



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس  
معهد التربية البدنية والرياضية



قسم التدريب الرياضي التنافسي.

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

# دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين

دراسة وصفية تحليلية حول مجموعة من اللاعبين لمختلف الفرق بمدينة مازونة

تحت إشراف الأستاذ الدكتور: زرف محمد.

إعداد الطالب:

• مكّي دواجي كمال.

السنة الجامعية: 2018 – 2019

# شكر و تقدير



الشكر والحمد لله الواحد الاحد كثيرا طيبا مباركا ولك يا رب على ما انعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "زرف محمد" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في نجاز هذا البحث ، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي ولاعبي الفرق الذين وجه لهم الإستهيبان وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

مكي دواجي كمال

# الإهداء



إلى الله أمد يد العلم مبسوطة راجية منه العون و التسهيل.  
إلى اعز اناس على قلبي أمي أبي، إخوتي نعيمة، عابد و أمينة.  
إلى كل مسلم و مسلمة نطقوا بالشهادة.  
إلى كل من علمي حرفا فصرت له عبدا  
إلى الأستاذ الدكتور المشرف على تأطيري السيد : زرف محمد.  
إلى كل أساتذة و طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس دون أن أنسى كل الطاقم الإداري و  
العاملين بها .  
إليكم جميعا و عسى الله أن يجعل من وراء القصد خيرا.

كمال

## ملخص البحث

عنوان الدراسة : دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين

الهدف من الدراسة :

- الكشف عن دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين.
- إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية كالأحباط والغضب لدى المراهقين .
- الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في مجال البحث العلمي .

مشكلة الدراسة :

هل الرياضات الجماعية عامل فعال لدى المراهقين في التقليل من السلوكيات العدوانية ؟

فرضيات الدراسة :

- الرياضات الجماعية لها دور في توط العلاقة بين المراهقين .

إجراءات الدراسة :

المجال المكاني: مازونة

- المجموعة الأولى : لاعبي فريق كرة القدم شباب مازونة ،حجم العينة 25 لاعب .
  - المجموعة الثانية : لاعبي فريق كرة اليد شباب مازونة ،حجم العينة 16 لاعب .
  - المجموعة الثالثة : لاعبي فريق الكرة الطائرة شباب مازونة ،حجم العينة 12 لاعب .
  - المجموعة الثانية : لاعبي فريق كرة السلة شباب مازونة ،حجم العينة 12 لاعب .
- المجال الزمني : ابتداءا من شهر سبتمبر 2018 م إلى غاية شهر أبريل 2019 م .

المنهج : المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة: الاستبيان.

### النتائج المتوصل إليها :

- تغيير نظرنا للالعاب الجماعية بأنها قد تغني المراهقين عن ممارسة السلوكات العدوانية .
- الحث على ممارستها والحرس على جوهرها والتعاون والاحترام الذي يتصف به معظم ممارسيها .
- النظر إليها بأنها وسيلة لإنشاء أفراد صالحين وسط المجتمع .
- الحث على التعاون في اللعب الجماعي وحب الآخرين من خلال ممارسة الرياضات الجماعية .
- إعطاء أهمية كبيرة للألعاب الجماعية بتسخير كل اللوازم المادية والمعنوية للمراهقين .
- توعية المراهقين بخطورة السلوكات العدوانية وأثرها على شخصية الفرد .
- الاهتمام بالمراهقين اهتماما كبيرا ومراعاتهم لتفادي الانحراف و العدوانية .
- توجيه المراهقين في حياتهم الاجتماعية والرياضية ومرافقتهم و تشجيعهم بمنح الثقة لهم لممارسة مختلف الرياضات .
- إضفاء المسؤولية للمراهقين لتحسين سلوكياتهم وإشراكهم في وضع القوانين والأسس المسيرة لمختلف الالعاب الجماعية .
- الحث على ممارسة الرياضات الجماعية لما يوجد في جوهرها من تعاون و احترام يكتسبه لاعبوها .

## محتوى البحث

أ	شكر و تقدير .....
ب	إهداء .....
ج	ملخص البحث .....
هـ	الفهرس .....
ز	قائمة الجداول .....
ح	قائمة الأشكال .....

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

2	مقدمة .....
3	1. الإشكالية .....
4	2. الفرضيات .....
4	3. أهمية البحث .....
4	4. أهداف البحث .....
5	5. أسباب إختيار الموضوع .....
5	6. تحديد المصطلحات .....
6	6. الدراسات السابقة .....

### الباب الأول: الباب النظري

#### الفصل الأول: الرياضات الجماعية

11	تمهيد .....
12	1. مفهوم الرياضات الجماعية .....
13	2. عناصر الرياضات الجماعية .....
15	3. خصائص ومميزات الرياضات الجماعية .....
17	4. أهمية الرياضات الجماعية .....
18	5. أهداف الرياضات الجماعية .....
19	6. أنواع الرياضات الجماعية .....
19	6-1- كرة القدم .....
22	6-2- كرة اليد .....

27	.....	3-6- كرة الطائرة
31	.....	4-6- كرة السلة
38	.....	خلاصة الفصل

هـ

### الفصل الثاني: السلوكيات العدوانية

40	.....	تمهيد
41	.....	1. مفهوم السلوكيات العدوانية
41	.....	2. أنواع السلوكيات العدوانية
43	.....	3. أقسام السلوكيات العدوانية
44	.....	4. العوامل المثيرة للسلوكيات العدوانية
45	.....	5. أسباب السلوك العدواني لدى اللاعبين
45	.....	6. نظريات السلوكيات العدوانية الرياضية
47	.....	7. علاقة المراهقة بالسلوكيات العدوانية
47	.....	8. معالجة السلوكيات العدوانية
50	.....	خلاصة الفصل

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

53	.....	تمهيد
53	.....	1. المنهج العلمي المتبع في الدراسة
53	.....	2. متغيرات الدراسة
54	.....	3. مجتمع وعينة البحث
54	.....	4. مجالات البحث
55	.....	5. أدوات البحث
55	.....	6. حدود الدراسة
56	.....	7. صعوبات البحث

#### الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

58	.....	1. عرض و مناقشة نتائج الإستبيان
76	.....	2. التوصيات و الاقتراحات
78	.....	الخاتمة العامة
80	.....	المصادر و المراجع

## قائمة الجداول

- الجدول رقم 1: يمثل مدى شعور اللاعب بالعدوان نتيجة إخراجته من خطة اللعب ..... 58
- الجدول رقم 2: يمثل مدى تحكم اللاعب في أعصابه جراء منعه من اللعب ..... 59
- الجدول رقم 3: يمثل السلوكيات العدوانية أثناء اللعب ..... 60
- الجدول رقم 4: يمثل ما إذا كانت لديك الرغبة في إيذاء الآخرين ..... 61
- الجدول رقم 5: يمثل ما إذا كنت تستعمل العنف عند إحباطك ..... 62
- الجدول رقم 6: يمثل ما إذا كنت تؤدي من اعتراض لعبك ..... 63
- الجدول رقم 7: يمثل ردودك بعد انتقاد المدرب لك بعد المباراة ..... 64
- الجدول رقم 8: يمثل مدى فقدان اللاعب أعصابه عندما يقوم شخص ما بعرقته ..... 65
- الجدول رقم 9: يمثل ما إذا كانت لديك سلوكيات عدوانية أثناء الغضب ..... 66
- الجدول رقم 10: يوضح ما إذا كان اللعب الجماعي يكيفك مع المجتمع ..... 67
- الجدول رقم 11: يمثل مدى أذا كان اللاعب يغضب أثناء خسارة فريقه ..... 68
- الجدول رقم 12: يمثل تصرفك عند لوم المدرب طريقة لعبك ..... 69
- الجدول رقم 13: يمثل كيفية ردك على الكلام السيئ الموجه إليك ..... 70
- الجدول رقم 14: يمثل ما إذا كان زملاؤك يتصرفون بأخلاقية أثناء اللعب ..... 71
- الجدول رقم 15: يمثل مدى فائدة اللعب الجماعي ..... 72
- الجدول رقم 16: يمثل ما إذا كنت تتجنب الأخطاء السلوكية أثناء لعبك ..... 73
- الجدول رقم 17: يمثل ما إذا كنت تسخر من حديث زملائك ..... 74
- الجدول رقم 18: يمثل ما إذا كنت تقوم بتهديد من يضايق لعبك ..... 75



## قائمة الأشكال

- الشكل رقم 1: يمثل مدى شعور اللاعب بالعدوان نتيجة إخراجه من خطة اللعب ..... 58
- الشكل رقم 2: يمثل مدى تحكم اللاعب في أعصابه جراء منعه من اللعب ..... 59
- الشكل رقم 3: يمثل السلوكيات العدوانية أثناء اللعب ..... 60
- الشكل رقم 4: يمثل ما إذا كانت لديك الرغبة في إيذاء الآخرين ..... 61
- الشكل رقم 5: يمثل ما إذا كنت تستعمل العنف عند إحباطك ..... 62
- الشكل رقم 6: يمثل ما إذا كنت تؤدي من اعتراض لعبك ..... 63
- الشكل رقم 7: يمثل ردودك بعد انتقاد المدرب لك بعد المباراة ..... 64
- الشكل رقم 8: يمثل مدى فقدان اللاعب أعصابه عندما يقوم شخص ما بعرقته ..... 65
- الشكل رقم 9: يمثل ما إذا كانت لديك سلوكيات عدوانية أثناء الغضب ..... 66
- الشكل رقم 10: يوضح ما إذا كان اللعب الجماعي يكيفك مع المجتمع ..... 67
- الشكل رقم 11: يمثل مدى إذا كان اللاعب يغضب أثناء حسارة فريقه ..... 68
- الشكل رقم 12: يمثل تصرفك عند لوم المدرب طريقة لعبك ..... 69
- الشكل رقم 13: يمثل كيفية ردك على الكلام السيئ الموجه إليك ..... 70
- الشكل رقم 14: يمثل ما إذا كان زملاؤك يتصرفون بأخلاقية أثناء اللعب ..... 71
- الشكل رقم 15: يمثل مدى فائدة اللعب الجماعي ..... 72
- الشكل رقم 16: يمثل ما إذا كنت تتجنب الأخطاء السلوكية أثناء لعبك ..... 73
- الشكل رقم 17: يمثل ما إذا كنت تسخر من حديث زملائك ..... 74
- الشكل رقم 18: يمثل ما إذا كنت تقوم بتهديد من يضايق لعبك ..... 75

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

## مقدمة:

وسائل الاتصال مختلفة احدثها التطور التكنولوجي والعلمي والمعرفي المتسارع في نموه في وقتنا الحاضر، قد شمل هذا التطور جميع المجالات ومختلف الميادين من حيث إضافة أو تغيير بعض المفاهيم أو الطرق التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها، و من بين اهم المجالات التي مسها المجال الرياضي و هذا للانتشار الواسع لجميع الرياضات في مختلف أنحاء العالم حيث لم تعد محصورة في بلد معين ، وبعد إدراكهم لأهميتها جعلت من هذا الانتشار إقبال العديد من ممارسيها ومشاهديها ، حيث ظهرت في الساحة الرياضية في السنوات الأخيرة عدة مفاهيم جديدة ارتبطت بالمجتمع الرياضي بصفة عامة مثل السلوكيات العدوانية، مما أدى إلى تأثيرها سلبا في جميع أوساط المجتمع وخاصة من طرف المراهقين التي تعتبر أهم مرحلة عمرية لبروز ظاهرة السلوك العدواني ، وهي أصعب مرحلة يمر بها الإنسان في حياته لأنها تشمل على عدة تغيرات عقلية و فيزيولوجية وانفعالية ، حيث تقوم الرياضة بمختلف أنواعها بدور متميز في مكافحة هذه الظاهرة ، لاسيما الرياضات الجماعية التي وضعت لها قوانين ولوائح وأنظمة التي تحاول الحد من مظاهر السلوك العدواني ، ولذلك ارتأينا في دراستنا هذه على البحث عن دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين ، والتي نهدف من خلالها إلى الكشف عن دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين ، والفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في البحث العلمي ، لذلك قسمنا دراستنا إلى بابين ، الأول كان نظري والثاني كان تطبيقي .

حيث الباب النظري يتكون من فصلين ، الفصل الأول يتمحور حول الرياضات الجماعية من حيث مفهومها وعناصرها وخصائصها وأهميتها وأهدافها وأنواعها، أما بالنسبة للفصل الثاني تناولنا فيه السلوكيات العدوانية من حيث مفهومها وأنواعها و اقسامها و العوامل المثيرة لها وأسبابها وطرق علاجها، إضافة إلى تناولنا المراهقة العدوانية.

أما الباب التطبيقي يتكون من فصلين الفصل الأول يحتوي على طرق ومنهجية البحث والفصل الثاني يدور حول عرض النتائج وتحليلها واستنتاجاتها ، وفي الأخير توصلنا إلى أن الرياضات الجماعية لها دور فعال في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين.

### الإشكالية:

في وقتنا الراهن أصبحت الرياضات ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع ، إضافة الى أصول ومبادئ خاصة بها ، فأصبح كل فرد بشكل أو بآخر يمارس الرياضات أو يشاهدها إما مباشرة أو منقولة على التلفزة أو مسموعة عن طريق الإذاعة ، وبذلك صارت للمشاهدة والممارسة الرياضية دورها في خلق المتعة والمعاناة الاجتماعية.

لكن رغم ذلك قد تكون هناك مساحة للعدوان في الرياضات لكنها محكومة بقواعد اللعبة ولقد نالت إشكالية العدوان وانتشارها في مختلف الرياضات اهتماما كبيرا من قبل العديد من الباحثين وهذا نظرا لخطورة الظاهرة وارتباطها بكثير من المتغيرات ذات الصلة بنمو شخصية الفرد اجتماعيا ونفسيا.

خاصة مع بروز ظاهرة السلوك العدواني في فترة المراهقة، ولعل من الأمور التي زادت العنف والسلوك العدواني عند المراهقين ناهيك عن التنشئة الاجتماعية للفرد هي الظروف الراهنة في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية والإحباط والتقليد وكذا التأثير الكبير لوسائل الإعلام، و على هذا و من خلال ما سبق نتساءل :

- هل الرياضات الجماعية عامل فعال لدى المراهقين في التقليل عن السلوكيات العدوانية؟

من خلال هذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

1- هل الرياضات الجماعية لها دور فعال في توطيد العلاقات بين المراهقين ؟

## الفرضيات :

من خلال الطرح الذي أوردناه في الإشكالية السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة مؤقتة لسؤال البحث وهي كالتالي:

### الفرضية العامة :

- الرياضات الجماعية عامل فعال للتقليل من السلوكيات العدوانية عند المراهقين .

### الفرضية الجزئية :

- الرياضات الجماعية لها دور فعال في توطيد العلاقات بين المراهقين .

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على الرياضات الجماعية من جانب السلوكي الذي يتجلى في صفة العدوانية التي أصبحت جزء لا يتجزأ من ممارسة الرياضات الجماعية ودورها في التقليل من مظاهر السلوك العدواني خاصة الاحباط والغضب ، ولذلك بحثنا عن الطرق والأساليب من أجل معالجة السلوكيات العدوانية عند المراهقين ، وتزويد المكتبة العلمية وإضافة مواضيع جديدة تتناول الوضع من زوايا مختلفة .

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الرياضات الجماعية كعامل فعال للتقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين وهذا من خلال إبراز دورها في تخلي المراهق عن الغضب والاحباط وكذلك الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال البحث العلمي

## أسباب اختيار الموضوع:

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث ، من المؤلف أن نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه .

ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث وذلك للأسباب الآتية :

- الميول والرغبة في معالجة السلوكيات العدوانية نظرا لانتشارها في مختلف فئات المجتمع.

- يتناسب مع إمكانياتنا

- القيمة العلمية لموضوع البحث .

- يعد تكملة وإثراء للبحوث السابقة التي تهتم بهذا الجانب المهم.

- إثراء مكتبة الجامعة وتوفير البحوث للدفعات القادمة .

## تحديد المصطلحات:

### - الرياضات الجماعية:

الألعاب الجماعية هي تلك "الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا، وتحتاج هذه الألعاب لصالات لعب ذات مقياس موحدة وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة، تنظم دورات رياضية على المستوى العالمي والدولي، ويظهر فيه التنافس قائما بين الدول، واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في الألعاب، ولكل لعبة من هذه الألعاب، المراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها.

وتتميز الألعاب الجماعية بأنها " تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف واتخاذ القرار السليم

كما أنها تعتبر مجال لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي كما تعتبر وسيلة تربوية لشغل الوقت الحر". (أحمد عنايات محمد ، 1998، صفحة 145)

#### -العدوان:

العدوان في علم النفس هو فعل يحمل صيغة العدوى ويهدف إلى جرح الآخرين وإلحاق الضرر بهم أو معارضتهم، وهو مجموعة من الميول تهدف إلى التخريب والإلزام وإذلال الغير". (أحمد عبد الخالق، 1993، صفحة 49)

ونقصد في هذه الدراسة السلوكيات العدوانية وهي كل "سلوك ينتج عنه إيذاء الشخص آخر أو إتلاف الممتلكات وهو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية، أو مكروهة للسيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين أو إيذاء الذات". (بسام هارون وآخرون، 1995، صفحة 56)

#### الدراسات السابقة:

إن التطرق إلى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا .

كلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها ، وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية ، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض ، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد .

