الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: السنة الثالثة ليسانس

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تخصص تدريب رياضي

عنوان

تحديد مستوى السلوك العدواني لدى مصارعي رياضة جودو

بحث مسحي وصفي أجري على مصارعي رابطات: غريس– محمدية – معسكر للجيدو

إعداد الطلبة

بوفرمة ميلود

مصطفى بن حميدة خاليدة

فاطمي عثمان

إشراف الأستاذة:

دويلي منصورية

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر و تقدير

إن الشكر أولا و اخيرا لله رب العالمين الذي اتانا من العلم و المعرفة و الصحة

لإنجاز هذا العمل المتواضع.

يد عوني واجب الوفاء و العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر العميق إلى الأستاذة الفاضلة

المشرفة على هذه المذكرة " دويلي منصورية" التي لم تبخل علينا بالمعلومات القيمة

و أرائها النيرة و تشجيعها المتواصل لإنجاز هذا البحث.

كما نوجه شكرنا و تقديرنا إلى الأستاذ " بن قلا و زنواني " على المساعدة

التي قدمها لنا من أجل إنجاز هذا العمل

كما نقدم تشكراتنا الخاصة إلى كل أفراد الرابطة الرياضية لمصارعة الجودو لولاية، معسكر

ودائرة غريس و المحمدية من رئيس الرابطة و الإداريين و المدربين و خاصة المصارعين على التسهيلات

والمبادرات المقدمة من طرفهم الإتمام هذه الدراسة

الشكر الجزيل للسيد مدير معهد التربية البدنية و الرياضة

إلى جميع الأساتذة قسم التدريب الرياضي

إلى كل من ساهم من قريب او بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع.

إهـداء

أهدي ثمرة مجهوداتي إلى من رعاني و أحسن ربيتي

إلى والدي العزيزين أمي و أبي العزيزين أطال الله في عمرهما و قدرني ربي على رد جميلهما.

إلى إخوتي سليمة و إبنتها رحيل و زوجها و مروة و نجاة و الكتكوتة ملاك و أخي العزيز مراد و

إلى كل من يحمل لقب مصطفى بن حميدة

إلى جدتي و جدي رحمة الله عليهما.

إلى أساتذتي ببلدية الغمري و خاصة بوهالي جمال بالمتوسط و بوصوار الجيلالي و قنيش أحمد بالثانوي

إلى كل زملائي خاصة قنيش عثمان و زميلاتي خاصة رميك منال.

إلى جميع سكان ولاية معسكر

إلى كل من حملهم قلبي و لم يكتبهم قلمي.

خاليـدة

إهـداء

إلى التي تحملت أن تراني رجلا ، إلى التي أن أهديتها كنز الدنيا ما وفيته حقها

أمي الحنون أطال الله في عمرها

و إلى الذي جعل مني رجلا و أفنى عمره من أجل سعادتي أبي العزيز

إلى كل الإخوة و الأخوات و كل من يحمل لقب فاطمي

إلى كل الأصدقاء و الأحباب لولاية عين تموشنت أو خارجها

خاصة (عبد السلام- حسين- عبدو- سعيد- فؤاد- مسعودي- شهيناز)

كما لا أنسى أصدقاء العمل (ميلود - خليدة)

عثمـان

إهـداء

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم عليا بنعمة العقل و الدين

القائل في محكم التنزيل " و فوق كل ذي كل علم عليم"

الصلاة و السلام على سيدنا محمد و على أله و أصحابه أجمعين

إلى حكمة و علم ، إلى ادبي و حلمي، إلى طريقي المستقيم، إلى طريق الهداية، إلى ينبوع الصبر و التفاؤل و الأمل

إلى كل من في الوجود بعد الله و رسوله أمي الغالية أدعو الله ان يعينني على طاعتها

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة ، إلى ركانة حياتي أخي علي

إلى أعز الأصدقاء بلعيدون عبد القادر و شعالة نصر الدين

إلى من جرعت الكأس فارغا لتسقيني قطرة حب إلى الروح التي سكنت روحي صورية.

إلى من جعلهم الله إخوتي في الله طلبة قسم التدريب الرياضي

إلى كل محبي العلم و المعرفة

ميلود

محتـوى البحـث

الإهداء

الشكر

قائمة الجداول

التعريف بالبحث

مقدمة.....01

المشكلة.....02

الأهداف.....02

الفرضيات.....02

أهمية البحث.....03

مصطلحات البحث.....03

الدراسات المشابهة.....05

الباب الأول: الدراسات النظرية

الفصل الأول: نماذج عن بعض الرياضات القتالية

تمهيد.....14

1.1.1 نبذة تاريخية عن رياضة الجودو.....15

2.1.1 ماهية الجودو.....16

3.1.1. أداب و تقاليد رياضة الجودو.....17

4.1.1. أهداف رياضة الجودو.....18

5.1.1. تاريخ الجودو في الجزائر.....19

6.1.1. مشاركة الجزائر في المنافسات الدولية.....20

7.1.1. ما هي الشروط التي يجب أن تتوفر في لاعب الجودو 20

8.1.1 ملعب الجيدو "الطاطمي" 21

9.1.1. أساسيات الجودو.....21

10.1.1 مبادئ الجودو.....30

11.1.1 درجات الأحزمة في رياضة الجودو.....33

12.1.1 التقسيم الفني لرياضة الجودو.....33

13.1.1 ما يجب مراعاته.....35

1-2-1 نبذة تاريخية عن مفهوم رياضة الكاراتيه و فلسفة نشأتها.....37
2-2-1 تعريف الكاراتيه.....41
3-2-1 الملابس المناسبة لممارسة الكاراتيه.....42
4-2-1 مبادئ أساسية.....45
5-2-1 المؤهلات النفسية للكاراتيه.....46
6-2-1 التقسيم الفني للكاراتيه.....47
7-2-1 مدارس الكاراتيه.....47
1-3-1 تاريخ الملاكمة.....48
2-3-1 الحركات الأساسية في الملاكمة.....49
3-3-1 الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة.....54
الخلاصة.....55

الفصل الثاني: العدوان الرياضي.

تمهيد.....57
2-1 مفهوم العدوان في الرياضة.....58
2-2 أنواع العدوان.....58
2-2-1العدوان العدائي.....59
2-2-2 العدوان الوسيلي.....59
2-2-3 لسلوك الجازم و العدوان العدائي و الوسيلي.....60
2-3 العدوان كسمة و كحالة.....66
2-4-موازين العدوان.....67
2-5-تصنيف العدوان.....67
2-6-نظريات العدوان.....69
2-6-1-نظرية الموهبة.....69
2-6-2-نظرية الإحباط-العدوان المتقحة.....70
2-6-3-نظرية التعلم الإجتماعي.....70
2-6-4-نظرية الإحباط-العدوان.....71
2-6-5 النظريات الغريزية.....72
2-7-أسباب السلوك العدواني و العنف لدى اللاعبين.....73
2-7-1-السمات الشخصية.....73

2-7-2-المنافسة الرياضية.....74
2-7-3-قواعد و قوانين اللعب.....74
2-7-4-الفوز و الهزيمة.....75
2-7-5-ترتيب الفريق أو اللاعب.....75
2-7-6-فارق النقاط.....75
2-7-7-اللعب خارج ملعب الفريق.....76
2-7-8-درجة الإحتكاك البدني.....76
2-7-9-التعزيز أو التدعيم الإيجابي.....76
2-7-10-وسائل الإعلام.....77
2-7-11-المدافعون و المهاجمون.....77
2-7-12-الحالة التدريبية للاعب.....77
2-8-العوامل المثيرة للعدوان.....77
2-8-1- الشعور بالألم.....78
2-8-2- المهاجمة أو الإهانة الشخصية.....78
2-8-3- الإحباط.....78
2-8-4- الشعور بعدم الراحة.....79
2-8-5- الإستشارة و الغضب و الأفكار العدائية.....79
2-9 العدوانية.....79
2-10 النزال و العدوان في المجال الرياضي..... 80
2-11 المنافسة و العدوان في المجال الرياضي.....81
2-12 قياس العدوان: الملاحظة المباشرة(dired observation).....83
2-13 درجات العدائية.....85
2-14 العدائية الساخرة المشجعة.....85
2-15 السلوك العدائي المحدود.....85
2-16 السلوك العدائي غير المباشر ضد الخصم.....86
2-17 العدائية الظاهرة فقط ضد الأشياء.....86
2-18 لا يوجد عداء مباشر أو غير مباشر.....86
2-19 العدوان و العنف في الرياضة.....87

2-20 التحكم في العدوانية.....88
2-21 دور المدرب للتحكم في سلوك الرياضيين أثناء المسابقات.....88
2-22 توجيهات إرشادية لمواجهة ظاهرة العدوان في الرياضة.....91
2-23- التحكم في العدوان الرياضي للاعب.....93
الخلاصة.....99

الباب الثاني: دراسة ميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

1- الدراسة الإستطلاعية.....102
2- الدراسة الأساسية.....102
1.2 المنهج.....102
2.2 المجتمع.....102
3.2 العينة.....102
4.2 مجالات البحث.....103
5.2 متغيرات البحث.....103
6.2 أدوات البحث.....103
7.2 الأسس العلمية للأداة (سيكرمترية الأداء).....106
8.2 الدراسة الإحصائية.....107
9.2 صعوبات البحث.....107

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1.2 عرض و تحليل نتائج السلوك الجازم لدى مصارعي رياضة الجودو لولاية معسكر.....109
2.2 الإستنتاجات العامة.....111
3.2 مناقشة الفرضية.....111
4.2 الخلاصة العامة.....112
5.2 التوصيات.....112
قائمة المصادر و المراجع.
الملاحق.
ملخص البحث بالفرنسية.
ملخص البحث بالعربية.

قائمة الجداول:

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
01	درجات الأحزمة في رياضة الجودو	33
02	نموذج مقترح (1991) لتوضيح طبيعة التداخل و العوامل المشتركة	62
03	فئات السلوك العدواني البذني المتوقع من اللاعب تبعا لدرجة شدته	65
04	نموذج لعقد للتحكم الذاتي في العدوان الرياضي	96
05	مقياس السلوك الجازم في الرياضة	103
06	عرض و تحليل نتائج السلوك الجازم لدى مصارعي رياضة الجودو لولاية معسكر	109

مقدمة

يعتبر الجودو من الرياضات القتالية التي تعتمد على قوى الالتحام مع الخصم، و هي رياضة يابانية الأصل، إلا أنها أصبحت الآن ضمن الألعاب الرياضية الأولمبية. فالجودو لعبة رياضية صينية تستخدم للدفاع عن النفس بجانب استخدامها كرياضة هادفة، عرفها مؤسسها الأستاذ (جيجو روكانو) بأنها الطريقة الشاملة و الأكثر فعالية لاستخدام الفكر و الجسد في الهجوم و الدفاع بشكل دقيق و فعال، و هي تستعمل لبلورة و تحسين عمل و تنمية أعضاء الجسم و زيادة القوة الفكرية و الأخلاقية في العمل الإيجابي، و في المساعدة على تحمل أعباء الحياة العامة و الجودو لعبة إشتق إسمها من اللغة اليابانية و نحت من لفظتين (جو) و تعني المرونة و (دو) و تعني الفن أو الطريقة (أحمد عبد الله شحاذة- ط1 2013م- 1343هـ - ص 14) و لاعب الجودو له مواصفات خاصة به بحيث يتميز بقوة التنفس و هي أهم عامل، و إن كان كثيرون لا ينتبهون لها و التحرك دون رفع القدم من على الأرض و المحافظة على مسافة ضيقة بين الفخذين بالإضافة إلى التعود على خشونة الجلد دائما، خصوصا في منطقة الكفين كلهما و الظهر، نظرا لخشونة الزي نوعا ما بالنسبة للرياضات العنيفة الأخرى و كذلك القوة البدنية، فمعظم اللاعبين يعتمدون على التمرينات الأثقال في زيادة قوتهم البدنية بالإضافة إلى التركيز العالي، فأية هفوة قد تؤدي باللاعب إلى أن يجد نفسه مطروحا أرضا و هذه الرياضة بالذات تعتمد على رد الفعل السريع إتجاه كل ما يفعله الخصم (احمد عبد الله شحاذة- ط 1 2013م – 1434هـ - ص 22).

و من منطلق هذه الخصائص فإن هناك البعض إن لم يكن البعض من الدراسات و البحوث التي تؤكد أن الرياضات القتالية تزيد من السلوك العدواني في حين نجد وجهات نظر أخرى من مجموعة من الخبراء و المختصين في علم النفس و التربية بأن الرياضات القتالية و خاصة رياضة الجودو تقلل من السلوك العدواني ما دام أن هناك نوعان من السلوك العدواني الجازم و الغير الجازم، و من هذا المنطلق أردنا أن نبرهن على أننا نوافق رأي الفئة الثانية من خلال بحثنا هذا و المتمثل في محاولة منا في تحديد مستوى السلوك العدواني الجازم بإتباع طريقة توزيع إستبيان المتمثل في مقياس السلوك الجازم في الرياضة من إعداد دكتور محمد حسن علاوي سنة 2004 لمعرفة إن كان هناك حقيقة للسلوك العدواني مستويات و تأثير إيجابي أو سلبي على نتائج مصارعي رياضة الجودو.

المشكلة:

تعددت التعاريف و تنوعت من اجل تحديد مفهوم العدوان عامة و يكاد البعض من الباحثين أن يتفقوا على انه هو ذلك السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى الشخصي بالغير و قد يكون الأذى نفسيا أي على شكل إهانة أو تحقير او يكون جسميا كالضرب و اللكم. و يختلف معنى العدوان من مجال إلى آخر ففي المجال الرياضي بالأخص يختلف بإختلاف طبيعة النشاط الممارس بل يمكن القول على انه يختلف في دلالته من رياضة إلى أخرى و يرى (سيلفا) أن شرح مفهوم العدوان في الرياضة يتم على أساس الهدف منه، كما ان ظاهرة العدوان في الرياضة ذو مكانة من اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الرياضي و ينقسم السلوك العدواني إلى ثلاث:

العدوان الوسيلي، العدوان العدائي و السلوك الجازم و هذا الأخير يظهر الأكثر إنتشارا في الألعاب القتالية بحيث يتميز بالقوة و الحزم و التصميم و الكفاح في إطار لوائح و قوانين معترف بها و من هذا المنطلق قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل يمكن تحديد مستوى السلوك العدواني لدى مصارعي رياضة الجودو ؟

الأهـداف:

الهدف من بحثنا هذا هو:

تحديد مستوى السلوك العدواني الجازم عند مصارعي رياضة الجودو.

الفرضيـات:

تعتبر رياضة الجودو من بين الرياضات القتالية التي تعتمد على الإلتحام مع الخصم هذا من جهة و من جهة أخرى تعتمد على القوة و الشدة و الحزم مما تولد سلوكا جازما لتحقيق الفوز، لهذا إنطلقنا إلى إفتراض ما يلي:

إن مستوى السلوك العدواني الجازم عال عند مصارعي رياضة الجودو.

أهمية البحث:

- لفت الانتباه إلى ضرورة ممارسة الرياضات الفردية و خاصة رياضة الجودو لما لها من آثار نفسية إيجابية في رفع السلوك العدواني الجازم.
- الاهتمام الأكثر بمقاييس علم النفس في مجال تحليل ظواهر السلوكيات العدوانية عند ممارسة الرياضات القتالية.
- تزويد المكتبة الجامعية بمثل هذه البحوث لدراسة شخصية الرياضية النفسية أكثر و محاولة إيجاد الحلول لها من خلال الممارسة الرياضية.

مصطلحات البحث:

أ. **التعاريف الأكاديمية للسلوك العدواني** (كتاب المتغيرات النفسية المرتبطة بالسلوك العدوانيين المراهقين و أثر الإرشاد النفسي في تعديله- الدكتور عصام فريد عبد العزيز محمد- دار العلم و الإيمان للنشر و التوزيع- ط01 – ص 22)

1. يذكر شابلن

أن العدوان ما هو إلا: " هجوم او إستجابة موجهة نحو شخص أو شيء ما و إظهار لرغبة في التفوق على الأشخاص اللآخرين إلا أنه يعتبر إستجابة للإحباط و تطفل من أحد الأفراد على فرد آخر مع حاجة للإعتداء على اللآخرين و إيذائهم أو الإستخفاف بهم أو السخرية منهم أو إغاظتهم بهدف إنزال عقوبة بهم".

2. يذكر أسعد رزوق في موسوعة علم النفس:

إن مفهوم العدوان Aggression يستخدم في علم النفس و حقوله المختلفة للدلالة على الإستجابة يرد بها المرء على الخيبة و الإحباط و الحرمان و ذلك بأن يهاجم مصدر الخيبة او بديلا عنه، و العدوانية Aggressiveness هي مهاجمة طرف آخر و انه ليس بالضرورة على سبيل الرد ضد المعارضة من جانب الطرف المعتدي عليه، و لا يزال في نطاق علم النفس فالمدارس التحليلية تعتبره مظهرا تتجلى من خلاله " إرادة القوة " و السيطرة على الغير (أداء) أو بمثابة " إسقاط " لغريزة الموت لدى الإنسان (فرويد).

من العرض السابق للتعريفات المختلفة المشتمل عليها وجهات النظر المختلفة التي تم عرضها، نجد لكل منها وجهة نظر معينة، و حيث أن التعريف يجب أن يكون جامعا يحيط بالأغراض المختلفة و الأشكال المتباينة للسلوك العدواني وضع الكاتب الحالي تعريفا إجرائيا للسلوك العدواني تضمن التعريفات الإجرائية لمجالات السلوك العدواني المختلفة كما سبق بيانه في الفصل الأول من الدراسة الحالية.

3. يقول " وليم الخولي" في موسوعة علم النفس و الطب العقلي (87 – ص35)

يقصد بالعدوان Aggression الإعتداء المادي أو ما يعادله من تعدي معنوي، و العدوان عند مدرسة التحليل النفسي هو المظهر الشعوري للغريزة موجهة للخارج، أما عند آدلر هو ضرب من السلوك الإجتماعي غير السوي يهدف إلى تحقيق رغبة صاحبه في السيطرة، و هذا المعنى نشأ الفرض القائل بالفشل (او الإحتياط) و العدوان، حيث يعتبر العدوان دائما سلوكا يهدف إلى التعويض عن الخيبة و الفشل الدقين.

كما يقصد بالعدوانية Aggressionveness الإتجاه إلى إتخاد الأسلوب العدواني بإزاء الأمور او الميل إلى إقتحام الصعوبات و الأخطار بدلا من تفاديها و كثيرا ما يستخدم اللفظان السابقات بمعنى واحد، و لكن العدوان يشير إلى سلوك غير سوي يتميز بالعنف و التعدي المادي أو المعنوي، بينما تعني العدوانية إتجاها- (قد يظل في حدود السوء أو يؤدي إلى العدوان)، إلى الأقدام و إقتحام الصعاب بدلا من التحليل على تذليلها و محاولة فرض المرء إرادة على مجتمعه برغم الإعتراض عليها، و اللفظان مشتقات من أصل واحد يعني الإقدام أو الهجوم و (تقال في اللغة قدم أو أقدم على غريمه أي إجترأ عليه)

4. يقول " محمد عاطف في قاموس علم الإجتماع (73- ص 20)

أن العدوان Agression هو رغبة في ممارسة القوة على الآخرين عند أدلر Adler ، او إستبعاد فكرة الموت عند فرويد، و في السياسة الدولية يستخدم هذا المصطلح في المعاهدات الدولية بمعنيين الأول: يقوم على تصنيف حالات العدوان ، اما الثاني: فيعتمد على التعريف المجرد له فيعتبر إعلان الحرب أو الغزو المسلح على دولة ما مثلا على العدوان، اما اللجوء إلى التهديد بإستخدام القوة المسلحة أو الضغط الإقتصادي يكون واحدا من الأسس التي يقوم عليها محاولي تعريف العدوان.

ب. التعريف الأكاديمي للسلوك العدواني الجازم:

في مجال علم النفس الرياضي يقصد بالسلوك الجازم نوع من السلوك البدني أو اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي أثناء المنافسة الرياضية و الذي يتميز بالقوة و الشدة و الحزم و التصميم و الكفاح في إطار لوائح و قواعد و قوانين معترف بها لتحقيق الفوز و تسجيل افضل النتائج، و ليس بهدف محاولة إصابة منافس أو إلحاق الأذى أو الألم أو المعانات له، أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي. و إذا حدث ان أصيب منافس نتيجة لهذا النوع من السلوك فلا يعتبر ذلك سلوكا عدوانيا أو سلوكا متعمدا، لأن معظم الأنشطة الرياضية تتضمن قوانينها عقوبات رادعة في حالة تعمد لاعب إصابة منافسه فكأن السلوك الجازم يحدث في إطار قواعد و لوائح و قوانين معترف بها للمنافسة الرياضية أو الممارسة الرياضية. و هذا النوع من السلوك في الرياضة يميز اللاعب الذي يتسم باللعب الرجولي النضالي و عدم الخوف من الاحتكاك البدني و عدم سرعة الاستسلام أو التقهقر أو اليأس و الميل للعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي و محاولة اختراق مواقع المدافعين دون خوف من احتمال الإصابة و زيادة الدافعية، و تعبئة الطاقة البدنية و النفسية. و قد أشار "سيلفا Silva" (1991) إلى أن هناك الصعوبات التي تكمن عند محاولة التمييز بين كل من العدوان العدائي و العدوان الوسيلي و السلوك الجازم في الرياضة.(د/محمد حسن علاوي- ص)

الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص نشاط حركي مكيف.

موضوع المذكرة:

قياس أبعاد السلوك العدوان الرياضي و مقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (13-15) سنة (دراسة مشابهة) (بحث مسحي أجري على تلاميذ ولاية غليزان – مستغانم- وهران).

من إعداد الطلبة:

- مرابطي أمحمد

تحت إشراف الأستاذ:

بلكيش قادة.

- مداني بوزيان

- زناني محمد السنة: 2014/2013

مشكلة البحث:

يمثل التعليم اللبنة الأساسية في بناء المجتمعات فإذا صلح التعليم صلح به الفرد و المجتمع و إذا فسد به كلاهما كذلك فهو سير حنين في طريق التقدم و التطور و الرقي. و ما يمكن قوله هو أن التعليم العلمي البذني قد أصبح جزءا لا يتجزأ ضرورة تلحها الحاجة في المناهج التربوية العامة فالتربية البذنية و الرياضية قد فرضت نفسها بعدما أصبحت تلعب دورا هاما في إبراز عدد من الصفات و السمات الإيجابية أو السلبية و قد أثبتت التجارب أن كثيرا من الناس يتمتعون بصفات لا تبرز عادة في حياتهم العادية اليومية و لا تظهر إلا وهم في الممارسة الرياضية لهذا تعتبر النشاطات الرياضية وسبلة يستطيع الفرد عن طريقتها معرفة و تغيير سلوكاته الإيجابية و السلبية و من هذا المنطلق يطرح الباحثون الإشكالية التالية –ماهي أبعاد العدوان الرياضي أثناء الحصة التربية البدنية عند تلاميذ(13-15) سنة.

فرضيات البحث:

1- يمتاز تلاميذ الطور الثالث بسلوكات العدوان الرياضي.

2- هناك فرق بين أبعاد العدوان الرياضي بين ولايات مستغانم- غليزان- وهران.

أهداف البحث:

يمكن تلخيص أهداف البحث في بعض النقاط أهمها:

1- قياس درجة أبعاد السلوك العدواني الرياضي عند تلاميد(13-15) سنة.

2- معرفة و تحديد أبعاد السلوك العدوان الرياضي عند هذه الفئة.

3- مقارنة أبعاد سلوك العدوان الرياضي بين الولايات

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في أنه يبحث بالدراسة السلوكات العدوانية التي يصدرها التلميذ خاصة خلال الحصة المدرسية لما تكتسيه من حساسية و لما يصطحبها من تغيرات في البنية الجسمية و العقلية و النفسية علاوة على ذلك فإننا في هذه الدراسة إلى إعطاء نموذج مثالي لصحة الرياضيين في المدارس و تحسين العلاقات و القضاء على السلوكات العدوانية خاصة في ميدان الرياضة من أجل بناء مجتمع سليم و تجاوز المعاملات السلبية التي لا تجدي نفعا و على تكوين التلميذ الصالح السليم الجسم و العقل.

الاستنتاجات:

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون على العينة التي تتراوح أعمارهم (13 -15) سنة و معالجة هذه النتائج غحصائيا توصل الباحثون للإستنتاجات التالية:

- إن تلاميذ الطور الثالث لا يتميزون بالسلوك العدواني الرياضي خلال نشاط التربية البدنية و الرياضية و إنما يتميزون ببعض أبعاده، و هذا راجع إلى إجادته و عدم بلوغهم سن الرشد الحقيقي، فمثلا بعد الحقد جاء بدرجات منخفضة جدا.
- قد توصل الباحثون إلى انه تلاميذ الطور الثالث لا يتميزون بسلوكات العدوان الرياضي عدائي بعدي التهجم و سرعة القابلية للإستثارة أثناء ممارسة النشاط الرياضي و ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد السلوكات العدوان الرياضي بين الولايات الثلاثة: مستغانم، وهران، غليزان و هذا منطقي يرجعه الباحثون إلى أن إختلاف البيانات و النواحي النفسية و الإجتماعية لكل عينة و قد جاء بعد الحقد أقل درجة عند العينات الثلاث.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الولايات الثلاثة بأبعاد مقياس السلوك العدواني الرياضي.

منهج البحث:

كل أي مشكل في مجال البحث يجب إختيار المنهج المناسب و ذلك يتوقف بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تتعدد المناهج و تختلف بغختلاف الهدف الذي يريد الباحث الوصول إليه.

تعتبر الدراسة في أنماط البحوث الوصفية أي تستهدف جمع و صفات مفضلة عن الظواهر و دراستها كما تهدف الدراسة المسحية الحصول على معلومات عن أنماط السلوكات للتلاميذ و اللاعبين في المدرسة أو النادي أو المجتمع المحلي أو دراسة الأنشطة الرياضية خارج المنهج.

و في بحثنا هذا ألجأنا إلى إستخدام المنهج المسحي الوصفي تبعا لطبيعة المشكلة المراد دراستها حيث ستقوم بتجميع البيانات التي تبني مختلف الأوجه و الزوايا الظاهرة محل البحث و عرضها و تبويبها ثم تحليلها موضوعيا.

أما الجانب التطبيقي يتمثل في تقسيم أساليب جمع البيانات التقييم و أخيرا عرض النتائج المتوصل إليها و تحليلها في عبارات محددة وواضحة.

عينة البحث:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث و يعرفها محمد مكي أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث أمله عليها و هي مأخوذة من المجتمع الأصل و تكون ممتلة له تمتبلا صادقا و شملت عينة البحث قسمين من إكمالية ولاية مستغانم و قسمين بإكمالية ولاية وهران و قسمين بإكمالية بولاية غيليزان.

الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.

الموضوع:

دراسة تأثير الرياضة على العدوان العام لممارسي الرياضات النزالية عند المراهقين.

بحث مسحي أجري على تلاميذ ثانوية مصطفى فروخي بمليانة الفئة العمرية 16-18 سنة.

من إعداد الطلبة:

- أوفقير عبد الرزاق
- قوادري رشيد
- بن عباس منصورية

تحت إشراف الأستاذ:

-أحسن أحمد

اللجنة المناقشة:

-الرئيس: قادة

-العضو: رقيق مدني

السنة الجامعية 2006/2007

1427/1428

مشكلة البحث:

تعددت التعاريف و تنوعت من أجل تحديد مفهوم العدوان عام و يكاد البعض من الباحثين أن يتفوقوا على أنه هو ذلك السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى الشخصي بالغير و قد يكون الأذى نفسيا أي على شكل إهانة أو تحفيز أو يكون حسميا كالضرب و اللكم. و يختلف لامعنى العدوان من مجال لأخر ففي المجال الرياضي بالأخص يختلف باختلاف طبيعة النشاط الممارس، بل يمكن القول على أن العدوان يختلف في دلالته من رياضة لأخرى، كما يمكن تقسيم الأنشطة الرياضية في ضوء درجة العدوان التي يتضمنه كل نوع من هذه الأنشطة

و يرى " سيلفا " أن شرح مفهوم العدوان في الرياضة يتم على أساس الهدف منه، كما أن ضاهرة العدوان في الرياضة و بصفة خاصة في المنافسات الرياضية ذو مكانة واضحة من إهتمامات الباحثين في مجال علم النفس الرياضي، لأنها مظاهر تحتوي على جانب كبير من الأهمية في مدلولاتها و تأثيراتها، كما أن أسبابها متعددة متعددة الجوانب هذا من ناحية، و من ناحية أخرى يصعب تفسيرها من منظور واحد. و من المعلوم أن التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي في إطار الرياضة المدرسية التي تعد مادة أساسية كباقي المواد الأخرى، بالإضافة إلى هذا هناك من يمارس الرياضة خارج المدرسة خاصة الرياضات المثالية مثل الجيدو، الملاكمة، الكاراتيه.....إلخ.