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي

ذكرها :

- دراسة زمالي محمد وبهالي جمال الدين ( 2006\_2007 ) " واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية"، والتي تهدف إلى إظهار مخلفات تهميش تدريس الرياضات الجماعية ، و إظهار أهمية الرياضات الجماعية في تحقيق

الأهداف المسطرة وأداء المربي، و معرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال الرياضات الجماعية ، وأهمية تدريس الرياضات الجماعية في تطوير المهارات الأساسية ومن الجوانب البدنية و الاجتماعية، وستخدم المنهج الوصفي على عينة الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية ، وتوصل إلى إن إهمال ممارسة الرياضات الجماعية عند التلاميذ هو أحد أسباب ضعف مستوى التلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي، و ايجابيات ممارسة الرياضات الجماعية بالنسبة لتلاميذ متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية و المهارية والبدنية. (زمالي محمد، 2006-2007)

• دراسة **مرابطي أحمد ومداني بوزيان وزناتي محمد ( 2006 \_ 2007 )** " قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (13\_ 15 سنة) " وتهدف إلى قياس درجة أبعاد السلوك العدواني الرياضي عند تلاميذ (13\_15 سنة) ، ومعرفة وتحديد أبعاد السلوك العدواني عند هذه الفئة ، و مقارنة أبعاد السلوك العدواني الرياضي بين الولايات ، وتوصل إلى أن تلاميذ الطور الثالث لا يمتازون بالسلوك العدواني الرياضي خلال نشاط التربية البدنية والرياضية، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الولايات لأبعاد مقاييس السلوك العدواني الرياضي. (مرابطي أحمد، 2006-2007)

• دراسة **بجاوي دراجي و كركادان عبد الحق و عفرون مهانة (2003\_2004)** " دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12\_15) سنة والتي تهدف إلى إبراز دور الرياضات الجماعية في بناء شخصية المراهق ، و إبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد ، وإبراز دور الرياضات الجماعية في تقويم وتهذيب سلوكات المراهقين ، و إبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع ، وستخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12\_15) سنة، وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك العدواني الرمزي،



ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي. (بجاوي دراجي، 2003-2004)

# الجانب النظري

## الفصل الأول: الرياضات الجماعية

## تمهيد:

تعتبر التمارين الرياضية من النشاطات الضرورية التي تبني الجسم وتقويه، وهي نوعان فبعضها يمكن ممارسته بشكل فردي، بينما النوع الآخر لا يمكن ممارسته إلا مع مجموعة من الأصدقاء، مما ينمي روح الفريق، ويعزز العمل الجماعي، ويمكن تعريف الرياضة الجماعية بأنها تلك الرياضة التي تحتاج إلى مجموعة من اللاعبين، الذين يهدفون إلى تحقيق هدف واحد ألا وهو الفوز المشترك، والتفوق على الفريق المنافس، مما يجعلهم يحددون خطواتهم، ويتخذون قراراتهم بشكل جماعي، كما أنهم يحلون المشاكل التي يتعرضون لها في جو من الثقة التي تقربهم من أهدافهم، وسنذكر في هذا المقال أمثلة على الرياضات التي تمارس بشكل جماعي.

الرياضات الجماعية موجودة منذ القدم وحضارات العالم شاهد قوي على ذلك، إذ عرفت رياضة شبيهة بكرة القدم عند الصينيين منذ آلاف السنين وعرفت رياضة الهوكي عند اليونانيين والصينيين والمصريين قديماً، وهي من الرياضات الجماعية التي تم حظرها في بريطانيا فترة تولي الملك إدوارد الثالث زمام المملكة.

وهناك ألعاب جماعية ظهرت منذ عدة سنوات ولم تعاصر الحضارات القديمة مثل لعبة البيسبول التي ظهرت في أمريكا عام 1791 ميلادية، ومع مرور الوقت أصبح لها قوانينها الخاصة وبدأت في الانتشار تدريجياً في بلدان العالم.

وكذلك لعبة التنس الجماعية التي كان أول ظهور لها في فرنسا ثم أخذت شكلها المعروف حالياً عام 1873 عندما بدأت تتشكل من جديد في إنجلترا وفق مجموعة من القواعد والقوانين وغير ذلك من الألعاب.

وسنقوم في هذا الفصل بتحديد مفهوم الرياضات الجماعية، وتحديد عناصرها وخصائصها، وأهميتها و أهدافها وأنواعها .

## 1- مفهوم الرياضات الجماعية:

تعرف الرياضة على أنها المجهود الجسدي الذي يقوم به الفرد، لأداء مجموعة من الحركات المنتظمة أداء صحيحاً يحقق كل عناصر اللياقة البدنية، كالرشاقة، والتوازن وغيرها، وتمارس الرياضة لعدة أهداف منها: تحقيق المتعة والتسلية، وتطوير المهارات، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين الصحة. (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 123)

أما الرياضات الجماعية فقد عرفها هي الرياضة التي تتضمن عدداً من اللاعبين يعملون معاً في فريق واحد في سبيل تحقيق فوز مشترك، كالتفوق على فريق آخر منافس لهم في نفس اللعبة، والأمثلة على الألعاب الرياضية الجماعية كثيرة ومتعددة، منها: الهوكي، وكرة السلة، وكرة الطائرة والتنس، وكرة القدم، وكرة القدم الأمريكية، وكرة الماء، والكريكيت، والتجديف، وكرة اليد وغيرها الكثير. (الديري علي و أحمد بطاينة ، 1987 ، صفحة 74)

كما أن الرياضة الجماعية هي "وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطور الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربوية تذوب فيها شخصية الفرد، في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة"، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها، وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومنتبعتها فهي تمثل شكل من النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية، للمشاركين التي تتوحد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية، وهذا ما يسمونه الخصومة الرياضية، علاقة موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي. بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين مسابقة وإذا تأملنا هذه التعاريف نلاحظ بالرغم من اختلاف مصدرها، إلا أنها تلتقي في بعض النقاط. ( أمين الخولي و كمال درويش، 1990، صفحة 89)

لهذا يمكننا استخلاص التعريف التالي، أي أن "الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك ، و يمثل هذا النشاط اجتماعي و ثقافي و كذلك ترفيهي، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية و الجسمية و الاجتماعية عند الفرد ، و يتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها و طرق تنظيمها". (بسام هارون وآخرون، 1995، صفحة 95)

## 2 - عناصر الرياضات الجماعية:

**2-1- الكرة:** هي اهم أداة مؤثرة بالنسبة للرياضي، وتلبي حاجاته الحركية، ممتلئة قوتها وحركتها الخاصة بها، وهي تنشط حركة الرياضي وتحثه على التحرك الجدي والقفز، وتمثل الكرة الوسيلة التي من خلالها يستطيع اللاعب إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها، وهي بالموازاة تمثل عامل تبادل، وهذا يعني إمكانية اللاعب الدخول في الإحتكاك وربط علاقات مع الآخرين، وذلك حسب قوانين مختلفة ودقيقة تحدد كل لعبة. (P. T. Coleman & Deutsch, M، 2006، صفحة 65)

**2-2- الميدان:** لتحقيق رياضة جماعية لابد من توفر ميدان الذي يعد فضاء مغلق حيادي ومدعم لإجراء لقاء بين فريقين، ويمتلك هذا الميدان أبعادا دقيقة، حيث أن كل لاعب يقتسم هذا الفضاء مع زملائه للتنافس ضد الخصم، والدفاع عن منطقته الخاصة. (John.R Wooden، 1987، صفحة 231)

**2-3- المرمى:** لمعرفة الفائز في الرياضات الجماعية نحتاج الى المرمى الموجود فوق الميدان من أجل الفوز لابد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه، وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين، وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة، أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى،

المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة. (ناصر جمال، 1993، صفحة 36)

**2- 4 - القوانين:** ككل نشاط مهما كانت طبيعته لابد من قوانين تحكمه فالنشاط الرياضي يتطلب التأقلم مع مجموعة من القوانين، والتي تحدد بصفاتها لعب الكرة وبأي منطقة من الجسم، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة، حجمها ووزنها، كما نعلم بالموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب، عدد اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء، ومدة المباريات. والقوانين وفق مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركيته محددة ومختصة حسب كل رياضة.

فالنشاط الرياضي التنافسي يعتمد على التحكيم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ وقيم واحترام حقوق الإنسان، الأمن، السلامة، العدالة، الجدية، النزاهة، الإعتبارات التربوية والخلقية. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 96)

يتم تسيير المباراة ومراقبة تطبيق قوانين الرياضة من طرف حكام اللقاء الذين تعينهم الجماعة المختصة لذلك، والذين تكون لهم دراية تامة بقوانين هذه الرياضة، فهم يتخذون إجراءات عقابية أو جزائية في حالة تجاوز هذه القوانين من طرف اللاعبين، وتختلف درجة العقوبة حسب نوع المخالفة.

**2- 5 - الزملاء:** لكي تكون الرياضة جماعية لابد من وجود أكثر من فرد فهي بعكس الرياضات الفردية تمارس في شكل تشترك فيها مجموعة من الأفراد في المعايير والقيم مشكلين ما يسمى في الرياضات الجماعية بالفريق الرياضي، وتتميز طبيعة هذا الفريق بالتجانس سواء في الجنس أو العدد أو السن أو الهدف، فالرياضات الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك، وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله

الآخر ونواياه في مستوى التعاون، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق، والشعور بتصرفاته، بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن نواياه (Claude Bayer : Opcite, P.34).

**2-6- الخصم:** اللعبة الجماعية لا تكتفي بوجود الكرة والمرمى والفريق لان وجود الخصم يمثل عنصرا مشترك وأساسي، وكل المقابلة تكون محللة ومعرفة نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم، كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط، وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن (رسيان خريبط مجيد : 1988 ص 104).

### 3- خصائص ومميزات الرياضات الجماعية:

لكل نشاط خصائص ومميزات و قد تختلف الرياضات الجماعية عن باقي الرياضات الأخرى من حيث خصائصها ومميزاتها، فالكرة والميدان الذي تمارس فيه، الخصم، الزملاء، وبنية اللعب كالعلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب، وكذا من حيث القوانين التي تنظم صفات الاتصالات المسموح بها أثناء المنافسات بين الزملاء أو مع الخصم... الخ. وفي بحثنا هذا سنتناول بعض الخصائص منها:

**3-1- اللعب الجماعي:** تكتسي الرياضات الجماعية طابعا جماعيا يشترك فيها عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة من أجل تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي. والفريق مجموعة متلاحمة، متناسقة تلعب دائما بحماس وهمة، وهذا الفريق يتميز بملامح خاصة وأسلوب خاص، ويمكن الإلمام الشامل بصفات الرياضيين الفردية، وعلى المدرب أن يقرر من منهم يقود الهجمات ومن يتراأس الدفاع ومن يؤدي دور ناقل الكرة في الألعاب المنظمة.

كما أن بناء وقيادة الفريق يتحدد بدرجة التفاهم والرضا بين أعضائه، إذ أن انخفاض درجة الرضا يؤدي بالضرورة إلى نقص الفاعلية والإيجابية في تحقيق أهداف الفريق، وكل هذه الأدوار والمراكز ومسؤوليات الأعضاء هي التي تحدد درجة تماسكه،



والتي ترتبط أساسا بدرجة إنجذاب أعضاء الفريق فيما بينهم وهذا الانجذاب لن يكون إلا إذا أحس جميع أفراد الفريق بتحقيق الأهداف المسطرة وطالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل عنصر، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه.

### 3-2- القوانين الحاكمة: في كل رياضة جماعية توجد قوانين حاكمة، من شأنها

ان تحقق الاتصالات المسموح بها بين الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبه طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين، فالرياضات الجماعية تقوم على قوانين معترف بها، ويتحتم على الفرد الممارس لهذه الرياضات مراعاة هذه القوانين، لأن الخروج منها يعني التعرض للجزاء ومن ثم تعتبر الرياضات الجماعية مجالا لممارسة المبادئ الأساسية في الحياة الديمقراطية، وعندما تشعر الجماعة بأن قوانين وقواعد اللعبة تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع، الأمر الذي يؤكد على مفهوم الجماعة (ريسان خريبط مجيد : ص 106).

### 3-3 - علاقات اللعب : الرياضات الجماعية تحكمها علاقات تحكمها قواعد معينة

لا بد من مراعاتها خلال اللعب بين الزملاء في جميع خطوط الفريق وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات و التنسيقات خلال معظم فترات المنافسة ، وما هذا إلا صورة من صور التعاون، فكل عنصر في الفريق يشبه في عدة وجوه جزءا من أجزاء الآلة، فإذا عمل كل جزء منها بالطريقة السليمة أمكن الفريق من تحقيق الهدف اذا تعاون كل لاعب مع زملائه، وأدى دوره كعضو في جماعة وليس كفرد مستقل لتتحقق للفريق أهدافه وضمن نتيجة طيبة، وإن رغبة الأفراد في اللعب دائما جماعيا يعتبر من مواطن القوة، حيث تلزمهم مراعاة القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني حتى يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فرقة للوصول الى الاهداف المسطرة (حسن معوض . وكمال صالح عبش: 1964. ص 445).

**3-4- المواجهة:** المواجهة هي تصارع بين فريقين متجانسين من حيث الجنس، السن، العدد، ويصل كل فريق إلى هدفه المعين باستعمال وسائل الرياضات الجماعية كالكرة والميدان، وكذا بالنظر للخصم والدفاع، الهجوم، المرمى، حيث يبدي كل منها الحد الأقصى من الفعالية والنشاط، الصراع، الإبداع والذكاء من أجل إحراز الفوز، وتحقيق أحسن النتائج في الاطار المسموح به قانونا، ، غير أن الصراع الرياضي لا ينشأ ويجرى عفويا، إذ يتم بإمعان التفكير في أعمال الرياضيين والمدربين مسبقا ويجرى تخطيطها وإعدادها- المقابلة او المواجهة- مع مراعاة جوانب القوة والضعف عند المنافسين، والإمكانيات المتوفرة لدى الفريق، وتعتبر كل مباراة منافسة جديدة، فهي تتغير حسب ظروف ومكان و موعد إجرائها، كما تتغير حسب الفريق الخصم، صفاته، مدى تحضيره البدني والنفسي ومدى تعارف كلاهما.

**3-5- الابداع في الاداء الرياضي :** اللاعب في الرياضات الجماعية مقارنة بالرياضات الفردية ورغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي الذي يسيطره الفريق إلا أنه يملك قدرا أكبر في الإبداع في الأداء المهاري، وهذا راجع الى امكانيات وقدرات كل لاعب ، إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية، بل يمكنه التصرف حسب الوضعية التي يكون فيها، وهذا ما يكسب الرياضات الجماعية طابعا تشويقا ممتعا ( حسن معوض وكمال صالح عيش: ص 447).

#### **4- أهمية الرياضات الجماعية:**

ممارسة الألعاب الجماعية تساعد على تحسين وتطوير الصفات البدنية واكتساب المراهقين صفات مفيدة يمكن أن نلخصها في النقاط التالية :

- تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع خلال رمي الكرة وصدها.

- تقوية عضلات الظهر والبطن من خلال الوصول إلى الكرات البعيدة لمسكها أو تمريرها مما يستوجب التقوس الى درجة السقوط .

- اكتساب الرشاقة البدنية .
- اكتساب سرعة الحركة وسرعة رد الفعل وسرعة الإستجابة للحركات المفاجئة في اللعب من توقف وسقوط والدرجة والوقوف .
- الراحة الطبيعية للاعبين تنشط الدورة الدموية وتساعدهم على الاشتتشاف والعودة للحالة الطبيعية.
- سرعة ردة الفعل بين عضلات العين واليد و القدم نتيجة المواقف المفاجئة المتغيرة .
- معرفة الخصائص المميزة لكل مراهق مندفع الى اللعب الجماعي و تربيتهم على العادات النفسية والاجتماعية السليمة .
- احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب قواعد اللعب وتنفيذها بدقة.
- خلال المواجهة لا بد على كل لاعب ضبط النفس عند صدور الاخطاء
- المصلحة الجماعية فوق المصلحة الفردية .
- تنفيذ اللعب الجماعي يستوجب مواقف متغير و سريعة و مفاجئة سليمة (ربيع عبد القادر 2008 . ص 6-7).

#### 5- أهداف الرياضات الجماعية:

- من أجل تطوير الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية يستوجب تسطير اهداف محددة من طرف المدرب وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:
- التكيف مع كل رياضة جماعية على حدى.
  - معرفة عناصر و خصائص الرياضات الجماعية.
  - تحسين مراحل اللعب الجماعي بطريقة نظامية .
  - الرفع من مستوى اللعب.
  - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.
  - الاستيعاب الجيد لعناصر وخصائص و اهمية و اهداف الرياضات الجماعية ( منهاج التربية البدنية : 1984. ص 29).

## 6- أنواع الرياضات الجماعية:

### 6-1- كرة القدم:

#### 6-1-1- تعريف كرة القدم :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل (كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع) : " (مختار سالم 1988- ص15)

#### 6-1-2- تاريخ كرة القدم :

**في العالم:** لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من < حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari ". ( حسن عبد الجواد 1984- ص15 )  
و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon ". (مختار سالم : ص12).

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي - tsu shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى ( soccer ) و الثانية rugby ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب

الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميّت باتحاد الكرة ، و بدأ الدوري بإثني عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

**في الجزائر:** طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 أبريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضى ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في

العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و حصلت على كاس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية - - 18 / 06 / 1982 - ص 10)

### 6-2- صفات لاعب كرة القدم:

✓ الصفات البدنية : يجب ان يكون الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي لكن ليست دائما الصفات البدنية معيار من معايير انتقاء اللاعبين فقد نجد منهم اصغر سنا و حجما لكن يتفوقون على من هم اكبر سنا وحجما

✓ الصفات الفيزيولوجية: وهي جميع الصفات النفسية ، الاجتماعية ، الفنية و الخطئية المثالية التي تكون قريبة من الصفات البدنية للاعب و هي الاساس في كرة القدم داخل سياق تلك المصطلحات يتدرج ضمن المواصفات الجهاز الدوري الدموي و التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي (موفق مجيد المولى- ص 62)

### ✓ الصفات النفسية :

- التركيز: المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه(يحي كاظم النقيب : 1990 - ص 384)

- الانتباه: و هو الابتعاد عن حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

- التصور العقلي .

- الثقة بالنفس : عدم فقدان التركيز اثناء الفوز او الخسارة و توقع تحسن الأداء في المستقبل . (أسامة كامل راتب ص 117)

- الاسترخاء

### 6-3- قوانين كرة القدم:

✓ ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100م ولا يزيد عرضه عن 100 متر و لا يقل عن 60 متر .

✓ الكرة: كروية الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 الى 71 سم ووزنها من 359 الى 453 غ .

- ✓ عدد اللاعبين : الفريق مكون من 11 لاعب و 7 احتياط
- ✓ الحكام : 4 حكام .
- ✓ مدة اللعب : شوطان متساويان كل منهما 45 د و فترة الراحة بين الشوطين 15د.

## 2-6 - كرة اليد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية، التي مارسها العالم. ويعدّها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم. وهي لعبة السرعة والإثارة معاً في وقت واحد، تجمع بين الجري، والقفز، واستلام الكرة، وتمريرها في أقل وقت ممكن. وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمي الخصم. وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية.

وعلى الرغم من حداثة اللعبة، إلا أنها اجتذبت كثيراً من الجماهير في جميع بلدان العالم، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم، بعد لعبتي كرة القدم والسلة. وتجرى مسابقاتها في الصالات المغلقة، أو في الملاعب المفتوحة، في الهواء الطلق .

### 1-2-6 تعريف كرة اليد: تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين

فريقيين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (جميل نصيف: ص371).

### 2-2-6 - نبذة تاريخية: ترجع فكرة لعب الكرة باليد إلى الإغريق؛ إذ تشير

النقوش الأثرية، التي ترجع إلى 3000 عام قبل الميلاد، إلى أن بنات الملوك كنّ يلعبنّ الكرة بأيديهنّ مع وصيفاتهنّ. كما أن جدران المعابد والمقابر الفرعونية، تبرز الشباب في مجموعات يتبادلون رمي الكرة بأيديهم .

أما كرة اليد بشكلها الحديث، فقد تطورت في القرن التاسع عشر وفي عدة دول، هي

الدانمرك، وألمانيا وتشيكوسلوفاكيا والسويد .

ففي، الدانمارك ابتكرها مدرس جمباز اسمه هولجر نيلسين (Hollerger Nielsen)، في نهاية القرن الماضي، وقدمها من خلال برنامج تدريبي، لتلاميذ مدارس بلده أردروب (Ardrob)، عام 1848.

وفي السويد اقترح معلم تربية بدنية اسمه فالون (Fallon) ، عام 1910، مجموعة قوانين تحكم لعبة كرة اليد، وهي لا تختلف كثيراً عن القواعد المتبعة حالياً.

أمّا الذين طوروا لعبة كرة اليد، في صورتها الحديثة، فهم الألمان، إذ سمحوا للاعبين أن يركضوا بالكرة، بعد أن كانوا يتناولونها وقوفاً. وكان رائد هذا التطور أستاذ الجمباز الألماني، ماكس هايتر (Max Heizer) ، الذي استخدمها كوسيلة لإحماء تلميذاته من لاعبات الجمباز، داخل الصالات المغطاة، والارتقاء بمستوي لياقتهم، ولم يعدّها لعبة مستقلة أو قائمة بنفسها. وسرعان ما انتقلت هذه اللعبة الجديدة، إلى لاعبي كرة القدم، وممارسي ألعاب القوى، لما وجدوه فيها من إفادة، بعد ممارستهم لها كوسيلة للإحماء، وللتسلية بين فترات التدريب. وقد تعاون ماكس هايتر، مع مدرس التربية البدنية، " شلنز (Sheelnz) "، لوضع القوانين المنظمة للعبة، بعد أن أجريا دراسة مستفيضة للوائح لعبتي كرة القدم وكرة السلة.

وسرعان ما انتشرت لعبة كرة اليد في ألمانيا ثم ما لبثت أن انتقلت إلى الدول الأوروبية المجاورة. وأقيمت المباريات المحلية والعالمية، التي كان أولها عام 1915، بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي كل فريق أحد عشر لاعباً، وأقيمت المباريات في ملاعب مفتوحة. وفي عام 1927، أسس الاتحاد الدولي لكرة اليد، ومقره أمستردام بهولندا، الذي وضع لوائح كرة اليد وطرق ممارستها في العالم أجمع .

وفي عام 1928، عُقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة، وأقرّ قواعد اللعبة دولياً. وفي الدورة الأولمبية ببرلين عام 1936، أُدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية، لكن اللجنة الأولمبية الدولية ألغتها. إلا أنها عادت وأدرجت كلعبة أولمبية في عام 1972، فتنافست الدول عليها مرة أخرى في دورة ميونيخ الأولمبية، في ألمانيا بعد أن أصبح عدد لاعبي الفريق سبعة فقط .



• **كرة اليد في الدول العربية:** كرة اليد من اللعابات الحديثة في الدول العربية، وتعدّ مصر أولى الدول العربية، التي مارستها واهتمت بها، وعملت على تطويرها وانتشارها في كافة الدول العربية. ويرجع الفضل الكبير في ذلك إلى الدكتور محمد محمد فضالي، الذي أدخل لعبة كرة اليد، للمرة الأولى، في برامج المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمين في القاهرة بمصر عام 1938، وأصدر الكثير من النشرات، التي شرح فيها مبادئ اللعبة الأساسية، وقانونها، وقواعد ممارستها. وأقيمت أول بطولة محلية لكرة اليد في مصر عام 1957. وتكوّن في العام نفسه أول اتحاد مصري لكرة اليد، برئاسة الدكتور فضالي. وصدرت موافقة الاتحاد الدولي لكرة اليد، على قبول الاتحاد المصري، عضواً دائماً بالاتحاد الدولي عام 1960 .

وكانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية، التي عرفت لعبة كرة اليد ومارسها . ودخلت اللعبة إلى تونس عام 1950، وتأسس الاتحاد التونسي لكرة اليد عام 1956 . ودخلت لعبة كرة اليد لبنان في عام 1957، وأقيمت أول دورة مدرسية لكرة اليد في لبنان عام 1962. وانتشرت اللعبة في سورية في وقت متأخر، فقد نُظمت أول بطولة بين فرق المحافظات السورية عام 1959، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام 1961 . وأدخلت المملكة العربية السعودية كرة اليد حديثاً، ضمن أنشطتها الرياضية، إذ تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام 1975، وانضم إلى عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد، الذي أنشئ في الرياض في العام نفسه .

وأدخلت كرة اليد، ضمن برامج الدورات الرياضية العربية، منذ الدورة العربية الثالثة، التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام 1961. وتقام بطولات متنوعة لنشاطات كرة اليد مستقلة بشكل دوري. فمنذ عام 1977، تُنظّم بطولات الأندية العربية سنوياً في إحدى الدول العربية. وتقام البطولات الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد، سنوياً منذ عام 1981. كذلك، تُنظّم البطولات العربية لكأس فلسطين منذ عام 1975، وتنظّم البطولات العربية للناشئين منذ عام 1983. ومن الإنجازات الملموسة، التي حققتها الدول العربية في كرة اليد

على المستوى العالمي، فوز مصر بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للشباب التي أقيمت عام 1993.

يتضمن سجل الدول العربية في كرة اليد، كثيراً من الإنجازات والانتصارات. فقد أحرز المنتخب المصري للشباب لكرة اليد، الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول، في بطولة أفريقيا السادسة لكرة اليد، التي أقيمت عام 1990، في مدينة القاهرة في مصر كذلك، أحرز المنتخب المصري لكرة اليد، الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول، في بطولة أفريقيا لكرة اليد، التي أقيمت عام 1991. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في بطولة أفريقيا للأندية أبطال الدوري لكرة اليد، التي أقيمت في سبتمبر/ أكتوبر عام 1994، بكوتونو في بنين . وأحرز المنتخب المصري لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للناشئين في كرة اليد، التي أقيمت عام 1995، في مدينة القاهرة في مصر وأحرز المنتخب السعودي للشباب لكرة اليد، الميدالية الفضية لفوزه بالمركز الثاني في بطولة آسيا لكرة اليد، التي أقيمت عام 1996. كما فاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول، في بطولة كأس الكؤوس العربية لكرة اليد، التي أقيمت في نوفمبر عام 1996، في تونس كما فاز المنتخب السعودي لكرة اليد بالمركز الأول، في بطولة آسيا لكرة اليد، التي أقيمت في ديسمبر عام 1996، في مدينة بانكوك في تايلاند. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في البطولات العربية لكرة اليد، التي أقيمت في عام 1997، في الأردن.

### **6-3-المبادئ الأساسية لكرة اليد: تنقسم المبادئ الأساسية لكرة اليد الى ما يلي :**

-الاستقبال و التمير.

-استقبال الكرة .

-النقاط الكرة .

-تمير الكرة .

-التصويب .

-تنطيط الكرة .

## **4-6- صفات لاعب كرة اليد: يتسم لاعب كرة اليد بكل من :**

### **1-4-6 الصفات البدنية:**

- **السرعة:** ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.
- **المداومة (الحمل):** ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.

- **القوة:** ومن أنواعها: القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.

- **المرونة:** تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها (كمال درويش 1998، ص 59، 156).

### **2-4-6 الصفات الحركية:**

- الرشاقة هي نتيجة جمع السرعة والقوة والتوازن والمرونة.
- التوازن هو سلامة الجهازين العضلي والعصبي.
- التوافق هو دمج كل النشاطات في وقت واحد.

### **3-4-6 الصفات الفسيولوجية:**

- تطوير الجهاز الدوري الدموي والتنفسي.
- توفر مصادر الطاقة البديلة .
- التوافق بين الطاقة الهوائية واللاهوائية.
- السيالة العصبية السليمة المطلوبة للأداء.
- استجابة الجسم مع الاداء العالي

### **4-4-6 الصفات النفسية:**

- التحفيز للاعبين نحو اداء افضل.
- السيطرة على ردود الفعل اثناء الاحتكاك بين اللاعبين .
- الاجتهاد من اجل النصر.

### 6-5- قوانين كرة اليد:

- ✓ ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل طوله 40 متر و عرضه 20 متر .
- ✓ الكرة: كروية الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 58 الى 60 سم ووزنها من 450 الى 470 غ بالنسبة للرجال و محيطها من 45 الى 50 سم ووزنها من 325 الى 400 غ بالنسبة للناث.
- ✓ المرمى: يكون بارتفاع 2 متر و اتساع 3 متر .
- ✓ عدد اللاعبين : الفريق مكون من 12 لاعب ستة لاعبين و حارس اساسيين و الباقي احتياط
- ✓ الحكام : حكمان حكم الملعب و حكم خط المرمى.
- ✓ مدة اللعب : شوطان متساويان كل منهما 30 د و فترة الراحة بين الشوطين 10د.
- ✓ الرداء: زي موحد مرقم من 1 الى 20 امام و خلف الزي .

### 6-3- الكرة الطائرة:

يعد انتشار الكرة الطائرة في العالم كلعبة جماعية وظهور مدارس الكرة الطائرة المتعددة في العالم "الروسية - أوروبا - آسيا - أمريكا اللاتينية" الأثر الأكبر على ارتفاع وارتقاء مستوى اللاعبين بصورة ملحوظة في جميع نواحي طرق الإعداد المختلفة وهي "الإعداد البدني، وينقسم إلى الإعداد البدني العام - الإعداد البدني الخاص لكل لاعب، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، الإعداد النفسي والإعداد المعرفي".

تعتبر لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية وشكلا آخر من أشكال ألعاب الكرة الجماعية والتي أصبحت تحتل مكانة بارزة بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى إذ أنها طرقت باب العلم الحديث في النصف الثاني من القرن الماضي وطرقته بشدة وأخذت من أسسه وقوانينه وطرقه الكثير فلم تقتصر في ذلك على فرع واحد من العلوم، بل امتدت في كل الاتجاهات وأخذت من كل فروع العلم والمعرفة ما يفيدها في التطور والانتشار فأخذت من علم التدريب الرياضي، وطرق التدريس، علم النفس والاجتماع، التشريح والفسولوجية

...الخ وسخرت كل هذه العلوم بما تعبر عن تطورها وهذا يساعدها على معالجة مشكلاتها بأسلوب علمي إلى أن وصلت إلى ماهي عليه الآن بفضل هذا الترابط العلمي فيما بينهما. إن مواقف اللعب في الكرة الطائرة متباينة الصعوبة وفي حالة من الدينامكية ليس في المباراة الواحدة وفي أشواطها وإنما في كل نقطة من نقاط الشوط أثناء اللعب ولما لعنصر الهجوم الدور الكبير في إحراز التوتر لذلك يقع هذا العبء على اللاعب المعد الذي يساعد في إعداد هجوم ضد الفريق المنافس من خلال تهيئة الكرات المناسبة للقيام بهجوم مفاجئ أو من خلال دفاعه عن الملعب أثناء الهجوم المفاجئ ضد ملعبه .

ويشير إيفولوف **1981 Evolve** بأن مهارات الكرة الطائرة تنقسم إلى مهارات هجومية ودفاعية، تمتزجان معاً بإيقاع سريع وأداء حركي بدرجة إتقان عالية، وتتميز بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع، ولذا يتطلب من جميع اللاعبين تحقيق المستويات المطلوبة في الأداء المهاري سواء الهجومي أو الدفاعي على حسب درجاتهم ومستوياتهم والتمتع بأكبر قدر من اللياقة البدنية الخاصة للعبة (صبي نمر محمود، 1990، صفحة 19).

#### 1. لمحة عن تاريخ كرة الطائرة (الموقع الإلكتروني ويكيبيديا، 2018):

1. قام بابتكار لعبة الكرة الطائرة مدير التربية البدنية الأمريكي وليام مورغان في 9 فبراير عام 1895م في مدينة هوليود بولاية ماسوشوستس الأمريكية.
2. تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام 1947.
3. أول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949.
4. أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952.
5. أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964.
6. تم إنشاء لعبة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986.
7. دخلت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الاولمبياد في اولمبياد أثلنتا عام 1996.

8. تأسس الاتحاد العراقي للكرة الطائرة عام (1953)، وأنضم العراق إلى عضوية الاتحاد الدولي عام (1959) وبعد ذلك عضوا في الاتحاد الآسيوي.
9. تأسس الإتحاد العربي للكرة الطائرة في بغداد بتاريخ 12/12/1975.

## 2. مميزات لعبة الكرة الطائرة: (الموقع الإلكتروني ويكيبيديا، 2018)

إن لعبة الكرة الطائرة تتميز عن باقي الألعاب بكثير من الصفات والتي تجعلها مميزة عن غيرها:

1. لعبة ارتدادية: أن الكرة الطائرة تصنف كرياضة ارتدادية يعني أن اللاعبين لا يستطيعون الاحتفاظ بالكرة بصورة مستمرة، يجب لمس الكرة بسرعة ومن ثم توجيهها إلى لاعب آخر في نفس الفريق أو إلى ملعب الفريق المنافس، باستثناء الإرسال.
2. المساحة المخصصة للاعبين: يعد ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب للعبة جماعية، وبالتالي فإن المساحة المخصصة لكل لاعب تعد أصغر من أي مساحة للاعب في باقي الألعاب الجماعية الأخرى، وبهذا الشكل يتحدد التحرك للاعب في ضوء المساحة والتي تبلغ (13,5) م للاعب الواحد خاصة، ولا ننسى أمكانية اللعب في جميع أرجاء الملعب والمنطقة الحرة المحيطة بالملعب بعد أداء ضربة الإرسال.
3. اللمسات الثلاثة: لا يسمح للفريق بأداء أكثر من ثلاث لمسات (عدا لمسة حائط الصد) عند حيازة الفريق الكرة في الجانب الآخر من الشبكة.
4. شبكة منتصف الملعب: وجود شبكة تفصل بين نصفي الملعب تعمل على عدم وجود الاحتكاك البدني المباشر بين اللاعبين.
5. الانتقال في الأدوار: أن لاعبي الفريق ينتقلون باستمرار بين الهجوم والدفاع سجل نقطة أو عند ارتكاب خطأ في قواعد اللعبة.
6. رياضة بدون احتكاك: الكرة الطائرة هي لعبة فرقية مع شبكة عازلة، التي تمنع الاحتكاك بين لاعب وآخر، واللاعبون يسيطرون على ملعبهم الخاص.

7. **تحديد الوقت:** قوانين لعب الكرة الطائرة لا تعطي أي وقت محدد للعب، يلعب الفريقان حتى يحرز الفريق الآخر على الأقل 25 نقطة ويفارق نقطتان لكل شوط ماعدا الشوط الحسم من 15 نقطة ويفارق نقطتين وعلى الفريق الفوز بثلاثة أشواط لكسب المباراة. (الموقع الإلكتروني ويكيبيديا، 2018)

### **3- قواعد الكرة الطائرة:**

❖ **الكرة:** كرة متوسطة من الجلد الطبيعي والألوان تكون بألوان مختلفة، وزنها يتراوح

ما بين 260غرام إلى 280غرام، ومحيطها من 65 سم إلى 67 سم.

8. **الملعب:** تلعب لعبة الكرة الطائرة على ملعب 18 × 9 أمتار، مقسم إلى قسمين

(للفريق)، طول كل منهما 9 × 9 أمتار.

9. **ارتفاع الشبكة للرجال والنساء:** ارتفاع الشبكة 2.43 متر للرجال، و 2.24 متر

لل سيدات، أما عرضها فيبلغ 1 متر، وطولها من 9.50\_10 متر.

10. **عدد اللاعبين :** 12 لاعب ستة اساسيين و ستة احتياط.

11. **الحكام:** هيئة تحكيم اهمها حكم رئيسي و حكم مساعد و المسجل.