وانطلاقا من مجموعة نقاط أهمها العدوان و نوع الرياضة الممارسة نطرح التساؤلات الأتية:

1- ماهي أبعاد المميزة لسلوك التلاميذ الممارسين للرياضات القتالية مقارنة بغير الممارسين؟

2- هل هناك ترابط بين ممارسة الرياضات القتالية و العدوان العام بأبعاده الأربعة؟

فرضيات البحث:

1- يوجد ترابط بين نوع الرياضة الممارسة و بعدي العدوان اللفظي و العدوان الغير المباشر لصالح الغير الممارسين للرياضات القتالية.

2- هناك ترابط بين العدوان العام و بعد التهجم و نوع الرياضة الممارسة.

3- لا يوجد ترابط بين نوع الرياضة الممارسة و بعد سرعة الإستثارة.

أهداف البحث:

1- قياس العدوان العام بأبعاده الأربعة عند التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للرياضات القتالية.

2- دراسة العلاقة بين ممارسة الرياضات القتالية و العدوان العام بأبعده الأربعة.

ماهية و أهمية البحث:

توصل المهتمين بالدراسات النفسية في الرياضة إلى إيجاد مقاييس مستخدمة لإيجاد نوع السلوك العدواني الممارسللفئة الممارسة فمن جهة نظرهم في قياس السلوك العدواني عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين فقد استعملنا مقياس تحليل الذات الذي ترجمه محمد حسن علاوي المتكون من 40 عبارة لقياس العدوان الرياضي العام بأبعاده الأربعة (التهجم – سرعة الإستثارة- العدوان اللفظي

و العدوان الغير المباشر) فمن خلال هذا هدفنا من البحث هو إكتشاف الدور الذي تلعبه.

الإستنتاجات العامة:

في ضوء أهداف البحث و في حدود العينة المختارة و الإجراءات التي إتبعناها و التي كنا نهدف من ورائها إلى معرفة الأبعاد المميزة لسلوك التلميذ الممارسين للرياضات القتالية مقارنة بغير الممارسين و من ثم معرفة هل هناك علاقة تربط بين الرياضات القتالية و العدوان العام بأبعاده الأربعة و من خلال النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الأساسية نستنتج أن:

1- الأبعاد المميزة لسلوك التلاميذ الممارسين للرياضات القتالية مقارنة بغير الممارسين هي:

أ. التلاميذ الممارسين للرياضات القتالية: بعد التهجم- و سرعة الإستثارة.

ب. التلاميذ الغير الممارسين للرياضات القتالية: بعد العدوان اللفظي، العدوان الغير المباشر.

2- هناك علاقة و ترابط بين ممارسة الرياضات القتالية و العدوان الرياضي العام بأبعاده الأربعة هذا يعني أن التلاميذ الممارسين للرياضات القتالية يتميزون بالعدوان العام والذي يشمل أربعة أبعاد هي (التهجم، سرعة الإستثارة، العدوان اللفظي، العدوان الغير المباشر) و لكن هناك تفاوت في درجات التي تميز كل بعد من الأبعاد الأربعة.

منهج البحث:

في مجال البحث العلمي توجد عدة طرق لحل أي مشكلة، و ذلك باختيار المنهج المناسب لتلك المشكلة و الملائم لها و لطبيعتها، و لهذا تختلف المناهج من بحث لأخر باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و قد اعتمدنا في دراستنا المسح كأحد أنماط المنهج الوصفي لمناسبة طبيعة المشكلة المدروسة.

و المسح هو عبارة عن استعقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التربوية أو النفسية أو الإجتماعية على ما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها، أو العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى المرتبطة بها.

و يرى " فالدين " أن المسح الذي يوجه لحل كل المشكلات التي تتعلق بالإدارة المدرسية أو التدريب الرياضي أو غيرها من الظواهر يتم بتوجيه أسئلة ميدنية أي البحث في أوصاف دقيقة للأنشطة و العلميات و الأشخاص و هذا يعني تشخيص الوضع الراهن في بعض الأحيان و تحديد العلاقات بين الظواهر و محاولة وضع أحداث مستقبلية.

عينة البحث:

شملت عينة البحث تلاميذ ثانوية مصطفى فروخي بمليانة ولاية عين الدفلى و كان عددهم 41 تلميذ موزعين كالأتي:

- التلاميذ الممارسين للرياضة القتالية17.
- التلاميذ الغير ممارسين للرياضة 24.

مجالات البحث:

- المجال البشري: تلاميذ ثانوية مصطفى فروخي بمليانة ولاية عين الدفلى.
- المجال المكاني: تلاميذ ثانوية مصطفى فروخي بمليانة ولاية عين الدفلى.

تمهيـد:

تلعب الرياضة دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية و الحركية للفرد لذلك نجد الرياضة في مختلف المستويات و في العديد من الميادين و في أطوار التعليم المختلفة، في النوادي و دور الشباب و ذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا، حركيا، نفسيا و اجتماعيا فالرياضة تحتوي على مجموعة كبيرة من الأنشطة (الفردية و الجماعية) تعتمد على المنافسة و المواجهة و الاحتكاك و من بين تلك الرياضات نجد الرياضات القتالية

و التي تعتمد على المواجهة و منها الجودو، الكراتيه، الملاكمة و كلها رياضات تعتمد مبدأ خاص و ذلك من حيث منافسة الخصم.

و في هذا الفصل نتطرق إلى نبذة تاريخية عن كل رياضة و التعريف بالرياضة مع مبدئها و اللباس الخاص بكل رياضة.

1.1.1 نبذة تاريخية عن رياضة الجودو: (تقنيات فن الجودو،دا رفايزة أحمد خضر، تقنيات الجودو، مركز الكتاب للنشر، الشام، ط1، ص 09.)

يرجع ظهور رياضة الجودو بشكلها الحالي إلى "جيجو كانو" الذي ولد عام 1860 و عندما كان في الثامنة من عمره 1878 قام بجمع جميع الحركات التي كان يتدرب عليها طبقة الساموراي و قام باستبعاد الحركات الخطيرة و القاتلة منها، و توصل إلى النقاط الرئيسية في كيفيته تعليم تلك الحركات لعامة الشعب.

و قد قام "جيجو كانو" 1882 بإنشاء أكاديمية عالمية لتعلي فنون الجودو المختلفة في طوكيو و قد قام بتسميتها "الكودوكان" و يرجع سبب هذه التسمية إلى كثرة الأعداد الوافدة من مختلف العالم للاستفادة و رفع مستوى الكفاءة العلمية في هذه الرياضة حيث أن الدراسة متاحة للجميع بدون تفرقة من حيث اللون أو الدين.

و الكودوكان هو تجميع لثلاث كلمات في اللغة اليابانية هي:

- كو KO معناها التدريس أو التدريب.
- دو DO معناها القواعد أو الأسس.
- كان KAN معناها مكان التدريب.

و المعنى الإجمالي لها هو الصالة التي تدرس فيها القواعد و الأسس.

و قد انتشرت شهرة "الكودوكان" سنة 1886 عندما تغلب فريقها على فريق إحدى مدارس الجوجيتو فكانت هذه المباريات تحت إشراف الحكومة اليابانية، و قد تولى "كانو" وزارة التعليم فجعل الجودو ضمن المواد التعليمية في المدارس.

دخلت رياضة الجودو مصر لأول مرة عام 1934 عن طريق الخبراء اليابانيين لتدريب قوات الجيش و البوليس في ذلك الوقت على المهارات القتالية الموجودة في هذه الرياضة.

- في عام 1938 أقيمت أول بطولة للجودو باليابان.
- في عام 1949 تأسس الإتحاد الياباني للجودو للهواة و كان مقره معهد الكودوكان.
- و في عام 1952 تم تكوين الإتحاد الدولي (IJF) و الذي يشترك فيه حتى الآن أكثر من مائة دولة.
- و في عام 1956 أقيمت أول بطولة عالمية للجودو و اشتركت فيها 21 دولة.
- و في عام 1963 أنشئ الإتحاد المصري للجودو.
- و في عام 1964 دخلت ضمن برنامج الدورات الأولومبية في اولمبياد و طوكيو و أصبحت ثابتة في برنامجها.

و تعتبر رياضة الجود الآن من أكثر الألعاب الرياضية انتشار و أصبحت لها صبغة عالمية و زاد الإقبال عليها لأنها تناسب جميع الأفكار و أصبح للعبة اتحادات في مختلف أنحاء العالم. (د. فايزة احمد أخصر تقنيات فن الجودو، مراكز الكتاب للنشر، ط1، 2011، ص 09-10 .)

2.1.1 ماهية الجودو:

إن الترجمة الأدبية لكلمة جودو باللغة الانجليزية هي الفن الرفيع و قد أشار "ديس مارو Des marword" إلى أن " الجودو judo"، عبارة عن كلمة تتكون من مقطعين هما:

- جو Ju تعني الرفيع.
- دو Do تعني الفن.

فكلمة do هي تحليل المهارات من خلال دفاع الخصم في مساحة مغلقة.

Ju ترمز لمبدأ عدم الرد بعنف.

و قد عرف "كوزومي Kozomi" رياضة الجودو بأنها نوع من أنواع الدفاع عن النفس فهي شكل من أشكال المصارعة و أسلوب للقتال بدون سلاح.

رياضة الجودو تعد من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة و تكتيك فني يحتاج إلى إمكانيات حركية و متطلبات خاصة فهي تتطلب مهارات هجومية و دفاعية و هجوم مضاد و مركب سواء كان الصراع عاليا أو اللعب الأرضي أو الربط بينهما.

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة و بأقل مجهود مستخدما في ذلك الفنون المختلفة للعبة و المستندة على القواعد و الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل و الجسم معا. (دا فايزة احمد أخضر، تقنيات فن الجودو، مراكز الكتاب للنشر، ط1، 2011، ص 11.)

3.1.1. أداب و تقاليد رياضة الجودو: (دا فايزة احمد أخضر، تقنيات فن الجودو، مراكز الكتاب للنشر، ط1، 2011، ص 12.)

1. ضرورة احترام مكان التدريب.
2. ضرورة الاحتفاظ بالأقدام نظيفة و تجنب ارتداء أحذية على البساط.
3. تأدية التحية عند دخول البساط أو الخروج منه كذلك عند اللعب مع الزميل و اللجنة المنظمة للبطولة.
4. يجب أن يكون الجلوس على البساط أثناء التدريب و المسابقات في شكل موحد طبقا للعادات اليابانية (جلوس الجنود – جلوس تربيع).
5. يجب على اللاعب أن يحترم مدربه و يطيع تعليماته و يكن له بالولاء و لا يتعرض على إقرارات الحكم.
6. الاهتمام بالنظافة الشخصية و منها الاهتمام ببدلة التدريب (الجودوجي).
7. عدم ارتداء خواتم أو ساعات حتى لا يتعرض المنافس للإصابة.
8. أن يكون البساط المعد للتمرين نظيفا باستمرار.

9. يجب أن يلتزم الجمهور بالهدوء أثناء التمرين المباريات.

10.على اللاعب عدم التهور في استعمال فنون اللعبة كحركات الخنق و الكسر أثناء التمرين.

4.1.1. أهداف رياضة الجودو: (دا فايزة احمد أخضر، تقنيات فن الجودو، مراكز الكتاب للنشر، ط1، 2011، ص 12.)

تهدف رياضة الجودو إلى:

1. الدفاع عن النفس بأقل جهد و أكبر قدر من المهارة العقلية و الحركية مما تكسب مزاوليها الجرأة و الشجاعة و سرعة البديهية و الذكاء.

2. الاستخدام الأمثل للقوة حيث يحاول اللاعب تحقيق الانتصار على الخصم بأقل قدر من القوة المبذولة لتحقيق الكفاءة القصوة للعقل و الجسم.

3. تنمية الجوانب البدنية حيث يعمل على تنمية كافة عضلات الجسم و كذلك الأجهزة الداخلية.

4. تنمية الجوانب النفسية للاعب حيث يكسبه الثقة بالنفس و تكوين شخصية قوية و تنمية الشجاعة و الشعور بالذات.

5. يعتبر نشاط ترويحي حيث يتم استغلال وقت الفراغ مما يعود على الفرد بالنفع.

6. هو رياضة الجميع أي لكل الأعمال المختلفة من البالغين و الشباب و ذوي الأشكال و الأحجام البدنية المختلفة مما يكون له أثاره في رفع مستوى اللياقة البدنية.

7. يحقق الكثير من العادات التربوية لما له من تقاليد و آداب عريقة و سلوكيات اجتماعية تؤثر على الفرد و تنعكس بالتالي على الجماعة.

8. لا يتطلب إمكانيات كبيرة و مكلفة فهو يحتاج إلى التدريب الخاص و البساط و هدوء الأشياء متوفرة و قليلة التكاليف إذا ما قورنت برياضة أخرى.

9. يستخدم الجودو جميع أجزاء الجسم لذلك يرتكز على التنمية اللياقة البدنية على الجسم كله كوحدة واحدة متكاملو و لا ينفرد بأجزاء أو عضلات معينة و لكن يتعامل مع الجسم على انه وحدة متكاملة.

10.تنتج أوضاع الجودو القتالية من أعلى و أسفل القدرة على تغير وضع اللاعب أثناء المباريات و التدريب مما يجعل اللاعب يفضل دائما و شديد التركيز و على استعداد تام لمقابلة الخصم و تركيز كل قواة الفنية من اجل الفوز و تغيير وضعه بسرعة و إتقان.

11.قلة زمن المباراة يزيد من تركيز اللاعب و حساب حركاته بدقة.

5.1.1. تاريخ الجودو في الجزائر: (علي مروش، المصارعة اليابانية (الجيدو)، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، ص 9-10.)

ظهرت حقيقة إبان العهد الاستعماري، لكنها كانت ممنوعة على الجزائريين، كما كانت الكاراتي ممنوعة عليهم، لاعتبار كل منهما فنا قتاليا، لأن المستعمر يخاف دائما من الجزائري المدرب، و لذا فإن خطة الاستعمار إبقاء المواطن الجزائري في ضعف بدني تام.

و انتظر الجزائريون عهد الاستقلال حتى يمارسوا هذه الرياضة، و لكنها لم تلق نفس الحماس الذي لقيه الكاراتي، فقد كان الانخراط في هذه الرياضة ضعيفا نظرا لعدم رؤية قوة المصارعة إلا عند ممارستها على عكس ما يجري في الفنون القتالية الأخرى.

و يرجع السبب في قلة المنتسبين لهذه الرياضة بالمقارنة مع الكاراتي هو ضعف الإشهار لهذه الرياضة في وسائل الإعلام، و أشهر لاعب جزائري لهذه الرياضة هو "موسى" البطل الإفريقي، و ظهر إلى جانبه أبطال آخرون مثل حركات، دحماني، و من السيدات "سواكري" التي حصلت أخيرا على المرتبة الثالثة في البطولة العالمية و ظهرت الفيدرالية الجزائرية للجودو عام 1964.

6.1.1. مشاركة الجزائر في المنافسات الدولية: (علي مروش، المصارعة اليابانية (الجيدو)، دار الهدى عين مليلة، الجزائر، ص 10.)

- 1973 أول مشاركة للجزائر في البطولة العالمية للجيدو –سويسرا–، تحصل "موسى أحمد" على المرتبة السابعة.
- 1975 نظمت الجزائر العاب البحر الأبيض المتوسط و تحصلت الجزائر على ميدالية برونزية.
- 1978 العاب البحر الأبيض المتوسط بيوغوسلافيا (سابقا) و تحصلت الجزائر على الميدالية البرونزية.
- 1980 البطولة العالمية العسكرية بالنمسا فاز المصارع "عدة حركات" بالميدالية الذهبية (بطل العالم).
- 1983 البطولة الإفريقية للجيدو –سينغال– و فاز المصارع "موسى احمد" بالبطولة الإفريقية في الوزن الخفيف.
- 1991 الألعاب الإفريقية فاز المصارع حركات بالميدالية الذهبية.

كما تشير إلى النتيجة الجيدة التي حصلت عليها المصارعة "سواكري".

7.1.1. ما هي الشروط التي يجب أن تتوفر في لاعب الجودو ؟ (مد عبد الله شحادة، الفنون القتالية، دار النشر مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ص 22.)

1. قوة التنفس، و هي أهم عامل و إن كان الكثيرون لا ينتبهون لها.
2. التحرك دون رفع القدم على الأرض، و المحافظة على مسافة ضيقة بين الفخذين.
3. التعود على خشونة الجلد دائما، خصوصا في منطقة الكفين كلها و الظهر نظرا لخشونة الزي نوعا ما بالنسبة للرياضات العنيفة الأخرى.
4. القوة البدنية، فمعظم اللاعبين يعتمدون على تمرينات الأثقال في زيادة قوتهم البدنية.
5. التركيز العالي، فأية هفوة قد تؤدي باللاعب إلى أن يجد نفسه مطروحا أرضا، و هذه الرياضة بالذات تعتمد على رد الفعل السريع اتجاه كل ما يفعله الخصم.

8.1.1 ملعب الجيدو "الطاطمي": (علي مروش، المصارعة اليابانية (الجيدو)، دار الهدى عين مليلة الجزائر للنشر و التوزيع، ص 11.)

الطاطمي:

و هو ملعب المصارعة الطاطامي يتكون من عدة قطع من الأبسطة بشكل مستطيل طول الواحد 2 ×1 متر، أما المساحة الإجمالية فتساوي 16 × 16 متر، وينقسم الطاطمي إلى منطقتين تفصل بينهما منطقة الخطر، لون أحمر و عرضها متر واحد.

و المسافة المقيدة التي تسمى مساحة المصارعة 9 × 9 متر

و المساحة الخارجية تسمى مساحة الأمن.

9.1.1. أساسيات الجودو: (عبد الحليم محمد عبد الحليم، الطرق الحديثة لتعليم الجودو، دار الوفاء لينا الطباعة و النشر، ط1، 2013، ص 23.)

أ. **تعليم المبتدئ كيفية ارتداء بدلة الجودو (الجودجي):**

يعتبر ارتداء بدلة الجودو هو أول ما يتعلمه اللاعب عند تعلم اللعبة و تتكون البدلة من ثلاثة قطع و هما:

- الجاكت (يوواجي)
- البنطلون (زبون)
- الحزام (اوبي)

خطوات ارتداء البدلة:

1. **ارتداء البنطلون:**

و عند ارتدائه يقوم المبتدئ بشد الخيط من الجانبين بما يناسب مع الوسط لمنعها من الفك أثناء أداء التدريبات.

2. **ارتداء الجاكت:**

و عند ارتدائه يقوم المبتدئ بوضع الجانب الأيسر للجاكت على الجانب الأيمن أما بالنسبة للاعبات فتضع الجانب الأيمن للجاكت على الجانب الأيسر و يجب على اللاعب عدم ارتداء أي شيء تحت الجاكت. و يسمح اللاعبات بارتداء (تي شيرت) ابيض تحت الجاكت و غير مسموح بأي لون أخر.

3. ارتداء الحزام:

يقوم المبتدئ بمسك الحزام من المنتصف حتى يتساوى طرفي الحزام، ثم وضعه على الجاكت عند الوسط، ثم يلف الحزام عند الوسط بكلتا اليدين، و يصبح لدينا طرف في اليد اليمنى و طرف في اليد اليسرى، ثم يقوم اللاعب بإدخال الطرق الأيسر للحزام أسفل الطرف الأيمن، ثم السحب بكلتا اليدين للطرفين، ثم وضع الطرف العلوي على الطرف السفلي و عمل عقدة و يصبح طرفي الحزام في الجانبين (الأيمن و الأيسر).

و درجة الحزام هي التي تحدد العمر التدريبي للاعب، فاللاعب المبتدئ (كوهاي) يرتدي حزام ابيض ثم يدخل اختبارات ترقي الأحزمة الترتيب الخاص بالأحزمة في الجودو: (عبد الحليم محمد عبد الحليم، الطرق الحديثة لتعليم الجودو، دار الوفاء لينا الطباعة و النشر، ط1، 2013، ص 23.)

1. الحزام الأصفر في أبيض
2. الحزام الأصفر
3. الحزام البرتقال في أبيض
4. الحزام البرتقالي
5. الحزام الأخضر في الأبيض
6. الحزام الأخضر
7. الحزام الأزرق في أبيض
8. الحزام الأزرق
9. الحزام البني في أصفر
10. الحزام البني
11. الحزام الأسود (دان 1)

12. الحزام الأسود (دان 2)

13. الحزام الأسود (دان 3)

14. الحزام الأسود (دان 4)

15. الحزام الأسود (دان 5)

16. الحزام الأبيض في أحمر (دان 6)

17. الحزام الأبيض في أحمر (دان7)

18. الحزام الأبيض في أحمر (دان 8)

19. الحزام الأحمر (دان 9)

20. الحزام الأحمر (دان 10)

و في البطولات الرسمية يرتدي المتسابقين درجة الحزام الخاصة بهم، ثم يرتدوا عليها حزام أحمر أو أبيض للتمييز بين المتسابقين أثناء المباراة، فاللاعب الذي يتم النداء عليه أولا يرتدي الحزام الأحمر و يقف على يمين حكم المباراة و اللاعب الثاني يرتدي الحزام الأبيض و يقف على يسار حكم المباراة و هنا يكون كلا المتسابقين مرتدين البدلة البيضاء.

كما انه يمكن للمتسابق الذي يتم النداء عليه أولا ارتداء البدلة الزرقاء إذا أراد ذلك و اللاعب الثاني ارتداء البدلة بيضاء و لا يحق للاعب الثاني ارتداء البدلة الزرقاء إلا أذا تم النداء عليه أولا، و لذلك يجب على اللاعب إرتداء بدلة لذات وجهية (أبيض و الأزرق) و يقوم بارتداء الوجه المناسب للنداء.

ب. **التحية (رية):**

(نادي أحمد على عبد المجيد، رؤية مستقبلية للنهوض برياض كودو في الوطن العربي، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ط1، 2009، ص 135.)

ب.1. التحية من أعلى (ريتسواري):

تعتبر التحية من أهم الوسائل التربوية كما ذكرنا في رياضة الجودو و تؤدي هذه التحية من الوضع واقفا و فيه يقف اللاعب و الكعبين متلاصقين و المشطين مفتوحين أي تكون القدمين على شكل (V) مع وضع الذراعين على جانبي الجسم أي يكون اللاعب كما في وقفة الانتباه العسكرية و عند الأداء ينحني اللاعب للأمام و مع النظر إلى الأمام بزاوية لا تزيد عن45درجة مع تحريك الذراعين من الجانب إلى أمام الفخذ ثم يعود إلى الوضع الأصلي مرة أخرى أي الوقوف انتباه الذراعين بجانب الجسم.

ب.2. التحية من أسفل (زارية):

و يؤدي اللاعب هذه التحية من أسفل أي أنه من وضع الوقوف الطبيعي للاعب يبدأ اللاعب بارتكاز على الركبة اليسرى ثم اليمنى حتى يصبح في وضع الجثو ثم الجلوس جثو مع ملاحظة وضع القدم اليمنى على أصبع القدم اليسرى و أن تكون القامة منتصبة و اليدين على الركبتين و أن تكون المسافة بين الركبتين عند الجلوس اكبر بمسافة قبضتين تقريبا ثم يبدأ اللاعبان بالانحناء للأمام مع زحف اليدين من على القبضتين إلى أمام الركبتين على الأرض و تكون اتجاه أصابع اليدين إلى الداخل تقريبا و يكون نظر اللاعب إلى الأمام مع ملاحظة عدم قيام المقعدة من على الكعبين و الرجوع مرة أخرى إلى وضع الجلوس جتو ثم يبدأ اللاعب مرة أخرى في الوقوف بالرجل اليمنى ثم تليها اليسرى أي عكس وضع النزول في البداية. (نادي أحمد على عبد المجيد، رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ص136.)

ج. **الوقفات:** (نادي أحمد على عبد المجيد، رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ص137.)

تعتبر الوقفات في الجودو من النواحي الهامة في اللعبة و تختلف حسب أوضاع الهجوم و الدفاع و يتم منها تشكيل الوقفة بدون أن يؤدي اللاعب الوقفات الصحيحة لا يمكنه بالضرورة أن يكون لاعب متقدم يمكنه الاستمرار و التقدم في التدريب بصورة مرضية.

أهم وقفتين أساسيتين لفنون الرمي من أعلى هما:

- الوقفة الطبيعية (شيزن- تاي)
- الوقفة الدفاعية (جيجو- تاي)

و كلا الوقفتين تؤديان من الوضع الأيمن (ميجي) و الوضع الأيسر (هيداري).

1. الوقفة الطبيعة:

يقف اللاعب بحيث تكون الرجلين متباعدتين و المسافة بينهما باتساع الحوض بحيث يتم توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي و لا يميل بصدره إلى الإمام و على اللاعب أن يكون منتصب القامة و يرخي كتفه و ركبته و يشد بطنه و وسطه و الذراعيين مرتخية على الجانبين و أن يكون مستوى النظر للأمام مع جعل الوجه للأمام و الذقن مشدودة.

1.1. الوقفة الطبيعية من الوضع الأيمن: (نادي أحمد على عبد المجيد، رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ص137-138.)

و فيها يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليمنى من الوضع الأساسي للوقفة الطبيعية فيكون وصل للوقفة الطبيعية اليمنى.

2.1 الوقفة الطبيعية من الوضع الأيسر:

و فيها يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليسرى من الوضع الأساسي للوقفة الطبيعية و يكون بذلك وصل للوقفة الطبيعية اليسرى.

مزايا الوقفة الطبيعية:

- تعتبر هذه الوقفة أكثر شيوعا في الاستخدام لفنون اللعبة.
- كمية التعب المترتبة على هذه الوقفة بسيطة و بذلك يمكن للاعب أن يستمر فيها لفترة طويلة.
- من السهل التحرك في اتجاهات مختلفة.

2- الوقفة الدفاعية: (رؤية مستقبلة للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، د/ نادى أحمد على عبد المجيد، ط2، 2009م، دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع، ص 139.)

و في هذه الوقفة يقف اللاعب فاتحا قدميه بحيث تكون المسافة بينهما كبيرة عن الوقفة الطبيعية و ذلك لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض مع سحب الوسط و المقعدة للخلف و الأسفل حتى يصعب رفع الجسم من أعلى البساط و ملاحظة ثني الركبتين بطريقة مناسبة بحيث تزيد من قاعدة ارتكاز الجسم على الأرض و بالتالي يصبح اللاعب في الوضع الدفاعي المناسب.

و تنقسم هذه الوقفة أيضا إلى:

2-1- الوقفة الدفاعية من الوضع الأيمن:و فيها يقوم اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى.

2-2- الوقفة الدفاعية من الوضع الأيسر:و فيها يقوم اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى .

و يتضح مما سبق أن الوقفة الطبيعية هي الوضع الأساسي للاعب الجودو، أما الوقفة الدفاعية فهي وضع ثانوي في حالات الدفاع عنها في الهجوم.

د. **مسكة البدلة** (كومي كاتا komi kata): (رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوكن العربي،د/ نادى أحمد عبد المجيد، ط1، 2009م،دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع، ص 140-141.)

تعتبر قوة القبضة في مسكة البذلة و أوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة و التي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة حيث تعتبر تمهيد لأي حركة من حركات الرمي فالقيام بالشد أو الدفع أو رفع جسم الخصم لايتم مالم يسبقه مسكة قوية من القبضة للبذلة حيث يعتبر بمثانة تجميع للقوى في الإتجاه المطلوبة و المسكة الأكثر شيوعا هي تلك التي يقوم فيها الخصم بالمسك بقبضة اليد اليمنى قلابة ياقة الجاكت من أمام الصدر بحيث تكون الأصابع قابضة على القلابة و ظهر اليد للخارج فمسك القبضة

اليسرى عند مستوى أسفل المرفق الأيمن للخصم و بذلك لمنع سحب الدراع أو الجسم للخلف و يكون المسك في هذه الحالة من كم الجاكت وليس شيئا سواه و يلاحظ عند المسك القبض بالأصابع الأربع الأولى ثم قفل المسكة بإصبع الإبهام.

و هناك بعض الجوانب التكتيكية التي يجب أن يراعيها المدرب عند مسكة البدلة:

– أن تكون المسكة قوية و محكمة و لها القدرة على السيطرة و التحكم في حركة الخصم للأمام و الخلف إلى أعلى و إلى الجانب.

– تعتبر المسكة وسيلة إتصال حساسة جدا تشعر بأي حركة يزعم الخصم تنفيذها أو أي محاولة يقوم بها الخصم لتغيير إتجاهه.

– يجب على المدرب أن يوجه اللاعب إلى العادات الخاطئة عند مسكة البدلة حتى لا يضرو أنفسهم عند السقوط على الأرض أو خطف الحركة و يوضح لهم كيفية التخلص منها.

– يجب على المدرب أن يراعي أن لا يكون هناك فراغ بين المسكة و جسم اللاعب عند أداء الحركة حتى لا يتسبب ذلك في فقدان جزء كبير من قوة اللاعب و تؤثر بالتالي على الأداء.