4. **أنواع الكرة الطائرة:** (الموقع الإلكتروني - المكتبة الرياضية الشاملة، 2018)

• أولاً:الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB)، الأنواع التي يراها:

1. الكرة الطائرة Volleyball

2. الكرة الطائرة الشاطئية Beach Volleyball

3. الكرة الطائرة المصغرة Mine Volleyball

4. أنت والكرة الطائرة U - Volleyball

5. الكرة الطائرة في المتنزهات Park Volleyball

6. الكرة الطائرة الشعبية MASS VOLLEYBALL

• ثانياً: الإتحاد الدولي للكرة الطائرة للمعاقين WOVD:

1. الكرة الطائرة من وضع الجلوس Sitting Volleyball

2. الكرة الطائرة الشاطئية من الجلوس Beach Volley Of Sitting Volleyball

3. الكرة الطائرة من وضع الوقوف Standing Volleyball

4. الكرة الطائرة للصم والبكم Volleyball For The Deaf & Dumb

• **ثالثا: الكرة الطائرة للأولمبياد الخاص Special Olympics**

الكرة الطائرة للمعاقين ذهنيا Volleyball For the Mentally Disabled

• **رابعا: الكرة الطائرة المائية Water Volleyball .**

**5- المهارات الأساسية للكرة الطائرة:**

- الإرسال

- التمرير

- الضرب الساحق

- الاستقبال

- الصد

**4-7 - كرة السلة:**

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرعية التي احتلت الصدارة في اهتمام المتابعين في كثير من الدول والشعوب لما تحققة من أهداف تعليمية وتربوية فضلا عن الإثارة والتشويق لتطوير أساليب التدريب وخطط اللعب اعتمادا على ارتفاع المستوى الفني والبدني والنفسي والخططي لدى اللاعبين. (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 14)

من أهم مميزات لعبة كرة السلة ارتباطها بنظريات وعلوم أخرى يعتمد عليها المدربين واللاعبين لتطوير المستوى ، والذي يمثل الارتقاء في هذه الجوانب غاية أساسية في العملية التدريبية فضلاً عن ارتباط ذلك بجوانب الإعداد النفسي ورفع الحالة المعنوية للاعبين وزيادة الدافعية لديهم نحو ممارسة الوحدات التدريبية بشغف وحرص رغم صعوبتها مما يسهل المعوقات التي تواجههم عند الاشتراك في المنافسات، وهذا يعني زيادة في التوجه نحو



المنافسة والإصرار على تحقيق النتائج الإيجابية وعلى العكس عندما يقل اهتمام اللاعب بالتدريب لعدة عوامل منها ضعف الجوانب التدريبية الأساسية وإحساس الرياضي لعدم الحصول على تطور مميز مما يقلل اندفاعه نحو التدريب أو عدم قدرة المدرب على صياغة تدريبات تتناسب وقدرات اللاعبين، الأمر الذي يزيد من الصعوبة ويقلل من الدافعية نحو ممارسة التدريب وبالتالي انخفاض التوجه نحو المنافسة للخوف من الفشل أو الخسارة لذا يتطلب من المدربين الاهتمام بكل جوانب الإعداد المختلفة لتهيئة أفضل الأجواء لممارسة التدريب وتحقيق النتائج الإيجابية وبما إن لعبة كرة السلة تحتاج فضلاً عن التكامل البدني والفني والنفسي والخططي إلى الصبر والشجاعة والمثابرة حيث يتعرض الرياضي إلى استنزاف جسدي عالي ومن ثم يجب علينا أن نتعرف على توجه الرياضي وكيفية تعاملنا معه حتى نصل به إلى مستوى عالٍ يستطيع به أن يقاوم الجهد المبذول ويواصل النجاح والمثابرة في سبيل الوصول إلى الهدف المنشود. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 109)

كرة السلة من الألعاب الجماعية الكبيرة ، وهي على الرغم من أنها ليست لعبة رياضية قديمة ، إلا أنها نالت شعبية كبيرة ، وذلك لأن مهارتها جذابة و هدفها متميز عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى فهو حلقة متصلة بشبكة فيما يشبه السلة ، ولأن الملعب صمم صغير نسبيا فان الأهداف التي تسجل في المباراة الواحدة كثيرا ما تتعدى 100 هدف مما يجعلها ممتعة سواء في الممارسة أو حتى في المشاهدة ، وهذه الرياضة الجميلة تنمي روح الجماعة والتعاون والتماسك في الأفراد كفريق واحد كما أن التصويب وإحراز الأهداف ليس صعبا مادمننا قد تعلمناه، مما يحقق الرضا والشعور بالنجاح بالإضافة إلى الصفات والقدرات البدنية والحركية التي يكتسبها اللاعب الممارس لها، وأهمها الدقة والرشاقة والتوافق والتوازن واللياقة بشكل عام. (مروان إبراهيم، مقال منشور في موقع إلكتروني، 2015)

تجدر الإشارة إلى أنه تعد كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم في كثير من الدول العربية، وتحظى باهتمام ورعاية الأجهزة الرياضية المسؤولة في تلك الدول، باعتبارها إحدى الألعاب الرياضية الجماعية المحببة إلى كثير من الأفراد على اختلاف فئاتهم

العمرية. وينظم نشاطات لعبة كرة السلة على المستوى المحلي اتحادات خاصة بها في كل دولة عربية، وعلى المستوى العربي اتحاد خاصة بالدول العربية يدعى الاتحاد العربي لكرة السلة.

## 1- تعريف لعبة كرة السلة:

هي "لعبة تجري بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب،

وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق." (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 25)

كما أنها إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم. ويستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 13).

## 2- أهم المصطلحات في كرة السلة: (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 46)

الارتكاز	اسم آخر لموقع لاعب الوسط عندما يهاجم. في الارتكاز العالي يتحرك لاعب الوسط قرب قمة دائرة الرمية الحرة. وأما في الارتكاز المنخفض فيتحرك قرب السلة.
استلاب	يحدث في حالة استحواذ أحد اللاعبين المدافعين على الكرة بطريقة قانونية من الفريق المهاجم .
الإسقاط	هدف ميداني يتم إحرازه بضرب الكرة بقوة من أعلى إطار السلة لتسقط في السلة.
إعاقة التصويبة	حالة ضرب لاعب مدافع الكرة بطريقة قانونية قبل أن تصل إلى السلة مستخدماً ذراعه أو كفه.
التحول	يحدث عندما يفقد الفريق المهاجم الاستحواذ على الكرة بدون أخذ تصويبة.
التسديد	رمية تنفذ على مقربة من السلة.
دفعة خفيفة لداخل الهدف	هدف ميداني يحدث بدفع كرة مرتدة لداخل السلة.
صرف الهدف	إعاقة غير قانونية للاعب ما في حالة رفع الكرة عند محاولة تسجيل هدف ميداني عندما تكون الكرة فوق السلة. فإذا حدث صرف الهدف من لاعب مدافع، تُسجل التصويبة كأنها هدف ميداني. وإذا حدث صرف الهدف من لاعب مهاجم، تُعطى الكرة للفريق المدافع ولا تُسجل نقاط.
الكرة المرتدة	كرة ترتد عائدة من لوحة الهدف أو الإطار بعد أن أخطأت التصويب.

كرة في حوزة لاعب من كلا الفريقين في آن واحد.	الكرة الممسوكة
تُلعب عندما يُحتسب خطأ على لاعب أثناء تسجيل هدف في السلة، ثم تسجل الرمية الحرة. تحدث تصويبة النقاط الثلاث عندما يسجل لاعب هدفاً بعد قذفه الكرة من خلف الخط الخاص بالثلاث نقاط.	لعبة النقاط الثلاث
تمرير لاعب مهاجم للكرة بحيث تؤدي إلى الهدف مباشرة.	المساعدة
نصف الملعب الذي يحتله الفريق المهاجم.	المنطقة الأمامية للملعب
نصف الملعب الذي يحتله الفريق المدافع.	المنطقة الخلفية للملعب

### 3- نبذة تاريخية عن رياضة كرة السلة:

3-1- نشأتها: (أحمد علي حسن، 1993، الصفحات 46-47)

- قديماً: يعود تاريخ نشأة هذه اللعبة إلى القرن السابع ق.م، وكانت تمارسها بعضاً من الحضارات القديمة من أمثال الكولومبيون القدماء إضافة إلى قدماء المصريين وشعوب المايا ، وكانت تشابه لعبة كرة السلة واسمها البوكتابوك ، وكانوا يمارسوها سواء بشكل فردي أو زوجي أو من خلال فريق ضد فريق. كما أنها كانت تمارس بواسطة ضربها بالأكواع والأورك والأفخاذ والركب دون استعمال الأيدي والأرجل. وهدفها هو عبارة عن حلقة من الحجر معلقة على علو ثلاثة أمتار أو أربعة مما كان يجعل إصابة الهدف على جانب من الصعوبة، بما كان يسببه من حوادث وكسور بين اللاعبين. (هذا على نمة روايات المؤرخين).

- حديثاً: ابتكر د. جيمس ناي سميث أستاذ التربية البدنية في جامعة كانزاس سيتي بلورنس ، لعبة جديدة في عام 1890 حيث انه كلف من قبل مجلس الأساتذة لإيجاد لعبة تمكن الطلاب من المحافظة على لياقة أجسادهم أثناء فصل الشتاء فابتكر تلك

اللعبة واسماها بكرة السلة و كانت تمارس في بدايتها بان علق سلتين قديمتين من سلال الخوخ في طرفي صالة رياضية مغلقة ، على ارتفاع 3 أمتار ، وكانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين ، وكان يتعين عليهم أن يصعدوا على سلم لاستخراج الكرة من سلة الخوخ كلما أحرز احد الفريقين هدفا ، إلا أن أحد اللاعبين اهتدى إلى خلع قاع سلة الخوخ فتسقط الكرة بعد مرورها من السلة إلى الأرض ثانيا.

### 3-2- إنتشارها :

بدأ انتشار هذه اللعبة سنة 1900 م ، بواسطة الجنود الأمريكيين، وفي سنة 1915م وضعت لها القواعد العامة، وفي سنة 1933م أقيمت لها أول بطولة جامعية بتورينو في إيطاليا، وفي عام 1933/10/7م ظهر أول اتحاد دولي لكرة السلة ويقال أنها دخلت برامج الدورات الاولمبية سنة 1904م في سان لويس، ثم اختفت لتظهر بشكل رسمي في دورة برلين الاولمبية سنة 1936م. وجرت مبارياتها بحضور الدكتور سميث مؤسس اللعبة.

### لعبة كرة السلة في البلاد العربية:

لم تعرف هذه اللعبة إلا حوالي سنة 1938م ، وذلك بفضل جمعية الشبان المسيحية التي نشرتها بين مدارس القاهرة وجامعاتها في أنحاء مصر التي اشتركت لأول مرة في دورة برلين الاولمبية سنة 1936م ففازت في المرحلة الأولى وخسرت في الثانية أمام المكسيك التي نالت الميدالية البرونزية.

كما عرفت هذه اللعبة في لبنان بواسطة البعثات التبشيرية الفرنسية التي نشرتها بين المدارس الفرنسية و الأندية مما أدى إلى تنظيمها رسميا سنة 1945م في إطار اتحاد الألعاب الرياضية . ثم تأسيس اتحاد هذه اللعبة باسم الاتحاد اللبناني لكرة السلة والكرة الطائرة في 1950/11/20 . وتشكلت أول لجنة لهذا الاتحاد في 1950/12/28 .

## تاريخ كرة السلة في سطور: (مروان إبراهيم، مقال منشور في موقع إلكتروني، 2015)

- يعتبر أصل كرة السلة أمريكا ومبتكرها (د. جيمس ناي سميث عام 1891).
- عام 1902م تكون دوري الجامعات الأمريكية.
- عام 1905 تكون اتحاد غرب أمريكا لكرة السلة.
- عام 1906م تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فجعلتها (22مادة) بدلا من (13مادة).
- عام 1909م استعملت اللوحة لأول مرة .
- عام 1915م أقيم أول مؤتمر لكرة السلة في الولايات المتحدة ضم مندوبين من المدارس والجامعات وجمعيات الشبان المسيحيين.
- أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم.
- عام 1920م تم عمل إحصاء في الولايات المتحدة أوضح أن (42 دولة) تمارس كرة السلة في العالم.
- عام 1936م دخلت كرة السلة للمرة الأولى المجال الاولمبي رسميا بدورة (برلين) وذهب (جيمس ناي سميث) وخاطب اللاعبين وذكر لهم قصة اللعبة .
- بلغ عدد الدول المشتركة في هذه الدورة ( 21 دولة ) من بينها (مصر) وقد فازت ببطولة الدورة (أمريكا) عام (1937) وقد نشر (د. ناي سميث) كتابه عن تاريخ اللعبة وتطورها.
- عام (1941م) احتفل بمرور (50عاما) على اختراع كرة السلة ومن ضمن الإحصاءات في ذلك الوقت وجد أن (90مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط.
- يوجد في أمريكا الآن أكثر من (20مليون) لاعب كرة سلة تقريبا.

#### 4- قواعد كرة السلة:

- ❖ الملعب: طوله 28 متر وعرضه 15 متر
- ❖ الكرة: وزنها محدود بين 600 و 650 غ و محيطها بين 75 الى 78 سم.ذ
- ❖ السلة: قطرها 45 سم و سمكها 20 ملم و ارتفاعها 3.05 م.
- ❖ عدد اللاعبين: 12 لاعب خمسة لاعبين اساسيين والباقي احتياط .
- ❖ مدة اللعب: شوطين متساويين 20د و بينهما فترة استراحة مدتها ما بين 10 الى 15 د.

## خلاصة الفصل:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالرياضات الجماعية من مفهوما وخصائصها وعناصرها وأهميتها وأهدافها وأنواعها نستخلص من هذا الفصل أن الرياضات الجماعية من الأنشطة الهامة لدى المراهقين بالنظر إلى إهتمامهم وإقبالهم المتزايد على ممارستها مما تكتسب لهم روح التعاون و الانضباط و الاحترام.

وتعتبر كل من كرة القدم وكرة اليد و الكرة الطائرة و كرة السلة من بين هذه الرياضات التي تتميز عن غيرها بمجموعة من الخصائص والعناصر من حيث القوانين المسيرة لها، والصفات البدنية الخاصة بممارستها، مما شهدت إقبال كبير من طرف ممارسيها ، والتي تتطلب تحضيراً شاملاً وخاصة الإعداد الجيد للاعبين.

## الفصل الثاني: السلوكيات العدوانية



## تمهيد:

الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش إلا في جماعات تربطه بها جملة من القواعد والمحددات الاجتماعية والأخلاقية وفي هذا السياق فإنه يحدث تفاعل بين المحددات الاجتماعية والأخلاقية ، قد يؤدي هذا التفاعل وهذا الاختلاف إلى ظهور عدة سلوكات بين أفراد هذه الجماعات أحيانا قد تكون إيجابية ، وقد تكون هذه السلوكات غير ايجابية اي سلبية نتيجة لعدة أسباب سواء داخلية تخص الفرد ذاته أو خارجية يتأثر بها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط ، فالسلوك العدواني هو أحد هذه السلوكات الغير مقبولة اجتماعيا ولهذا فان هذا الفصل سوف يتناول مفهوم السلوك العدواني وأنواعه وأسبابه، ونظريات السلوك العدواني والعوامل التي تؤثر في السلوك العدواني، وعلاج السلوك العدواني.

## 1 - مفهوم السلوكيات العدوانية :

هي السلوك الذي يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر أي أن اللاعب أثناء المنافسة يسعى لإيقاع الضرر و الأذى بالخصم بحسن نية داخل قانون اللعبة أو بسوء نية أي خارج إطار قانون اللعب ولهذا وجد الباحثين مشكلات في تحديد تعريف فاصل حاصل للسلوك العدواني حيث أنهم لم يستطيعوا أن يضعوا خطأ فاصلا بين العدوان الذي يمكن أن نحتمله ونتجاوز عنه وبين العدوان الضروري لبقائنا واستمرار حياتنا و العدوان المدمر و المخرب إلا أنها وجدت بذلك مجهودات لمحاولة إلقاء الضوء على مفهوم العدوان في المجال الرياضي ومن بين المحاولات المعتبرة محاولة سلفا و أورليكو قد " شرح هذا الأخير العدوان الرياضي على حسب الغاية و الهدف من إتباع اللاعب هذا السلوك واستطاعوا تقسيمه إلى عدة أنواع من السلوكيات العدوانية.

## 2- أنواع السلوكيات العدوانية:

### 1-2- السلوك العدواني ذو الطابع العدائي:

إن السلوك العدواني ذو الطابع العدائي هو ذلك السلوك الذي يهدف اللاعب من خلاله محاولة إصابة خصمه لإحداث الألم أو الأذى أو المعاناة له، وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة الأذى والألم الذي لحق بالخصم (...). ويضيف " أدروم " يكون السلوك العدواني كغاية في حد ذاته عندما يكون الهدف منه هو إلحاق الضرر أو الأذى النفسي أو البدني نحو الآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة لذلك، وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل قيام مدافع كرة القدم بمحاولة إصابة منافسه بقدمه عقب محاولة منافسه تخطيه بالكرة أو محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض أثناء مراقبته له. (بورنان شريف مصطفى، 2011، صفحة 48)

وهذا ما نلاحظه جليا في التدريبات الرياضية من خلال محاولة المراهق إسقاط زميله أثناء المنافسة أو أثناء اللعب خاصة في حالة عدم انتباه المدرب وهو يستعمل هذا السلوك من أجل التمتع وزميله يتألم. (الشهراني سليم ورفاع سعيد، 1995، صفحة 36)

## 2-2- السلوك العدواني وسيلة للفت الانتباه:

و هو العدوان الذي أشار إليه " سيلفا " إلى أن العدوان كوسيلة يتضح عندما يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر ولكن ليس بغرض التمتع و الرضا نتيجة ذلك ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضا المدرب " (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 122) ، وبضيف " حسن خليل "أي أن هذا " السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة و نلاحظ هذا السلوك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضة لدى التلاميذ من خلال محاولة التلميذ المراهق إبراز نفسه أمام أستاذه أو زميلاته وزملائه في الفوج من خلال محاولة الاستحواذ على الكرة ، و نزعها من زميله لتحقيق غايته وهي الاستولاء على الكرة من أجل التعالي أمام زملائه وخاصة زميلاته أي أن سلوكه العدواني توجد له غاية من وراءه ولكن الموقف لا يرتبط بانفعال الغضب". (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 207)

## 2-3- السلوك العدواني الايجابي: (رسن ناهد، 2002، صفحة 98)

وهو سلوك لفظي و بدني يتميز به اللاعب و الذي يقصد إظهار مقدرته و طاقته البدنية الفائقة من أجل تحقيق الفوز والذي يتميز بالقوة و الشدة و الحزم و التصميم و الكفاح في إطار لوائح و قوانين معترف بها حيث أنه لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر فهذا السلوك العدواني هو إيجابي نظرا للهدف المراد منه و من أمثلة ذلك لاعب كرة القدم الذي يسدد الكرة على المرمى بقوة ، أو لاعب كرة السلة الذي يؤدي التصويب على الحلقة من خلال ضرب الكرة بقوة على اللوحة.

### 3- اقسام السلوكيات العدوانية : (رسن ناهد، 2002، صفحة 102)

لقد أشار الكثير من الباحثين إلى انه يمكن تقسيم السلوكيات العدوانية إلى نوعين

وهما:

#### 1.3. السلوك العدواني الانتقامي:

ويعتبر السلوك العدواني كانتقام مؤقت لدى الفرد و يختلف في شدته و يتغير من وقت لآخر. فقد يكون اللاعب عدوانيا في المنافسات الرياضية على غير العادة في الحياة اليومية

#### 2.3. السلوك العدواني الشخصي :

ويعتبر هذا السلوك صفة شخصية تختلف من شخص لآخر على أساس الفروق الفردية الثابتة نسبيا التي تظهر في المنافسات الرياضية و المميّزة للشخصية من حيث اختلاف الناس في نزعتهم نحو السلوك العدواني في مواقف متعددة و مختلفة كما انه يعتبر الحل الذي الذي يلجأ إليه لوصول غاياته في أي مشكلة أو هدف يريد تحقيقه ا أثناء الحصة أو حياته اليومية.

### 4- العوامل المثيرة للسلوكيات العدوانية:

#### 1.4 عامل الإحباط:

الإحباط يلعب دورا هاما في السلوكيات العدوانية فهو يستثير الغضب و يتيح حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدواني يتأثر بقوة الدافع من حيث شدة الرضا الناتج عن تحقيق المكسب أو اليأس الناتج عن الخسارة. (السالم مؤيد سعيد سليمان ، 1990، صفحة 74)

#### 2.4 عامل الشعور بالألم:

شعور المنافس بالألم البدني أو النفسي يتوقع استجابة منه بصورة عدوانية اتجاه اللاعب المسبب في حدوث هذا الألم. (السالم مؤيد سعيد سليمان ، 1990 ، صفحة 25)

#### 3.4 عامل المهاجمة أو الإهانة الشخصية:

في المنافسات الرياضية يتصرف بعض اللاعبين ضد منافسيهم بسلوكيات عدوانية كنتيجة لمهاجمتهم بعنف من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة منهم.

#### 4.4 عامل الشعور بعدم الراحة:

و يكون في المواقف التي تثير لدى الفرد الضيق وعدم الراحة باعتبارها من العوامل التي تشكل نوعاً من الضغوط على الفرد وبالتالي قد تساهم في إثارة السلوك العدواني لديه. (السالم مؤيد سعيد سليمان ، 1990 ، صفحة 30)

#### 5 - أسباب السلوكيات العدوانية لدى اللاعبين:

✓ المنافسة الرياضية: (بورنان شريف مصطفى، 2011 ، صفحة 62)

إن المنافسة الرياضية هي نشاط يسعى فيه اللاعب تحقيق هدف و في الوقت الذي يسعى فيه المنافس لتحقيق هذا الهدف أو الأهداف المتشابهة ، وبذلك فهي تحمل في طياتها الفوز او الخسارة .

وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل الرياضي أكثر تهيأ لظهور السلوكيات العدوانية فالإحباط لا يعتبر السبب المباشر للعدوان بل أنه يؤدي إلى تحريض الفرد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني الذي يعزز بدوره السلوك العدواني.

## ✓. الانشطة الرياضية:

هناك أنشطة رياضية تحمل بين طياتها خصائص نفسية تشجع على السلوكيات العدوانية كما أن هناك أنشطة رياضية تتميز بدرجة عالية من العدوانية ، فمنها التي تسمح قوانينها بالاحتكاك المباشر.

### 6-نظريات السلوكيات العدوانية الرياضية:

فسوف نتطرق إلى نظريات السلوك العدواني التي لها علاقة مباشرة بالجانب الرياضي و أهمها مايلي:

#### 1.6. نظرية الإحباط:

إن الإحباط يتناسب تناسباً طردياً مع العدوان حيث انه كلما زادت فرص إحباط الفرد كلما زادت فرص ظهور و زيادة العدوان وكلما قلت فرص الإحباط قل معها السلوك العدواني و الإحباط ناتج عن وجود عائق يمنعك عن الوصول إلى هدفك. ( إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 22)

ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن هذه النظرية قد توضح بعض أنواع السلوك العدواني في الرياضة و خاصة عندما يقوم اللاعب بإعاقة منافسه عن تحقيق هدفه عندئذ يصاب اللاعب بالإحباط الذي يدفعه لسلوك عدواني نحو منافسه ، و قد تنتقل عدوانيته على بديل آخر في حالة عدم قدرته على العدوان على مصدر الإحباط. ( إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 27)

#### 2.6. نظرية الانفعالات المكبوتة:

و يعتقد أنصار هذه النظرية من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن أن تكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني. (حامد عبد السلام زهران ، 1997، صفحة 124)

وهذا ما أشار إليه الباحثون ، للمراهقين من أجل تعلم استخدام التنفيس الانفعالي من الطاقة الانفعالية المكبوتة وذلك عن طريق التمارين الرياضية كاللعب لأنه من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساس على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا.

### 3.6. النظرية الاجتماعية في تعليم السلوك العدواني:

إن هذه النظرية تنظر إلى أن السلوك العدواني هو سلوك مكتسب نتيجة لعملية التعلم الشرطي أي حدوث رباط شرطي بين مثير و استجابة، و لم يكن هناك علاقة من قبل ويمكن اكتسابه عن طريق مشاهدة الآخرين على سبيل التقليد. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 126)

و هو بذلك: ذلك السلوك العدواني الذي يتعلمه اللاعب كما يتعلم أي نوع من أنواع السلوكيات الأخرى ومن ثم فإن التعزيز الإيجابي للسلوك العدواني للاعب أو عدم إنزال العقاب بفاعله يمكن أن يدعم في ظهور السلوك العدواني في المستقبل. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 145)

### 7- علاقة المراهقة بالسلوكيات العدوانية:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرب أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالآخرين ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين ، إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله (الخراب حمد و عبد الرحمن عبد الفتاح، 2003، صفحة 56)، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمدرسين وعصيائها واحتقار أرائهم والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة خاصة في المنافسات الرياضية فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

#### **8- معالجة السلوكيات العدوانية :**

أن السلوكيات العدوانية يعاني منها الفرد والمجتمع ومن هذا المنطق فانه ينبغي علينا أن نضع طرق للعلاج لمثل هذه الاضطرابات التي أثرت سلبيا على الحياة العامة للإنسان وعليه فإننا نرى أن يكون العلاج على هذه المستويات وهي كما يلي: (تهاني عبد السلام محمد ، 2007، صفحة 49)

#### **8-1 تعاليم الشريعة الإسلامية :**

تتضمن الوقاية الدينية من الاضطرابات النفسية والسلوكية الاهتمام بالتربية الدينية والأخلاقية وبناء نظام القيم كدعامة أساسية ومتمينة للسلوك السوي فغاية ما يطلب هو النفس مطمئنة التي توفق بين النفس الإمارة بالسوي والنفس اللوامة وفي ذلك قال تعالى " وابتغ فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا" (القرآن الكريم، سورة القصص، الآية

(77)



ويجب أيضا الاهتمام بالنمو الديني للفرد وتوفير القدرة الصالحة الحسنة والسلوك النموذجي للاقتداء والافتداء به حيث قال تعالى "لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة" (القرآن الكريم ، سورة الأحزاب، الآية 21)

ويقوم العلاج الديني على معرفة الفرد لنفسه ولدينه ولربه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية. (حامد عبد السلام زهران ، 1997، صفحة 358)

### 8-2 علاج السلوك الفردي:

يعتبر العلاج السلوكي تطبيقا علميا لقواعد ومبادئ وقوانين التعليم في ميدان العلاج السلوكي ومن بين أساليب العلاج السلوكي أسلوب التخلص من الحساسية، أو التحصين التدريجي ويتم ذلك عن طريق تعريض العميل إلى المثيرات التي تحدث استجابات عدوانية وتكرارها بالتدريج في ظروف يشعر فيها بأقل درجة وهو في حالة استرخاء ثم يتم العرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم التوصل إلى المستويات العالية من الشدة المثير لا تستثير الاستجابة العدوانية. (محمد سعيد مرسي ، 1998، صفحة 60)

### 8-3 ضبط النفس والمجتمع:

أن التكفل النفسي و الاجتماعي للفرد له الأهمية البالغة والأثر الكبير في علاج مثل هذه الاضطرابات السلوكية ويكون العلاج النفسي بتجنب المراهق أسباب الانفعال من الأساس والتي تسبب له نوع من الإحباط والحط من قيمته كعدم مقارنته بغيره وعدم شعوره بالذنب وخطأ ارتكبه وإشعاره بذاته وتقديره واحترامه. (محمد سعيد مرسي ، 1998، صفحة 68)

أما العلاج الاجتماعي يكون عن طريق تهيئة المناخ الاجتماعي الهادئ والसार وكذلك من خلال معاملة الآخرين فيما يتعلق بتربيتهم وتوجيههم وقد يكون هذا عن طريق تدريبهم على سلك تصرفات سليمة بحيث يتعلمون كيف يعدلون سلوكهم ويتعاملون مع الآخرين فقد أشارت نتائج هذا التدريب خاصة مع تفاعل المجتمع وتجاوبهم إن العدوانية انخفضت عند المراهقين بنسبة 20% إلى 60%.

#### 4-8 العلاج الطبي:

يلجا في بعض الأحيان إلى استعمال الأدوية كمهدئات تؤدي إلى الاسترخاء العضلي والهدوء النفسي والحركي وهناك أيضا المسكنات التي تعمل على تثبيط وظائف الجهاز العصبي المركزي وتسكن الآلام مما يؤدي إلى الهدوء النفسي. و إذا ما فشلت بقية أنواع ووسائل وطرق العلاج يتم الاستعانة كأخر حل بالعملية الجراحية وهي جراحة عصبية متخصصة حيث يتم قطع الاتصال العصبي وبالتالي تثبيط رد الفعل الانفعالي ويحد تغير في السلوك. (حامد عبد السلام زهران ، 1997 ، صفحة 346)

## خلاصة الفصل:

مما سبق ذكره نستخلص في هذا الفصل أن السلوكيات العدوانية تتسبب فيها عدة جوانب وعدة مؤثرات سواء كانت نفسية اجتماعية، ما إن توفرت تساهم في وجود سلوكيات عدوانية عند المراهقين خاصة، الذين تكون قابليتهم لمثل هذه السلوكيات أكبر و تكون عدوانيتهم متمردة أكثر، و عليه فإنه يتوجب تحديد الأسباب الحقيقية التي تدفع بالمراهقين لسلك تصرفات عدوانية، من أجل معالجتها و قبل ذلك الوقاية منها باعتبار أن الوقاية أفضل من العلاج .

كما أنه لا ينبغي أن نعطي الأشياء أكثر مما تستحق فهناك فترات أين يظهر فيها هذا النشاط الزائد في سلوك الأفراد و ما يترتب عليه لذا وجب معرفة الكيفية المناسبة للتصرف معه بحكمة و عقلانية.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

## تمهيد:

إن أهمية أي دراسة و دلالتها يتعدى الجانب النظري المطلق منه، بحيث يتوجب أن تحوي جانبا تطبيقيا عمليا ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث و الإجابة عن أسئلة الإشكالية المطروحة، مما يتطلب من الباحث توخي الدقة في إختيار المنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات، و الوسائل الإحصائية، و التي يحتاجها فيما بعد من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة تساهم بشكل كبير في تسليط الضوء على موضوع البحث و إحاطته من كل الجوانب إحاطة تراعي أسس المنهج العلمي بصفة عامة.

### 1 - المنهج العلمي المتبع في الدراسة:

ان البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية(تركي رابح 1984، ص 19).

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. (كمال ايت منصور و رابح طاهير، 2003، صفحة 18)

### 2 -متغيرات الدراسة:

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

2-2 المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة و المتغير التابع في دراستنا هو التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين.

3 - مجتمع وعينة البحث: تندرج العينة المأخوذة ضمن مجتمع ما، وبذلك كانت عينة البحث فرق للرياضات الجماعية صنف أشبال بلدية مازونة التي تنتمي إلى الرابطة الولائية. طريقة اختيار العينة: حيث كان اختيار اللاعبين بحسب تعداد كل فريق حيث كان عدد الفرق:

- فريق كرة القدم شباب مازونة 25 لاعب.
- فريق كرة اليد شباب مازونة 16 لاعب.
- فريق الكرة الطائرة شباب مازونة 12 لاعب.
- فريق كرة السلة شباب مازونة 12 لاعب.

● ضبط متغيرات أفراد العينة : تحديد العينة المرغوب فيها والمتمثلة في 65 لاعب بين فرق شباب مازونة.

#### 4 - مجالات البحث:

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

4-1 المجال الزماني: بعد اختيار موضوع دراستنا، انطلقنا في الدراسة النظرية للموضوع من بداية شهر سبتمبر إلى غاية نهاية شهر جانفي سنة 2019 أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من شهر جانفي إلى غاية شهر افريل سنة 2019.

4-2 المجال المكاني: قمنا بانجاز البحث الميداني على مستوى فرق شباب مازونة صنف أشبال.

## 5 - أدوات البحث:

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

**5-1 الاستبيان :** يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة. (حسنين، 1995، صفحة 145)

وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا بإعداد استبيان وزع على لاعبي الرياضات الجماعية لشباب مازونة

## 5-2 الأدوات الإحصائية :

استخدم الطالب الباحث النسب المئوية و هذا بغية تحليل المعطيات :

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

**6 - حدود الدراسة:** تتحدد هذا الدراسة بالعينة المستخدمة فيها والمكونة من لاعبين ينتمون

لأندية تنشط على مستوى بلدية مازونة وهي :

1- فريق لكرة القدم صنف الأشبال.

2- فريق لكرة اليد صنف الأشبال .



3- فريق الكرة الطائرة صنف الأشبال.

4- فريق كرة السلة صنف الأشبال.

7 - صعوبات البحث:

- نقص المصادر والمراجع في المكتبة.

- الصعوبة في وضع الاستمارة .

- الصعوبة في توزيع وجمع الاستمارات على اللاعبين وهذا راجع إلى اختلاف وقت التدريب بين الأندية.

- التنقل من أجل الحصول على بعض الدراسات بين الجامعات وهذا راجع لقلتها بالمكتبة.

- عدم تجاوب اللاعبين لملى الاستمارات و الاستهانة بالجانب العلمي .

- بعد المسافة بين الملاعب التي تجري فيها الفرق تدريبها مما صعب الوصول إليها .

-ندرة وسائل التنقل .

## الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج

## 1- عرض ومناقشة نتائج الاستبيان:

**السؤال رقم 1:** هل ينتابك العدوان نتيجة إخراجك من خطة اللعب ؟

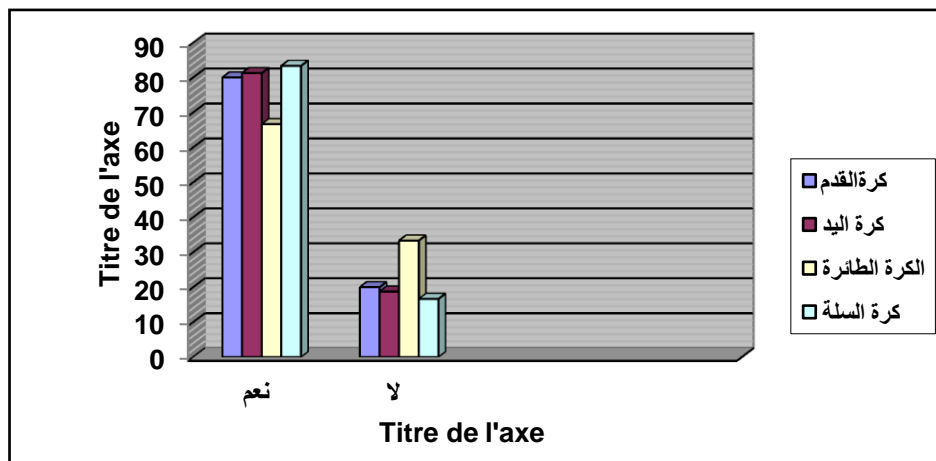
**الغرض منه :** معرفة إذا كان اللاعب يشعر بالعدوان نتيجة إخراجك من خطة اللعب .

**الجدول رقم 1:** يمثل مدى شعور اللاعب بالعدوان نتيجة إخراجك من خطة اللعب .

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	5	%20	20	%80	كرة القدم
16	%100	3	%18.75	13	%81.25	كرة اليد
12	%100	4	%33.33	8	%66.66	الكرة الطائرة
12	%100	2	%16.66	10	%83.33	كرة السلة

من خلال ملاحظتنا للجدول نلاحظ نسبة 80 % من مجموع لاعبي كرة القدم . و نسبة 81.25% من مجموع لاعبي كرة اليد . ونسبة 66.66% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة . و نسبة 83.33% من مجموع لاعبي كرة السلة لهم شعور بالعدوان نتيجة إخراجهم من خطة اللعب، وكذلك نلاحظ ان نسبة 20% من مجموع لاعبي كرة القدم . و نسبة 18.75% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 33.33% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة . و نسبة 16.66% من مجموع لاعبي كرة السلة ليس لهم شعور بالعدوان نتيجة إخراجهم من خطة اللعب.

**الشكل رقم 1:** يمثل مدى شعور اللاعب بالعدوان نتيجة إخراجك من خطة اللعب .



**الاستنتاج :** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم لاعبي الرياضات الجماعية يشعرون بالعدوان نتيجة إخراجهم من خطة اللعب .

السؤال رقم 2 : عند منعك من اللعب أيمكنك التحكم في أعصابك؟

الغرض منه :معرفة إذا كان اللاعب يتحكم في أعصابه جراء منعه من اللعب .

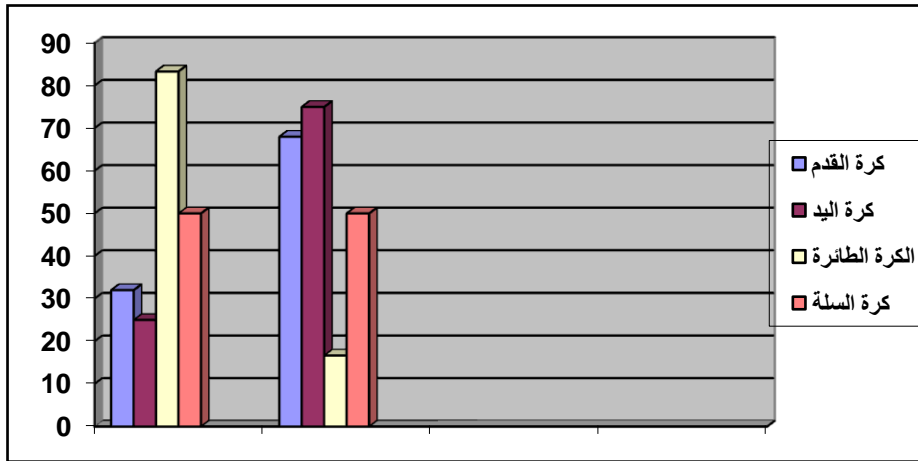
الجدول رقم 2: يمثل مدى تحكم اللاعب في أعصابه جراء منعه من اللعب.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	17	%68	8	%32	كرة القدم
16	%100	12	%75	4	%25	كرة اليد
12	%100	2	%16.66	10	%83.33	الكرة الطائرة
12	%100	6	%50	6	%50	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن نسبة 32 % من لاعبي كرة القدم . و نسبة 25% من مجموع لاعبي كرة اليد . و نسبة 83.33% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة . و نسبة 50 % يتحكمون في أعصابهم عند منعهم من اللعب.