– أن يراعي المدرب تغيير أوضاع الذراعين في مسكة البدلة حيث هناك طرق أخرى للمسك مثال ذلك:

– المسك باليد اليمنى من كم الجاكت الأيسر بدلا من قلابة الياقة أمام الصدر أو المسك بنفس الذراع من الياقة خلف الرقبة تماما أو مسك السرة باليدين من أسفل الإبطين.

– لكل حركة مسكة خاصة بها تختلف من حركة إلى أخرى و من تكتيك لأخر كما أنها تختلف حسب طول ووزن اللاعب الذي يواجهك فاللاعب الطويل يختلف عن اللاعب القصير و هكذا

– يجب على المدرب تدريب اللاعب على المسكات التي لا تحتاج إلى وقت طويل حتى يمكنه تنفيذ الحركة في أسرع وقت طويل و لا يضطر الحكم إلى توجيه إنذار إليه.

مثال ذلك: (رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوكن العربي،د/ نادى أحمد عبد المجيد، ط1، 2009م، دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع، ص 141-142.)

- كذلك المسكات التي تتيح للاعب فرصة خمس ثوان فقط مثل مسك البذلة للخصم من قلابة السترة و الكم من نفس الجهة يجب ملاحظة أن:

تختلف مسكة البدلة من الوضع الدفاعي عنه في الوضع الهجومي عنه في الوضع الطبيعي للاعب و هذه تختلف تبعا للمتغيرات الدفاعية و الهجومية أثناء اللعب مع الخصم

كومي كاتا (مسكة البدلة): (رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوكن العربي،د/ نادى أحمد عبد المجيد، ط1، 2009م، دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع، ص142.)

المسكة الملائمة بإجدى اليدين على الجزء العلوي من السترة و الأخرى تتحكم في مسكة كوع الخصم من الجانب الخلفي مسك الياقتين تعطي تحكم و لكن تسهل الحركة في الهجوم من جانب واحد من فوق الكوع إلى الهجوم على الجوانب الأخرى تجعلها أكثر فاعلية بالتحكم في المنافس حتى تظهر تحت ياقته عظمة و بعد ذلك يمسك هذه المسكة تتيح يد واحدة أعلى الياقة و الأخرى تمسك الخصم من الكم من الساعد هذه المسكة تفضل كثيرا بواسطة متخصصين في حركة أوتشي ماتا، لأنها تتيح أو تعطي إرتكاز أمامي.

هـ. التحرك على البساط:

إن كلمة تاي –سباكي تعني باليابانية تفسيرين بالمعنى العام يعني ببساطة كل الحركات الطبيعية للجسم من حركات دورانية و المعنى الخاص يشمل السيطرة على الحركة للرجلين.

و بالنسبة إلى التحرك على البساط ينقسم إلى:

- ✓ تسوجي اشي
- ✓ أويمي اشي

أولا: تسوجي اشي: (رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوكن العربي،د/ نادى أحمد عبد المجيد، ط1، 2009م،دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع، ص142.)

و هي التحركات بإحدى القدمين تم تتبعها القدم الأخرى فعند التحرك للأمام من الوضع الطبيعي الأيمن تأخد خطوة للأمام بالقدم اليمنى و العكس و عند التحرك للخلف بأخد خطوة بالقدم الخلفية كدليل ثم تتبعها بالقدم الأخرى (الأمامية).

و عند التحرك إلى الجانب الأيمن تبدأ بأخذ خطوة جانبية بالقدم اليمنى ثم تتبعها بالقدم الأخرى

و هكذا العكس و غالبا ما تستخدم هذه التحركات في الكاتا كما يجب ملاحظة أن جميع التحركات التي تتم على البساط كلها تتم بالزحف حتى تتولد دائما لدى اللاعب حساسية بالبساط.

ثانيا: أومي اشي: (رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوكن العربي،د/ نادى أحمد عبد المجيد، ط1، 2009م، دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع، ص147.)

تعتبر جميع التحركات الطبيعية على البساط التي تؤدي من قبل اللاعبين فهي إنتقال القدم و تليها الأخرى بالتبادل، أي تعتبر مثل المشي العادي و لكن ملاحظة حساسية البساط و التحرك بالزحف دائما.

ملحوظة:

كما سبق و إن أشرنا أن تاي سياكي تغير جميع الحركات الدورانية التي تتم على البساط و في التدريب أو المباريات يجب أن يتحرك الجسم بسرعة و أن تدور القدمين في الإتجاه المطلوب بخفة و رشاقة و بدون إجهاد الجسم و ذلك لمجابهة حركات الخصم الدفاعية و الهجومية.

و. اختلال التوازن:

(رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوكن العربي،د/ نادى أحمد عبد المجيد، ط1، 2009م،دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع، ص147.)

تطلق كلمة كوزوشي على الوضع الذي نصل فيه إلى الموقف الذي يسمح لنا بطرح الخصم تعتمد كليا على إخلال توازنه.

و هناك عدة طرق لإخلال توازن الخصم هي إما بالرفع أو بالدفع أو الشد كما أن مبدأ المراوغة و الليونة هي أساس إفقاد الخصم توازنه فأحيانا يفقد الخصم توازنه بنفسه أثناء إندفاعه أو تحركاته الغير مضبوطة . كما أن هناك سبع إتجاهات لإخلال التوازن:

إخلال التوازن للأمام- ثم الخلف- الجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر- إلى الزاوية الأمامية اليسرى ثم الزاوية الخلفية اليمنى و الزاوية الخلفية اليسرى

1-1-10 مبادئ الجودو: (مبادئ رياضة الجودو، د/ محمد رضا حافظ الروبي- د/ صالح محمد عسران- د/ صبري علي ، ماهي لخدمات الكمبيوتر، ط2، 2007، ص 59-60.)

هناك خمسة مبادئ لرياضة الجودو:

أ. المبدأ الأول يحتوي على الأتي:

1. دي أشي براي.
2. هيزا جرما.
3. ساساي تسوري كومي أشي.
4. أوكي جوشي.
5. أوسوتو جاري.
6. أوجوشي.
7. أوتش جاري.

8. سيوناجي.

ب. المبدأ الثاني و يحتوي على الأتي:

1. كوسوتوجاري
2. كواتش جاري
3. كوش جورما
4. تسوري كومي جوشي
5. أوكريه أشي براي
6. تاري أتوشي
7. هراري جوشي
8. أوتش ماتا

ت. المبدأ الثالث:

و يحتوي على الأتي: (مبادئ رياضة الجودو، د/ محمد رضا حافظ الروبي- د/ صالح محمد عسران- د/ ، ماهي لخدمات الكمبيوتر، ط2، 2007، ص 59-60.)

1. كوسوتوجاري.
2. نسوري جوشي.
3. بوكو أوتوشي.
4. أشي جروما.
5. هاتي جوشي.
6. هراي تسوري كومي أشي.
7. توماي ناجي.
8. كتاجورما.

ث. المبدأ الرابع: و يحتوي على الأتي:

1. سومي جايشي
2. تاني أو توشي
3. هاني ماكي كومي.
4. سكوي تاجي
5. أو تسوري جوشي.
6. أو جروما.
7. ستوماكي كومي.
8. أوكي أوتوشي.

ج. المبدأ الخامس: و يحتوي على الأتي:

1. أوسوتو جوروما
2. أوكي وازا.
3. يوكوواكاري.
4. يوكو جروما
5. أشيرو و جوشي.
6. أورا تاجي
7. سومي أتوشي.
8. يوكوجاكي.

11.1.1 درجات الأحزمة في رياضة الجودو: (مبادئ رياضة الجودو، د/ محمد رضا حافظ الروبي- د/ صالح محمد عسران ، ماهي لخدمات الكمبيوتر، ط2، 2007، ص 61-62.)

إسم الرتبة	لون الحزام	درجة الحزام
روكيو	أبيض	6- كيو
جوكيو	أصفر	5- كيو
بون كيو	برتقالي	4- كيو
ش كيو	أخضر	3- كيو
ني كيو	أزرق	2- كيو
أي كيو	بني	1- كيو

و للتقدم في رياضة الجودو و لتشجيع اللاعبين و معرفة مستواهم الفني و ضعت درجات الأحزمة من قبل (الكودوكان) ثم جري تعديل على درجات الكيو من قبل الإتحاد الدولي للجودو، كما هو مبين في الجدول الأعلى

12.1.1 التقسيم الفني لرياضة الجودو: (رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، نادى أحمد علي عبد الحميد، ط1، 2009، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ص 168.)

1. فنون اللعب (الحركات):

أ. فن اللعب من أعلى (ناجي وازا):

1- فن الرمي من الوقوف (تاتشي وازا) ينقسم إلى:

- ✓ التي وازا (حركات اليدين).
- ✓ جوشي وازا (حركات الوسط).
- ✓ أشي واز (حركات القدمين).

2- فن الرمي بالتضحية (سوتيمي وازا):

- ماي سويتمي وازا (تضحية للأمام).
- يوكو سويتمي وازا (تضحية جانبية).

جاتامي وازا مقسمة إلى ثلاثة أنواع هي:

فن اللعب الأرضي: (كتامي وازا)

1. أوساي كومي وازا (أساليب التثبيت- المسكات الأرضية)
2. كانسستو وازا (أساليب الكسر).
3. شيمي وازا (أساليب الخنق).

ح. فن الضربات المعجزة (أتيمي وازا).

1. فن الضربات باستخدام الذراعين (أودي اتي).
2. فن الضربات باستخدام الرجلين (اشي اتي).

الكاتا: (رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، نادى أحمد علي عبد الحميد، ط1، 2009، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ص 169.)

1. ناجي نوكاتا (تمارين و حركات الرمي من أعلى).
2. كتامي نوكاتا (تمارين موضوعة للتثبيت الأرضي).
3. الكيمي نوكاتا.
4. جونسون كاتا.

معلومات مفسرة عن أداء حركات الجودو و على كل الرميات التي تكون حركاتها مستمرة حيث توجد ثلاث مراحل للمهارة بدونهم الرمية سوف تفشل هي:

1. (كوزوشي) عنصر عدم التوازن وهو إخلال توازن الخصم بدفعة أو جذبة للخلف أو للأمام أوبرفعة للأعلى أو جدبة لأسفل و يحدث عندما يكون وزن الخصم متزن على أحد الأقدام.
2. (أتسكوري) وضع الجسم عند دخول الحركة أو الوضع الصحيح للرمية.
3. وضع الكاكي (kake) الوضع النهائي للحركة لكي تضع الخصم تحت التحكم.

لكي تمارس الجودو في (الرندور) الناشئين يحتاجون ليتدربون على تلقين حركات الخصم منهج الحركات مجرد امتلاكه the tateyuo هو توازن متبادل قبل أخذ المسكة كل وقفة.

1-1-13 ما يجب مراعاته: (الجودو بين النظرية و التطبيق، د/ مراد إبراهيم طرفة، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، ط1، 1461هـ/2001م، ص 129.)

- إن صلاحية أي صالح للتدريب و ممارسة رياضة الجودو تتوقف على مساحتها و كذلك نوع التاتامي الموضوع داخلها من حيث المواصفات التي وضعت من قبل الإتحاد الدولي منعا من حدوث الإصابات.
- بالنسبة للمساحة فلابد من أن يحدد العدد الذي يمكنه ممارسة النشاط و التدريب على المهارات داخل مساحة كافية يتحرك فيها كل ممارس و تحقق له الأمان.
- عند ممارسة المجموعات التدريب داخل الصالة لابد و أن تكون تلك المجموعات متكافئة

  و خاصة من حيث عامل السن أو تقاربه قدر الإمكان و لكن ليس بتفاوت كبير.

- عند الدخول للبساط أو مغادرته لأي سبب من الأسباب لابد من أداء التحية قبل أن تخطوا الخطوة الأولى للداخل أو ترك البساط (ريتسو-راي).
- يجب مراعات قص الأظافر و عدم تركها طويلة سواء بالنسبة لأصابع اليد أو القدم وخاصة الإبهام لما قد تسببه تلك الأظافر من إصابات بالغير.
- إرتداء أي حلي أو خواتم أو سلاسل سواء حول المعصم أو الرقبة أمر مرفوض و ممنوع بتاتا أثناء التدريب.

- الشعر الطويل بالنسبة للسيدات لابد من رفعه عن طريق حلقة من المطاط أو شريط، و بالتالي أي رافع للشعر سواء كان من المعدن أو البلاستيك ممنوع.
- بدلة التدريب لابد و أن تكون خالية من أي بروزات ناتجة عن الخياطة لأجزاء قد تمزقت لأنها تسبب ألاما في الأماكن الحساسة من الوجه و ذلك عند احتكاكها بالجلد.
- ارتداء أي حذاء من أي نوع غير مسموح به على البساط إطلاقا و لكنه لابد و أن يكون هناك زحاف أو نعال من المطاط يرتديه اللاعب يتركه في أقرب مكان من البساط حتى لا تنسخ قدماه، إذا إن هناك من المهارات و الأوضاع التي قد ينتج عنها إحتكاك الأقدام ببعض الأجزاء العارية من جسم المنافس و خاصة في الصراع أسفل بي-وازا ne-waza .
- السيدات لابد و أن يرتدين فاتلة بيضاء نصف كم "تي-شيرت" تحت السترة، كما يمكن السماح بإرتداء الجوارب لأي سبب مرضي و لكن لابد من أخذ إذن بذلك سواء من الأستاذ أو المدرب. (الجودو بين النظرية و التطبيق، د/ مراد إبراهيم طرفة، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، ط1، 1461هـ/2001م، ص 129-130.)
- بدلة التدريب جودوجي judogi و طريقة طيها: الجودو بين النظرية و التطبيق، مراد إبراهيم طرفة، ط1، 1461هـ/2001م، دار الفكر العربي ملتزم الطبع و النشر، ص 130.)

1- ضع السروال و كذلك السترة كما تراها في الشكل (أ).

2- اثن السروال بوضع رجل على الأخرى، شكل (1) ثم ضع السروال بعد ثنيه على منتصف السترة، شكل (2) و قم بثني الكم الأيمن شكل (D) اثنها مرة أخرى أي بوضع الجزء الأعلى على الجزء الأسفل، ثم اربطها بالحزام و علقها كما في الشكل (4) أو لفها كالأسطوانة ثم إربطها بالحزام و هذه طريقة أخرى.

1-2-1 نبذة تاريخية عن مفهوم رياضة الكاراتيه و فلسفة نشأتها: (مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريب رياضة الكاراتيه، د/ أحمد محمود محمد إبراهيم، منشأة المعارف الاسكندرية للنشر، ص 23-22.)

– لقد ظل الكاراتيه محاطا بالسرية حتى القرن العشرين و اتباع تاريخ تلك الرياضة يعتبر بالغ الصعوبة و ذلك بسبب نقص الوثائق و المستندات التاريخية.

– وتبدأ نشأة الكاراتيه منذ مئات السنين فقد بدأ يتعارف عليه في القرن السادس الميلادي في أرض الهند و عرف باسم (vagarmushti) و تعني قبضة اليد، واهتم بهذا الأسلوب القتالي رجال الدين و طوره و يعتبر أول من نقل هذا الأسلوب القتالي إلى الصين هو (بودهيدراما) حين قام برحلة من الهند إلى معبد شاولين في الجنوب الأوساط من الصين خلال حكم أسرة سونج– soung الصينية.

– أصبح بودهيراما بوذيا (زان zen) و بهدف جعل المهتمين به أقوياء و قادرين على تحمل التدريب الديني ووضع تدريبات تعمل على ذلك بلغة 18 وضعا، و بذلك نشأ فن قتالي أطلق عليه إسم (شورينجي كيمبو– shirinji kempo) و الذي يعتبر أحد أنواع لأساليب (الووشو– waicahi) و هي المدرسة الخارجية للملاكمة الصينية

– انتقل بعد ذلك فن الشورينجي كيمبو إلى اليابان خلال أواخر القرن الثاني عشر الميلادي، و كان باليابان فن قتالي يسمى (الويتنج– wating) و قد إندمج الفنين القتاليين معا بأساليب الدفاع عن النفس، و أصبح فن أكثر خطورة أطلق عليه ني شيا – nei shai) و يعني المدرسة الداخلية للملاكمة الصينية، و بذلك نجد أن هذا الفن القتالي قد وصل إلى أوكيتا وا منذ خمسة عشر قرنا.

– نشأ الكاراتيه في أوكيتاوا و قد قام العديد من الباحثين بالبحث و التقصى حول أسرار و نشأة هذا النوع من أجل معرفة و كتابة تاريخ هذا الفن السري للدفاع عن النفس، و بدأت خلال عام 1905 تنقشع السرية المحاطة بهذا العلم، عندما أوصى أحد المشرفين التربويين بإدراج الكاراتيه كأحد المناهج بالمدرسة المعتادة في شوري shuri و المدرسة المتوسطة الأولى في أوكيتاوا أيضا، و كان هذا مؤشر دال على قدرة هذا الفن على التدمير و يجب أن تعرف إلى حد معين،

و قد أشار إلى ذلك ببعض المصطلحات حين ذاك و هي reimyo tote و هو يعني الكاراتيه الإعجازي shimpitote و هو كاراتيه ذو أسرار ومنذ ذلك الوقت بدء تاريخ الكاراتيه الحديث، و في عام 1906 قام فونا كوشي funakishi و زملائه بإعطاء و تفسير المدخل الأول لهذا الفن و كان ذلك بجزيرة أوكيناوا أيضا. – إكتمل إنتشار الكاراتيه في باقي الجزر اليابانية خلال عام 1922 حيث في تلك السنة وصل المعلم البارز فوناكوشي إلى عاصمة اليابان– طوكيو ليشارك في المعرض الرياضي الوطني الأول المقام تحت إشراف وزارة التربية و قد قام بالشرح جنشين فاناكوشي وكان يمثل في ذلك الوقت رئيس جمعية تنشيط الفنون القتالية shoko-kai بأوكيناوا لمداخل هذا الفن.

و قد قام بعرض فن الدفاع عن النفس (التاتي– tate) و يسمى حين ذلك(بالتي te) و التي تعني اليد، و قد تطور هذا الفن بأوكيناوا نظرا للتجارة و العلاقات التجارية بين الصين و أوكيناوا،

و هذا التطور ظهر بعد صدور قانون في عهد الملك شوهاشي shohshi يحرم ممارسة الفنون القتالية، و بذلك أصبح الفن (الثاتي أوتي) عندئد الصورة الأخيرة من فنون الدفاع عن النفس ولكن أصبح ممارسته تحاط بكثير من السرية، و أصبح بالنسبة لأهل أوكيناوا ليس هناك بديل لهذا الفن القتالي مما حثهم على تطويره و أصبح فن قتالي خطير و بلغت السرية خلال تلك الحقبة من الزمن أن عائلة لاعب الكاراتيه لم تكن تعلم أن فرد منها يمارس هذا الفن القتالي و ظل هذا الوضع حتى عام 1905م.

قام (فونا كوشي) بالسفر داخل اليابان و لقد قام بإفتتاح صالة doj في بيت إقامة الطلاب الأتين من أوكيناوا و في شهر نوفمبر سنة 1922 قام بنشر كتابه في الكاراتيه (ryukyu kempe)و بدأ التحول من فن قتالي إلى رياضة، و قام إثنان من معلمي " فوناكوشي " بالتركيز على المظاهر المختلفة للكاراتيه و قد ذكر إحداهما ياستوسوني أزاتو yasutsune azato بأنه عند ممارسة الكاراتيه فبجب أن يعتبر المرء ساقيه و ذراعيه سيوف و بينما كان المعلم " ياسوتسوني اتوسو–yasutsune itosu " ينصح بوجوب القيام بتدريب الجسم و ذلك حتى يتحمل الجسم أية ضربة مهما كانت قوتها، كان " فونا كوشي " يقبل كل من وجهتي النظر و يضع الكثير من الإهتمام على المظاهر الروحية للفن القتالي و كان يدافع عن الفكرة القائلة بأن الكاراتيه يجب أن يكون مبسطا بصورة تمكن أي فن من ممارسته بدون صعوبة و إن كان شابا أو

شيخا رجلا أو إمرأة ولدا أو بنتا ولقد أكد أيضا على أن karate-do ليست مجرد رياضة تعلم الفرد كيف يلكم و يضرب و يركل

و لكنها أيضا تعتبر دفاعا في الفرد ضد المرض. (مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريب رياضة الكاراتيه، د/ أحمد محمود محمد إبراهيم، منشأة المعارف الاسكندرية للنشر، ص 25-24.)

- و خلال العشرينات و أوائل الثلاثينات تزايدت شعبية هذا الفن القتالي بين كافة الطوائف و الطلاب طبعا كان لهم أكبر الحماس و مارس هذا الفن محامون و فنانون و رجال أعمال لاعبوا الجودو و الكوندوا و أخرون غيرهم و كان هذا بداية عهد الكاراتيه و تم تأسيس النوادي بصورة متتالية في جامعة " كيو" و جامعة طوكيو الإمبراطورية، جامعة " شوكا "، جامعة " تاكاشوكو "، جامعة " سيدا " و كلية طب " تتيهون" و مدارس أخرى في طوكيو سنة 1930 مع وصول " مايونى " و ساحى " و هما معلمان من أوكيتاوا و قد تم إنشاء نوادي في جامعة "ريشتوميكان" "كاشاي"في أوساكا و كانت شعبية الكاراتيه قد تزايدت في الطبقة المثقفة و ساعدت في تحول الكاراتيه الإعجازي ذو الأسرار إلى فن قتالي حديث علمي.
- و لم يتم تغيير الإسم بسهولة و أسبوع بعد أسبوع ظهرت مقالات كتبها الخبراء الأوكاياناو للفن القتالي و ظهرت في صحيفة " أوكيناواتايمز " تساؤلات عن معرفة السبب و لقد أجاب " فوناكوشي" ببلاغة مدافعا عن موقفه.
- و منذ سنة 1933 و حتى قام " فوناكوشي" بنشرkyohom karate do في سنة 1935 كان ذلك يعتبر أهم وقت للكاراتيه في الصورة التي نعرفها اليوم و كثيرا من الكاتا تمت مراجعتها و تعديلها بحيث يتم تحويلها من صورة بالغة التعقيد إلى صور يمكن للاعبين أدائها أي كان سن كل منهم، تم تغيير أسماء الكاتا من أسماء تعكس الأصل الأوكيناوي لها إلى مصطلحات حديثة سهلة الفهم

و كل من " بينان " " شينشين " مثلا أصبحت " هيان" و " تكي " و " هانجتسو " ورتب كل من درجات الحزام الكيوا دان kyn dan، تم البدء في تنظيمها.

و مع إصدار karate kyohon التي أصدرها فونا كوشي سنة 1935 فإن الكاراتيه أصبح ذو أساس قوي و بعد مرورالسنين دخلت جمعيات الكاراتيه المختلفة في أوكيناوا اتحاد الفنون القتالية الياباني و تم تأسيس فرع منه في أوكيناوا. (مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريب رياضة الكاراتيه، د/ أحمد محمود محمد إبراهيم، منشأة المعارف الاسكندرية للنشر، ص26-25.)

- تغيير الإسم لم يكن الإهتمام الأوحد لفوناكوشي حيث كان هناك الكثير من المصطلحات لها نطق صيني أو كيتاوي فقط، ولقد تم تغيير ذلك أيضا فأصبح من الممكن لمتتبعي الرياضة فهم تلك المصطلحات بسهولة أكبر و طرق التدريب كانت موضوعا أخر أعطاه إهتمامه و في حين أنه كان هناك الكاتا فقط في الماضي فلقد قام يتقسيم التمرين إلى ثلاثة أنواع و هي أساسية، و القتال الوهمي

(الكاتا kata) القتال الفعلي (الكوميته kumite) و لقد تجمع الطلبة صغار السن حول فونا كوشي واهتموا بالتمرين على الكوميته بحماس.

- و لقد تطور القتال الفعلي في ذلك الحين من سابق الإعداد kumite ippon إلى القتال الفعلي

(الكوميته) التطبيقي kumite jiyn و منذ سنة 1959 عندما إتخذ فونا كوشي خطوة جريئة وضحت في تغيير الإسم إلى karate- do و ترتب على ذلك تغيير في مظهر و مضمون الكاراتيه من أدوات فنية ذات منشأ أوكيناوي بحيث أصبح أسلوب قتالي ياباني جديد.

- و بدأت كتابة الكاراتيه بالرموز الصينية و على الرغم من المعارضة التي واجهت " فوناكوشي" فلقد قام لتغيير الرمز الذي يعني الأيدي الخالية. و كان هذا بالغ الأهمية لأنه قد عكس التغيير في الفن نفسه من الأساليب الفنية لكراتيه أوكيناوا "jutsu " إلى karete-do أي الطريقة إلى الكاراتيه و في النهاية تم قبول هذا التغيير.

و في الوقت الحالي فإن الكاراتيه يعتبر قد حاز القبول كرياضة معترف بها و يمارسها العديد من الناس في جميع أنحاء العالم ، و المسابقات سواء في " الكاتا " أو " الكوميته " يتم تنظيمها على كل من مستوى المناطق و الدول بإضافة إلى بطولات العالم القليلة و بالإضافة إلى ذلك فإن الكاراتيه يعتبر من أكبر أنشطة

التكيف في حياة عشرات الألوف من اللاعبين الذين لا يشتركون في مسابقات من الجنسين و في كل الأعمال (أي الممارسين فقط). (مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريب رياضة الكاراتيه، د/ أحمد محمود محمد إبراهيم، منشأة المعارف الاسكندرية للنشر، ص26.)

- الكاراتيه كما هو دائما فن الدفاع عن النفس واقترن مع زيادة شعبيته الإهتمام بتنظيم المسابقات حيث أصبح أكثر في الوقت الحاضر و غالبا بسبب جهود صغار المتحمسين فإن بطولة كاراتيه كل اليابان الأولى قد تم تنظيمها في أكتوبر 1957 وكانت تحت رعاية اتحاد الكاراتيه الياباني (j.k.a) و في الشهر التالي فإن اتحاد طلاب كل اليابان للكاراتيه قام بتنظيم بطولة أمام الآلاف.

و هاتان البطولتان قاموا باستثارة اهتمام كبير لهذا الفن و الأسلوب القتالي في كل أنحاء الدولة، و بذلك أصبحت البطولات الأن يتم تنظيمها سنويا بصورة متزايدة على نطاق واسع و في عدد كبير من الدول يتم القيام بتنظيم بطولات مشابهة و على رأس تلك البطولات بطولة العالم للكاراتيه و بطولة دول البحر المتوسط، و بطولة الأساتذة بفرنسا، و قد توج هذا التطور بإنضمام رياضة الكاراتيه لقائمة الألعاب الأولمبية.

1-2-2 تعريف الكاراتيه: (الكاراتيه الحديثة، سامر عبد الرحمن الفاعوري، وكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع،ط1، 2012م/1433هـ، ص 12.)

أ. الكاراتيه لغة:

عند كتابة كلمة كاراتيه باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من مقطعين: الأول و ينطق "كرا" أو "كو " و يعني خالي أو فارغ، و الثاني و ينطق " تيه " أو " شو " و يعني اليد.

فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي " اليد الفارغة " طبعا لأنها قتال من دون سلاح.

ب. معنى الكاراتيه الاصطلاحي:

الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل الأيدي و الأقدام و الركب و المرافق كأسلحة، و يتم تطويرها في جزيرة أوكيناوا ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر و منها انتشرت إلى العالم.

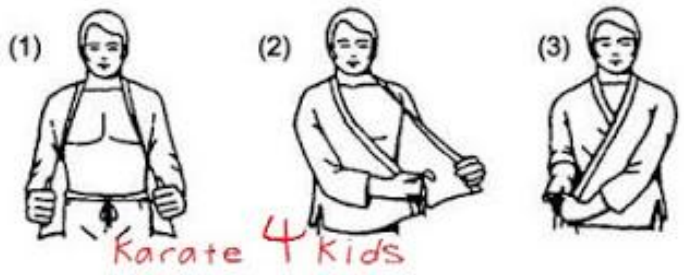
1-2-3 الملابس المناسبة لممارسة الكاراتيه: (الكاراتيه و فن الدفاع عن النفس، د/محمد حسين، مكتبة ابن سينا للنشر و التوزيع و التصدير، ص6-7.)

هناك بدلة تقليدية لممارسة الكاراتيه تتكون من سترة (جاكت) مفتوحة من الأمام و تضم بحزام تختلف ألوانه حسب تدرج اللاعب من حيث الخبرة و المهارة أما البنطلون فيكون واسع قليلا حتى يتيح اللاعب حرية الحركة و يضم على الوسط.

في الغالب يكون لون البدلة الخاص بالكاراتيه أبيض و هي متوافرة بالطبع في المحلات الخاصة ببيع أدوات الرياضة و الأزياء الخاصة بها، و لكن من الممكن طبعا أن ترتدي أي ملابس مريحة أثناء التدريب أو حين ممارسة رياضتك المفضلة بالمنزل أو ما إلى ذلك من الملابس الرياضية.

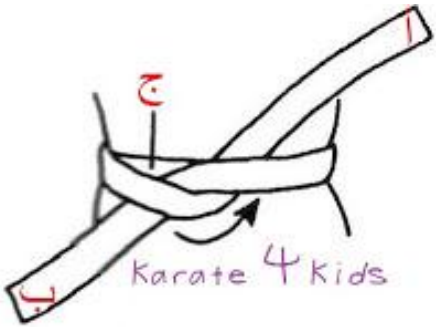
أما بالنسبة لألوان الأحزمة فهي تختلف كما قلنا من قبل فالمبتدئ يرتدي الحزام الأبيض اللون و المتوسط الذي مارس هذه الرياضة لفترة و تدريب على الأساسيات حتى أتقنها و مارس الكاتا بلبس الحزام ذو اللون الأخضر أما الخبير ذو المستوى المتقدم فيرتدي الحزام البني أما أقصى درجات الخبرة و المهارة و بعد سنين طويلة من ممارسة الكاراتيه فيرتدي اللاعب الحزام الأسود و بالطبع من الممكن جدا استخدام ألوان بنية بين هذه المستويات لتوضيح الفروق الصغيرة بين المستويات و المهارات ما بين هذه الألوان الأربع للحزام.

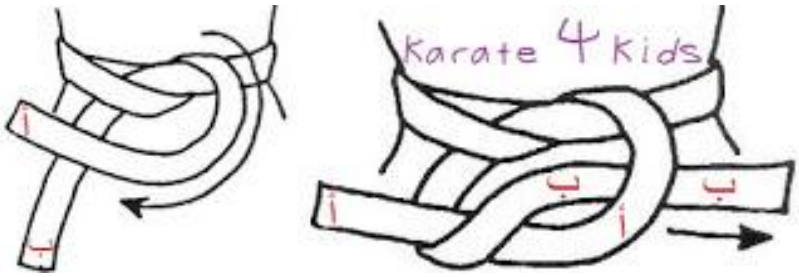
و الأن لنتعلم كيف نقوم بربط الحزام بطريقة صحيحة أثناء ممارسة الرياضة.


(1)
(2)
(3)
Karate 4 Kids

Karate 4 Kids

ج
ب
أ
Karate 4 Kids


ا
ج
ب
Karate 4 Kids


ا
ب
Karate 4 Kids
ب
ا
ب
ا

ا
Karate 4 Kids
ب

1-2-4 مبادئ أساسية: (تعلم الكاراتيه و دافع عن نفسك، أسعد سرور، دار الهلال للنشر، ص14.)

قبل المبادرة إلى التمارين التقنية يجب أن نلم ببعض المبادئ النظرية للعبة الكاراتيه، لأنها كما قلنا في بدء لمحتنا التاريخية أن الكاراتيه هو فن يعتمد على إنكار الذات، و تحكيم العقل، و حركة الجسم.

المقومات (المتطلبات) الجسمانية:

أ- القوى القصوى:

1- القوة وليدة تقلصات و انفراجات في الأعصاب هي تؤلف مجمل العضلات لكل جسم،

و تقاس بمقدار ضغطها أو دفعها.

مثلا: الضغط على رقاص مركب من معدن معين، و حجم معين، هو دليل على تمايز القوى

و مقاييسها....إذ أن كلا يضغط حسب مقدرته و مؤهلاته .... و كذلك الصحن الطائر، أو الرمح أو الكرة....إلخ.

2- و الكاراتيه لا تعتمد كليا على القوة (المجردة من الخفة و سرعة الأداء، و كثيرا ما تتحول السرعة إلى قوة و القوة بحد ذاتها هي حاصل: القوة = الحجم^2 x السرعة)

ب- القوة إذا تعددت أهدافها يتلاشى مفعولها و لا تبالغ إذا قلنا بأن تمرين الكاراتيه التقني هو تمرين مركز لأهداف غائية.

1- السرعة تتطلب الإيجاز في الوقت، والحداقة، و التركيز للإنتقال في اتخاذ الأوضاع و تنفيد الضربات و رد الهجوم.

2- كلما زاد عدد العضلات العاملة إزداد التركز و التضاعف في القوة إذ أن الضرب بعضو واحد له أقل ايجابية منها بعدة أعضاء متناسقة العمل.

3- التركيز المنظم: (تعلم الكاراتيه و دافع عن نفسك، أسعد سرور، دار الهلال للنشر، ص-14-15.)

يتضمن هذا التركيز التناسق بين جميع الطاقات النفسية و الجسدية

أ- إنقباض عضلات المعدة

ب- السرعة في انقباض و انفراج عضلات الساعدين لذا وجب عليك أن تحرك المعدة قبل الأطراف و كلما حاولنا جمع الأعضاء و حركتها باتجاه واحد كلما زادت قوة التركيز

4- لكل حركة، حركة أخرى مضادة، قد تساعد في اتمام الحركة الأولى تؤخرها، مثلا:

إن تركيز القدمين في الأرض يساعد على بعث قوة أكبر في الجسم لليد الضاربة كما أنه يساعد في عملية الإرتداد مباشرة بعد تنفيذ الضربة تحسبا و لا يفوتنا أن لعملية التنفس المضطردة أهمية كبرى.

1-2-5 المؤهلات النفسية للكاراتيه: (تعلم الكاراتيه و دافع عن نفسك، د/ أسعد سرور، منشورات دار و مكتبة الهلال، بيروت،ص 17.)

العوامل النفسية تلعب دورا هاما في الكاراتيه و غالبا ما يكون مرجحا كفة الإنتصار أو الإنكسار.

أ- الهدوء العقلي:

كان هذا العنصر و مازل الجوهر الذي يشدد عليه كان هذا العنصر و لما يزل الجوهر الذي يشدد عليه المدربون المطلوب هو التجريد العقلي الكلي و تصفيته حتى يصبح هادئا رزينا حتى تنعكس على صفحته جميع الصور و الخيالات بوضوح تام كي يتمكن من مراقبة خصمه في جميع محولاته النفسية و الجسدية.

ب- رابط الوحدة بين العقل و الإدارة:

يقال باللغة العلمية إنه إذا كان العقل بمثابة الهاتف فإن الإرادة هو التيار الكهربائي المسير لهذا الهاتف.

فبالرغم اطلاعك على جميع تحركات خصمك لا تنسى عاملي الإرادة و القوة المقرونتين بالجرأة للهجوم عندما يأمرك العقل بذلك و إلا لن تستطيع التغلب عليه.

يجب أن تكون جميع مؤهلاتك النفسية و الجسدية مهيأتين. و أن لا تتعارض القوة الإستجابة السرعة.

1-2-6 التقسيم الفني للكاراتيه: (الكراتيه الحديثة، سامر عبد الرحمن الفاعوري، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012م/1433هـ، ص 20-21.)

تم تقسيم الكاراتيه إلى أربعة أقسام هي:

أ- **الكيهون**: و هي أساسيات الكاراتيه و تحتوي على جميع الحركات التي تؤدي سواء في الكاتا أوالكوميتين .

ب- **الكاتا**: هي مجموعة من الحركات و المهارات يتوافر بها بعض الشروط و العناصر مثل (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، تركيز القوة الكيمية) و تؤدي ضد أشخاص وهميين وفقا لقواعد معينة حيث أنها ليست بتمثيلية أو عرض و لكنها يجب أن يكون أدائها أداء واقعي و كأنه ضد أشخاص حقيقيين.

ت- **الكوميتيه**: هو قتال حقيقي و فن للإشتباك بالأيدي و الأرجل ضد شخص حقيقي يتم فيه أداء ماتم تعلمه من حركات و مهارات و خطط في التدريب و يفوز اللاعب الذي أحرز أكبر عدد من النقاط أو عند نهاية الوقت. و تتم المبارات وفقا لقانون يوضع من قبل الإتحاد العالمي للكاراتيهwkf.

ث- **اللياقة البدنية**: مصطلح يعارف عليه علماء التربية الرياضية و هي عبارة عن قدرة الفرد

و كفاءته البدنية للقيام بدورة في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب و تحتوي على أكثر من عنصر يسموا بعناصر اللياقة البذنية و هي (القوة/ السرعة/ الرشاقة/ التحمل/ المرونة/ الدقة/ التوازن/ سرعة رد الفعل التوافق).

1-2-7 مدارس الكاراتيه: (الكراتيه الحديثة، سامر عبد الرحمن الفاعوري، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012م/1433هـ، ص19-20.)

إن مدارس الكاراتيه تجاوزت الخمسون مدرسة منها المعروفة و منها الذي لم ينتشر و هذا بسبب زيادة العنف أو زيادة درجة صعوبته و من المدارس التي استطعنا أن اجمعها مايلي:

1- شوتوكان
2- شوتوريو
3- جوجوريو

4- وادوريو

5- كيوكوشنكاي (كيوكشن)

6- سايدوكاي يو

7- شيروتيس

8- شورت

9- الأيشن ريو

10- سانزويوريو

11- شوكوكاي

1-3-1 تاريخ الملاكمة: (الملاكمة للمبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999، مركز الكاتب للنشر، ص 13.

تدل الكتابات الهيروغليفية و النقوش التي وجدت على جدران معابد قدماء المصريين بمنطقة بني حسن و التي يرجع تاريخها إلى 4000 سنة قبل الميلاد على أن الفراعنة هم أول من مارس الملاكمة بغرض إعداد الشباب للدفاع عن وطنهم .كما عرفت بعض الحضارات القديمة ممارسة الملاكمة كحضارة بابل و أشور و يتضح ذلك مما هو مسجل على معبد خفاجي قرب بغداد و يشير التاريخ اليوناني القديم إلى أن الملاكمة كانت معروفة و كانوا يرتدون لها قفازات خاصة مصنوعة من سيور جلدية مدعمة بشرائح معدنية. (الملاكمة للمبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999، مركز الكاتب للنشر، ص 14.

افتتحت أول ساحة دائمة لممارسة الملاكمة بجوار شارع اكسفورد في لندن عام 1719 بواسطة لملاكم جيمس فيج (الملاكمة للمبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999، مركز الكاتب للنشر، ص16.

- يرجع ظهور الشكل الحديث للملاكمة كمنافسة رياضية إلى إنجلترا حيث وضعت أول قواعد منظمة للمنافسة على يد الملاكم جاك بروتون عام (1743م)، ثم جاء الماركيز كوتيزيري في القرن التاسع عشر الذي وضع قوانين و قواعد تعتبر للملاكمة الحديثة و أهمها ليس القفازات في اليدين .

- دخلت الملاكمة الألعاب الأولمبية عام (1904م) في دورة سانت لويس. (الملاكمة للمبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999، مركز الكاتب للنشر، ص 16.

ظهرت الملاكمة في مصر عام (1910م) بمدينة الإسكندرية و منها انتقلت إلى القاهرة و كان الملاكم (كثيرة) من أشهر الملاكمين المصريين في بداية هذا القرن عام (1914م). (الملاكمة للمبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999، مركز الكاتب للنشر، ص 17.

- تأسس أول اتحاد مصري للملاكمة عام (1923م) كأول إتحاد عربي، تم تعاقبت الإتحادات العربية في الملاكمة

1-3-2 الحركات الأساسية في الملاكمة:

أ- وقفة الإستعدادا:

وقفة الإستعداد وضع أساسي يؤدي منه الملاكم مهاراته الهجومية و الدفاعية بسهولة و يسر، كما أنه يتيح الحماية و التغطية لأكبر منطقة من الرأس و الجسم بعيدا عن اللكمات المباشرة للمنافس.

و تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض و يتوقف ذلك على الوضع التشريحي للاعب. كما يجب أن تكون القدم الخلفية مرفوعة الكعب، كما يجب أن يحمي اللاعب فكه بكلتا قبضتيه اليمنى و اليسرى و يحمي جدعه و خاصة منطقة الأضلاع العائمة بمرفقيه. (الملاكمة للمبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999، مركز الكاتب للنشر، ص20.

ب-وضع القبضة:

تثنى الأصابع الأربعة حتى تستقر في راحة اليد تقريبا، و يثنى الإبهام على العقلة الوسطى للأصبع السبابة. حيث أن اللكمة تصل للهدف بواسطة سلاميات الأصابع الأمامية. و لما كانت اللكمة يجب أن تصل

للهدف بواسطة سلاميات الأصابع الأمامية يتم دهان الجزء الأمامي كم القفاز بلون مخالف للون القفاز ليتضح للقاضي أن اللكمة صحيحة أم خطأ. (الملاكمة عند المبتدئين؟، د/ محسن رمضان علي سنة 1999،مركز الكتاب للنشر،ص 21.)

أولا: اللكمات الجانبية (الخطافيات): و تشمل على مايلي:

1- اللكمة الجانبية اليسرى للرأس.

2- اللكمة اليسرى للجدع.

3- اللكمة الجانبية اليمنى للرأس.

4- اللكمة الجانبية اليمنى للجدع. (الملاكمة عند المبتدئين؟، د/ محسن رمضان علي سنة 1999،مركز الكتاب للنشر،ص 25.)

ثانيا: اللكمات الصاعدة:و نستخدم المسافة القريبة، و غالبا يستخدمها اللاعب عند انحناء منافسه للأمام و هي من اللكمات القوية و المؤثرة و تشمل مايلي:

1- اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس.

2- اللكمة الصاعدة اليسرى للجدع.

3- اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس.

4- اللكمة الصاعدة اليمنى للجدع. (الملاكمة عند المبتدئين؟، د/ محسن رمضان علي سنة1999، مركز الكتاب للنشر،ص 22.)

ت- حركات القدمين: تعتبر حركات القدمين من الأسس الهامة في الملاكمة كما أنها مهارة مرتبطة بخطط الملاكم للفوز في المباريات فالملاكم الذي يستطيع التحرك بسرعة و سهولة يتمكن من مراوغة منافسه

و خداعه. و يتم التحرك على الحلقة زحفا على أمشاط القدمين لكي يحتفظ الملاكم بتوازنه. و يفتخر البطل المسلم محمد علي كلاي بأنه يتحرك كالفراشة و يلدغ كالنحلة.

وعندما يريد الملاكم أن يتحرك للأمام عليه أن يخطو خطوة قصيرة بالقدم الأمامية ثم القدم الخلفية ليعود لوضع الاستعداد و عند التحرك للخلف يتم نقل القدم الخلفية أولا خطوة قصيرة ثم يليها نقل القدم القدم الأمامية نفس المسافة ليعود اللاعب لوضع الإستعداد. (الملاكمة عند المبتدئين؟، د/ محسن رمضان علي سنة 1999،مركز الكتاب للنشر،ص 23.)

و إذا أراد اللاعب أن يتحرك لليمين فعليه أن ينقل القدم اليمنى أولا خطوة قصيرة لليمين يليها القدم اليسرى.

و إذا تحرك اللاعب لليسار عليه أن يحرك القدم اليسرى أولا خطوة قصيرة ثم يتبعها بنقل القدم اليمنى بنفس المسافة ليعود لوضع الاستعداد.

أما إذا أراد اللاعب أن يتحرك في اتجاه دوراني فإن ذلك يعتمد على الارتكاز على قدم و تحريك الأخرى فإذا أراد اللاعب أن يتحرك دائريا لليمين عليه أن يرتكز على القدم اليسرى و يحرك قدمه اليمنى دائريا و بالزحف على المشط يمينا.

أما إذا أراد التحرك جهة اليسار فيرتكز على القدم اليمنى محركا قدمه اليسرى شمالا و في اتجاه دوراني.

ث- تحديد مسافات اللكم: (الملاكمة عند المبتدئين؟، د/ محسن رمضان علي سنة 1999،مركز الكتاب للنشر،ص 25.)

1- الملاكمة من المسافة الطويلة:

من الأهمية البالغة أن يستطيع الملاكم تحديد المسافات المختلفة بينه و بين منافسه ليستطيع تسديد ضرباته المتنوعة أثناء اللعب و تكون المسافة في الملاكمة إما طويلة أو متوسطة أو قصيرة. فالمسافة الطويلة(out fighting) يتمكن اللاعب من خلالها من تسديد اللكمات المستقيمة إلى منافسه، و تقدر بطول دراع تقريبا.

2- الملاكمة من المسافة المتوسطة: تحديد مسافات اللكم: (الملاكمة عند المبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999،مركز الكتاب للنشر،ص 26.)

المسافة المتوسطة يتمكن اللاعب خلالها من تسديد اللكمات الجانبية و الصاعدة و تقدر بطول الساعد تقريبا.

3- الملاكمة في المسافة القصيرة: (الملاكمة عند المبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999،مركز الكتاب للنشر،ص 27.)

المسافة القصيرة (in fighting) تكون عند أداء اللكم الداخلي و تقدر بأقل من طول الساعد تقريبا.

ج- اللكمات:

1- اللكمات المستقيمة: و تتميز بسهولة أدائها و كثرة استخدامها على حلقة الملاكمة كما أنها تستخدم من المسافات الطويلة و تتضمن اللكمات التالية:

- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس.
- اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع.
- اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس.
- اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع. (الملاكمة عند المبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999،مركز الكتاب للنشر،ص 27.)

نمادج من مجموعات اللكمات للمبتدئين:مجموعة اللكمات هي عدد من الضربات المختلفة المتلاحقة و على المبتدأ أن يستخدم مجموعات اللكمات و يشكلها حسب مايراه من ثغرات في دفاع منافسه.

كما يجب أن يسبق مجموعة اللكمات بعض اللكمات التمهيدية كالمستقيمة اليسرى للرأس مثلا.

و يستحسن بعد أن تنتهي مجموعة اللكمات أن يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى للرأس لإبعاد المنافس.

نماذج لمجموعات للكمات للمبتدئين: (الملاكمة عند المبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999، مركز الكتاب للنشر،ص49.)

- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس.

- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس ثم المستقيمة اليسرى للرأس.

- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس ثم الجانبية اليسرى للرأس.

- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس ثم المستقيمة اليسرى للرأس.

- لكمتان مستقيمتان يسرتان للرأس ثم لكمة مستقيمة يمنى للرأس.

- اللكمة المستقيمة اليمنى للبطن ثم اللكمة الجانبية اليسرى للرأس.

ح- الدفاعات:

الدفاع في الملاكمة كالهجوم في أهميته و يجب على اللاعب أن يتقن الدفاع و أن يتخذ منه وسيلة للهجوم. و هو قدرة الملاكم على تفادي لكمات منافسه دون مبالغة أو ابتعاد أكثر من اللازم مع المحافظة على وضع الاستعداد مكتفيا بتحريك الجزء اللازم من الجسم لتأدية الحركة الدفاعية دون تغير في بقية أجزاء الجسم.

فعلى سبيل المثال عندما يصد الملاكم اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس يحرك الكف الأيمن لصد اللكمة ثم يعود سريعا لوقفة الاستعداد. و أيضا يجب أن يتم الدفاع في التوقيت السليم دون الاسراع أو الإبطاء في ذلك، لأنه إذا أسرع اللاعب فقد يغير المنافس هدفه و يسدد لكماته إلى أماكن أخرى و إلى أماكن أخرى، و إذا أبطأ اللاعب في الدفاع فحتما ستصله لكمات منافسه.

(الملاكمة عند المبتدئين، د/ محسن رمضان علي سنة 1999،مركز الكتاب للنشر،ص50.)

و يجب أن يميز اللاعب بين الدفاع السلبي و الدفاع الإيجابي فالدفاع السلبي هو تجنب لكمات المنافس بدون أن تعود على اللاعب فائدة من ذلك فعو يترك المبادرة لخصمه و يبقى سلبيا في إدارة المبارات أما الدفاع الإيجابي فهو أن يربط اللاعب وسائل دفاعه المختلفة بضربات معينة و هو ما نطلق عليه الهجوم المضاد.

1-3-3 الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة: (الملاكمة أسس نظرية-تطبيقات عملية،د/ يحي السيد اسماعيل الحاوي، مكتبة رشيد للنشر و التوزيع، ص102-103.)

إصابة الرسغ- إصابة الأصابع، و خاصة الإبهام، شج الحاجب، تمزق الغشاء المغلف للشفاه، نزيف الأنف، كسر بالفك:

أسباب حدوث الإصابات في الملاكمة:

1- عدم الإهتمام بالإعداد البدني للملاكم.
2- عدم الإهتمام بتهيئة اللاعب و إعداده فيزيولوجيا و سيكولوجيا قبل التدريب و المباراة.
3- عدم ملائمة التدريب من حيث الزمن المحدد له.
4- عدم التأكد من سلامة الأجهزة و الأدوات المستخدمة في التدريب، و المباريات.
5- عدم الإهتمام بالكشف الطبي و التأكد من اللياقة الطبية.
6- عودة اللاعب المصاب للإشتراك في التدريب و المباريات قبل إتمام مرحلة العلاج.
7- عدم توافر الوعي الطبي و الإسعافات الأولية للملاكمين.
8- عدم إتخاد اللاعب للوضع الصحيح للقبضة أثناء التسديد.
9- عدم الإهتمام بالرباط الضاغط (البنداج).
10- عدم الدراية بقانون الملاكمة و تطبيقه تطبيقا سليما.

الخلاصة:

رغم التحديات التي تواجه رياضي الرياضات القتالية إلا أن دورها يبقى ظاهرا في حياة الفرد لكن واقع هذه الرياضات و مستقبلها يبقى مرهون بمدى الإهتمام بها.

تمهيـد:

على الرغم من الكتابات السابقة التي تناولت موضوع العدوان من جانب المهتمين بالصحة النفسية و البدنية إلا أن السلوك العدواني لا يعني شيء نفسه بالنسبة لهم جميعا إلا أنهم اتفقوا على أنه سلوك يقصد به إلحاق الضرر أو الأذى بالآخرين لكونه ضار و عنيف وذلك لإشباع رغبة معينة.

يتسم السلوك العدواني بأنه ظاهرة نفسية تظهر في أشكال و أساليب مختلفة فهو أحد الصفات البشرية التي لازمت الإنسان منذ القدم، فهو سلوك غير اجتماعي و دلالة على سوء التكيف لأن الفرد الذي يظم كمية كبيرة من العدوان يفشل في تنمية ضوابطه الداخلية والعدوان ليس كله سلبي بل هناك بطبيعة الحال السلوك العدواني الإيجابي.

لقد ظهر السلوك العدواني في المجال الرياضي منذ زمن بعيد و قد كان القرن الماضي مسرحا لكثير من مشاهد العنف والعدوان سواء على منصات الفرق أو على منصات التباري م ما يهمنا في هذا الفصل هو العدوان االمرتبط بالمنافسات لدى الرياضي الذي هو عادة ناتج عن الصراع النفسي، سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب السلوك العدواني انطلاقا من عموميات السلوك العدواني لنصل إلى موضوعنا المتمثل في السلوك العدواني لدى الرياضة، سنقوم من خلال هذا إبراز أسبابه، عوامله، أساليبه، تأثيره على الأداء الرياضي وفقا لكتب و دراسات الخاصة بميدان علم النفس الرياضي.

2-1 مفهوم العدوان في الرياضة: (علم النفس الرياضي، د/ أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، ط1: 1415هـ/1998م، ص 207.)

يبدو أنه من الصعب الاتفاق على تعريف محدد للعدوان نظرا لأنه يستخدم في مجالات متعددة و يدل في كل مجال من المجالات على معنى يختلف عن معاني المجالات الأخرى.

هذا و قد ترجع بعض مشكلات تعريف العدوان إلا أننا لا نستطيع أن نضع خطا فاصلا بين العدوان الذي يمكن أن نحتمله و نتجاوز عنه، و بين العدوان الضروري لبقائنا و استمرار حياتنا أو العدوان المدمر و المخرب.

و يبدوا أن هناك معنى عام للعدوان يدور حول إيذاء الغير أو الذات أو هما معا، و لما يشير إليهما.

وقد بذلت بعض المحاولات لإلقاء الضوء على مفهوم العدوان في المجال الرياضي، و تأتي في مقدمة المحاولات رأي كل من "سيلفا" SILVA 1970 و "أورليك" 1979.

يذهب "سيلفا" إلى شرح مفهوم العدوان على أساس الهدف منه، و في ذلك يقسم العدوان إلى نوعين هما: العدوان كغاية Hostile Agression و العدوان كوسيلة aggression instrumental. هذا و يعتبر السلوك العدواني كغاية في حد ذاته عندما يكون الهدف هو إلحاق الضرر أو الأذى النفسي أو البدني نحو الأخرين مع الشعور بالتمتع و الرضا نتيجة ذلك ، و مثال ذلك تعمد اللاعب ضرب منافسه أو تعمد دفعه باليد للسقوط على الأرض.....إلخ.

2-2 أنواع العدوان: (سيكولوجيا العدوان و العنف في الرياضة،د محمد حسن علاوي،ص 12، ط1991،1، رقم الإيداع 91/10100.)

بالرغم من أن تعريف العدوان من حيث أنه سلوك يهدف الى محاولة إصابة أو حدوث ضرر أو ايذاء لشخص أخر قد يحدد المعالم الرئيسية للعدوان، إلا أن بعض الباحثين – في السنوات الأخيرة- حاولوا النظر إلى العدوان على أساس الهدف منه أو على أساس النتيجة التي يتوقعها الفرد المتعدي من أداء السلوك العدواني.

وفي ضوء ذلك إستطاعوا التمييز بين نوعين هامين من العدوان هما:

- العدوان العدائي AGGRESSION HOSTILE.
- العدوان الوسيلي INSTRUMENTAL AGGRESSION.

2-2-1 العدوان العدائي:

أشارت " برندابردماير bredemeier" (1976) و " لايت 1991) " leith) إلى أن المقصود بالعدوان العدائي هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي أخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعاناة للشخص الأخر و هدفه التمتع و الرضا بمشاهدة الأذى أو الألم أو المعاناة التي لحقت بالفرد المعتدي عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني و يلاحظ أن السلوك العدواني في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته.

و قد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية تخطيه بالكرة أو محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسه للسقوط على الأرض أثناء مراقبته له.

2-2-2 العدوان الوسيلي: (سيكولوجيا العدوان و العنف في الرياضة،د محمد حسن علاوي،ص14-15، ط1991،1، رقم الإيداع 91/10100.)

أشار "واينبيرج wein berg" (1984)، و " بل 199) " 3bull) إلى أن العدوان الوسيلي يقصد به السلوك الذي يحاول إصابة كائن حي أخر لإحداث الألم و الأذى أو المعاناة للشخص الأخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أو رضا الزملاء أو إعجاب المدرب و ليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدي عليه. و في هذه الحالة يكون السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي.

و يمكن إعتبار كل من العدوان الرياضي العدائي و العدوان الرياضي الوسيلي من بين أنواع السلوك غير السوي الذي يجب الحد منه و محاربته و تجريمه في المجال الرياضي الذي يتميز بالمنافسة الشريفة العادلة في ظل قوانين و لوائح تابثة و معروفة تدين السلوك العدواني الذي يتسم بالخطورة على المنافس و في نفس الوقت تشجيع اللعب الرجولي و النظيف و العادل " play fair " الذي يتصف بالكفاح و المبادرة و بذل الجهد و عدم الإستسلام لليأس.

و في ضوء ذلك أشار بعض الباحثين في مجال علم النفس " سكوت scott " (1986) إلا نوع من السلوك يطلق عليه " السلوك الجازم " " Assertive behavior " وهو نوع سوي من السلوك يختلف إختلافا واضحا عن السلوك العدواني .

2-2-3 السلوك الجازم و العدوان العدائي و الوسيلي: (سيكولوجيا العدوان و العنف في الرياضة،د محمد حسن علاوي،ص 10،12.)