وكذلك تبين لنا أن نسبة 68% من لاعبي كرة القدم ، و نسبة 75% من لاعبي كرة اليد، و نسبة 16,66 % من لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 50% من لاعبي كرة السلة لا يتحكمون في أعصابهم عند منعهم من اللعب.

الشكل رقم 2: يمثل مدى تحكم اللاعب في أعصابه عند منعه من اللعب.



الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية لاعبي الرياضات الجماعية لا

يتحكمون في أعصابهم عند منعهم من اللعب .

**السؤال رقم 3 :** ماهي السلوكات العدوانية لزملائك أثناء اللعب؟

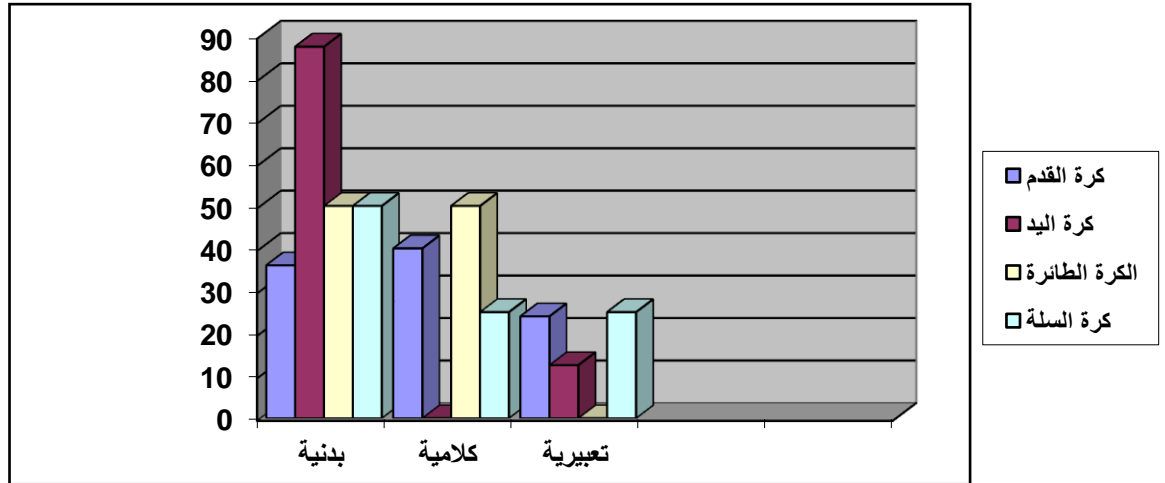
**الغرض من السؤال:** معرفة السلوكات العدوانية أثناء اللعب.

**الجدول رقم 3 :** يمثل السلوكات العدوانية أثناء اللعب.

نوع الرياضة		بدنية		كلامية		تعبيرية		المجموع	
كرة القدم	9	36%	10	40%	6	24%	25	100%	
كرة اليد	14	87.50%	00	0%	2	12.5%	16	100%	
الكرة الطائرة	6	50%	6	50%	0	00%	12	100%	
كرة السلة	6	50%	3	25%	3	25%	12	100%	

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 36% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 87.50 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي كرة السلة يتميزون بالسلوكات العدوانية البدنية . كما نجد أن نسبة 40% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 00% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 25% من مجموع لاعبي كرة السلة يتميزون بالسلوكات العدوانية التعبيرية.

**الشكل رقم 3 :** يمثل السلوكات العدوانية أثناء اللعب.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية لاعبي الرياضات الجماعية يتميزون بالسلوك البدني ، وفي بعض الأحيان يتميزون بالسلوكات العدوانية كلامية وهذا راجع الى مشاكلهم الانفعالية والصحية والاجتماعية والنفسية التي تطرأ عليهم في هذه المرحلة العمرية اما البقية تتمثل سلوكاتهم العدوانية التعبيرية .

**السؤال رقم 4 :** هل لديك الرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب ؟  
**الغرض منه :** معرفة إذا كانت لديك الرغبة في إيذاء الآخرين.

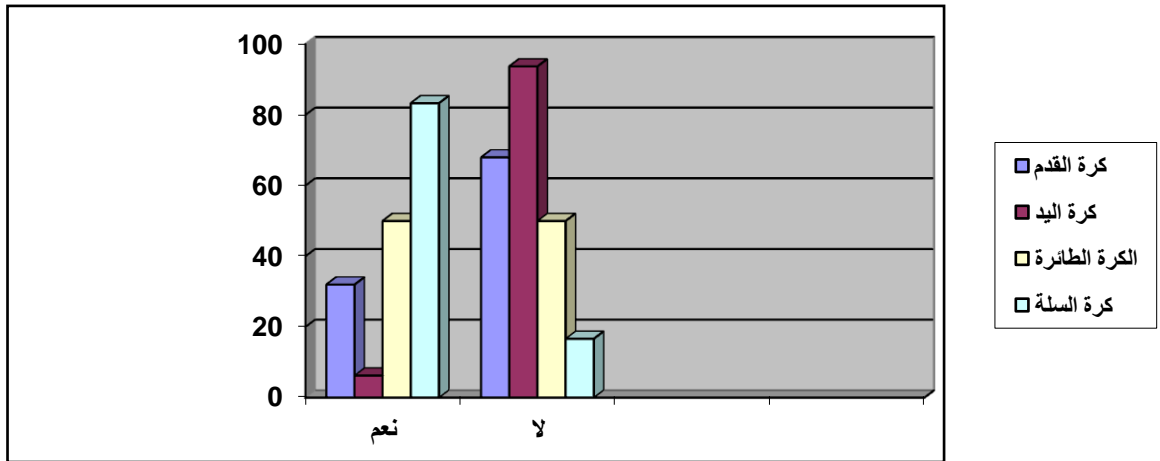
**الجدول رقم 4:** يمثل ما إذا كانت لديك الرغبة في إيذاء الآخرين.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
%100	25	%68	17	%32	8	كرة القدم
%100	16	%93.75	15	%6.25	1	كرة اليد
%100	12	%50	6	%50	6	الكرة الطائرة
%100	12	%16.66	2	%83.33	10	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 32% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 6.25% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 83.33% من مجموع لاعبي كرة السلة لديهم الرغبة في إيذاء الآخرين.

و نجد أن نسبة 68% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 93.75% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 16.66% من مجموع لاعبي كرة السلة ليست لديهم الرغبة في إيذاء الآخرين.

**الشكل رقم 4 :** يمثل ما إذا كانت لديك الرغبة في إيذاء الآخرين.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم لاعبي الرياضات الجماعية ليست لديهم الرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب، وهذا راجع إلى تنمية العلاقة الاجتماعية بينهم .

**السؤال رقم 05 :** هل تستعمل العنف عند شعورك بالاحباط ؟

**الغرض منه :** معرفة إذا كنت تستعمل العنف عند احباطك .

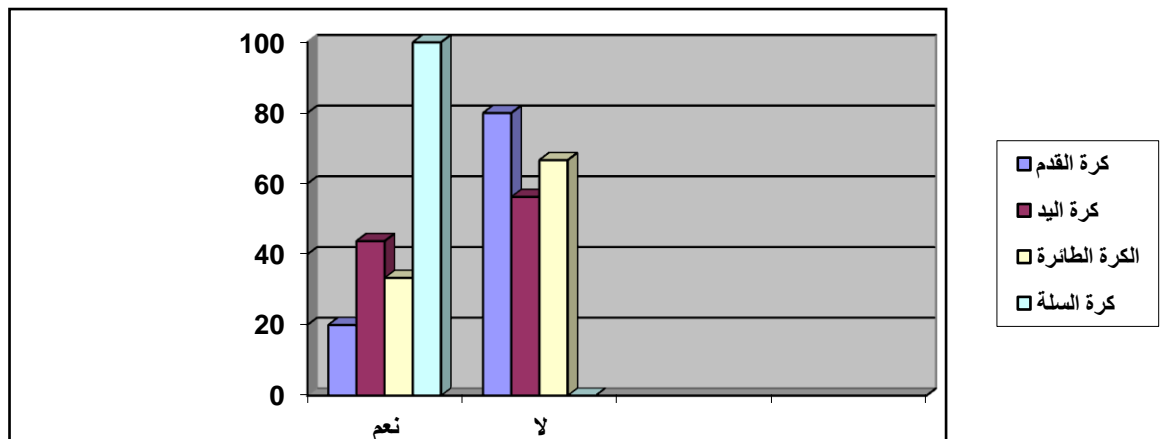
**الجدول رقم 5:** يمثل ما إذا كنت تستعمل العنف عند إحباطك .

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	20	%80	5	%20	كرة القدم
16	%100	9	%56.25	7	%43.75	كرة اليد
12	%100	8	%66.66	4	%33.33	الكرة الطائرة
12	%100	00	%00	12	%100	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 20% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 43.75 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 33.33 % من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي كرة السلة يستعملون العنف أثناء إحباطهم .

و نجد أن نسبة 80% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 56.25 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 66.66 % من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 00% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يستعملون العنف أثناء احباطهم .

**الشكل رقم 5:** يمثل ما إذا كنت تستعمل العنف أثناء إحباطك.



**الاستنتاج :** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم لاعبي الرياضات الجماعية لا يستعملون العنف أثناء احباطهم وهذا راجع إلى احترام النظام و قوانين اللعبة .

السؤال رقم 6: هل تؤدي من اعترض لعبك ؟

الغرض منه : معرفة إذا كنت تؤدي من اعترض لعبك.

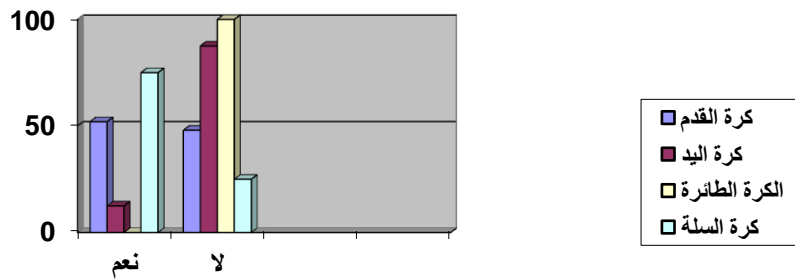
الجدول رقم 6: يمثل ما إذا كنت تؤدي من اعترض لعبك .

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
%100	25	%48	12	%52	13	كرة القدم
%100	16	%87.5	14	%12.5	2	كرة اليد
%100	12	%100	12	%00	0	الكرة الطائرة
%100	12	%25	3	%75	9	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 52% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 12.5 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 0% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 75% من مجموع لاعبي كرة السلة يؤذون من اعترض لعبهم .

في حين نجد أن نسبة 48% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 87.5 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 25% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يؤذون من اعترض لعبهم .

الشكل رقم 6: يمثل ما اذا كنت تؤدي من اعترض لعبك .



الاستنتاج : من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية لاعبي الرياضات الجماعية لا يؤذون من اعترض لعبهم وهذا راجع إلى اكتسابهم بعض الصفات الخلقية الحميدة كالصبر وقوة التحمل واحترام الطرف الآخر.



**السؤال 7:** كيف تكون ردودك بعد انتقاد المدرب لك بعد المباراة ؟

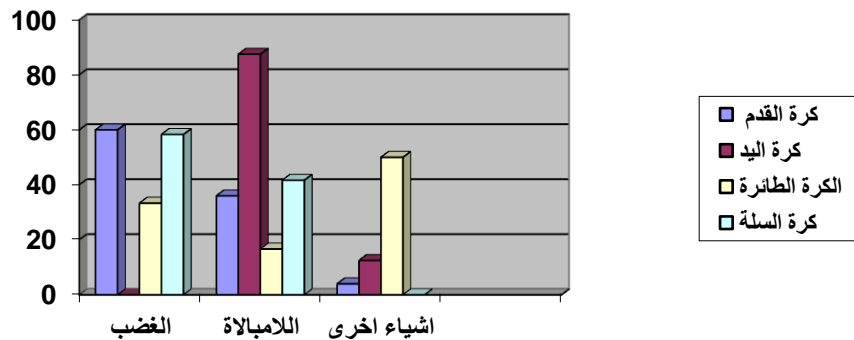
**الغرض منه :** معرفة ردودك بعد انتقاد المدرب لك بعد المباراة .

**الجدول رقم 7:** يمثل ردودك بعد انتقاد المدرب لك بعد المباراة.

المجموع		أشياء أخرى		اللامبالاة		الغضب		نوع الرياضة
%100	25	%4	1	%36	9	%60	15	كرة القدم
%100	16	%12.5	2	%87.5	14	%00	0	كرة اليد
%100	12	%50	6	%16.66	2	%33.33	4	الكرة الطائرة
%100	12	%00	0	%41.66	5	%58.33	7	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 60% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 00% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 33.33% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 58.33% من مجموع لاعبي كرة السلة تكون ردودهم الغضب بعد انتقاد المدرب لهم بعد المباراة. و نجد أن نسبة 36% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 87.50% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 16.66% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 41.66% من مجموع لاعبي كرة السلة تكون ردودهم اللامبالاة بعد انتقاد المدرب لهم بعد المباراة . في حين ان نسبة 4% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 12.5% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 00% من مجموع لاعبي كرة السلة تكون ردودهم في أشياء أخرى بعد انتقاد المدرب لهم بعد المباراة .

**الشكل رقم 7:** يمثل ردودك بعد انتقاد المدرب لك بعد المباراة.



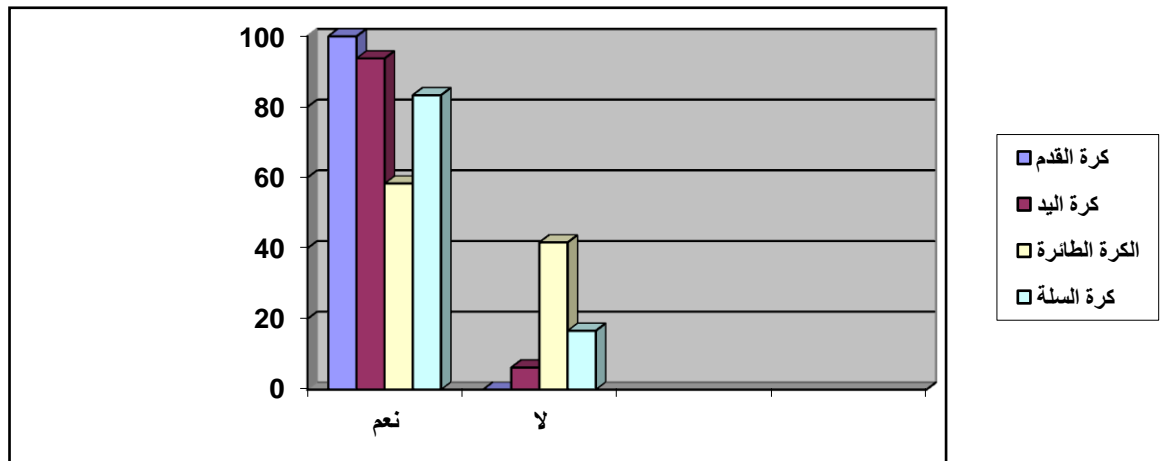
**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية لاعبي الرياضات الجماعية لا يباليون بعد انتقاد المدرب لهم بعد المباراة لأنهم يتقبلون أوامر المدرب وهذا راجع إلى الاحترام المتبادل وثقة اللاعبين بالمدرب في تماسك الفريق .

**السؤال رقم 8 :** هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقلتك عن ممارسة الرياضة؟  
**الغرض منه :** معرفة إذا كان اللاعب يفقد أعصابه عندما يقوم شخص ما بعرقلته عن ممارسة الرياضة.

**الجدول رقم 8:** يمثل مدى فقدان اللاعب أعصابه عندما يقوم شخص ما بعرقلته.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	0	%0	25	%100	كرة القدم
16	%100	1	%6.25	15	%93.75	كرة اليد
12	%100	5	%41.66	7	%58.33	الكرة الطائرة
12	%100	2	%16.66	10	%83.33	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 100% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 93.75 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 58.33% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 83.33% من مجموع لاعبي كرة السلة يفقدون اعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلتهم .  
 وكذلك نجد أن نسبة 0% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 6.25 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 41.66% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 16.66% من مجموع لاعبي كرة السلة لايفقدون اعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلتهم .  
**الشكل رقم 8 :** يمثل مدى فقدان اللاعب أعصابه عندما يقوم شخص ما بعرقلته.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم لاعبي الرياضات الجماعية يفقدون أعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلتهم وهذا ما يولد سلوكيات عدوانية .

**السؤال رقم 9 :** هل لديك سلوكيات عدوانية أثناء الغضب ؟

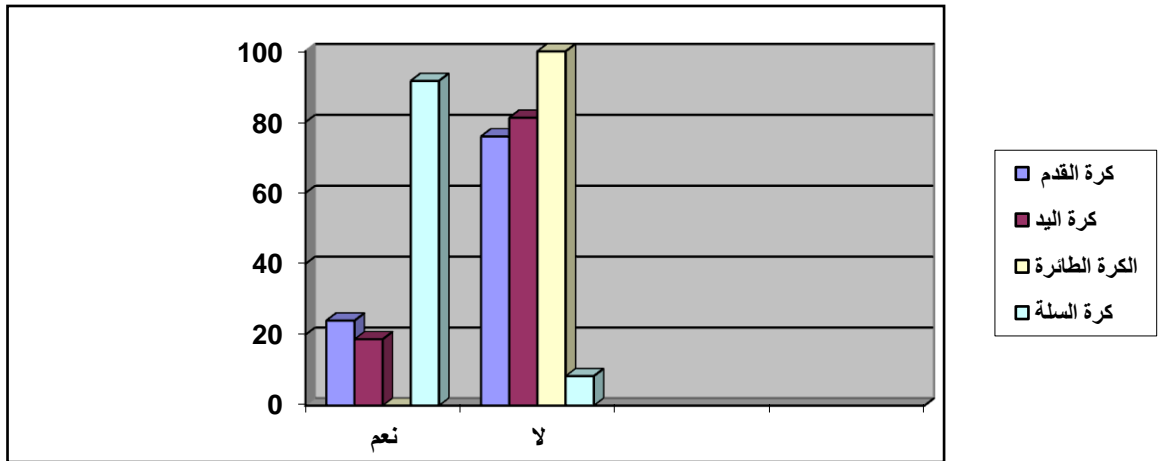
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت لديك سلوكيات عدوانية أثناء الغضب.