في مجال علم النفس الرياضي يقصد بالسلوك الجازم نوع من السلوك البدني أو اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي أثناء المنافسة الرياضية و الذي يتميز بالقوة و الشدة و الحزم

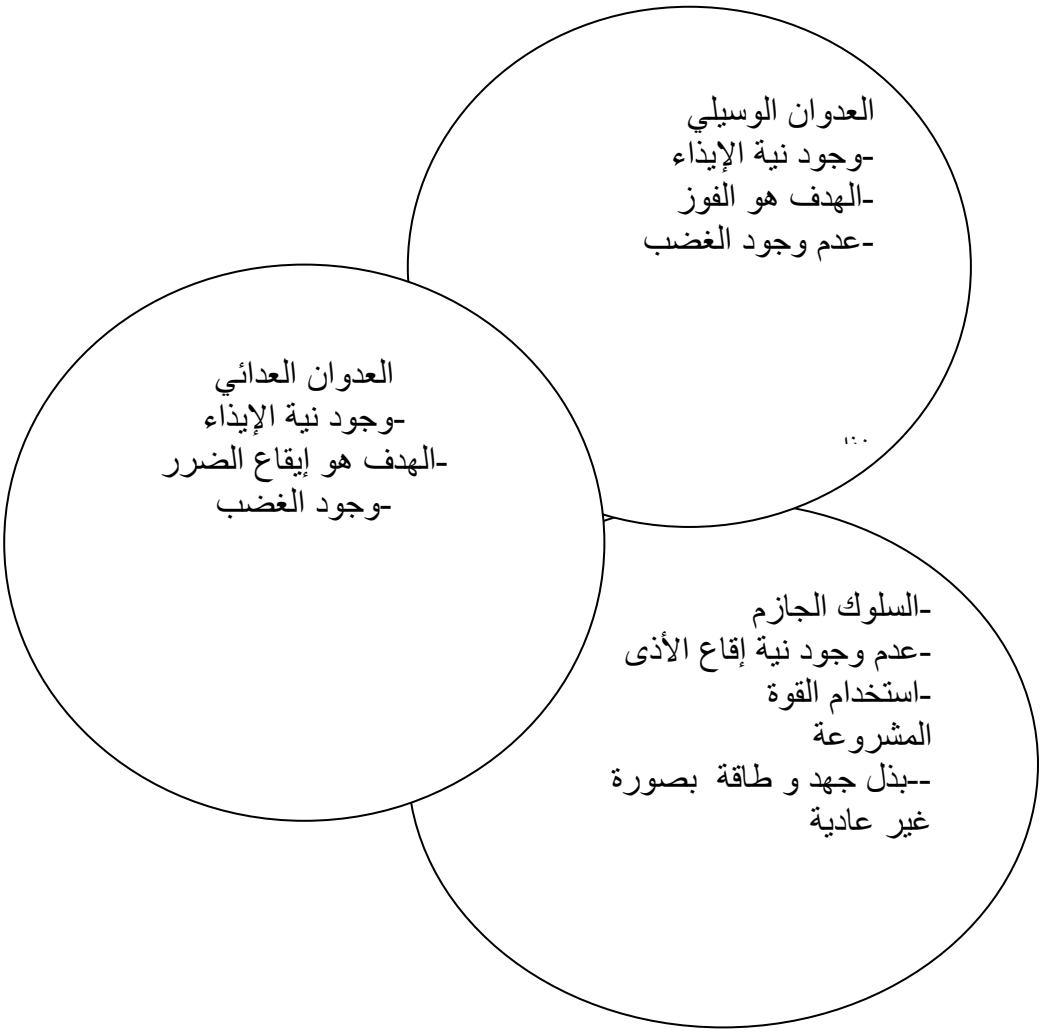
و التصميم و الكفاح في إطار لوائح و قواعد و قوانين معترف بها لمحاولة تحقيق الفوز

و تسجيل أفضل النتائج، و ليس بهدف محاولة إصابة منافس أو إلحاق الأذى أو الألم أو المعاناة له ، أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي. و إذا حدث أن أصيب منافسه نتيجة لهذا النوع من السلوك فلا يعتبر ذلك سلوكا عدوانيا أو سلوكا متعمدا، لأن معظم الأنشطة الرياضية تتضمن قوانينها عقوبات رادعة في حالة تعمد لاعب إصابة منافسه فكان السلوك الجازم يحدث في إطار قواعد و لوائح

و قوانين معترف بها للمنافسة الرياضية أو الممارسة الرياضية. وهذا النوع من السلوك في الرياضة يميز اللاعب الذي يتسم باللعب الرجولي النضالي و عدم الخوف من الاحتكاك البدني و عدم سرعة الإستسلام أو التقهقر أو اليأس و الميل للعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي و محاولة إختراق المدافعين دون خوف أو وجل و الرغبة في التحدي و عدم الخوف من إحتمال الإصابة و زيادة الدافعية، و تعبئة الطاقة البدنية و النفسية.

و قد أشار" سيلفا 1991) " silva) الى أن هناك بعض الصعوبات التي تكمن عند محاولة التمييز بين كل من العدوان العدائي و العدوان الوسيلي و السلوك الجازم في الرياضة، إذ أن هناك بعض التداخل بين هذه الأنواع الثلاثة. و في سبيل إيضاح ذلك قدم نموذجا لهذه الأنواع الثلاثة من السلوك بهدف إظهار طبيعة هذا التداخل بينهم. و الشكل رقم (1) يوضح هذا النموذج.

" سيلفا 1991) " silva)شكل رقم (1) نموذج " سيلفا 1991) " silva) لتوضيح طبيعة التداخل بين كل من العدوان العدائي و العدوان الوسيلي و السلوك الجازم في الرياضة :(سيكولوجيا العدوان و العنف في الرياضة،د محمد حسن علاوي، 21 شارع الخلفية المأمون، القاهرة،ص 16،17.)



مناطق التداخل أو الغموض

وفي رأي مؤلف هذا الكتاب أن نموذج " سيلفا silva " قد لا يقدم وضوحا كاملا لنوعية مناطق التداخل أو الغموض بين هذه الأنواع الثلاثة من السلوك، كما أنه لا يحدد بصورة واضحة العوامل المشتركة بين كل من العدوان العدائي و العدوان الوسيلي و السلوك الجازم في الرياضة و فيما يلي نموذجا مقترحا يوضح مناطق التداخل أو العوامل المشتركة بين هذه الأنواع من السلوك في المجال الرياضي شكل رقم (2).

شكل رقم (2) نموذج مقترح (1991) لتوضيح طبيعة التداخل و العوامل المشتركة بين كل من العدوان العدائي و العدوان الوسيلي و السلوك الجازم في الرياضة (سيكولوجيا العدوان و العنف في الرياضة،د محمد حسن علاوي، 21 شارع الخلفية المأمون، القاهرة،ص1.)

أما العدوان كوسيلة فيتضح عندما يهدف الى إلحاق الأذى بشخص أخر. و لكن ليس بغرض التمتع و الرضا نتيجة ذلك، ولكن بغرض الحصول على تدعيم أوتعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضاء المدرب، و مثال ذلك عرقلة اللاعب لمنافسه عندما يقترب من تصويب الكرة نحو المرمى لكي يحصل على تشجيع الجمهور.

و يضيف " سيلفا " أن النوعين السابقين من السلوك العدواني هما من نوع العدوان السلبي غير المرغوب فيه نظرا أن القصد منهما هو إيذاء و إلحاق الضرر بالمنافس، و يقدم نوعا أخر يطلق عليه السلوك العدواني الإيجابي أو السلوك الجازم Assertive behavior و يقصد به إظهار مقدرة و طاقة بذنية فائقة من أجل تحقيق الفوز. (علم النفس الرياضي، د/ أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع،ط1415،1هـ/1990م، ص 201-208.)

و يميز " سيلفا " بين السلوك العدواني و السلوك الجازم من حيث أن السلوك الجازم لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص أخر فضلا عن أنه لا يخرج عن القواعد و القوانين الخاصة باللعبة أو الرياضة.

و يصف " جاك" و "جودي " jaek & judy 1986 أن السلوك الجازم للرياضي يتميز بمايلي:

-زيادة الدافعية

-زيادة الطاقة البذنية

-عدم الخوف من الفشل

-عدم الخوف من حدوث الإصابة

و من أمثلة أنواع السلوك الجازم:

-لاعب كرة القدم الذي يسدد الكرة على المرمى بقوة

-لاعب التنس الذي يؤدي الإرسال الساحق بقوة

-لاعب كرة السلة الذي يؤدي التصويب على الحلقة من خلال ضرب الكرة بقوة على اللوحة

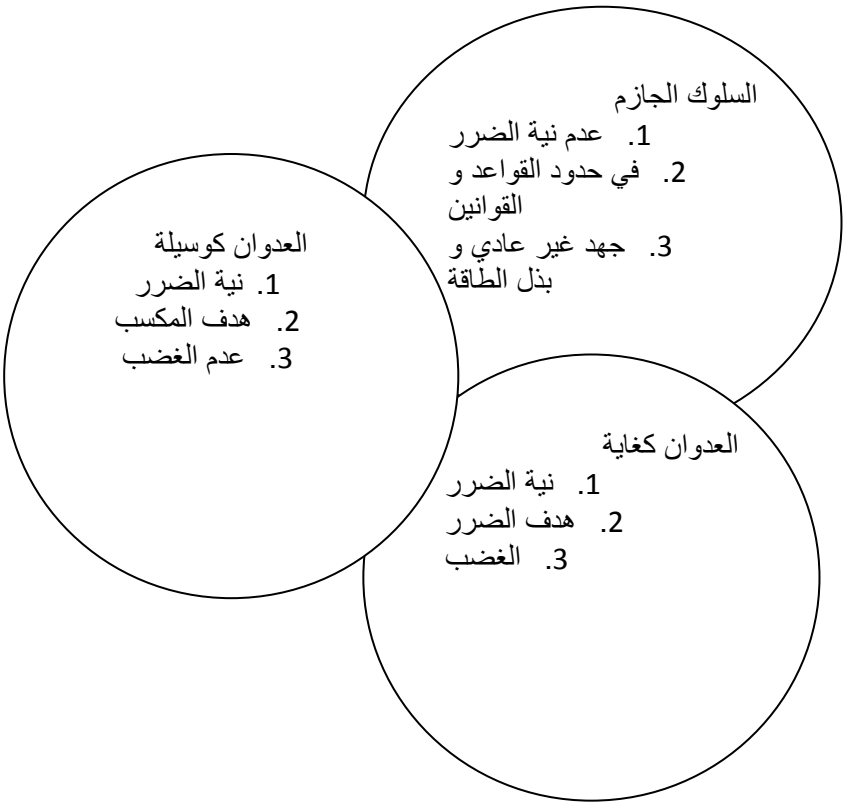
-لاعب الكرة الطائرة الذي يؤدي الضربة الساحقة بقوة بالرغم من إمكانية أن يكسب النقطة بأداء تمريرة عادية.

ومن خلال إستعراض النماذج السابقة للسلوك الجازم، نفترض أن لاعب كرة القدم الذي سدد الكرة بقوة أحدث إصابة للاعب المدافع فإنه لا يعتبر سلوكا عدوانيا حيثما إنه لا توجد النية لإلحاق الضرر.

يعني السلوك الجازم إظهار الرياضي مقدرة و طاقة بذنية فائقتين لإحراز الفوز يمكن أن يسمى اللعب الرجولي.

و يوضح الشكل التالي منطقة الغموض بين كلا من العدوان كوسيلة و العدوان كغاية و السلوك الجازم،

و يتوقع ذلك حيث أن الشائع بين الرياضة معرفة الفعل العدواني من حيث أنه عمل مقصود متعمد أو غير مقصود، و من الناحية العلمية فإن العقاب يوجه نتيجة مخالفة قوانين اللعبة يصرف النظر عن نية اللاعب الذي يرتكب المخالفة، و مع ذلك فإن أغلب الأنشطة الرياضية تتخد التدابير الإحتياطية لتنفيذ العقوبات الشديدة إذا إتضح أن السلوك العدواني مقصود أو يتميز بالخطورة.



شكل (1/9) يوضح الصعوبات المحتملة للتمييز بين العدوان كغاية و العدوان كوسيلة و السلوك الجازم.

منطقة الغموض (علم النفس الرياضي، د/ أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع،ط1415،1هـ/1990م، ص 210.)

و يقدم " أورليك" orlick 1915 شرحا لمفهوم العدوان على أساس درجة السلوك العدواني البذني المتوقع من اللاعب حيث يرى إمكان تصنيفه إلى فئات خمس كما يلي:

جدول (1/9)

فئات السلوك العدواني البذني المتوقع من اللاعب تبعا لدرجة شدته. (علم النفس الرياضي، د/ أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع،ط1415،1هـ/1990م، ص 211.)

فئة السلوك العدواني	إتجاه العدوان	الدافع الأساسي للسلوك العدواني
العنف	ضد الإنسان	-إلحاق الأذى بالأخرين على نحو يتسم بالقوة و القسوة البالغين مع الشعور بالمتعة و الرضا بمشاهدة الألم أو الأذى الذي يلحق بالأخرين
العنوان المدمر	ضد الإنسان	-إلحاق الأذى، أو توجيه الضرر أو الإصابة بشخص أخر، مع الشعور بالمتعة نتيجة لذلك.
العدوان التعبيري	موجه للذات	-الشعور بالرضا و المتعة نتيجة الضرب أكثر من الشعور بالرضا و المتعة نتيجة إلحاق الأذى أو توجيه الضرر للآخرين
العدوان كوسيلة	نحو الهدف	-تحقيق الهدف أو إنجاز واجب معين، فهو وسيلة لغاية معينة، و ليس غاية في حذ ذاته، أي لا يتضمن الهدف في حد ذاته إلحاق الأذى بالأخرين أو التمتع بمشاهدة الألم أو الأذى الذي لحق بهم من جراء السلوك العدواني نفسه.
العدوان غير المتعمد	غير مقصود	-يحدث الضرر مثل إصابة المنافس بالصدفة، و دون وجود هدف، أو التمتع من جراء ما حدث.

جدول (1/9) فئات السلوك العدواني البذني المتوقع من اللاعب تبعا لدرجة شدته (علم النفس الرياضي، د/ أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع،ط1415،1هـ/1990م، ص 211.)

فئة السلوك العدواني	إتجاه العدوان	الدافع الأساسي للسلوك العدواني
السلوك الجازم	نحو الهدف	-تحقيق الهدف من الأداء بكفاءة و فاعلية في إطار القواعد و القوانين الخاصة باللعبة أو الرياضة و لا يتسم السلوك بالعدوان أو نية لتحقيق السلوك العدواني

2-3- العدوان كسمة و كحالة: (سيكولوجيا الجماعات الرياضية، د/محمد حسن علاوى، مركز الكتابة للنشر، مصر الجديدة،21 شارع الخليفة المأمون، القاهرة، ط1،1991، ص127.)

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس إلى أنه يمكن تقسيم العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعين هما:

-العدوان كسمة Troad aggression

-العدوان كحالة Staite ggression

و يمكن تفسير سمة العدوان على أساس الفروق الفردية الثابتة نسبيا و المميزة للشخصية من حيث إختلاف الناس في نزعتهم نحو السلوك العدواني في مواقف متعددة و مختلفة.

أما حالة العدوان فهي حالة إنتقالية أو وقتية لدى الفرد و تختلف في شدتها و تتغير من وقت لأخر.

و يمكن التعرف على الفرق بين كل من سمة العدوان و حالة العدوان عندما تقول أن " محمد عدواني" فقد تعني هذه العبارة أن محمد عدواني الآن، أي في هذه اللحظة بالذات أو في هذه الحالة، و عندئذ نقصد بذلك العدوان كحالة. كما قد تعني العبارة السابقة أنه شخص يتصف بالعدوانية كظاهرة في سلوكه في العديد من المواقف، و عندئذ فإننا نقصد بذلك العدوان كسمة.

و قد يبدو العدوان كسمة لدى الأفراد الرياضيين الذين يتصفون بالسلوك العدواني في عدد كبير نسبيا من المواقف سواء في مواقف المنافسات الرياضية أو في أثناء تعاملهم مع الآخرين في الحياة اليومية. كما قد يبدو العدوان كحالة لدى الأفراد الرياضيين الذين يلاحظ عليهم الأداء العدواني في مواقف المنافسة الرياضية في حين نجد أنهم نادرا ما يقومون بمثل هذا السلوك في مواقف أخرى في الحياة اليومية و يعرف " كوكس " (1994) هذا النوع من العدوان على أنه عدوان موقفي أي أنه يرتبط بموقف نوعي معين specific situation و

لا يرتبط بموقف أخر.(سيكولوجيا الجماعات الرياضية، د/محمد حسن علاوى، مركز الكتابة للنشر، مصر الجديدة،21 شارع الخليفة المأمون، القاهرة، ط1991،1، ص127.)

2-4- موازين العدوان: (علم النفس الرياضي، رمضان ياسين، دار أسامة للنشر و التوزيع عمان،الأردن، ص 139-140.)

عرف علماء النفس العدوانية بأنها " أي شكل للسلوك يوجه نحو هدف الأذى أو إصابة فرد أخر يتحفز ليتجنب مثل هذا الشيء " كما قال بارون و ريتشارد(baron& Rechard1994، p.7)، و عند إختيار هذه التعاريف المشابهة أظهر كيل أربع موازين للعدوان:

1. أنها السلوك.
2. أنها الإنشغال بالأذى و الإصابة.
3. أنها مواجهة نحو حياة منظمة.
4. أنها تشغل بالهدف.

فالعدوان هو السلوك الفعلي البدني، و أنه ليس موقف أو الشعور، و يوصف العدوان بالأذى أو بالإصابة و محتمل أن تكون نفسية أو بدنية، فمثلا نحن نعرف ونوافق على أن ضرب شخص في لعبة البيسبول هو تصرف عدواني و لكن قد يكون الغرض منه إحراج شخص ما أو يقول له بعض العبارات النابية و المؤدية، و يوجه العدوان نحو تصرفات أخرى، فضرب شخص ليس عدوان فعلي، و أخيرا فإن العدوان هو هدف، والأذى بالحداثة حتى لو ضرب شخص يكون هدف هي ليست بعدوانية.

2-5- تصنيف العدوان: (مفاهيم سيكولوجية التنافس الرياضي، د/ محمد عبد العزيز سلامة، ماهي للنشر و التوزيع 15 شارع عثمان فهمي، الرصافة، محم بك- الإسكندرية –ج-م-ع،ص 212.)

صنف "ياس" العدوان فيمايلي:

أ. العدوان اللفظي أو البدني

ب. العدوان المباشر أو غير المباشر

ج. العدوان السلبي أو الإجابي

كما وضع " موير moyer " تقسيما للسلوك العدواني عند الثدييات بشكل عام صنفه فيمايلي:

أ. العدوان النهي الجارح: ويقصد به مجموع السلوكات التي تستخدم للقتل من أجل الطعام أو نهبه.

ب. العدوان الناجم عن الخوف: و يقصد به إحدى حالات الدفاع عن النفس التي تظهر عند الشعور بالخوف.

ج. العدوان التهيجي: و يحدث عند وجود الغضب الناجم عن الحرمان أو الإحباط .

د. العدوان لدى الذكور: و هو الذي يقوم به الجماعة عند ظهور ذكر غريب في منطقته.

- العدوان الإشاري: و هو نوع من العدوان تستخدم فيه الإشارات،مثل إخراج اللسان أو حركة قبضة اليد على اليد الأخرى، و ربما تستخدم وسائل إشارية أخرى.
- العدوان الوسيلي: عندما يسلك الطفل بطريقة عدوانية وسيلة يكون لديه هدف معين، مثلا حينما يحاول الطفل الإنزلاق على السطح المائل و يلاحظ طفلا أخر يقف في طريقه، و هكذا يقوم الطفل على دفع الأخر، و بذلك يكون قد أقدم على سلوك عدواني وسيلي، و خطورة هذا النوع أن الطفل يتعلم الوصول إلى أهدافه عن طريق العدوان.
- العدوان الفردي: و هو عدوان يوجهه فرد أخر بعينه (صغيرا كان أو كبيرا) و لهذا النوع من العدوان دوافع عديدة منها: دوافع التملك و الإستحواد أو دوافع القوة و السيطرة أو للتنفيس عن العدوان الكامن ، التمرد على السلطة أو دفاع الفرد عن حقه في تأكيد ذاته، دافع المنافسة، دافع الشعور بالنقص أو التعويض أو لفت أنظار الأخرين.(مدخل إلى الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية الأسباب التشخيص، العلاج، د-أسامة فاروق مصطفى، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة،ط1، 2011م/1432هـ، ص 126-127.)
- العدوان الموجه نحو الذات: وهو عدوان يهدف إلى إيداء النفس و إيقاع الضرر بها و تتخد صورة إيذاء النفس (self mutilation) أشكالا مختلفة: كتمزيق أو تحطيم الممتلكات الشخصية أو لطم الوجه أو شد الشعر أو ضرب الرأس بالحائط أو جرح الجسم بالأظافر أو عض الأصابع أو حرق أجزاء من الجسم أو كيها بالنار أو السجائر النظر إلى الذات نظرة دوتية، أو تحقير الذات أو تقليل شأن الذات، و عدم إتباع نصائح الغير من الزملاء و المحيطين به.

- العدوان العشوائي: وهو السلوك الدي يكون موجها نحو أهداف معينة واضحة و تكون له دوافعه و أسبابه البيئية و يخدم غرضا أو يؤدي إلى نجاحات مادية أو معنوية لكن قد يكون السلوك العدواني أهوجا أو طائشا دا دوافع غامضة غير مفهومة و أهداف مشوشة و غير واضحة و من ذلك : وقوف الطفل ليضرب كل من يمر عليه من الأطفال بلا سبب و ربما جري خلق الطفل (المعتدي عليه و قد يمزق ثيابه أو يأخد ما معه (زكريا شربيي 2000). (مدخل إلى الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية الأسباب التشخيص، العلاج، د-أسامة فاروق مصطفى، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة،ط1، 2011م/1432هـ، ص 127.)

2-6- نظريات العدوان:

لماذا يكون الأطفال ذوي عدوانية أكثر من الأخرين؟

وما هي أسباب فقدان الرياضي للتحكم؟ هل تولد العدوانية للأفراد أو تنتج مع البيئة؟ لقد قدم علماء النفس نظريات أربع مهمة لأسباب العدوان جديرة بالملاحظة هي:

- نظرية الموهبة
- نظرية الإحباط- العدوان
- نظرية التعلم الإجتماعي
- نظرية العدوان- الإحباط المقنحة.

2-6-1- نظرية الموهبة: (علم النفس الرياضي، د/رمضان ياسين، دار أسامة للنشر و التوزيع عمان، الأردن، ص 142.)

تفترض نظرية الموهبة أن الإنسان يولد ولديه إستعداد مسبق للعدوان، و الذي قد يظهر بشكل مباشر أو عن طريق التنفيس في المواقف المقبولة إجتماعيا، مثل المنافسات الرياضية.

وحسبما جاء به كيل (Gill1988) عن نظرية الموهبة بأن الناس لديهم موهبة فطرية لتكوين العدوان بحيث تؤسس حتى وجوب حتمية التعبير و تستطيع هذه الموهبة إما أن تعبر مباشرة بالهجوم لوضع أو مكان أخر أو تحل محل الكوارث، حيث تحرر العدوانية خلال القبول الإجتماعي و العديد من المدربين و أعضاء الفريق يوافقون و يعززون التصرفات العدوانية، و يشاهد لاعبي الهوكي الشباب الأبطال في التلفاز، السلوك العدواني و

بعدها يصلون إلى تعزيز سلوكهم المشابه، وهنا يبين البحث في التعلم الإجتماعي في الرياضة بأن أغلب الرياضيين لا يتعلمون لكي يصبحوا عنيفين، فقد تحدث العدوانية في الألعاب الرياضية كافة، فمثلا شكل المتزلج قد يصل إلى نفسية الخصم و يجعله قلقا مثلا(سمعت بأن الحكم يقول بأن الزي هذا غير قانوني هذه السنة) إذن تعد نظرية التعلم الإجتماعية دعما علميا كما أكد ذلك من كل من باندورأو ثير " 1993 ، b bandoura thirer.1977 " على أهمية الدور الحيوي للتحكم و السيطرة على العدوان، و عليه فإن النماذج و التعزيزات هي المفتاح لطرائق الأشخاص لتعلم السلوك العدواني.

2-6-2- **نظرية الإحباط–العدوان المتقحة:** (علم النفس الرياضي، د/رمضان ياسين، دار أسامة للنشر و التوزيع عمان، الأردن، ص144.)

تفترض نظرية الإحباط المعدلة أن العنف نتاج التفاعل بين الإحباط و التعلم الإجتماعي، فالإحباط لا يقود دائما إلى العنف و لكنه يعزز من إحتمالية حدوثه نتيجة إستثارة الغضب الذي يخلف حالة من الإستعداد للقيام بالسلوك العدواني و لكن الإستعداد للقيام بالسلوك العدواني ولكن الإستعداد للعدوان لا يعتبر بحد ذاته سببا كافيا للعدوان لا يعتبر بحد ذاته سببا كافيا للعدوان، و لكن يؤدي التعلم و الظروف البيئية المحيطة بالفرد دورا حاسما في حدوث السلوك العدواني من عدمه لكي تسهم في الإدراك الواقعي لدور الإحباط في عمليات العدوانية.

2-6-3- نظرية التعلم الإجتماعي: (علم النفس الرياضي، د/رمضان ياسين، دار أسامة للنشر و التوزيع عمان، الأردن، ص143-144.)

تفترض نظرية التعلم الإجتماعي أن العنف و العدوان ظاهرة مكتسبة عن طريق الملاحظة و المحاكاة، و يتعلمها الأفراد كما يتعلمون أي نوع من أنواع السلوكات الأخرى.

و تشرح نظرية التعلم الإجتماعي العدوان كسلوك للأشخاص الذين يتعلمون من خلال ملاحظاتهم نماذج سلوك الأخرين يتبعون تعزيز الوصول إلى الأحداث المشابهة، و قد وجد العالم البرت باندورا " 1973. bandoura " بأن الأطفال الذين يشاهدون نماذج للبالغين الذين يتصرفون بعنف و يكررون تصرفاتهم تلك و بشكل أكثر يكتسب هؤلاء الأطفال تصرفاتهم العدوانية، إذ تؤثر تلك النماذج العدوانية لاسيما على الأطفال الذين سيقومون باستنساخ هذه الحركات و تقليدها.

و قد درس علماء النفس الرياضي و علماء الإجتماع الرياضي لاعبو هوكي الجليد بسبب الإحباط في حركاتهم العدوانية غير القانونية مثل التشاجر في الرياضة، و قد وجد سميث

" smith ،1988 " بأن الإحباط و العنف في المباريات المحترفين هي نماذج للاعبين الشباب الناضجين، و في الحقيقة تقيم العدوانية في هوكي الجليد و تعلم اللاعبين بسرعة و كونهم بعيدين عن العدوانية في تحقيق التعرف الشخصي.

2-6-4- ظرية الإحباط-العدوان: (علم النفس الرياضي، د/رمضان ياسين، دار أسامة للنشر و التوزيع عمان، الأردن، ص142-143.)

تفترض نظرية الإحباط أن العنف و العدوان ما هو إلا نتيجة الإحباط الذي يؤدي دائما إلى القيام بالسلوك العدواني.

إن نظرية الإحباط – العدوان في بعض الأحيان تدعى بنظرية الفائدة، و كحالة بسيطة بحيث يوجه العدوان بأسبابه و إحباطاته التي تحدث بسبب الفشل كما وضحها " 1939، searsir & mowe miller " Dollard،Doab،

فقد جعلت النظرية الأولى للإدراك الحسي لعلماء علم النفس بسبب السلوك العدواني عندما يحبط الناس، فمثلا يشعر لاعب كرة القدم أنه من غير القانوني مسك الخصم و بعدها يصبح محبط و على أي حال فإن هذا الرأي أخد بالدعم اليوم بسبب التأكيد على الإحباط الذي يسبب العدوان.

لقد بينت البحوث و التجارب الحديثة بأن الأشخاص الذين يشعرون بالإحباط أو يعبرون عنه بطرق لا عدوانية، و تجيب نظرية الإحباط-العدوان على تلك الإستجابات العدوانية التي تحدث بشكل غير دائمي و كما ذكرنا سابقا فالقليل من تلك الأحداث قد تحدث في الرياضة، و هناك أيضا القليل من الأحداث التي تساهم في الإحباط-العدوان و إرتباطها بالرياضة يكون أقل من مستوى العدوانية للمشاركين في رياضة ما كما بينها كيل (Gill ،1988) و في الحقيقة هنالك بعض الأمثلة التي أصبحت أكثر عدوانية كما ذكرها كل من " Arms ،sandiland & Rmssell 1979 " بالرغم من قصر وصولها إلى نظريات الإحباط-العدوان.

2-6-5 النظريات الغريزية: (الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية، مصطفى نوري القمش، د/خليل عبد الرحمن، المحابطة، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، ط1، 2007م/1427هـ، ص 207.)

تختلف نظريات العدوان باختلاف التأكيد على أهمية العوامل البيولوجية مقارنة بالعوامل النفسية مثل التعليم والخبرة، فرويد (freud) و الذي هو من أصحاب النظريات النفسية التحليلية الأوائل إفترض أن الطفل يولد بدافع عدواني و لكن طرق التعبير عنه متعلمة.

معظم الإتجاهات النفسية التحليلية الحديثة تعتبر العدوان دافعا غريزيا ينشط عندما نشعر بالإحباط و من خلال دوافع العدوان تتكيف بحيث تساعد على تحقيق الإحتياجات الأساسية، إن أصحاب النظرية البيئية مثل (conrad loreny) فضلوا تفسيرا معدلا للغريزة، و هو أن الإستجابات العدوانية ينظر إليها على أنها إستجابات فطرية لنماذج محددة مثيرة، و تبعا لنظرة (loreny)، فإن لدى البشر طبيعة غريزة العراك، كالموجودة عند الحيوانات الدنيا، لكن البشر يفتقرون للكبح الفطري إتجاه قتل الأفراد، و لديهم سيطرة ضعيفة على غريزتهم العدوانية و مثل (Freud) أشار (loreny) إلى وسائل أقل خطورة للتنفيس النفسي مثل الألعاب الرياضية التنافسية العالمية. تم نقد نظرية (loreny) إلى وسائل أقل خطورة للتنفيس مثل الألعاب الرياضية التنافسية العالمية.

في الغالب، إن التفسير النظري الأكثر إنتشارا أو المعروف للسلوك العدواني، هو فرضية الإحباط /العدوان و التي تقدم تعديلا للوضع الغريزي و تبعا لهذه النظرة تستبدل الغرائز بالدوافع كعوامل محددة داخلية للعدوان والتي تعتبر إستجابات ذات إحتمالية عالية للأوضاع الإحباطية، يقال أن الإحباط محض دافع العدوان، و الذي بدوره يحول السلوك ليميل إلى إيذاء الأخرين أو تخريب ممتلكاتهم يقلل من شدة دافع العدوان، و تبعا لهذا التحليل، فالأفراد المحبطين بدرجة كبيرة من خلال العقاب الشديد من قبل الوالدين، أو الفشل المستمر في المدرسة، أو نقص العمل يتوقع أن يظهروا إستياء و عدائية.

بغض النظر عن حقيقة دعم العديد من الدراسات لفرضية الإحباط العدوان، فقد تبين بشكل واضح أن هذه الفرضية غير كافية لتفسير جميع السلوكيات العدوانية. و أثبتت هذه النظرية أنها بسيطة و شاملة.

و إلى الآن لا يوجد دليل على أن جسد الإنسان يجمع الطاقة العدوانية، كما أن الكثير من الأبحاث كشفة عن زيادة في العدوان الذي يتبع الإحباط لكن بعضها وجد أن الإحباط أحيانا يؤدي إلى تناقص للعدوان، و بعضها وجد أنه لا يحدث تغيير في العدوان، و تبث أنه توجد صعوبة في تحديد الظروف الإحباطية المعنية التي

تقود إلى العدوان، إن الكثير من الناس يعيشون في حالات فقر، مع هذا فالغالبية العظمى منهم لا يقومون بسلوكيات لا إجتماعية، فيمكن أن نستنتج أن الإحباط هو أحد العوامل و لكن لا يشترط أن يكون العامل الأكثر أهمية و الذي يؤثر على العدوان، إن الأدلة الأخيرة توصلنا إلى نظرية أخرى، و التي ترتكز على مفاهيم نماذج التعزيز، و عوامل الظروف و الإدراك.

2-7- أسباب السلوك العدواني و العنف لدى اللاعبين: (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/ محمد حسن علاوي، مصر الجديدة، القاهرة، ص 35.)

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن يعزى إليها السلوك العدواني و العنف لدى اللاعبين. و قد قدم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي- في ضوء نتائج دراستهم عن العدوان الرياضي و العنف في الرياضة – مجموعة من العوامل و الأسباب التي يمكن أن يثير العدوان و العنف لدى اللاعبين الرياضيين.

و يمكن تلخيص نتائج هذه الدراسات على النحو التالي:

2-7-1- السمات الشخصية:

قد يرتبط العدوان و العنف في الرياضة ببعض السمات الشخصية المميزة للاعب و التي قد تساعد على حدوث إستجابات العدوان و العنف مثل عدم الإستقرار النفسي و سرعة الإستشارة و عدم الثقة بالنفس و الإفتقار للتسامح و بعض إضطرابات الشخصية و غير ذلك من السمات الشخصية التي لا تساعد على الثبات الإنفعالي للاعب و القدرة على ضبط النفس.

2-7-2- المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط رياضي. كما أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى و لكنها تكتسب معناها من إرتباطها بإعداد الفرد الرياضي لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، كما أن المنافسة الرياضية (المباراة الرياضية) ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز الأمر الذي يتطلب ضرورة إستخدام الفرد لأقصى قواه

و قدراته النفسية و البدنية، من ناحية أخرى فإن المنافسات الرياضية ترتبط بالعديد من المواقف الإنفعالية التي تتميز بشدة الاستشارة. كما ترتبط بالعديد من مواقف الإحباط التي يعاني منها الفرض الرياضي.

فعلى سبيل المثال قد يعاني لاعب كرة القدم من الإحباط عندما تتم مهاجمته بنجاح أو في حالة فشله في خداع منافسه، و كذلك لاعب كرة الطائرة يعاني من الإحباط عندما يفشل في أداء ضربة ساحقة، و لاعب كرة اليد قد يصاب بالإحباط عندما يعجز عن إصابة هدف.

و في ضوء ما تقدم فإنه يبدو معقولا أن نفترض أن المنافسة الرياضية في ضوء ما تتميز به من خصائص تعتبر من العوامل التي قد تثير السلوك العدواني لدى اللاعبين.

كما أن التركيز المغالى فيه على الفوز في المنافسات الرياضية من بين العوامل التي قد تدعم العنف لدى اللاعبين و الذي قد ينجم عنه محاولة بعض اللاعبين تفسير قواعد و قوانين المنافسة الرياضية بصورة تسمح بقدر أكبر من الحرية للتجاوزات و بالتالي حدوث العنف. كما يعتبرون أن قواعد المنافسات هي بمثابة عراقيل و يحاولون تعلم كيفية الإحتيال عليها، و قد يتدرب بعضهم على إرتكاب بغض المخالفات التي تتسم بالعنف و التي يصعب على الحكام أو القضاة ملاحظتها. و من ناحية أخرى فإن التركيز المغالى فيه على الفوز في المنافسة قد يدعم الإتجاه نحو التمسك بمبدأ أن " الغاية تبرر الوسيلة " و بذلك تزداد المخالفات و يزداد العنف نظرا لأنه كلما زادت أهمية الفوز بالنسبة للاعب إلى درجة المغالى فيها كلما إرتبط ذلك بالميل نحو مخالفة القواعد و الميل للعنف و العدوان العدائي.

2-7-3- قواعد و قوانين اللعب: (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/ محمد حسن علاوي، مصر الجديدة، القاهرة، ص37-38.)

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن قواعد و قوانين بعض الأنشطة الرياضية التي تسمح للحكام بمساحة من التفسير لهذه القواعد و القوانين قد تؤدي إلى حدوث السلوك العدواني و العنف بين اللاعبين.

و قد أشار بعض الباحثين إلى أن استخدام اللاعبين للعدوان و العنف قد يرجع إلى الفروق في القواعد و القوانين الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة بدرجة أكبر من اتجاهات اللاعبين أنفسهم نحو استخدام العدوان أو العنف، إذ يبدو أن هناك علاقة واضحة مابين حدوث العدوان و العنف و بين قواعد و قوانين المنافسات الرياضية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

فعلى سبيل المثال قد يتيح قانون لعبة كرة اليد مجالا أكبر للحكام للتفسير الذاتي لأعمال العنف بين اللاعبين و قد يترتب على ذلك المزيد من العنف، في حين أن قانون لعبة كرة السلة مثلا يحدد بدقة و بحزم هذه

الأنواع من السلوك بين اللاعبين و هو الأمر الذي قد يؤدي إلى ندرة استخدام العدوان و العنف في كرة السلة بالمقارنة بلعبة كرة اليد.

2-7-4- الفوز و الهزيمة:

أظهرت بعض الدراسات أن اللاعب أو الفريق المهزوم يلجأ إلى العدوان الرياضي بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز. و قد ترتبط هذه النتائج بفريضة " الإحباط العدوان " على أساس أن اللاعب المهزوم يقاسي من المزيد من الإحباطات بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز.

2-7-5- رتيب الفريق أو اللاعب: (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/ محمد حسن علاوي، مصر الجديدة، القاهرة، ص38-39.)

يرتبط ترتيب الفريق أو اللاعب بدرجة ما بالسلوك العدواني، إذ قد يبدو أن اللاعب الذي يحتل المؤخرة يظهر قدرا أكبر من السلوك العدواني عن اللاعب أو الفريق الذي يحتل المقدمة.

و يفسر بعض الباحثين ذلك على أساس أن اللاعب أو فريق المؤخرة ليس لديه ما يخسره كما أن فرصة الفوز أو إحتلال مركز متقدم تبدو ضئيلة للغاية أن لم تكن مستحيلة.

و على ذلك يبدوا أن العدوان الرياضي يصبح متنفسا لهم و تفريغا لإنفعالاتهم المكبوثة.

2-7-6- فارق النقاط:

إتضح في بعض الدراسات أن فارق النقاط بين الفريقين أو اللاعبين يرتبط بحدوث العدوان الرياضي، فعندما تكون النقاط بين الفريقين أو اللاعبين متقاربة جدا أو متعادلة فقد يبدو أن ذلك قد يقلل من السلوك العدواني على أساس أن أي عدوان قد يؤثر على نتيجة المبارات.

ولذلك فإن اللاعب أو الفريق يصبح حريصا للغاية و بالتالي أقل عدوانية. و على عكس من ذلك فإن الفارق الكبير في النقاط بين الفريقين أو اللاعبين قد ينتج عند إحتمال كبير لإستثارة السلوك العدواني من جانب الفريق الحائز على أقل نقاط نظرا لعدم قدرتهم على تعويض هذا الفارق و بالتالي إمكانية اللجوء للسلوك العدواني.

2-7-7- اللعب خارج ملعب الفريق: (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/ محمد حسن علاوي، مصر الجديدة، القاهرة، ص 39.)

أشارت بعض الدراسات إلى أن الفرق الزائرة تلجأ للسلوك العدواني أثناء اللعب بدرجة أكبر من الفرق التي تنظم المبارات على ملعبها، و قد يعزى ذلك كرد فعل لتشجيع جمهور المتفرجين ضد الفريق الزائر أو لإقناع الفريق الزائر بأنهم يلعبون أمام جمهور متعصب.

2-7-8- درجة الإحتكاك البدني:

أظهرت بعض الدراسات أن زيادة تكرار الاحتكاك البدني في الأنشطة الرياضية (خاصة لعبة هوكي الجليد و كرة القدم الأمريكية و كرة القدم) ينتج عنه المزيد من السلوك العدواني و العنف بين اللاعبين على أساس أن كل احتكاك بدني هو نتيجة إعاقة للاعب المنافس نحو تحقيق هدفه و بالتالي فإن تكرار هذه الإعاقات أو الإحباطات تولد المزيد من السلوك العدواني.

2-7-9- لتعزيز أو التدعيم الإيجابي:

يعتبر التعزيز أو التدعيم أو التشجيع الإيجابي للاعب سواء من الزملاء أو المتفرجين أو الإداريين أو المدربين لكي يسلك بطريقة عدوانية في المنافسة الرياضية من العوامل التي تؤدي إلى العدوانية في الرياضة. و قد يتخذ التعزيز أو التدعيم صورا متعددة مثل الإشارات أو الألفاظ مثل(اللي يفوت يموت) أو الهتافات العدوانية كما أن تكرار هذا السلوك العدواني يبدو محتملا في المنافسات الأخرى.

و من ناحية أخرى يعتبر سلوك حكام المنافسات أو المباريات من بين أهم أنواع التعزيز(أو التدعيم) للسلوك العدواني في حالة عدم قيام الحكم بتوقيع العقوبة الفورية المناسبة لكل أداء عدواني، إذ أن عدم قيام الحكم بمجازاة السلوك العدواني يعتبر من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة احتمال تكرار العدوان كما يتيح الفرصة للاعبين الآخرين لتقليد مثل هذا السلوك العدواني.

و من ناحية أخرى يمكن اعتبار أن مشاهدة السلوك العدواني قد يدعم و يستثير العدوان لدى الأفراد الآخرين.

2-7-10- وسائل الإعلام: (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/ محمد حسن علاوي، مصر الجديدة، القاهرة، ص 39.)

من بين العوامل التي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني كتابات بعض النقاد الرياضيين أو تعليقات بعض المذيعين على أساس قيامهم بالثناء على اللاعب الخشن الذي يتسم بالصبغة العدوانية و العنف على أساس أنه لعب رجولي الأمر الذي يدعم و يعزز هذا النوع من السلوك لدى اللاعبين، و على العكس من ذلك فإن تكرار إظهار وسائل الإعلام على إختلافها لهذا النوع من السلوك العدواني على أنه سلوك سلبي و هدام و يتنافى مع القيم الرياضية يعتبر من العوامل الهامة للحد من مثل هذا السلوك في الملاعب الرياضية. و قد أشار بعض الباحثين إلى وجود علاقة إيجابية بدلالة إحصائية بين السلوك العدواني و العنف لدى اللاعبين و بين المعارف و المعلومات التي يحصل عليها اللاعب من وسائل الإعلام المختلفة.

2-7-11- المدافعون و المهاجمون: (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/ محمد حسن علاوي، مصر الجديدة، القاهرة، ص40.)

أشارت بعض الدراسات التي أجريت على الفرق الجماعية زيادة تكرار السلوك العدواني.بين المدافعين بدرجة أكبر من المهاجمين على أساس أن اللاعب المهاجم يسعى إلى مهاجمة المدافع في منطقته التي يحاول الدفاع عنها، و نظرا لأن المهاجم هو الذي يمتلك زمام المبادرة فإن المدافع يحاول إيقافه بشتى الطرق و قد تؤدي هذه المحاولات إلى إستخدام السلوك العدواني.

2-7-12- الحالة التدريبية للاعب:

أشارت بعض الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أي اللذين يتميزون بإرتفاع مستوى لياقتهم البدنية و المهارية و النفسية يظهرون قدرا قليلا من السلوك العدواني و على عكس من اللاعبين اللذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) الذين تكون لديهم إحتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني.

2-8- العوامل المثيرة للعدوان: (علم النفس الرياضي نظريات و تطبيقات، د/ وفاء درويش، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و التوزيع، ص 80-81.)

أشارت العديد من المراجع إلى أن هناك العديد من الخبرات غير السارة أو الخبرات البغيضة التي يمكن أن تثير السلوك العدواني و من بين أهمها ما يلي:

2-8-1- الشعور بالألم

2-8-2- المهاجمة أو الإهانة الشخصية

2-8-3- الإحباط

2-8-4- الشعور بعدم الراحة

2-8-5- الإستشارة

2-8-1- الشعور بالألم:

أشار ليونارد بيركو فتز berkowitz 1989 إلى أن الشعور بالألم pain سواء النفسي أو البذني يمكن أن يحرص على المزيد من الجوانب الإنفعالية و بالتالي إمكانية حدوث السلوك العدواني و في المجال الرياضي يمكن ملاحظة ذلك عند إصابة لاعب لمنافسه إصابة بذنية و محاولة إصابته نفسيا عن طريق السخرية منه و شعور هذا المنافس بصورة عدوانية تجاه اللاعب المتسبب في حدوث هذا الألم.

2-8-2 المهاجمة أو الإهانة الشخصية: (علم النفس الرياضي نظريات و تطبيقات، د/ وفاء درويش، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و التوزيع، ص 81-82.)

عندما يهاجم أو يهان شخص ما فإنه قد يكون في موقف مثير و مشجع على السلوك العدواني تجاه الشخص الذي يقوم بمهاجمته أو إهانته و قد نجد في المجال الرياضي بعض أنواع من السلوك العدواني من بعض اللاعبين ضد منافسيهم كنتيجة لمهاجمتهم بعنف من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة الشعور بالإهانة منهم.

2-8-3 الإحباط:

يقصد بالإحباط إعاقة الفرد عن محاولة تحقيق هدف ما و أصحاب نظرية الإحباط-العدوان يرون أن الإحباط يؤدي إلى السلوك العدواني و قد يكون هذا السلوك العدواني موجها نحو مصدر الإحباط أو قد يتجه نحو مصدر أخر كبديل للمصدر الأصلي المسبب للإحباط و قد نلاحظ في المجال الرياضي حدوث السلوك العدواني من بعض اللاعبين كنتيجة لعدم قدرتهم على مواجهة منافسيهم بإعاقتهم عن تحقيق هدفهم.

2-8-4 الشعور بعدم الراحة:

عدم الشعور بالراحة يمكن إعتبارها من العوامل التي تشكل نوعا ما الضغوط على الفرد و بالتالي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني لديه و في ضوء ذلك ينصح بضرورة توفير الشعور بالراحة و بصفة خاصة قبيل اشتراك اللاعبين في المنافسات الرياضية حتى يمكن بذلك الابتعاد عن بعض العوامل التي قد تثير السلوك العدواني لدى اللاعبين.

2-8-5 الإستثارة و الغضب و الأفكار العدائية: (علم النفس الرياضي نظريات و تطبيقات، د/ وفاء درويش، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و التوزيع، ص82.)

أشار دافيد ميرز Myers 1996 إلى أن العوامل السابقة ذكرها (الشعور بالألم – المهاجمة أو الإهانة الشخصية – الإحباط – الشعور بعدم الراحة) قد تؤدي إلى الإستثارة و الغضب أو الأفكار أو الذكريات العدائية لدى الفرد و هو للأمر الذي يحدث الاستجابات العدوانية.

2-9 العدوانية: (السلوك الإنساني، د/ إنتصار يونس، دار المعرفة الجامعية، ع الإسكندرية، 2004، ص 277-278.)

و تمثل الإستجابات التي تتميز بالعنف و المهاجمة، و تتضمن الشعور بالغضب و العداء، و تعتبر من الأعراض الأولية من للإضطراب النفسي، و تتميز في الشخص المريض عنها في الشخص العادي بأنها عامة و مستمرة دون سبب يدعو إليها، و كثيرا ما تأخد نمطا معينا.

و ترجع العدوانية في أساسها إلى إحباط دوافع الفرد و نزعاته، أو تكون وسيلة لتعويض الشعور بالنقص و عدم الأمن. أو كعملية تعويض لفقدان إحترام الذات و ذلك إذا إرتبطت بالشعور بالإضطهاد و أحيانا يسقط الفرد نزعاته العدوانية على الغير و ذلك في شكواه من **الإضطهاد** أو يوجهها نحو ذاته كأن يعرض نفسه لمواقف فيها خطر على حياته، بالرغم من إمكانية تفاديها، أو قد يحول عدوانه نحو الأشخاص أو أشياء لا علاقة لهم بمثيراته الحقيقية. هذا مع العلم أن كثيرا من النزاعات العدوانية ترجع إلى تقمص الطفل لسلطة الوالدين نتيجة قسوة الوالدين و عنفهما و سوء معاملتهما له.

2-10 النزال و العدوان في المجال الرياضي: (علم النفس الرياضة(المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد- القياس)،ط1، 2004، د/صدقي نور الدين محمد، المكتب الجامعي الحديث. الازاربطة الاسكندرية ص 306-305.)

" النزل " في اللغة هو مصدر " نازل " بمعنى حارب و ضارب على وزن فاعل، و لفاعل مصدران هما: الفعال و المفاعلة، أي نازل ينازل نزلا- و منازلة مثل قاتل يقاتل قتلا و مقاتلة- و لكن النزال في الإصطلاح الرياضي هو الملاكمة أو المصارعة أو الجودو أو المبارزة و هكذا نلاحظ الصلة الواضحة بين المعنى اللغوي و المعنى الإصطلاحي الرياضي فعنصرا المحاولة و المناقشة واضحان في المعنيين.

نلخص مما سبق إلى أن مفهوم النزال، و مفهوم التنافس يلتقيان حول جوهر واحد هو الصراع، و على ذلك لا يمكن الأخد بذلك المفهوم في مجال المنافسات الرياضية، إذ يتضمن ذلك معاني تبعد عن حدود الإطار التربوي للأنشطة الرياضية، و التي لم تعد تهتم بالجسم فقط كمحور للعملية التربوية، و لكنها تنظر للفرد من جوانب متعددة (مشاعره و أفكاره إدراكه، ميوله و حاجاته) لتتناوله كوحدة متكاملة.

من هنا فإن ما تعنيه بالنزال أو التنافس في المجال الرياضي لا يحمل معنى الصراع و إنما يحمل معنى التباري الذي يتم طبقا لقوانين و لوائح ثابتة تحدد النواحي الفنية و التنظيمية لأنواع النشاط، و لسلوك الأفراد، و بذلك تجبر الأفراد على إحترامها و العمل بمقتضاه و من ناحية أخرى تتضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية المختلفة، و في ضوء ذلك يكون مفهوم النزال في الرياضة هو:

" التباري الذي يهدف إلى تنمية و تطوير مهارات و قدرات اللاعب، وتشكيل سماته الخلقية و الإرادية خلال محاولته الحصول على أكبر قدر من الهدف المشترك مع المنافس، في ضوء الإلتزام بأصول النشاط و قوانينه "

وعلى ذلك فإن التنافس في المجال الرياضي لا ينبغي تجنبه طالما يهدف إلى إعداد اللاعب إعدادا يمكنه من بذل الجهد و العمل تحت الضغط، و الكفاح من أجل تطوير الأداء، و الفوز ولعل هذا يبرز الدور الإيجابي للتنافس حيث أنه يمكن الفرد من تقويم نفسه بالنسبة لغيره، و لعل هذا يوضح أهمية الأنشطة الرياضية بصفة عامة، و أنشطة النزال بصفة خاصة حيث أنها يمكن أن تسهم بشيئين في الجانب النفسي للاعب أو الممارس هما:

أولا: أن عملية الإعاقة الإيجابية خلال الإشتراك الرياضي يمكن أن تنمي عادات ألا يكون اللاعب عدوانيا في المواقف الرياضية التنافسية، و ذلك بإعاقة الموقف العدواني، و تعزيز إتجاهات إيجابية أخرى.

ثانيا: أنه عن طريق الرياضة التنافسية يستطيع الفرض أن يتعرض لمواقف يميل فيها السلوك التفاعلي أن يكون عدوانيا، و لكن يمكن منع ذلك عن طريق التدريب على السيطرة و التحكم في النفس في مثل هذه المواقف.

2-11 المنافسة و العدوان في المجال الرياضي:

أشار كابلو caplou (1994) إلى أنه في جميع المواقف التنافسية نجد أن هناك بعض السلوك العدواني يقع بين المتنافسين، و لكنه لم يدعم هذا التوجه، و لكن يبدو أن جزءا من الحقيقة يمكن أن نجده في هذا التوجه فالرياضة كما تظهر في تعريفاتها نجدها تنافسية، و المنافسة تؤدي إلى الإحباط، و الإحباط يحدث عندما يحدث تدخل من اللاعب لإعاقة المنافس عن تحقيق هدفه، و هكذا فإن السؤال هو: تزيد المنافسة من العدوان؟

يتضح أن الإجابة تكون بنعم، ولكن هل هذا يحدث في الواقع؟

في هذا المجال يشير إفتراض تأثير المنافسة على العدوان إلى عامل هام داخل الموقف التنافسي، و هو ما إذا كان اللاعب فائزا أو مهزوما، و عندما إختير هذا الفرض بصورة عملية وجد أن اللاعب الفائز كان لا يلجأ إلى السلوك العدواني بصورة واضحة مثل اللاعب المهزوم و قد فسر ذلك في ضوء نظرية الإحباط-العدوان، على أساس أن اللاعب المهزوم يتملكه الإحباط بدرجة أكبر من اللاعب الفائز، و بالتالي يكون أكثر تهيؤا للقيام بالسلوك العدواني.

وبينما يتضح أن الهجوم العنيف من قبل اللاعب يعتبر مصدرا قويا يدفع إلى إحتمال السلوك العدواني من قبل المنافس، فإن الذي مازال غير واضح هو ما إذا كانت المنافسة نفسها تؤدي إلى السلوك العدواني، هنا يقترح تيلور taylor (1971) أن المنافسة مثل الإحباط تزيد فقط من إستعداد الفرد للجوء إلى السلوك العدواني، و أنها تتطلب عوامل موقفية أخرى مثل الهجوم المعادي المبين النية للإيذاء، و ذلك لإستثارة اللاعب للقيام بسلوك عدواني. و يؤكد هذا ملاحظة أن الإستثارات العالية للفرد تنتج عن نشاط بذني قوي عندما ترتبط بالإستثارات الموقفية العدوانية، الأمر الذي يزيد إحتمال السلوك العدواني، و يوضح هذا دراسة فولكمار valcamar (1971) التي أظهرت بعض مسببات العدوان، و مواقفها في لعبة كرة القدم، و التي حصل اللاعبين في ضوئها و خلالها على إنذارات، و ضربات جزاء لقيامهم بالسلوك العدواني، و قد شملت هذه المسببات الأتية: ((علم النفس الرياضة(المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد- القياس)،ط1، 2004، د/صدقي نور الدين محمد، المكتب الجامعي الحديث. الازاربطة .الاسكندرية للنشر و التوزيع ص 303-302)

- ارتكاب الفريق المهزوم أخطاء أكثر من الفريق الفائز، و قد علل ذلك في ضوء فرضية إحلال العدوان محل الإحباط.
- ارتكاب الفريق الزائر أخطاء أكثر من الفريق الذي يلعب على أرضه، و قد علل ذلك بزيادة الاستثارة لدى لاعبي الفريق الزائر.
- كثرة الأخطاء في المباريات التي يقل فيها عدد الأهداف عن التي يكثر فيها عدد الأهداف، و قد علل ذلك بأن قلة الأهداف تؤدي إلى زيادة الاستثارة لدى اللاعبين لاحتمال ضياع فرصة تحقيق الفوز، و العكس.
- انخفاض الأخطاء إذا كان فارق الأهداف عاليا أو منخفضا جدا، و أرجع ذلك إلى انخفاض الاستشارة لدى اللاعبين في الحالتين لعدم وجود أمل لتحقيق الفوز في الحالة الأولى، و تقارب المستوى في الحالة الثانية ومن ثم يكون الخطأ حاسما في تحقيق الفوز لأحد الفريقين.
- موقع الفريق في المنافسة (عالي – متوسط – منخفض) يؤثر على زيادة الأخطاء بالنسبة للفريق المنخفض، و قد فسر ذلك بأن الخوف من الهبوط يؤدي إلى زيادة الاستثارة و الإحباط و بالتالي زيادة إحتمال السلوك العدواني.

في ضوء ذلك يتضح أن للمنافسة خصائص حافزة لقيام اللاعب بالسلوك العدواني مثل: الهزيمة، الإحباط، موقع الفريق في المنافسة، مكان المنافسة....إلخ، و بالرغم من ذلك فإن اللاعب يمكن أن يتعلم استجابات غير عدوانية للموقف العدواني، فالتعلم يحدث بملاحظة الأخرين، و التعزيز الإيجابي للاستجابات المناسبة، و التعزيز السلبي للاستجابات غير المناسبة، و ذلك يمكن السيطرة على السلوك العدواني.

2-12 قياس العدوان: (الاضطرابات السلوكية و الانفعالية، مصطفى نوري القمش- د-خليل عبد الرحمن المعابطة، دار المسيرة للنشر و التوزيع،ط1، 2007،ص 216.)

باعتبار أن العدوان ظاهرة سلوكية معقدة و ليس لها تعريف واحد متفق عليه فإن عملية قياسه ستكون مسألة معقدة أيضا، و يزيد من صعوبة قياسه تباين وجهات النظر التي حاولت تفسيره و لذلك تعددت طرق قياس العدوان وتباينت و ستكتفي هنا بذكر أكثر الطرق شيوعا.

1. الملاحظة المباشرة(dired observation):

و يتضمن تدريب الملاحظين غلى إستخدام نظام ملاحظة مباشرة و ذلك يعد تعريف السلوك العدواني تعريفا إجرائيا، وقد تتم الملاحظة في البيت أو الصف أو ساحة المدرسة.

2. قياس السلوك العدواني من خلال تحديد النتائج المترتبة عنه (measusemet of perment produits):

و هنا يتم تحديد مستوى السلوك العدواني عن طريق تحديد النتائج التي أحدثها الفعل العدواني بالنسبة للأشخاص أو الممتلكات المستهدفة.

3. التقارير الذاتية (self– report–inventories):

و هنا يقوم الطفل نفسه بتقييم مستوى السلوك العدواني الذي يصدر عنه، فقد يسأل الطفل عن عدد المرات التي تشاجر فيها مع الأطفال الأخرين في فترة زمنية محددة، و يعتبر مقاييس(57، buss and durkee و مقياس 75- novoco) من أكثر مقاييس التقدير الذات إستخداما لقياس العدوان.

4. المقابلة السلوكية (behovioral intervieu):

من أهم مزايا المقابلة السلوكية كطريقة لتقييم السلوك العدواني أنها تسمح بجميع بيانات إضافية قد تساعد في التعرف على خصائص العدوان وعلى عوامل المرتبطة بها وظيفيا و غالبا ما تركز المقابلات السلوكية على تحديد الظروف التي يحدث فيها العدوان، و العمليات المرضية و الإنفعالية التي تصاحب العدوان، و أنواع السلوك العدواني، و ردود فعل الأشخاص الأخرين على حدوث العدوان أو النتائج.

5. المتابعة الذاتية (self- monitoring):

و تتضمن هذه الطريقة قيام الشخص ذاته بملاحظة سلوكه العدواني و تدوين البيانات فيما يتعلق بالمواقف التي تثير غضبه، و طريقة استجابته لتلك المواقف و النتائج التي تمخضت عن السلوك العدواني، و لهذه الطريقة مزايا مهمة منها أنها تساعد الشخص المعتدي على وعي سلوكه العدواني و العوامل المرتبطة به و ذلك قد يكون ذا فائدة بالنسبة للعملية العلاجية.

6. إختبارات الشخصية:

مثل إختبار مينسوتا minsota المتعدد الأوجه واختبار بقع الحبر لرورشاخ rorchakh.

7. تقدير الأقران:

و يتضمن توجيه مجموعة من الأسئلة إلى عدد من الأطفال للاجابة عنها بهدف التعرف إلى الأطفال العدوانيين و فيمايلي عدد من الأسئلة التي قد تشملها قوائم تقدير الأقران

- من الذي لا يطيع تعليمات المعلم؟
- من الذي يتشاجر مع الأطفال الأخرين بشكل متكرر؟
- من الذي يأخذ ممتلكات الأخرين رغما عنهم؟
- من الذي يزعج الأطفال الأخرين؟
- من الذي ينظر باستهزاء إلى الأطفال الأخرين.