**الجدول رقم 9:** يمثل ما إذا كانت لديك سلوكيات عدوانية أثناء الغضب.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	19	%76	6	%24	كرة القدم
16	%100	13	%81.25	3	%18.75	كرة اليد
12	%100	12	%100	0	%0	الكرة الطائرة
12	%100	1	%8.33	11	%91.66	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 24% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 18.75 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 0% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 91.66% من مجموع لاعبي كرة السلة لديهم سلوكيات عدوانية أثناء الغضب. و نجد أن نسبة 76% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 81.25 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 8.33 % من مجموع لاعبي كرة السلة ليست لديهم سلوكيات عدوانية أثناء الغضب .

**الشكل رقم 9:** يمثل ما إذا كانت لديك سلوكيات عدوانية أثناء الغضب.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج إن أغلبية لاعبي الرياضات الجماعية لا تصدر منهم سلوكيات عدوانية أثناء الغضب لأنهم يمتازون بحسن الخلق والاحترام اتجاه زملائهم .

**السؤال رقم 10 :** هل اللعب الجماعي يكيفك مع المجتمع ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان اللعب الجماعي يكيفك مع المجتمع .

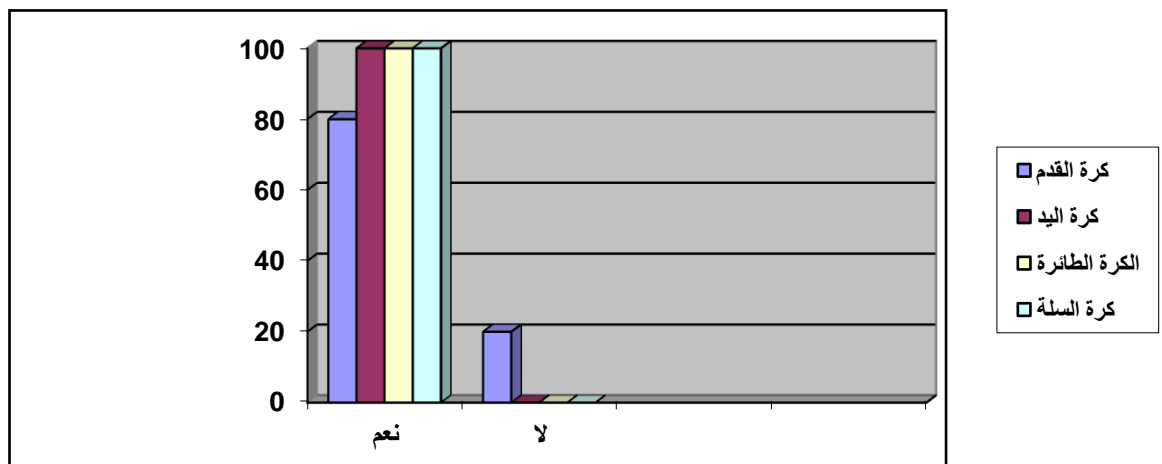
**الجدول رقم 10:** يوضح ما إذا كان اللعب الجماعي يكيفك مع المجتمع.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	5	%20	20	%80	كرة القدم
16	%100	0	%0	16	%100	كرة اليد
12	%100	0	%0	12	%100	الكرة الطائرة
12	%100	0	%0	12	%100	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 80% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 100 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي كرة السلة يكيفهم اللعب الجماعي مع المجتمع .

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 20% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 0 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 0% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 0% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يكيفهم اللعب الجماعي مع المجتمع .

**الشكل رقم 10:** يوضح ما إذا كان اللعب الجماعي يكيفك مع المجتمع.



**الاستنتاج :** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي الرياضات الجماعية يكيفهم اللعب

الجماعي مع المجتمع و يساعدهم في الاندماج مع الآخرين .

**السؤال رقم 11 :** هل تغضب أثناء خسارة فريقك في المباراة ؟

**الغرض منه :** معرفة إذا كان اللاعب يغضب أثناء خسارة فريقه في المباراة .

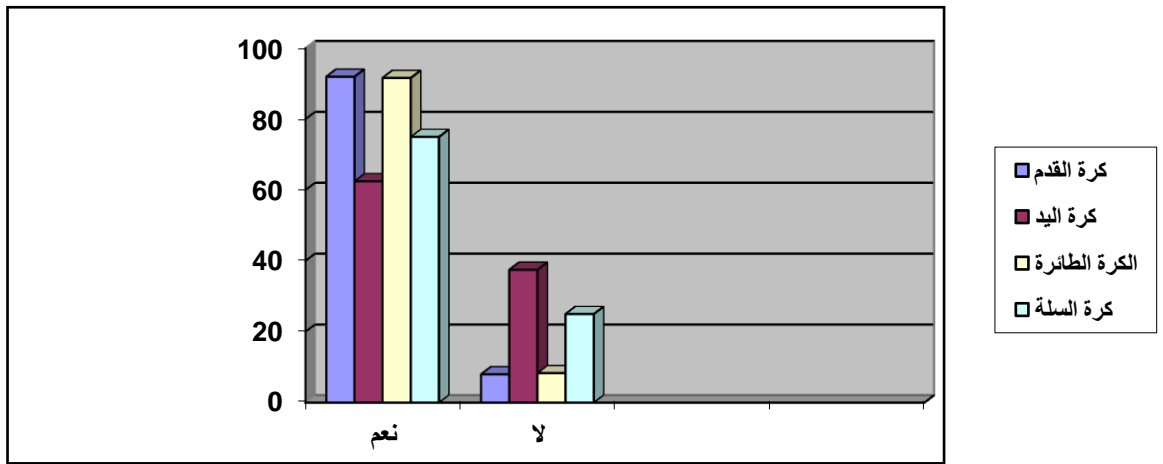
**الجدول رقم 11:** يمثل مدى إذا كان اللاعب يغضب أثناء خسارة فريقه.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	2	%8	23	%92	كرة القدم
16	%100	6	%37.5	10	%62.5	كرة اليد
12	%100	1	%8.33	11	%91.66	الكرة الطائرة
12	%100	3	%25	9	%75	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 98% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 62.5 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 91.66% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 75% من مجموع لاعبي كرة السلة يفهم اللعب الجماعي مع المجتمع .

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 8% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 37.5 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 8.33% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 25% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يفهم اللعب الجماعي مع المجتمع .

**الشكل رقم 11:** يمثل مدى إذا كان اللاعب يغضب أثناء خسارة فريقه.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية لاعبي الرياضات الجماعية يمتلكهم الغضب أثناء خسارة فريقهم وهذا راجع إلى عدم تقبلهم للهزيمة من طرف الخصم .

**السؤال رقم 12 :** كيف تتصرف عند لوم المدرب طريقة لعبك ؟

**الغرض منه :** معرفة تصرفك عند لوم المدرب طريقة لعبك .

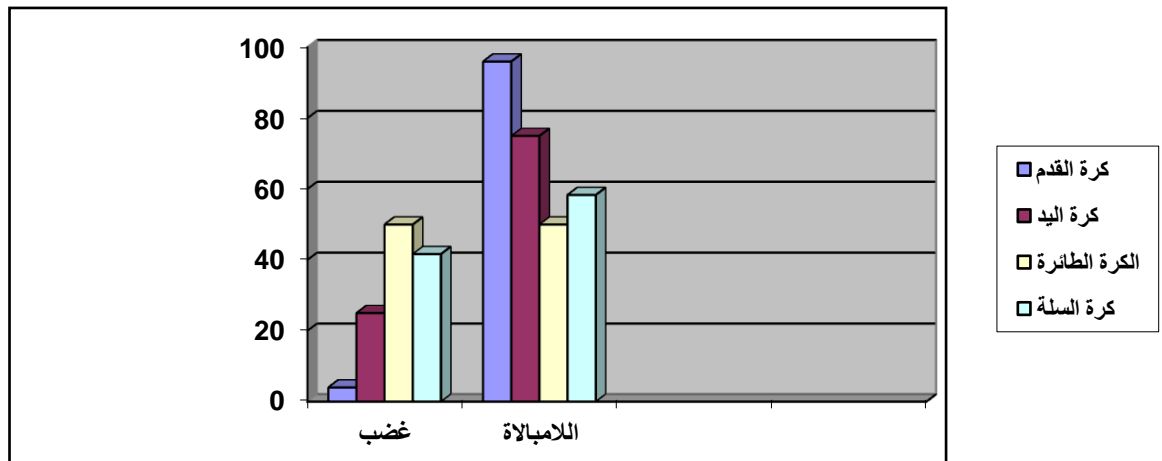
**الجدول رقم 12:** يمثل تصرفك عند لوم المدرب طريقة لعبك.

المجموع		لامبالاة		غضب		نوع الرياضة
25	%100	24	%96	1	%4	كرة القدم
16	%100	12	%75	4	%25	كرة اليد
12	%100	6	%50	6	%50	الكرة الطائرة
12	%100	7	%58.33	5	%41.66	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 4% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 25 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 41.66% من مجموع لاعبي كرة السلة يغضبون عند لوم المدرب طريقة لعبهم.

كما نجد أن نسبة 96% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 75 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 58.33% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يغضبون عند لوم المدرب طريقة لعبهم اي لا يبالون.

**الشكل رقم 12:** يوضح تصرفك عند لوم المدرب طريقة لعبك.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي الرياضات الجماعية لا يبالون عندما يلقي عليهم المدرب اللوم لطريقة لعبهم وهذا راجع إلى طاعة واحترام المدرب

**السؤال رقم 13:** كيف ترد على الكلام السيئ الموجه إليك ؟

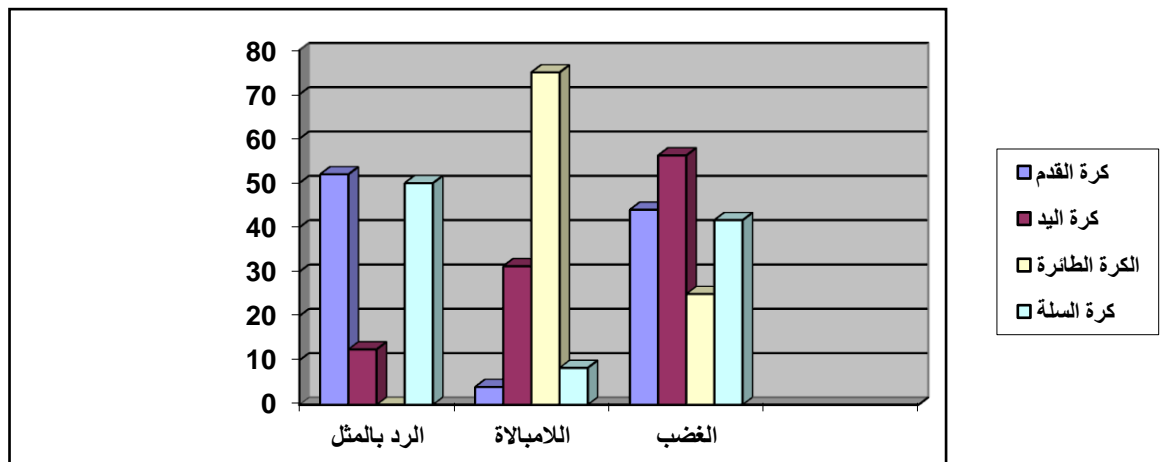
**الغرض منه:** معرفة كيفية ردك على الكلام السيئ الموجه إليك .

**الجدول رقم 13:** يمثل كيفية ردك على الكلام السيئ الموجه إليك.

المجموع		الغضب		اللامبالاة		الرد بالمثل		نوع الرياضة
25	%100	11	%44	1	%4	13	%52	كرة القدم
16	%100	9	%56.25	5	%31.25	2	%12.5	كرة اليد
12	%100	3	%25	9	%75	0	%00	الكرة الطائرة
12	%100	5	%41.66	1	%8.33	6	%50	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 52% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 12.5 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 00% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 50% من مجموع لاعبي كرة السلة يردون بالمثل على الكلام السيئ الموجه إليهم .في حين أن نسبة 4% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 31.25 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 75% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 8.33% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يبالون بالكلام السيئ الموجه إليهم . أما نسبة 44% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 56.25 % من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 25% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 41.66% من مجموع لاعبي كرة السلة يغضبون من الكلام السيئ الموجه إليهم .

**الشكل رقم 13:** يوضح كيفية ردك على الكلام السيئ الموجه إليك.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي الرياضات الجماعية يغضبون من الكلام السيئ الموجه إليهم الذي لا يريدون سماعها.

**السؤال رقم 14 :** هل زملائك يتصرفون بأخلاقية أثناء اللعب ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان زملاؤك يتصرفون بأخلاقية أثناء اللعب .

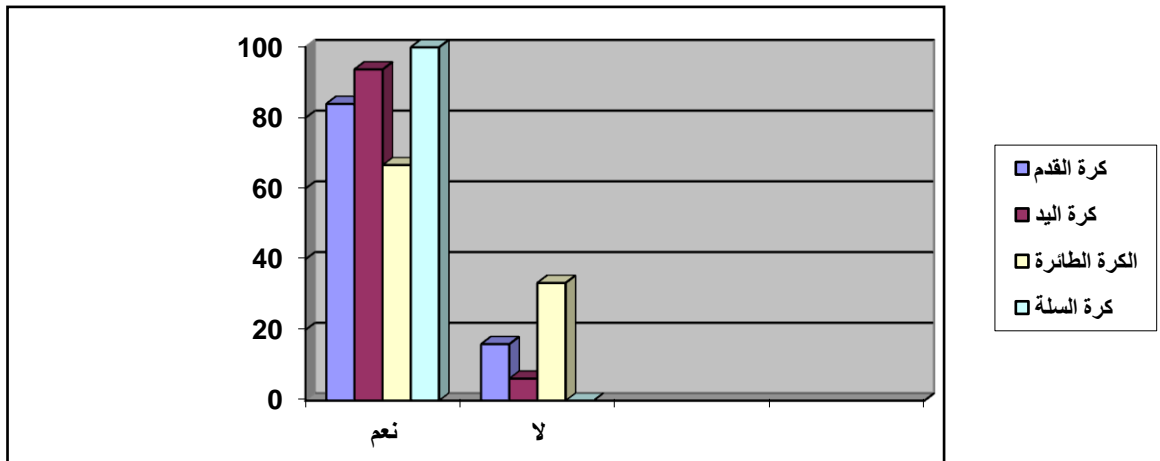
**الجدول رقم 14:** يمثل ما إذا كان زملاؤك يتصرفون بأخلاقية أثناء اللعب.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	4	%16	21	%84	كرة القدم
16	%100	1	%6.25	15	%93.75	كرة اليد
12	%100	4	%33.33	8	%66.66	الكرة الطائرة
12	%100	0	%00	12	%100	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 84% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 93.75% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 66.66% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي كرة السلة يتصرف زملاؤهم بأخلاقية أثناء اللعب .

في حين نجد أن نسبة 16% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 6.25% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 33.33% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 00% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يتصرف زملاؤهم بأخلاقية أثناء اللعب .

**الشكل رقم 14:** يوضح ما إذا كان زملاؤك يتصرفون بأخلاقية أثناء اللعب.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي الرياضات الجماعية يتصرف زملاؤهم بأخلاقية أثناء اللعب، وهذا راجع إلى احترام القانون والموصفات الخلقية التي يكتسبونها أثناء ممارستهم للرياضات الجماعية .



السؤال رقم 15: ما فائدة اللعب الجماعي ؟

الغرض منه: معرفة مدى فائدة اللعب الجماعي .

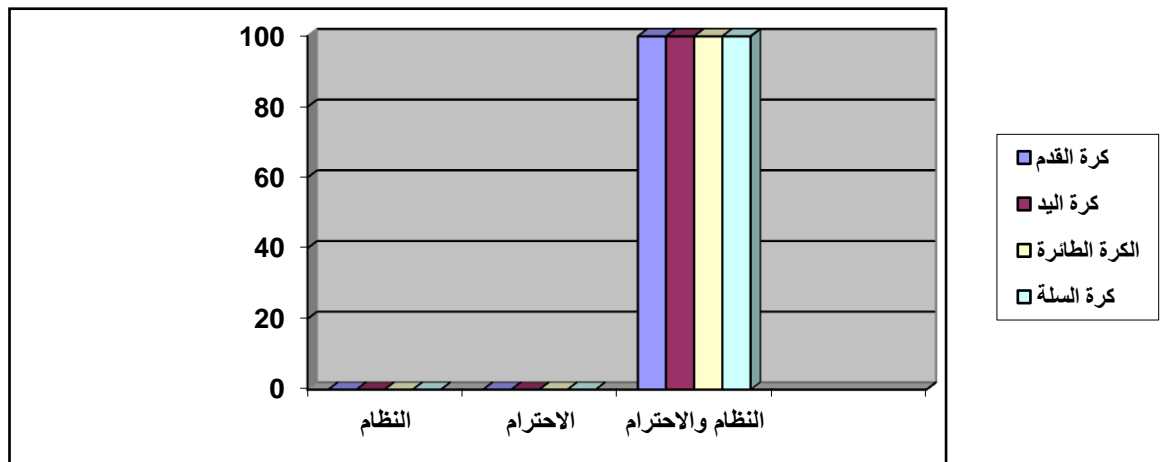
الجدول رقم 15: يمثل مدى فائدة اللعب الجماعي.

المجموع		النظام والاحترام		الاحترام		النظام		نوع الرياضة
25	%100	25	%100	00	%00	00	%00	كرة القدم
16	%100	16	%100	00	%00	00	%00	كرة اليد
12	%100	12	%100	00	%00	00	%00	الكرة الطائرة
12	%100	12	%100	00	%00	00	%00	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 100% من مجموع لاعبي الرياضات الجماعية بما فيها

كرة القدم وكرة اليد و الكرة الطائرة و كرة السلة يكتسبون النظام والاحترام معا من اللعب الجماعي .

الشكل الرقم 15: يمثل مدى فائدة اللعب الجماعي.



الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي الرياضات الجماعية يتعلمون من

اللعب النظام والاحترام وهذا ما يكسبهم الابتعاد عن السلوكيات العدوانية.

**السؤال رقم 16:** هل تتجنب الأخطاء السلوكية أثناء لعبك ؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كنت تتجنب الأخطاء السلوكية أثناء لعبك .