8. **قوائم التقدير** (**rating scales**): (الاضطرابات السلوكية و الانفعالية، مصطفى نوري القمش- د-خليل عبد الرحمن المعابطة، دار المسيرة للنشر و التوزيع،ط1، 2007،ص 218.)

و في هذه الطريقة يقوم المعلمون أو المعالجون أو الأباء أو غيرهم بتقييم مستوى السلوك العدواني باستخدام قوائم سلوكية محددة.

2-13 درجات العدائية: (علم النفس الرياضي الأبعاد النفسية للأداء الرياضي،د/ إياد عبد الكريم الهزاوي- د/مروان عبد المجيد ابراهيم، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان الأردن، ط1، 2005، ص 220-221.)

الألعاب الرياضية قد تصنف بالنسبة إلى مستوى درجات العدائية الممكنة أو التي تشجع عليها و ضمن قواعد اللعبة.

الرياضة التي يجب على المتسابقين فيها و بشكل متناوب أو يتصرفوا بشكل عدائي تم يتوقفوا عن ذلك قد يكونوا أكثر شدا من الذين لا يتطلب تغير في سلوكهم.

إن الدرجة الفاصلة في كون طبيعة اللعبة العدائية تسبب شدا لدى المتنافسين أو لأنها تعتمد على عدة عوامل تتضمن الحاجة إلى العدائية المتأصلة لدى المتسابقين أو المتسابق، أو القابلية في توجيهها و السيطرة عليها و درجة الاحتراف لهذه اللعبة. و في هذه الحالة فإن المقاييس الأتية تقع تحت إعتبارات القارئ.

2-14 العدائية الساخرة المشجعة:

هناك العديد من الألعاب الرياضية يشجع فيها العداء المباشر و في أقصى درجاته.

و الألعاب الرياضية مثل الملاكمة، ملاكمة الرفس، كرة القدم الأمريكية، المصارعة لها قواعد وواقيات كحماية المتسابقين. و لكن القصد فيها هو تشجيع أقصى درجات الإشتباك الجسماني للمتسابقين و في الحقيقة فإن فترة الألعاب من هذا النوع الذي يتطلب من المتسابقين أن يملكوا هذا السلوك العدائي ضمن الإعتبارات التكتيكية.

" مقياس الوصف مقادير من السلوك العدائي في الرياضة "

2-15 السلوك العدائي المحدود: ((علم النفس الرياضي الأبعاد النفسية للأداء الرياضي،د/ إياد عبد الكريم الهزاوي- د/مروان عبد المجيد ابراهيم، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان الأردن، ط1، 2005، ص 221-222.)

الإحتكاك القوي المستمر حتى النهاية مطلوب من المتسابقين في كرة القدم الأمريكية و الكندية. و هناك عدد من الألعاب الرياضية يتوجب فيها على اللاعبين أن يكونوا عدوانيين و لكن في الوقت نفسه هناك قواعد لهذه الألعاب تحدد الإحتكاك المباشر و هذا نظريا أكثر منه نوعيا و من هذه الألعاب كرة القدم كرة الماء، كرة السلة. فاللاعبين يدربون على الحجز و المراقبة و يكونوا عدوانيين أحيانا و لكن ضمن القواعد و تبلغ العدائية أحيانا مدى عاليا بحيث يتجاوز القواعد في أكثر الأحيان.

2-16 السلوك العدائي غير المباشر ضد الخصم:

هناك عدد من الألعاب الرياضية التي يقع فيها السلوك العدائي من أحد الخصمين فعليا و لكن بشكل غير مباشر فلاعب كرة اليد (ليس لعبة كرة اليد المألوفة لدينا) حيث يضرب الخصم بلطف عن طريق ضرب الكرة بقوة لجعلها ترتد بقوة عكسية.

و أيضا " لاعبوا كرة الطائرة، التنس. يتقاذفان الكرة لكي تنفد هذه الضربات إليه الضرب و ليس اللاعبون. ضمن هذه الحالات اللاعب الذي لديه الحاجة الكبيرة إلى السلوك العدائي ربما لا يمارس اللعبة التي تتضمن

على العديد من الأسلوب المتبادل الخفيف و القوي و كذلك الحال بالنسبة إلى اللاعب الذي لا تتطلب حاجاته العدائية كشف نفسه بشكل مباشر.

2-17 العدائية الظاهرة فقط ضد الأشياء: (علم النفس الرياضي الأبعاد النفسية للأداء الرياضي،د/ إياد عبد الكريم الهزاوي- د/مروان عبد المجيد ابراهيم، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان الأردن، ط1، 2005، ص 222-223.)

الألعاب الرياضية التي يطلق عليها بالمتوازنة قد تم ذكرها في تصنيف أوربا الشرقية

لاعب يضرب الغولف قد يضرب الكرة بشكل عدائي و لكن خصمه فقط يشعر بالعدائية و لكن يبدو ظاهريا " purportedy " أنه لا يشعر بضربه الكرة بشكل مباشر.

2-18 لا يوجد عداء مباشر أو غير مباشر:

تتطلب عدة ألعاب رياضية عدائية ملحوظة (مكشوفة) سواء ضد الخصم أو المحيط.

وقد يتطلب الخبرات الجمالية مثل التزحلق على الجليد السلوك العدائي من أجل التغلب على الضجر من جراء التدريب ولكن ليس هناك فرصة للتسابق للسلوك العدائي ضد المحيط أو الخصم وقد تلاحظ في العديد من الألعاب الرياضية عدة أشكال من العداء المباشر و الغير المباشر.

تتطلب كرة القدم الأمريكية مثلا (عدائية غير مباشرة ضد الأداة(ضرب الكرة ورميها) كذلك العدائية المباشرة ضد حكم كرة القدم وهوكي الجليد يتضمن نفس الفرص للعدائية المباشرة وغير المباشرة فاللاعبون بالتناوب يرمون من فوق مستخدمين الأجساد عندما يؤدون الحجز والمراقبة ضد الخصم بشكل مباشر وهناك نضرة فاحصة للسلوك العدائي تتضمن مناقشة أصلها وتكوينها وكذلك مقاييس أخرى.

2-19 العدوان و العنف في الرياضة: (علم النفس الرياضي، د/ رمضان ياسين، دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان الأردن، ص 149-150.)

لقد تبنت الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي توصيات عن العدوان والعنف في الرياضة،كما يلي:

التوصية(1): يجب عمل نسخ للعقوبات الأساسية من قبل الإداريين فينتج قانون عقوبات سلوك العنف.

التوصية(2): يجب أن يؤكد الإداريين على التدريبات الأساسية للفريق لاسيما المستويات العليا التي تؤكد على حجم اللعب الجيد بين المشاركين.

التوصية(3): يجب على الاداريين منع استعمال الكحول في أثناء الأحداث الرياضية.

التوصية(4): يجب على الاداريين التأكيد على التسهيلات التي تأخذ بعين الاعتبار بأشغال أوقات الفراغ والتسلية.

التوصية(5): يجب على مدير الفريق وضع صفات أساسية للأحداث المنفردة للعدوان الذي يحصل في الرياضة أكثر من جعلهم (نجوم).

التوصية (6): يجب أن يسمح لمدير الفريق بعمل حملة لتقليل العنف و العدوان في الرياضة التي ينشغل بها المتسابقين و المدربين و الرياضيين و الإداريين و المتفرجين.

التوصية (7): يجب على المدربين و الإداريين و مدير الفريق و الرياضة و المؤلفين أن يشاركوا في الحلقات الدراسية حول فهم معنى السلوك العدواني و العنف والتحكم بالسلوك العدواني

التوصية (8): يجب على المدربين ومدير الفريق والإداريين تشجيع الرياضيين للارتباط بالسلوك الاجتماعي ومعاقبة الذين يؤدون السلوك العدواني.

التوصية (9): يجب أن يشارك الرياضيين في برامج تهدف لمساعدتهم لتقليل السلوك العدواني وذلك بفرض الشدة في القوانين التي تؤكد على العفوية، وعليه يجب على الرياضي أن يكون ذا مسؤولية.

2-20 التحكم في العدوانية: (علم النفس الرياضي مبادئ- تطبيقات، د/ إخلاص محمد عبد الحفيظ- د/مصطفى حسين باهي-د/حسن حسن عبده- د/ابراهيم ربيع شحاته، الدار العالمية للنشر و التوزيع publisher & distributor، ط1، 2004، جميع الحقوق محفوظة للناشر،رقم الإيداع 4279، الترقيم الدولي I.S.B.Nص 214.)

لسوء الحظ فليس باستطاعتنا دائما السيطرة أو التحكم في هذه المواقف وانما يمكننا مراقبة المشاركين عن قرب والعمل على ابعادهم عن تلك المواقف عند أول بادرة للعنف.كذلك يمكننا تعليم الرياضيين مهارات التحكم في انفعالاتهم واستجاباتهم للإحباط .

ان من حق أي رياضي أن يسعى لتحقيق الفوز ويفكر فيه، فليس من الخطأ السعي لتحقيق هذا الهدف. ولكن التركيز الزائد على تحقيق الفوز هو أساس الكثير من الاحباط.

لذلك يجب عدم التأكيد على ضرورة الفوز لدرجة حدوث العدوانية في حالة الخسارة. ومثل هذا النوع من الاحباط يشير الى ضرورة اعادة النظر في موضوع الفوز. ويقع على عائق المسؤولين عن علوم الرياضة و التمرين البدني مسؤولية أخلاقية للتمييز العدوانية ونية ايقاع الأذى والسلوك الجازم. فلا بد من تحديد ماهية العدوانية الشديدة و العدوانية المحمودة والعدوانية السيئة، والسلوك الجازم.

2-21 دور المدرب للتحكم في سلوك الرياضيين أثناء المسابقات: (كتاب علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية، أ.د ناهد رسن سكر، الدار العلمية للنشر والتوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع، ط1، الإصدار الأول، 2002، ص 214.215)

المسابقة هي تصارع يتسابق فيه المتنافسون ويتوخي كل منهم هدفه المعين ويبدي كل منهم الحد الأقصى في الفعالية والنشاط والاصرار و الابداع والذكاء من أجل احراز النصر وتحقيق أحسن النتائج ويسعى كل منهم الى فرض ارادته على المنافسه. ولذا تتطلب المنافسة من الرياضيين بذل القدر الأعلى من صفاتهم البدنية والنفسية،فالمنافسة هي أفضل الوسائل لصقل الصفات النفسية للرياضيين.إلا أن المنافسة الرياضية لا تنشأ وتجري عفويا اذ أنها تتم بامعان التفكير في أعمال الرياضيين والمدربين مسبقا أو يجري تخطيطها و اعدادها مع مراعاة جوانب القوة والضعف عند المنافسين والإمكانات المتوفرة للفريق.

وتدفق وتراجع هذه الأعمال خلال المسابقة مباشرة اعتمادا على مبادرة وفطنة الرياضيين وفقا للظروف الناشئة في المنافسة الرياضية. فهذا الأمر بدوره يتطلب من كل رياضي قدرة على الإهتداء في الوضع الناجم و تقييمه و القيام بتنظيم أعماله و أفكاره و انفعالاته تنظيما ذاتيا و في الوقت نفسه تضم المسابقة وحتى لو تم التخطيط لها على النحو الأفضل بمجموعة مختلفة من المواقف المختلفة، مما يتطلب من المتسابقين ابداء النقد الذاتي و تمالك النفس و الحزم، و يجب أن تعتبر كل مسابقة نزالا جديدا ضد المنافسين لأنها تتغير باستمرار بظروفها وحالة و مكان و موعد اجراء المسابقة و يتغير كذلك المتنافسون و صفاتهم و درجة تقيدهم و مدى معارف بعضهم عن البعض و الرياضي نفسه يتغير من مسابقة لأخرى.

و قبل كل مسابقة يجب حلول جديدة و تسيير المسابقة دائما بسرعة و لا ترجع المبارات بظروفها و نتيجتها أبدا. لذلك يجب أن يكون التحضير التمهيدي متنوعا و في سياق المسابقة يجري التصارع الضيق بين المتنافسين بحضور عدد كبير من المشاهدين الذين يتأثرون تأثرا إنفعاليا يكل نجاح أو كل خطأ من جانب المتنافسين و الذين يتخدون المواقف المختلفة نحو انطلاقات هذا الرياضي أو ذاك و في كل هذه الظروف يجب

أن يقدر كل رياضي على التحكم في نفسه و أعماله و أفكاره و انفعالاته، و لا يعد اشتراك الرياضي في المسابقة قيمة شخصية له فقط . فهذا الاشتراك هو قيمة لفريقه و لبلده الذي ينتمي إليه. حيث يستحيل وجود الرياضة بدون تصارع حاد و عنيف. و يتم في المسابقة اختيار كافة الأنواع التي تم على أساسها تحضير الرياضي.

النجاح في المسابقة هو ثمرة الجهود المشتركة الموجودة للمدرب والرياضيين وتتحول أفكار المدرب التي تمت صياغتها في الاشارة الى الهدف للرياضيين ويجري تحقيقها بصورة عملية في أثناء التصارع الرياضي، وبهذا الصدد يبرز موضوع مهارة وخبرة المدرب وقدراته على التحكم في أفعال الرياضيين أثناء المباريات. وعلى سبيل المثال لا يتحكم المدرب المبتدئ في واقع الأمر في أعمال لاعبيه إلا قليلا، ويبدو وكأنه يشترك في المسابقة نفسيا وانفعاليا ولذلك لا يستطيع أن يلقي نظرته على سلوك الرياضيين أو على النقاط الحرجة في المسابقات ولا يقدر على التنبؤ بحالة الرياضي أو ما يتوقعه أثناء المباراة لكي يقوم بالتعديل المطلوب في الارشاد وهنا تكون صعوبة على الرياضيين استعاب الملاحظات من جانب مثلا هذا المدرب ولا تترك هذه الملاحظات انطباعا لازما فيهم ولا تترك تأثيرا مطلوب على أفعالهم وسلوكهم.

أما المدرب ذو الخبرة الطويلة يقوم بتقييم الوضع الناشئ وأعمال المنافسين ويوجه ويقود أعمال الرياضيين، ويساعدهم ويحاول اخفاء اضطرابه وينبغي أن يرى الرياضيون مدربهم أثناء المسابقات في حالة الهدوء والاطمئنان ويجب أن يكون المدرب واثقا بنفسه وبأعماله الرياضية.

ويجب أن يطلب منهم تنفيذ الارشاد والذي تم اعداده واقراره مسبقا بدقة تامة واذا ما اقتضت الضرورة يجب عليه تصحيح وتعديل هذا الارشاد.

وعلى هذا النحو يصبح الرياضيون في ظل هذا التحكم مشاركين لأفكار وقدرة على الأقدام على المخاطرة الابداعية لأن الرياضة تتطلب البحث الدائم كما يجب أن يكون انسانا لبقا ومتعاطفا غير أن هذه المتغيرات يجب أن تقترن بالإصرار والحزم.وفي هذا الحال يفهم الرياضي بمزيد من التعمق أن هذا الاصرار يوجه مثل كل شيئ الى رفع مستوى مهاراته الرياضية.

وفي سياق المسابقة يجب على المدرب أن يتحكم بأفعال الرياضيين وسلوكهم باستمرار وثبات ومرونة، وبالتأكيد أساس التحكم هو الارشاد للاشتراك في المسابقة وصورة التطور المحتمل للتنافس الرياضي التي تمت برمجتها وتتطلب استمرارية التحكم للقيام بقيادة سلوك الرياضيين بصورة مستمرة وهنا يجب أن يكون هناك ما

نطلق عليه ثبات التحكم و التي تعني تحقيق القرارات التي اتخدت قبل المسابقة باصرار و حزم أما مرونة التحكم فنقصد بها تقييم الموقف و أعمال الرياضيين و المنافسين و ردود الفعل باستمرار على أن يتغير الوضع حتى تستطيع اتخاذ قرار جديد يرجى إلى تحقيق الفوز إن اقتضت الضرورة ذلك عبر التحكم في سلوك الرياضيين على مدى المسابقة و لا يعني أبدا أنهم لا يطالبون بالتفكير و اتخاذ القرارات اللازمة بصورة شخصية و ينبغي اقتران مساعدة المدرب أثناء قيامه في الأعمال الرياضية الا يتجاوز الحد المعين حتى لا تشغل توجيهاتهم هو الإلمام التام بالخصائص الفردية للرياضيين و معاملتهم كل واحد حسب ما تقتضيه هذه الخصائص أما إذا كانت الأمور تسير وفق ما خطط له فعلى المدرب أن لا يتدخل و يدع المسابقة تجري كما هي.

و على سبيل المثال إذا تقدم الفريق أو الرياضي على منافسيه إلى حد كبير في بداية السباق يجب على المدرب التبليغ حالا عن ذلك، هنا لا ينشأ لديه شعور المبالغة في الثقة بالنفس الذي قد يؤدي في نهاية الأمر إلى فقدان الثقة و من ثم الهزيمة، و في حالة الأخطاء و الإخفاقات ينبغي أن يجد المدرب وسائل لمكافحة الارتباك و فقدان الثقة بالنفس و أخيرا من الممكن أن تجري الأمور في سير التسابق وفقا للخطة المقدرة

و لكن الصراع يتصف بعنف بالغ و يتم على أساس التكافؤ التام بين المتنافسين و في هذه الظروف قد يترتب على أطأ ضئيل جدا أو ضعف قوة الارادة لعدة لحظات خسارة في المسابقة، و في هذه الحالة أيضا يتطلب الأمر من المدرب الفطنة العالية و الانتباه و القدرة على تحليل سير النزال بسرعة فائقة، و توجد عدة طرق و أساليب كثيرة للتحكم في انفعالات و أفعال الرياضيين و هي معتمدة على عدد كبير من العوامل الخارجية لظروف المباراة و أعمال المنافسين و الحكام و مختلف الأساليب التكتيكية التي يلجأ إليها المدربون و المنافسون. أما العوامل الداخلية فهي الخصائص النفسية للرياضي، و طابع درجة تحضيره و مدى حساسيته لتأثير الوسط الخارجي و موقفه من سير المباراة و هذه العمليات تزيد من صعوبة التحكم و لكنها لا تلغي أبدا ضرورة تعليم المدربين بهذا الفن اللازم حتى يتمكنوا من قيادة الرياضي في الوصول إلى إحراز النجاح.

2-22 توجيهات إرشادية لمواجهة ظاهرة العدوان في الرياضة: : (علم النفس الرياضي مبادئ- تطبيقات، د/ إخلاص محمد عبد الحفيظ- د/مصطفى حسين باهي-د/حسن حسن عبده- د/ابراهيم ربيع شحاته، الدار العالمية للنشر و التوزيع publisher & distributor، ط1، 2004، جميع الحقوق محفوظة للناشر،رقم الإيداع 4279، الترقيم الدولي I.S.B.Nص 216-217.)

فيما يلي بعض الإرشادات التي يمكن اتباعها لمواجهة ظاهرة العدوان في الرياضة و هي:

1- الإهتمام بالعمل على غرس الروح الرياضية بين المشاركين لما لها من أثار ايجابية ليس على الناحية الرياضية فقط بل يمتد تأثيرها إلى الحياة الإجتماعية أيضا. لذلك يجب وضع القواعد و الإجراءات المناسبة لحث الرياضيين على التحلي بالروح الرياضية في أثناء المباريات و احترام القواعد و القوانين و الحكام و المنافسين و المدربين، كما يجب على المدربين توجيه عنايتهم لإعلاء الروح الرياضية لدى اللاعبين سواء في التدريب أو في المنافسات، و أيضا وضع تقدير خاص للروح الرياضية وذلك عند تقييم نتائج لاعبيهم. كذلك يجب أن يخصص في المسابقات الرياضية المختلفة الفردية فيها و الجماعية كأس لأحسن لاعب أو فريق أو مدرب يتحلى بالروح الرياضية و ذلك لتشجيع جميع الرياضيين على الإلتزام و التحلي بالروح الرياضية الأصلية. و يمكن في هذا الصدد أن تقوم الاتحادات الرياضية بتخصيص جائزة اللعب النظيف ووضع الحوافز التشجيعية و المكافأت بما يكفل الإلتزام و التحلي بالروح الرياضية.

2- العمل على مراجعة قوانين الألعاب في ضوء المتغيرات المختلفة على الساحة الرياضية، حتى تكون لها فعاليتها في مكافحة العدوان والعنف.

3- وضع القواعد والاجراءات المناسبة الخاصة بتوقيع الجزاءات على أن تتميز بالموضوعية وأن تكون رادعة، مع اعطاء اللجان التأديبية بالاتحادات الرياضية استقلالها التام دون التدخل في أعمالها حتى لا تفقد هذه اللجان مصداقيتها.

4- نظرا لتأثير وسائل الاعلام المرئية والمقروءة والمسموعة على الراي العام، فانه يجب على المسؤولين عن وسائل الاعلام ادراك مسؤولياتهم وتوجيه العاملين الى التحلي بروح المسؤولية والتزام الحيادية في التعامل مع جميع العاملين في الحقل الرياضي من الفرق الرياضية، والاتحادات، والمدربين، والحكام، واللاعبين، كذلك يجب العمل على عقد دورات تدريبية للعاملين بوسائل الاعلام، وخاصة القائمين على البرامج الرياضية حتى يمكنهم التعامل مع الأحداث الرياضية بوعي وفهم كاملين.

5– يجب على الاتحادات الرياضية أن تراعي عند اختيار أطقم التحكيم لإدارة المباريات اجراء تقييم موضوعي لهم بعيدا عن الاعتبارات الشخصية، مع إسناد تحكيم المباريات الى الحكام الذين يتميزون بالنزاهة في التعامل مع الجميع دون أي اعتبار الانتماءاتهم، ولديهم القدرة على مواجهة السلوك العدواني والتصدي له ومعاقبته سواء من جانب اللاعبين أو المدربين أو الجمهور، وأيضا لديهم القدرة على التمييز بين السلوك العدواني الذي يهدف الى ايقاع الأذى بالمنافسين، وبين السلوك الجازم الذي يتماشى مع القواعد والقوانين.

6– يجب على المدربين عدم المغالاة في أهمية تحقيق الفوز وذلك لأنه في حالة الفشل فسوف يؤدي ذلك الى الشعور بالإحباط والذي قد يترتب عليه ظهور السلوك العدواني.

7– يجب على المسؤولين التصدي للسلوك العدواني لجمهور المشاهدين نظرا لتأثيره السلبي على اللاعبين.

8– يجب على المدربين أن يكونوا على مستوى المسؤولية التي يطلعون بها، وأن يكونوا قدوة يحتذى بها من قبل اللاعبين، وأن يتصرفوا بحكمة وبأسلوب موضوعي مع الأحداث. مع عدم القيام بأي سلوك عدواني، وأيضا معاقبة أي لاعب يقوم بسلوك عدواني ضد المنافسين بما يتناسب مع حجم هذا السلوك.

ومن ناحية أخرى يجب على المدرب أن يقدم التعزيز اللازم للاعبين الذين يؤدون برجولة وفدائية بعيدا عن السلوك العدواني تجاه المنافسين.

2–23– التحكم في العدوان الرياضي للاعب: (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/محمد حسن علاوى، مصر الجديدة ، القاهرة،ص 41-42.)

فيما يلي بعض الطرق والوسائل التي يمكن استخدامها لضمان الحد من السلوك العدواني في المجال الرياضي وضمان التحكم في مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوي.

2–23–1– عرض نماذج من السلوك غير العدواني للاعبين:

من الأهمية بمكان عرض نماذج للاعبين الدوليين والمعروف عنهم التزامهم بالسلوك الجازم وابتعادهم عن السلوك العدواني أو الوسيلي أثناء المنافسات الرياضية. وضرورة توجيه أنظار اللاعبين وإسداء النصح لهم بأن وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية يرتبط دائما بالسلوك الرياضي النظيف والقدرة على بذل المزيد من الجهد في المنافسات الرياضية دون ارتباطه بوجود نية ايذاء المنافس أو الحاق الضرر به.

2–23–2– عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا:

في حالة أداء اللاعب للسلوك العدواني في الرياضة ينبغي معاقبته بصورة فورية وأن تتناسب هذه العقوبة الفورية وأن تتناسب هذه العقوبة الفورية مع حجم السلوك العدواني وعدم الالتزام بالصمت أو ايداع الامتعاض فقط في مثل هذه المواقف. فاللاعب لا بد أن يتعلم أن الأداء العدواني في الرياضة يعتبر سلوكا غير مقبول على الاطلاق ولا بد أن يعاقب مرتكبه.

2-23-3- التعزيز الايجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته:

على اللاعب عند التحكم في انفعالات جنبا الى جنب مع توقيع العقاب على اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا أثناء المنافسة الرياضية ينبغي من ناحية أخرى تدعيم وتعزيز السلوك الجازم للاعبين أو السلوك الخالي من العدوان والذي يرتبط بالقدرة على التحكم في الذات في مواقف الانفعالات الشديدة أثناء المنافسات الرياضية التي تتميز بأهميتها وحساسيتها.

فاللاعب الذي يرتكب منافسه عدوانا عليه ويقوم هذا اللاعب بكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته أو ردود أفعاله ويستمر في اللعب دون محاولة الثأر من منافسه أو من المنافسين الأخرين ينبغي في هذه الحالة اثباته بمختلف الطرق و الوسائل.

و ينبغي على اللاعب أن يدرك جيدا أن مثل هذا السلوك ليس تخاذلا أو جبنا و لكن بمثل قمة التحكم في انفعالاته و قمة التحكم في الذات في مواقف المنافسة الحساسة.

2-23-4- محاسبة المشجع للعدوان الرياضي:

إن المدرب أو الإداري يحاول أن يشجع اللاعب على أداء السلوك العدواني أثناء المنافسة الرياضية ينبغي أن يقع عليه اللوم و العقاب و أن يحاسب و في بعض الأحيان يمكن أن يستبعد من عمله الرياضي. و أن يكون هذا العقاب أو الحساب فوريا و رادعا الأمر الذي يمكن أن يساعد على عدم تكرار مثل هذا النوع من التشجيع و يجعله يفكر أكثر من مرة قبل اقدامه على تشجيع مثل هذا النوع من الأداء.

2-23-5 – حجب مثيرات السلوك الرياضي:

قد يلاحظ أن بعض اللاعبين أو المدربين أو الإداريين أو المتفرجين يمكن أن يشكلوا بعض المثيرات التي تسبب السلوك العدواني لدى اللاعبين. فإذا أمكن حجب مثل هذه المثيرات فإننا بذلك يمكن أن ننجح في مكافحة مثل هذا السلوك غير الرياضي.

فعلى سبيل المثال قد يقوم البعض بإعطاء نصائح سلبية للاعبين، و قد يعتقد هؤلاء أن هذه النصائح يمكن أن تساعد على حماس اللاعبين و تهيئهم نفسيا.

و من أمثلة ذلك أن ينصح البعض أحد اللاعبين بضرورة اللعب بخشونة و عنف و هذا يعني ايحاء للاعب بارتكاب السلوك العدواني و مثل هذه النصائح السلبية و غيرها يمكن أن تكون مثيرات تستدعي السلوك العدواني لدى اللاعبين.

2-23-6 – الاهتمام بندوات و دراسات محاربة العدوان الرياضي: (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/محمد حسن علاوى، مصر الجديدة ، القاهرة،ص43-42.)

إبداء أهمية واضحة للندوات و الدراسات المرتبطة بطرق ووسائل محاربة العدوان الرياضي و خاصة بالنسبة للمدربين و الاداريين و الحكام و كذلك للاعبين و مثل هذه الندوات أو الدراسات تحمل درجة كبيرة من الأهمية بصفة خاصة في الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمزيد من العنف و الخشونة و الاحتكاك بين اللاعبين، أو التي تمنح الحكام المزيد من الحق في استخدام التقدير الشخصي أثناء التحكيم في المنافسات الرياضية.

كما أن مثل هذه الندوات و الدراسات تساعد الحكام على سرعة اتخاذ القرار الصحيح و البعد عن التحيز أو التساهل و بالتالي القدرة على محاصرة محاولات السلوك العدواني في الرياضة.

و من ناحية أخرى فإن مثل هذه الندوات و الدراسات تساعد العاملين في المجال الرياضي سواء المدربين أو الإداريين أو الحكام و كذلك اللاعبين و المتفرجين على اكتساب المزيد من المعارف و المعلومات من أسباب و دوافع مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوي في الرياضة وكذلك اكتسابهم المزيد من المعارف و المعلومات عن وسائل و طرائق مكافحتها و تجنبها.

2-23-7 – استخدام طرق التحكم الذاتي للعدوان الرياضي:

إن الشخص المسؤول بالدرجة الأولى عن مكافحة السلوك العدواني في الرياضة هو اللاعب نفسه. و لذلك من الأهمية بمكان استخدام بعض الوسائل و الطرق التي يمكن للاعب أن يقوم بها وصولا إلى قدرته على مكافحة هذا النوع من السلوك غير السوي في الرياضة.

و قد قام بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بتطوير بعض أساليب العلاج السلوك behavior therapy التي ترتبط بصورة خاصة بالحد من السلوك العدواني في الرياضة (لاري لايث lary leith

(1991))، كراتي cratty (1989). و فيما يلي تعرض لطريقتين من طرق التحكم الذاتي في السلوك بهدف مساعدة اللاعب على إضعاف أو عزل أو تجنب السلوك العدواني في الرياضة.