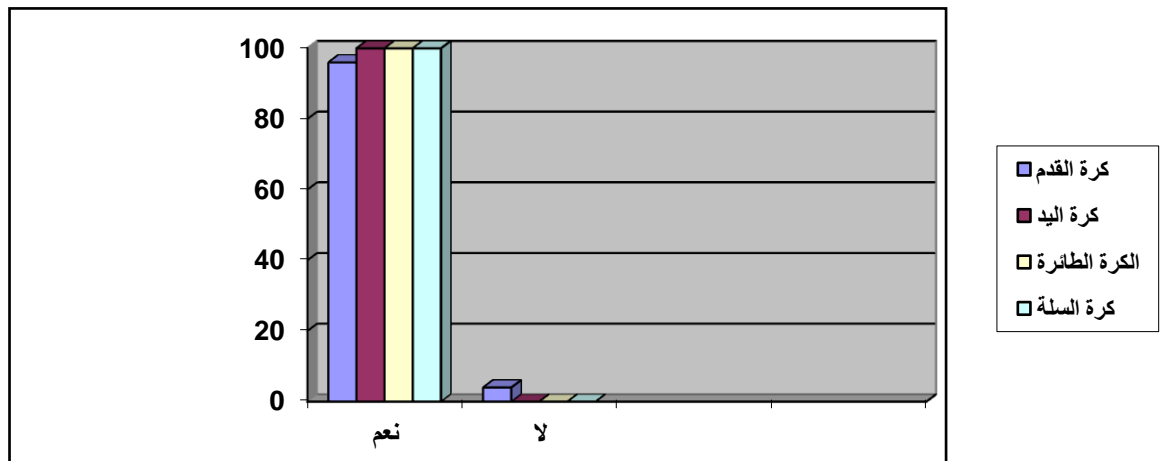
**الجدول رقم 16:** يمثل ما إذا كنت تتجنب الأخطاء السلوكية أثناء لعبك .

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
24	%100	1	%4	24	%96	كرة القدم
16	%100	0	%0	16	%100	كرة اليد
12	%100	0	%0	12	%100	الكرة الطائرة
12	%100	0	%0	12	%100	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 84% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 93.75% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 66.66% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي كرة السلة يتصرف زملاؤهم بأخلاقية أثناء اللعب .

كما نجد أن نسبة 4% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 00% من مجموع لاعبي كرة اليد و لاعبي الكرة الطائرة و لاعبي كرة السلة لا يتجنبون الأخطاء السلوكية أثناء اللعب .

**الشكل رقم 16:** يوضح ما إذا كنت تتجنب الأخطاء السلوكية أثناء لعبك.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي الرياضات الجماعية يتجنبون الأخطاء السلوكية أثناء لعبهم وهذا راجع إلى خوفهم لتعرضهم للعقوبات تأثر على مصلحة تماسك الفريق لعدم تحقيق الهدف الجماعي.

**السؤال رقم 17:** هل تسخر من حديث زملائك داخل النادي و خارجه؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كنت تسخر من حديث زملائك.

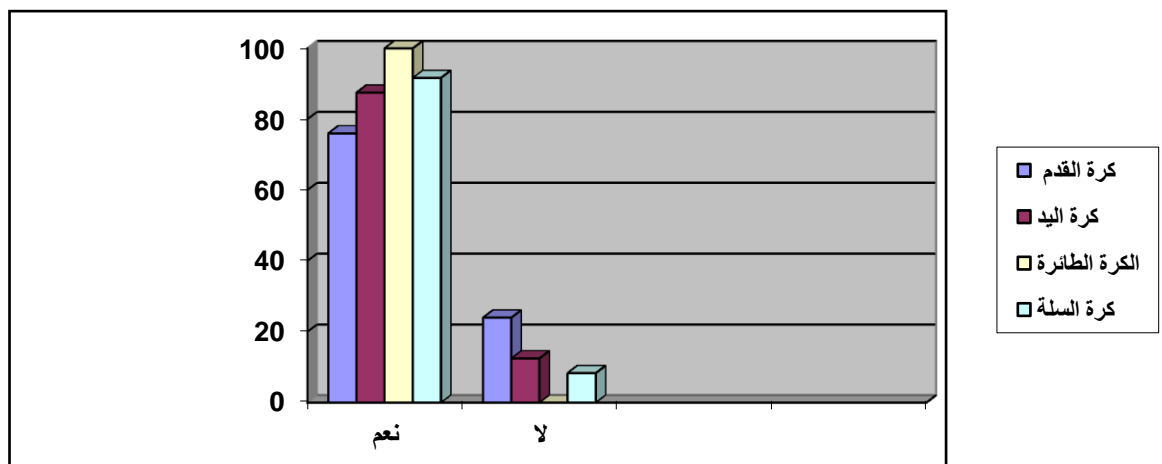
**الجدول رقم 17:** يمثل ما إذا كنت تسخر من حديث زملائك.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	6	%24	19	%76	كرة القدم
16	%100	2	%12.5	14	%87.5	كرة اليد
12	%100	0	%0	12	%100	الكرة الطائرة
12	%100	1	%8.33	11	%91.66	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 76% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 87.5% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 91.66% من مجموع لاعبي كرة السلة يسخرون من حديث زملائهم داخل وخارج النادي .

في حين أن نسبة 24% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 12.5% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 0% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 8.33% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يسخرون من حديث زملائهم داخل وخارج النادي .

**الشكل رقم 17:** يوضح ما إذا كنت تسخر من حديث زملائك.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي الرياضات الجماعية لا يتحدثون بهدوء و يحاولون السخرية من زملائهم سواء داخل النادي أو خارجه .

**السؤال رقم 18:** هل تقوم بتهديد من يضايق لعبك ؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كنت تقوم بتهديد من يضايق لعبك

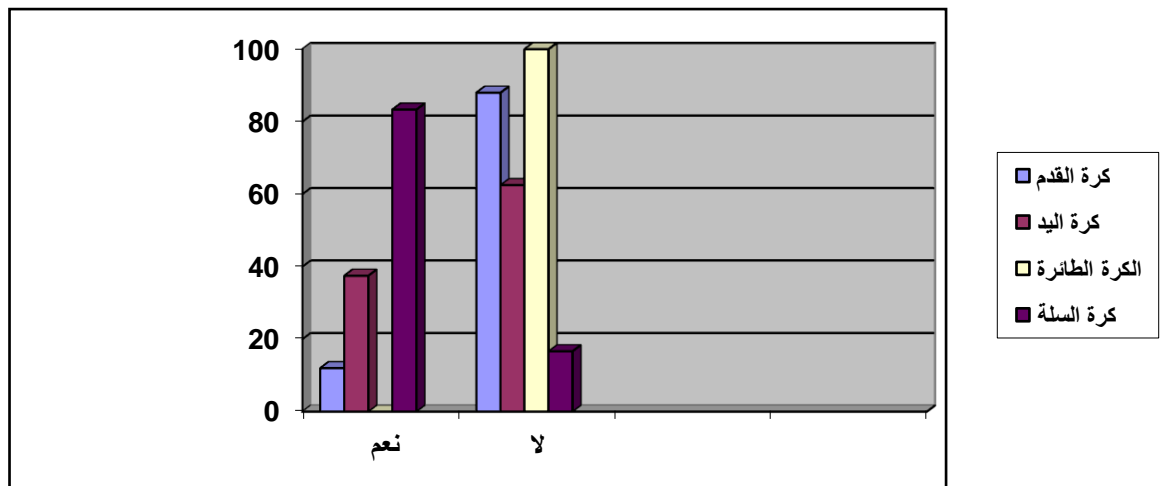
**الجدول رقم 18:** يمثل ما إذا كنت تقوم بتهديد من يضايق لعبك.

المجموع		لا		نعم		نوع الرياضة
25	%100	22	%88	3	%12	كرة القدم
16	%100	10	%62.5	6	%37.5	كرة اليد
12	%100	12	%100	0	%0	الكرة الطائرة
12	%100	2	%16.66	10	%83.33	كرة السلة

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 12% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 37.5% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 0% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 83.33% من مجموع لاعبي كرة السلة يهددون من يضايق لعبهم .

في حين أن نسبة 88% من مجموع لاعبي كرة القدم ، و نسبة 62.5% من مجموع لاعبي كرة اليد ، و نسبة 100% من مجموع لاعبي الكرة الطائرة ، و نسبة 16.66% من مجموع لاعبي كرة السلة لا يهددون من يضايق لعبهم .

**الشكل رقم 18:** يوضح ما إذا كنت تقوم بتهديد من يضايق لعبك.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي الرياضات الجماعية لا يهددون من يعترض لعبهم وهذا راجع إلى التسامح المتبادل بين اللاعبين وخوفهم من الوقوع في الشجار مع الخصم لأنه سلوك عدواني

## 2- التوصيات :

بالرغم من الامكانيات المادية و العلمية القليلة الا اننا حاولنا في دراستنا البسيطة هذه التي تناولنا فيها دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين جمع بعض التوصيات و الاقتراحات التي يمكن الاستفادة منها لبداية بحوث و دراسات اخرى قصد توسعة هذه الاشكالية و من اهمها ما يلي

- حث المراهقين على ممارسة الرياضات الجماعية قصد ابعادهم عن الانحراف و الاستعمال السيء للتكنولوجيا الحديثة .
- المشاركات الجماعية تنشئ افراد بعيدين عن العزلة و العدوانية .
- ضرورة توفير كل الوسائل المادية و المعنوية التي تمنح للمراهق ظروف جيدة و مشجعة لممارسة مختلف الرياضات .
- التوعية عن طريق مختلف الوسائل التكنولوجية الحديثة و وسائل التواصل الاجتماعي باهمية الرياضات الجماعية و خطورة السلوكات العدوانية .
- ضرورة مراقبة و معاينة تصرفات المراهقين و توجيههم من مختلف فئات المجتمع لتفادي انحرافهم .
- تشجيع المراهقين من طرف اللاعبين القدامى و تقديم النصائح لهم لغرس حب الرياضات الجماعية فيهم .

و في الاخير لا يفوتنا التذكير بانه رغم الاهمية الكبيرة التي تكتسبها الرياضات الجماعية لابعاد المراهقين عن السلوكات العدوانية الموجودة في المجتمع الا ان هذا لا يعني ان الرياضات الفردية لا تكتسب نفس الاهمية بل لهذه الاخيرة تمهيد لها في انشاء جيل بعيد كل البعد عن هذه السلوكات المشوهة للرياضة.

الخاتمة العامة

يحضى موضوع محاربة السلوكات العدوانية لدى الفرد اليوم باهتمام كبير في ميدان البحث العلمي بمختلف تخصصاته المعرفية، علم الاجتماع علم النفس، علم النفس التربوي وغيرها من التخصصات العلمية، حيث أصبح يشكل محورا للعديد من الدراسات المعاصرة نظرا لما يخلفه من أضرار وخسائر تمس بسلامة الأفراد وسلامة الحياة الاجتماعية ونظامها العام، وقد ازدادت إشكالية ممارسة السلوكات العدوانية تطورا لتتخذ صورا وأنواعا مختلفة في جميع الميادين داخل المجتمع بدءا بالشارع ثم الأسرة لتصل إلى الوسط المدرسي الذي أصبح هو الآخر يعرف ارتفاعا في معدلات حدوثه وذلك في معظم دول العالم على غرار الدول العربية، وإن التوصل إلى حلول تقيد من الانتشار الغريب لظاهرة السلوكات العدوانية من شأنه أن يساعد في الارتقاء بعملية التربية والتعليم لذا أصبح من الضروري الاهتمام بموضوع السلوكات العدوانية وذلك بإجراء دراسات وأبحاث تركز على طبيعة وأشكال السلوكات العدوانية في المجتمع الرياضي، التي تعرف ازديادا في معدلات حدوثه خاصة في المؤسسات الرياضية التي تعتبر من أهم المرافق التي يمر بها الفرد في حياته لما لها من تغيرات عديدة على كثير من الأصعدة، الأمر الذي يولد بعض الضغوطات والتغيرات النفسية لدى الفرد نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي يعاني منها جراء المشاكل النفسية والضغوطات المتراكمة داخل المجتمع و البيئة المحيطة به.

يعد مجال الرياضات الجماعية أحد أهم المجالات التي ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح يركزون على دورها في إيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي والتغلب على الاضطرابات النفسية ويساهم في تطوير وتنمية شخصية الفرد ويحقق له الاسترخاء والطمأنينة بالإضافة إلى الرضا والتوازن النفسي و الإدماج في المجتمع. وبذلك فقد أصبح النشاط البدني الرياضي على مستوى الرياضات الجماعية وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيعة للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ، فهو يكسب الفرد عامة والمراهق خاصة خبرات تساعد على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والإحباط، ويتعدى أثر ممارسة المهارات الترويحية و الرياضية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذات الروح الرياضية والعمل والصدقات التي تخرج الفرد أو المراهق من عزلته وتدمجه بشكل

جيد في المجتمع وبالتالي تبعده عن كل سلوك عنيف وغير أخلاقي .ولهذا جاءت هذه الدراسة المتواضعة والتي نتناول من خلالها دور الرياضات الجماعية في التقليل من ظاهرة السلوكيات العدوانية ، وذلك لكونه أحد أهم الموضوعات البالغة الأهمية نظرا للدور الذي تلعبه الرياضة التي بدأت تأخذ أشكالا خطيرة ترهن بموجبها العملية التربوية و الرياضية وتجعل المؤسسات الرياضية ميدانا للصراع والاضطراب النفسي والسلوك العنيف ومجالا لاحتواء إفرزات ومشاكل الحياة الاجتماعية بمختلف مجالاتها.

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



# المراجع و المصادر

## قائمة المراجع

### المصدر:

- القرآن الكريم

### المراجع باللغة العربية :

- 1 - احمد علي خليفة 2010 صفحة 123
- 2- الديري علي و احمد بطاينة 1987 صفحة 74
- 3- امين الخولي وكمال درويش 1990 صفحة 89
- 4- بسام هارون و اخرون 1995 صفحة 95 .
- 5- ناصيف جمال 1993 صفحة 36 .
- 6- امين انور الخولي 1996 صفحة 96-
- 7- رسيان خريط مجيد 1988 ص 104 . ص 106
- 8- حسن معوض و كمال صالح عبش 1964 ص 445 . ص 447
- 9- ربيع عبد القادر 2008 ص 6-7 .
- 10- منهاج التربية البدنية 1984 ص 29.
- 11- مختار سالم 1988 ص 15 . ص 12
- 12- حسن عبد الجواد 1984 ص 15.
- 13- مجلة الوحدة الرياضية 18-06-1982 ص 10 .
- 14- يحي كاظم النقيب 1990 ص 384 .
- 15- اسامة كامل راتب ص 117
- 16- جمبل نصيف ص 371 .
- 17- كمال درويش 1998 ص 59.156
- 18- صبحي نمر محمود 1990 ص 19 .
- 19- احمد علي خليفة 2010 ص 14.
- 20- محمد حسن علاوي 2002 ص 109
- 21- مروان ابراهيم 2015

- 22- احمد علي خليفة 1993 ص 25
- 23- احمد علي حسن 1993 ص 46 - 47
- 24- بورنان شريف مصطفى 2011 ص 62-48
- 25- الشهراني سليم و رفاع سعيد 1995 ص 36
- 26- محمد حسن العلاوي 1998 ص 122
- 27- اسامة كامل راتب 1997 ص 207
- 28- رسن ناهد 2002 ص 102-98
- 29- السالم مؤيد سعيد سليمان 1990 ص 30-25
- 30- ابراهيم رحمة 1998 ص 27-22
- 31- حامد عبد السلام زهران 1997 ص 346-358-124
- 32- امين انور الخولي 1996 ص 145-126
- 33- الخرب حمد و عبد الرحمان عبد الفتاح 2003 ص 56
- 34- تهاني عبد السلام 2007 ص 49
- 35- محمد سعيد مرسي 1998 ص 68-60

المراجع باللغة الفرنسية:

- 01- Claude bayer opcite p 34
- 02- P.t.coleman et deutsch m 2006 p 65
- 03- John r wooden 1997 p 231

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم



معهد عبد الحميد ابن باديس

استمارة استبيان في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي تحت عنوان:

" دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين "

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض علمية بحتة .

- الأستاذ المشرف:

✻ زرف محمد

- من إعداد الطالب :

● مكّي دواجي كمال.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الإجابة المناسبة

السنة الجامعية: 2018-2019م

## 1- المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر  أنثى

السن:

نوع الرياضة الممارسة: كرة القدم  كرة اليد  كرة الطائرة  كرة السلة

## - معلومات البحث:

1- هل يتتابك العدوان نتيجة إخراجك من خطة اللعب؟

نعم  لا

2- عند منعك من اللعب هل يمكنك التحكم في أعصابك؟

نعم  لا

3- ماهي السلوكات العدوانية لزملائك أثناء القيام باللعب؟

بدنية  كلامية  تعبيرية

4- هل لديك الرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب الجماعي؟

نعم  لا

لماذا؟: .....

.....

5- هل تستعمل العنف عند شعورك بالاحباط؟

نعم  لا

6- هل تؤدي من اعترض لعبك ؟

نعم  لا

7- كيف تكون ردود فعلك بعد انتقاد المدرب لك بعد المباراة ؟

الغضب  اللامبالاة  أشياء أخرى

8- هل تصدر سلوكيات عدوانية أثناء الغضب ؟

نعم  لا

9- هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقلتك عن ممارسة الرياضة ؟

نعم  لا

10- هل اللعب الجماعي يكيفك مع المجتمع ؟

نعم  لا

11- هل تغضب أثناء خسارة فريقك في المباراة؟

نعم  لا

12- كيف تتصرف عند لوم المدرب بطريقة لعبك ؟

الغضب  اللامبالاة

13- كيف ترد على الكلام السيئ الموجه إليك ؟

الرد بالمثل  اللامبالاة  الغضب

14- هل زملاؤك يتصرفون بأخلاقية أثناء اللعب ؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بلا علل:.....

.....  
.....  
15- ما فائدة اللعب الجماعي ؟

النظام  الاحترام  النظام والاحترام

16- هل تتجنب الازخطاء السلوكية اثناء لعبك ؟

نعم  لا

17- هل تسخر من حديث زملائك داخل النادي و خارجه ؟

نعم  لا

.....: لماذا

.....

18- هل تقوم بتهديد من يضايق لعبك ؟

نعم  لا

.....: لماذا

.....