أ. إتفاقية أو عقد للسلوك:

أظهرت بعض الدراسات في مجال علم النفس أن استخدام الإتفاقيات أو العقود contracts للحد من أداء سلوك معين يعتبر من الوسائل الفاعلة في تغيير أو تعديل هذا النوع من السلوك و في مجال القانون فإن " العقد" يعني توافق إرادتين أو أكثر. و من أركان العقد الإيجابي القبول و توافق الإرادتين هو قوام العقد و أساسه و لابد من توفير أركانه و هي الإيجاب و القبول و التراضي.

و في ضوء ذلك يمكن إبرام " إتفاقية للتحكم الذاتي self- control contract " و هي عبارة عن عقد أو وثيقة يوقعها كل من اللاعب و المدرب و يمكن أن تتضمن مايلي:

- التعريف الخاص بالسلوك الذي ينبغي على اللاعب تجنبه
- العقوبات التي يمكن توقيعها على اللاعب في حالة عدم تجنبه مثل هذا السلوك.
- الحوافز(التعزيز الإيجابي) التي يمكن توقعها في حالة القدرة على تجنب مثل هذا السلوك.
- مدة سريان العقد أو الإتفاقية و توقيع كل من اللاعب و المدرب

و مثل هذه العقود أو الإتفاقية يتم الإتفاق على بنودها بين كل من المدرب (أو الإداري) و اللاعب، مع ملاحظة أن اللاعب نفسه هو الطرف الأصلي. و فمايلي نموذجا لمثل هذا النوع من الإتفاقيات أو العقود التي يمكن إستخدامها في المجال الرياضي.

نموذج لعقد للتحكم الذاتي في العدوان الرياضي (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/ محمد حسن علاوى، مصر الجديدة، 21 شارع الخليفة المأمون، القاهرة، ص 45.)

عقد للتحكم الذاتي في العدوان الرياضي

نـــادي: التاريخ:

فـــريق:

أقر أنا الموقع أدناه

اللاعب بفريق بنادي:

أن أتجنب محاولة تعمد إصابة أي منافس بأية طريقة كانت أو إهانته بالقول أو بالإشارة أثناء اشتراكي في المنافسات الرياضية و أن أتحكم في انفعالاتي أثناء المواقف الحساسة في المنافسات الرياضية. و أن أتجنب محاولة الاستجابة العدوانية لاستفزازات المشجعين سواء بالتهجم أو بالقول أو بالإشارة.

و في حالة انقضاء مدة سريان هذا العقد بدون أداء هذه الأنواع السابقة من السلوك فإنه يحق لي أن أفخر بنفسي و بقدراتي و أن أستحق الحوافز التشجيعية مادية كانت أو معنوية و التي يقررها المدرب الرياضي. و أوافق على استبعادي من الاشتراك في المباريات الرياضية لفترة يحددها مدربي أو توقيع أي عقوبة يحددها مدربي في حالة ارتكابي لهذه الأنواع السابقة من السلوك أثناء المباريات الرياضية.

تمت هذه الاتفاقية بين كل من اللاعب

والمدرب الرياضي

و تسري في المدة من أول يناير 1998 حتى 21 يوليو 1998

امضاء اللاعب امضاء المدرب الرياضي

ب. **تدريب الوقاية السلوكية:** (سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، د/ محمد حسن علاوى، مصر الجديدة، 21 شارع الخليفة المأمون، القاهرة، ص 46-47.)

يعتبر تدريب الوقاية الاستجابة RESPONSE PREVENTION TRAINING

(أو تدريب وقاية الاستجابة) نوع من أنواع الوسائل التي تهدف إلى التحكم في الذات في مواجهة السلوك العدواني الرياضي.

و في هذه الطريقة يراعى ما يلي:

- تحديد المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى السلوك العدواني للاعب في المباريات الرياضية، أو المواقف التي سبق أن أثارت مثل هذا السلوك .

- ايجاد وسائل بديلة تساعد على تجنب مثل هذا السلوك العدواني الرياضي، فعلى سبيل المثال إذا كان هناك لاعب يستجيب غالبا بصورة عدوانية كنتيجة للهتافات العدائية للمتفرجين فإنه يمكن وضع خطة للتعامل مع مثل هذا الموقف.

الطريقة الأكثر شيوعا و التي يمكن تنفيدها هي استخدام المحادثات أو العبارات الإيجابية مع الذات positive self-statements و في هذه الطريقة ينبغي مراعات ثلاث مراحل رئيسية على النحو التالي:

- المرحلة الإعدادية:

قبل الإشتراك في المنافسة يحاول اللاعب خفض الميل نحو العدوانية باستخدام مايلي:

- محاولة النظر إلى المنافسة من الناحية الموضوعية لا من الناحية الذاتية أي عدم النظر إلى المباراة الرياضية على أنها موضوع شخصي بالدرجة الأولى.
- إحياء اللاعب لنفسه باستخدام عبارات إيجابية كبديل للأفكار و الميول السلبية المشجعة على العدوان.

ففي المثال السابق للاعب الذي يستجيب للهتافات العدائية للمتفرجين بأداء السلوك العدواني فإنه يمكن إيحاء اللاعب لنفسه باستخدام عبارات مثل:

" الجمهور ليس ضدي شخصيا و لكنهم قد يهتفون بهذه الطريقة لأنهم يريدون الفوز لفريقهم ... أنا أستطيع أن ألعب أفضل إذا لم أنفعل أو أتنرفز ".

و مثل هذه الإيحاءات الذاتية و غيرها يمكن أن تساعد اللاعب على تجنب الإستفزاز provacation inevitable.

- مرحلة التثبيت:

هذه المرحلة تحدث في حالة سماع اللاعب لاستجابات الجماهير الثائرة و هتافاتهم و يقوم بالرد عليها بتكرار ترديد بعض الإيحاءات الإيجابية مثل " أنا هادئ و لن أسمح لمثل هذه الهتافات أن تنال مني أو تجعلني أنفعل و سوف ألعب جيدا إذا إستطعت الإحتفاظ بتحكمي في نفسي و في إنفعالاتي ".

– مرحلة الإثارة الذاتية:

بعد التجنب الناجح للمواجهة العدوانية التي أثارتها الجماهير يقوم اللاعب بممارسة تعزيز أو تدعيم أو إثارة ذاتية بقوله لنفسه " حسنا أنني فعلت ذلك و الحمد لله أنني إستطعت عدم التأثر بهذا الجمهور العدواني و أنني لعبت بصورة أفضل عندما تحكمت في ذاتي ".

و في مثل هذه الطريقة ينبغي مراعات التخطيط الجيد لها بواسطة المدرب و المعاونة التامة من اللاعب واستخدامها.

الخلاصـة:

على ضوء هذه العوامل و الأساليب التي تطرقنا إليها أن للعدوان عدة ارتباطات بالمحيط و الأفراد اللذان بدورهما يزيدان من الاستثارة و الانفعال للسلوك الرياضي مما يؤدي بهم إلى الغضب و العصبية و يعتبر السلوك للاعب شأنه مثل أي نمط سلوكي أخر يقوم به الفرد و هو ناتج عن عدة متغيرات تتكامل مع بعضها البعض لتعطي هذا النمط أو الذات.

و ربما أن اللاعب هو المسؤول عن السلوك العدواني و المصدر المباشر له يجب علاجه منذ تنشئة اللاعب من صغره و التحكم فيه عن طريق مجموعة من الوسائل و الطرق التي يمكن من خلالها الحد أو التقليل من هذه الظاهرة.

1- الدراسة الإستطلاعية:

بعد انتهائنا من تحديد مشكلة البحث و أهدافه و فروضه بناءا على توجيهات الأساتذة المشرفة قمنا بالمعاينة الميدانية و التي تمثلت في زيارة قاعات الجودو بولاية معسكر و كان الغرض من هذه الزيارة هو تحديد جوانب المشكلة.

2- الدراسة الأساسية:

1.2 المنهج:

استعملنا في هذه الدراسة منهج المسحي الخاص بمشكلة بحثنا وذلك لأجل تحقيق أهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات مصداقية موضوعية.

2.2 المجتمع:

المحتمع الذي تمت عليه الدراسة لمصارعي رياضة الجودو التي تم اختبارهم بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة لكل مصارع بغض النظر عن مستوياتهم بالإضافة أن الاختبار العشوائي الذي هو أبسط الطرق الاختبار، كما طبقنا المقياس في مجتمع البحث على مصارعي رياضة الجودو.

3.2 العينة:

شملت عينة البحث مجموعة من مصارعي رياضة الجودو على مستوى ولاية معسكر و الذي بلغ عددهم 90 مصارع موزع على ثلاث دوائر:

- معسكر 30 مصارعا.
- غريس 30 مصارعا.
- محمدية 30 مصارعا.

4.2 مجالات البحث:

1.4.2 بشري: تم توزيع المقياس على بعض مصارعي رياضة الجودو.

2.4.2 مكاني:أجري البحث الميداني في القاعات الخاصة بهذه الرياضة بولاية معسكر عبر الدوائر الثلاث معسكر، غريس، محمدية.

3.4.2 زماني:

تم توزيع المقياس بدائرة معسكر ب:

من 21 مارس 2015 إلى 24 مارس 2015 م

من 28 مارس 2015 إلى 05 أفريل 2015 م

تم توزيع المقياس بدائرة المحمدية ب:

من 22 مارس 2015 إلى 28 مارس 2015 م

من 3 أفريل 2015 إلى 7 أفريل 2015 م

تم توزيع المقياس بدائرة غريس ب:

من 27 مارس2015 إلى 03 أفريل 2015م

من 10 أفريل 2015 إلى 15 أفريل 2015 م

5.2 متغيرات البحث:

1.5.2 المتغير المستقل السلوك العدواني

2.5.2 المتغير التابع الجودو

6.2 أدوات البحث:

1.6.2 مقياس السلوك الجازم في الرياضة:

صممه محمد حسن علاوي لقياس سلوك اللاعب الرياضي الذي يتميز باللعب الرجولي و الكفاح و النضال و القوة في إطار لوائح و قوانين و قواعد اللعب.

و يتكون المقياس من 20عبارة و يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات المقياس طبقا لمقياس رباعي التدرج (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة) و ذلك في ضوء تعليمات المقياس.

و الدرجات العالية على المقياس تشير إلى اللاعب الرياضي الذي يتميز بالحزم و التصميم على الكفاح و اللعب الرجولي النضالي وعدم الخوف من الاحتكاك البدني و عدم سرعة الاستسلام أو التقهقر أو اليأس و الميل للعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي و الرغبة في تحدي المنافسين الأقوياء و عدم الخوف من الإصابة.

تصحيح المقياس:

العبارات الموجبة في المقياس (و هي العبارات التي تشير إلى السلوك الجازم للاعب) أرقامها كما يلي:

20/19/18/16/15/14/12/10/9/7/6/3/1 و يتم تصحيحها كما يلي:

- موافق بشدة: 4 درجات، - موافق: 3 درجات
- غير موافق: درجتان - غير موافق بشدة: درجة واحدة.

العبارات السالبة في المقياس (و هي العبارات التي تشير إلى السلوك الجازم للاعب) أرقامها كما يلي:

18/13/11/8/5/4/2

- موافق بشدة: درجة واحدة، - موافق: درجتان
- غير موافق: 3 درجات - غير موافق بشدة: 4 درجات

تعليمات المقياس:

فيما يلي بعض المواقف أو الحالات التي تصادفك كلاعب رياضي و خاصة في المنافسات الرياضية:

- اقرأ كل عبارة من العبارات التالية جيدا و أجب عليها بما يتناسب مع حالتك و معرفتك بنفسك و ذلك برسم دائرة حول الرقم الذي يعبر بكل صدق و أمانة من وجهة نظرك

1. يبدو أنني أتنافس بشدة عندما أكون مهزوما.	4	3	2	1
2. أحاول الابتعاد عن المنافس الذي يلعب بخشونة و عنف.	4	3	2	1
3. بعض زملائي يصفونني لاعب أخشى الاحتكاك البدئي مع المتنافسين.	4	3	2	1
4. الدفاع هو أحسن وسيلة للهجوم.	4	3	2	1
5. تحدي المنافسين الذين يتميزون بالعنف في اللعب.	4	3	2	1
6. لا أستسلم بسهولة عندما يسوء الموقف أثناء اللعب.	4	3	2	1
7. أميل إلى تحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي.	4	3	2	1
8. يتملكني الخوف من المنافس الذي يغلب عليه طابع الخشونة في اللعب.	4	3	2	1
9. عندما تسوء الأمور في المباراة فإنني أكافح بأقصى ما أستطيع .	4	3	2	1
10.حتى عندما أنهزم بفارق كبير فإنني لا أستسلم بسهولة.	4	3	2	1
11.بعض زملائي يصفونني بأنني لاعب مسالم.	4	3	2	1
12.لا أخشى اللاعب الذي يتميز بالعنف و الخشونة.	4	3	2	1
13.أحاول أن أتجنب الاحتكاك بالمنافس لأنني أخشى إصابتي.	4	3	2	1
14.الهجوم هو أحسن وسيلة للدفاع.	4	3	2	1
15.بعض زملائي يصفونني بأنني أتميز باللعب الرجولي.	4	3	2	1
16.أجزن بشدة عندما يصاب منافسي نتيجة احتكاكي به.	4	3	2	1
17.لا أفضل الاشتراك في منافسة ضد منافسين على درجة كبيرة من الاحتكاك البدني العنيف.	4	3	2	1
18.يعجبني اللعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي.	4	3	2	1
19.في المنافسة الرياضية أكافح بأقصى ما أستطيع من جهد حتى و لو كنت مهزوما.	4	3	2	1
20.الكثير من زملائي يصفونني بأن لعبي يتميز باللعب النظيف.	4	3	2	1

اتجاه كل عبارة من هذه العبارات .

- إذا كنت توافق على العبارة بدرجة كبيرة جدا فارسم دائرة حول الرقم 4.
- إذا كنت توافق على العبارة بدرجة كبيرة فارسم دائرة حول الرقم3.
- و إذا اعتقدت أنك توافق على العبارة بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول الرقم 2.
- أما إذا رأيت أنك توافق على العبارة بدرجة قليلة فارسم دائرة حول الرقم 1.
- لا تترك عبارة دون إجابة وارسم دائرة واجدة حول أي رقم تراه مناسبا لحالتك أمام كل عبارة.

2.6.2 المصادر و المراجع:

تمت عملية سرد المعطيات و التعاريف النظرية المرتبطة إلى صيغة العلمية التي تقدم العمل و إيجاد التوضيحات للأمور الغامضة من خلال الإسناد على المصادر و المراجع العلمية باللغة العربية و كل ذلك وظف في الدراسة النظرية من أجل التوضيح.

7.2 الأسس العلمية للأداة (سيكزمترية الأداء):

1.7.2 الصدق:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلص من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات.

2.7.2 الثبات:

إذا قام الباحث بتطبيق اختبار ما ثم أعادة نفس الاختبار بعد مدة لا تتجاوز أسبوعين و على نفس العينة و تحت نفس الظروف وجب تحقيق نفس النتائج للاختبار الأول و الثاني و بهذا يكون الاختبار ثابت.

3.7.2 الموضوعية:

موضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة به و مقياس السلوك الجازم لمحمد حسن علاوي يتميز بالموضوعية لأنه اختبار عالمي و متفق عليه و يصح تطبيقه.

8.2 الدراسة الإحصائية:

1.8.2 المتوسط الحسابي:

$\overline{س} = \sum س/ن$

$\overline{س}$ = المتوسط الحسابي

س = مجموع الدرجات

ن = عدد أفراد العينة

2.8.2 النسبة المئوية:

تمثلت النسبة المئوية في الدرجات في 50% على عدد العبارات x 10.

9.2 صعوبات البحث:

من بين أهم الصعوبات التي صادفتنا خلال إنجازنا هذا البحث نذكر منها ما يلي:

- قلة المراجع و خاصة فيما يخص الرياضات القتالية.
- عامل الوقت لم يكن في صالحنا.
- صعوبات التنقل بسبب التزامنا بالدراسة.

2-1 عرض و تحليل نتائج السلوك الجازم لدى مصارعي رياضة الجودو لولاية معسكر:

العبـــارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	مج س	س	%
1-يبدو أنني أتنافس بشدة عندما أكون مهزوم	236	51	28	-	3.15	3.5	78.75
2-أحاول الابتعاد عن المنافس الذي يلعب بخشونة و عنف	21	108	45	-	174	1.39	43.5
3-بعض زملائي يصفونني بأنني لاعب لا أخشى الاحتكاك البدني مع المنافس.	112	135	28	3	278	3.08	69.5
4-الدفاع هو أحسن وسيلة للهجوم.	43	48	63	8	162	1.8	40.5
5-أتجنب تحدي المنافسين الذين يتميزون بالعنف في اللعب.	28	74	63	16	181	2.01	45.25
6-لا أستسلم بسهولة عندما يسوء الموقف أثناء اللعب.	148	105	32	2	287	3.18	71.75
7-أميل إلى تحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي.	216	69	22	2	309	3.43	77.25
8-يتملكني الخوف من المنافس الذي يغلب عليه طابع الخشونة في اللعب.	7	56	78	116	257	2.85	64.25
9-عندما تسوء الأمور في المباراة فإنني أكافح بأقصى ما أستطيع .	100	168	18	3	289	3.21	72.25
10-حتى عندما أنهزم بفارق كبير فإنني لا أستسلم بسهولة.	112	144	28	-	284	3.15	71

11-بعض زملائي يصفونني بأنني لاعب مسالم.	12	78	87	40	217	2.41	54.25
12-لا أخشى اللاعب الذي يتميز بالعنف و الخشونة.	136	123	20	5	284	3.15	71
13-أحاول أن أتجنب الاحتكاك بالمنافس لأنني أخشى إصابتي.	22	76	81	12	191	2.12	47.75
14-الهجوم هو أحسن وسيلة للدفاع.	140	111	34	1	286	3.17	71.5
15-بعض زملائي يصفونني بأنني أتميز باللعب الرجولي.	136	135	20	1	292	3.24	73
16-أحزن بشدة عندما يصاب منافسي نتيجة احتكاكي به.	48	123	64	5	240	2.66	60
17-لا أفضل الاشتراك في منافسة ضد منافسين على درجة كبيرة من الاحتكاك البدني العنيف.	16	44	132	32	224	2.48	56
18-يعجبني اللعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي.	140	111	34	1	286	3.17	71.5
19-في المنافسة الرياضية أكافح بأقصى ما أستطيع من جهد حتى و لو كنت مهزوما.	132	123	16	-	271	3.01	67.75
20-الكثير من زملائي يصفونني بأن لعبي يتميز باللعب النظيف.	112	132	18	-	262	2.91	65.5
المجمـــوع	1917	2014	911	247	5089	55.92	1272.25
س الكلية	21.3	22.37	10.12	2.74	56.54	0.62	14.13

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (1) أن مستوى السلوك الجازم لدى مصارعي رياضة الجودو، يتميز بثلاث مستويات

- المستوى العالي من 65.5 إلى 78.75
- المستوى المتوسط من 54.25 إلى 64.25
- المستوى المنخفض من 40.5 إلى 45.25

المصارعين الذين يتميزون بالمستوى العالي من السلوك الجازم يتميزون بالعب الرجولي و الكفاح و النضال و القوة في إطار لوائح و قوانين و قواعد اللهب و عدم الخوف من خلال الاحتكاك و عدم سرعة الاستسلام أو التقهقر أو اليأس و الميل للعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي و الرغبة في التحدي المنافس القوي وعدم الخوف من الإصابة.

2.2 الإستنتاجات العامة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في ضوء النتائج التي تمت معالجتها احصائيا ثم التوصل إلى ما يلي:

- الدراسية الإحصائية كان لها أثر في الكشف عن مستويات السلوك العدواني الجازم لدى مصارعي رياضة الجودو.
- إن رياضة الجودو تكسب ممارسيها سلوكا عدوانيا جازما.؟
- يتميز مصارعي ولاية معسكر بالسلوك العدواني الجازم إلى المستوى (78%).

3.2 مناقشة الفرضية:

إن الفرضية الوحيدة القائلة " إن رياضة الجودو تكسب ممارسها سلوكا عدوانيا جازما" قد تحققت و هذا ما يثبته الجدول رقم(1) و هذا ما أكدته جل الدراسات و البحوث العلمية في هذا المجال حيث أن نتائج دراستنا أثبتتها دراسة كذا و التي تأكد على أن ممارسة الفنون القتالية تكسب سلوكا عدوانيا جازما عاليا في إطار لوائح و قوانين و قواعد.

4.2 الخلاصة العامة:

يدرس علم النفس الجوانب النفسية للرياضة و ذلك قصد البحث عن أفضل السبل و الوسائل التي تطور مستوى أي لعبة كانت أو من بينها الرياضات القتالية.

و في بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانب من هذه الجوانب النفسية المتمثلة في السلوك الجازم لدى ممارسي رياضة الجودو.

دراستنا تهدف إلى تحديد مستوى السلوك العدواني الجازم لدى ممارسي رياضة الجودو من أجل الوصول إلى هذا الهدف اعتمدنا على المنهج المسيحي.

و خلاصتنا من هذه الدراسة هي أن ممارسي رياضة الجودو لولاية معسكر يتميزون بثلاثة مستويات للسلوك الجازم المستوى العالي (78 %) و المستوى المتوسط (64 %) و المستوى المنخفض (45 %).

– مصارعي رياضة الجودو ذو مستوى عالي لأنهم يتميزون باللعب الرجولي و النضالي و القوة في إطار الروح الرياضية.

5.2 التوصيات:

- الاهتمام بمقاييس علم النفس الرياضي و محاولة تطبيقها في الميدان و من أهمها مقاييس السلوكيات العدوانية و محاولة تقليلها و اكتسابها طابع السلوكيات الجازمة عن مصارعي الرياضات القتالية.
- الاهتمام بالجوانب النفسية لممارسي الرياضة القتالية من طرف المدربين و المسيرين لهيأت الرياضية.

تعميم أبحاث قياس مستويات السلوك الجازم على معظم الرياضات.

- تشجيع هذا النوع من الدراسات.
- الاهتمام بالألعاب الفردية.

قائمة المصادر و المراجع

1. الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية، مصطفى نوري القمش، د/خليل عبد الرحمن، المحابطة، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، ط1، 2007م/1427هـ.
2. تعلم الكاراتيه و دافع عن نفسك، د/ أسعد سرور، منشورات دار و مكتبة الهلال، بيروت.
3. تقنيات فن الجودو،دا رفايزة أحمد خضر، تقنيات الجودو، مركز الكتاب للنشر، الشام، ط1.
4. الجودو بين النظرية و التطبيق، د/ مراد إبراهيم طرفة، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، ط1، 1461هـ/2001م.
5. الجودو بين النظرية و التطبيق، مراد إبراهيم طرفة، ط1، 1461هـ/2001م، دار الفكر العربي ملتزم الطبع و النشر.
6. رؤية مستقبلة للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، د/ نادى أحمد على عبد المجيد، ط2، 2009م، دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع.
7. السلوك الإنساني، د/ إنتصار يونس، دار المعرفة الجامعية، ع الإسكندرية، 2004.
8. سيكولوجيا الجماعات الرياضية، د/محمد حسن علاوى، مركز الكتابة للنشر، مصر الجديدة،21 شارع الخليفة المأمون، القاهرة، ط1،1991.
9. سيكولوجيا العدوان و العنف في الرياضة،د محمد حسن علاوي، ط1991،1، رقم الإيداع 91/10100.
10. عبد الحليم محمد عبد الحليم، الطرق الحديثة لتعليم الجودو، دار الوفاء لينا الطباعة و النشر، ط1، 2013.
11. علم النفس الرياضة(المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد- القياس)،ط1، 2004، د/صدقي نور الدين محمد، المكتب الجامعي الحديث. الازاربطة الاسكندرية .
12. علم النفس الرياضي الأبعاد النفسية للأداء الرياضي،د/ إياد عبد الكريم الهزاوي- د/مروان عبد المجيد ابراهيم، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان الأردن، ط1، 2005.
13. علم النفس الرياضي مبادئ- تطبيقات، د/ إخلاص محمد عبد الحفيظ- د/مصطفى حسين باهي-د/حسن حسن عبده- د/ابراهيم ربيع شحاته، الدار العالمية للنشر و التوزيع publisher & distributor، ط1، 2004، جميع الحقوق محفوظة للناشر،رقم الإيداع 4279، الترقيم الدولي I.S.B.N.
14. علم النفس الرياضي نظريات و تطبيقات، د/ وفاء درويش، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و التوزيع.
15. علم النفس الرياضي، د/ أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، ط1: 141هـ/1998م.
16. علم النفس الرياضي، د/ أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع،ط1415،1هـ/1990م.
17. علم النفس الرياضي، د/ رمضان ياسين، دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان الأردن.

18. علم النفس الرياضي، رمضان ياسين، دار أسامة للنشر و التةزيع عمان،الأردن، ص 139-140. ،Rechard 1994 ،(baron&

19. علي مروش، المصارعة اليابانية (الجيدو)، دار الهدى عين مليلة الجزائر للنشر و التوزيع.

20. فايزة احمد أخصر تقنيات فن الجودو، مراكز الكتاب للنشر، ط1، 2011.

21. الكاراتيه الحديثة، سامر عبد الرحمن الفاعوري، وكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع،ط1، 2012م/1433هـ.

22. الكاراتيه و فن الدفاع عن النفس، د/محمد حسين، مكتبة ابن سينا للنشر و التوزيع و التصدير.

23. كتاب علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية، أ.د ناهد رسن سكر، الدار العلمية للنشر والتوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع، ط1، الإصدار الأول، 2002.

24. الكراتيه الحديثة، سامر عبد الرحمن الفاعوري، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012م/1433هـ.

25. مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريب رياضة الكاراتيه، د/ أحمد محمود محمد إبراهيم، منشأة المعارف الاسكندرية للنشر.

26. مبادئ رياضة الجودو، د/ محمد رضا حافظ الروبي- د/ صالح محمد عسران- د/ صبري علي ، ماهي لخدمات الكمبيوتر، ط2، 2007.

27. مد عبد الله شحادة، الفنون القتالية، دار النشر مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع.

28. مدخل إلى الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية الأسباب التشخيص،العلاج، /أسامة فاروق مصطفى، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة،ط1، 2011م/1432هـ. زكريا شربي 2000.

29. مفاهيم سيكولوجية التنافس الرياضي، د/ محمد عبد العزيز سلامة، ماهي للنشر و التوزيع 15 شارع عثمان فهمي، الرصافة، محم بك- الإسكندرية —ج-م-ع.

30. الملاكمة أسس نظرية-تطبيقات عملية،د/ يحي السيد اسماعيل الحاوي، مكتبة رشيد للنشر و التوزيع.

31. نادي أحمد على عبد المجيد، رؤية مستقبلية للنهوض برياض كودو في الوطن العربي، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ط1، 2009.

ملخص الدراسة:

كانت الدراسة تحت عنوان تحديد مستوى السلوك العدواني لدى مصارعي رياضة الجودو، و تهدف إلى إبراز مستويات السلوك العدواني لدى مصارعي رياضة الجودو حيث الغرض من الدراسة أن للسلوك العدواني مستويات لدى مصارعي رياضة الجودو.

تم اختيار العينة و تمثلت في 90 مصارعا بشكل عشوائي و قد تم توزيع المقياس عليهم الذي يعد الطريقة لأنجح للحصول على المعلومات حول الموضوع أو المشكلة.

في الأخير تم الاستنتاج أن رياضة الجودو تكسب ممارسيها سلوكا عدوانيا جازما.

أهم الاقتراحات و التوصيات التي خرجت بها الدراسة الاهتمام بمقاييس علم النفس الرياضي و محاولة تطبيقها في الميدان و الاهتمام بالجوانب النفسية كممارسي الرياضة القتالية من طرف المدربين و المسيرين للهيئات الرياضية، تعميم أبحاث قياس مستويات السلوك الجازم على معظم الرياضات ، تشجيع هذا النوع من الدراسات.

Synthèse de l'étude:

L'étude a le droit de déterminer le niveau de l'agressivité chez les lutteurs de judo, et vise à mettre en évidence les niveaux de comportement agressif chez les lutteurs de judo où le but de l'étude que pour les niveaux de comportement agressif chez les lutteurs de judo.
L'échantillon a été sélectionné et représenté dans 90 hasard célèbre et a été distribué à eux, ce qui est la mesure de la façon la plus efficace d'obtenir l'information sur le sujet ou un problème.
Dans ce dernier il a été conclu que les pratiquants de judo gagnent comportement agressif fermement.
Les suggestions et les recommandations de l'étude concernent plus importants aux normes de la psychologie du sport et de tenter de les appliquer sur le terrain et d'attention aux aspects psychologiques par les entraîneurs et les gérants de sports organismes de sports de combat, mesurer les taux circulants de la firme de recherche de mener la plupart des sports, pour encourager ce type d'études.