



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التحضير البدني و التدريب الرياضي



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

الموسومة ب:

الإتجاهات النفسية لممارسي رياضة الأيكيدو

بحث مسحي أجري على ممارسي رياضة الأيكيدو بولاية مستغانم

إشراف الدكتور:

أ/ غزال محجوب

إعداد الطالبان:

• محمد صغير مراد

• مزياني لخضر

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء

الى من قال فيهما تبارك و تعالى "ولا تقل لهما أف ونا تنهرهما وقل لهما قولا
كريما"
الى التي حملتني وهنا على وهن وسقتني من نبيع حنانها أُمي الحبيبة فاطمة
الى والدي تعب من أجلي وضحي بالكثير في سبيل نجاحي وسعادتي و زرع ثقته
في أبي العزيز محمد
الى جدتي الغالية حليلة أطل الله في عمرها.
الى اخوتي - أنور "عبد الله" - ريان "عز الدين" - زهية - رانية "اية"
تحياتي إلى شريكة حياتي
الى أصدقاءي "صدام - غفور - محفوظ - مراد "
أتقدم بشكري إلى الأستاذ المشرف " غزال محبوب "
تحياتي الى كل من يحمل لقب " مزياني يعرفني " و كل من يقرب او له صلة بي.

أخض

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد والشكر لله على الصحة والعلم
أهدي يائثرة جهدي وصراعي مع الليالي إلى:
إلى العزيز الغالي الذي طال صبره لأتم تعليمي وقاسمني قساوة الزمن أبي الغالي لخضر
حفظه الله وأطال في عمره.
إلى من هي الدنيا مصباحا وفي الآخرة مفتاحا أُمي الحنونة حليلة أطال الله عمرها.
إلى نبع الأمل والحياة شقيقي "أمين" و شقيقتي فاطمة و سمية و أحلام.
إلى الذين بذلوا الجهد وعطاء لكي أصل إلى هذه اللحظة أساتذتي الكرام ولاسيما أستاذي
ومنير دربي في مذكرتي "محجوب غزال".
وإلى كل من لهم مكان في قلبي وكل من تجاوزي القلم أسمائهم.
إلى زميلي ورفيقي في المذكرة "مزياني لخضر".
دون أن أنسى وطني الحبيب الذي أتمنى له مزيد من التطور والازدهار
إلى كل هؤلاء أهدي عملي المتواضع واجب من المول التوفيق

محمد صغير مراد

الشكر و التقدير

قال تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم " سورة الرعد

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم
"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ولك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك وكذلك الشكر يارب على ما أنعمت علينا من قوة وباس وصبر لانتهاء هذا العمل .

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "غزال محجوب " الذي سهل لنا طريق العمل ولم يخل علينا بنصائحه القيمة فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان نعم المشرف كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين اشرفوا على تدريسنا خلال خمس سنوات ولكل من ساهم بالكثير أو القليل من قريب أو من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع . وفي الأخير نتقدم بشكر خاص إلى الأساتذة الذين استقبلونا دون تردد في المركبات الرياضية لولاية مستغانم

نحمد الله جل وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل

الخضر و مراد



ملخص الدراسة :

دراسة تحت عنوان " الاتجاهات النفسية لممارسي رياضة الأيكيدو "

تهدف الدراسة إلى التعرف على ممارسي الرياضة القتالية (أيكيدو) ومعرفة اتجاهاتهم نحو ممارسة هذا النشاط الرياضي، بحيث كان الغرض في اتجاهات الممارسين نحو هذا الفن القتالي ايجابية، وكانت عينة البحث عبارة عن ممارسين لهذا الفن تتراوح أعمارهم ما بين (15-28 سنة) وشملت أربع مناطق من ولاية مستغانم (بن عبد المالك رمضان، مزغران، ماسرى، سيرات) وكان إختيار العينة مقصودا بحيث بلغ عدد أفراد العينة 52 ممارس، وكانت الأداة المستخدمة للبحث هي مقياس " كينيون " للاتجاهات نحو ممارسة هذا الفن، ومن أهم الاستنتاجات التي وصلت إليها الدراسة كانت تشير إلى أن ممارسي رياضة الأيكيدو لديهم إهتمام كبير بممارسة النشاط الرياضي في الأبعاد التالية: النشاط الرياضي (كخبرة إجتماعية، للصحة واللياقة، لخفض التوتر، التفوق الرياضي، كخبرة جمالية) كانت كلها حيادية أي لم يكن هناك إهتمام كبير من ناحية هذه الأبعاد . وفي ضوء الاستنتاجات السابقة اقترحنا بعض التوصيات وكانت أهمها ضرورة الاهتمام بالنشاطات الرياضية وأهم الفنون القتالية في جميع المستويات مع زيادة الاهتمام بالممارسة المتكررة لهذه الرياضات .

- الكلمات المفتاحية :

- الإتجاهات - ممارسي فن الأيكيدو - الرياضة القتالية - النشاط البدني -

Summary of the study :

A study entitled “ Trends of Aikido Sports practitioners towards the exercise of this Physical activity

The study aims to identify the Practitioners of the combat sports “ Aikido “ and find out their attitudes towards the practice of this sport activity .The purpose in the attitudes of practitioners towards this martial art was positive .practitioners of this art –between the age of (15 and 28 years) –were taken as a research sample . The research included four areas of mostaganem province : bin Abd El Malek Ramdan,Mazagran,Masserah,Sirat.The sample test was intentional so that the number of respondents was 52 practitioners .The tool that was used to measure the attitudes toward physical activity was “Kenyon Criterion “.one of the main conclusions reached by the study was a suggest that Aikido sport practitioners have a great interest in the exercise of physical activity in the following dimentions : physical activity as an experience of tension and risk ,physical activity (as a social experience , health and fitness, to reduce tension,for sports Excellence ,as an experience of aesthetic) All the conclusion were all neutral .i.e.there was not much interest in terms of these dimensions

In the light of the foregoing conclusions,we suggested some important recommendations : the need for attention to sports activities and the most important martial arts at all levels with an increased attention to these repeated practice for these sports.

Key words :

Trends(attitudes)-practitioners of the art of Aikido-combat sports-physical activity.

Résumé de l'étude :

Cette étude a pour intitulé « *Les orientations des pratiquants de l'aïkido vers la pratique de cette activité sportive* ». Cette recherche vise ainsi à faire connaître les pratiquants de l'aïkido et l'identification de leurs directions vers la pratique de cette activité. Ces dernières sont notamment positives.

L'échantillon de cette étude a été constitué de pratiquants de l'aïkido, âgés entre 15ans et 28 ans, choisis de quatre régions de Mostaganem : Ben Abd Elmalek Ramdane, Mazagran, Masra, Sirate). Il s'agit d'un échantillon de 52 pratiquants, choisis authentiquement grâce à l'échelle « Quinion » des orientations vers la pratique des activités sportives.

L'étude a abouti vers plusieurs résultats. Les plus primordiales assurent que les pratiquants de l'aïkido ont un ample intérêt à pratiquer cet art martial et pour les dimensions suivantes : expérience sociale, expérience de santé et de bien-être, diminution du stress, expérience de beauté...

Vu les résultats de cette étude, nous avons proposé certains conseils : s'intéresser davantage aux activités sportives et aux arts de combat.

Mots-clés :

orientations- pratiquants de l'aïkido- art martial- activité sportive

قائمة الجداول و الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم
56	درجات العبارات الموجبة السالبة وفقا رأي المخبرين	1
57	يبين أبعاد المقياس و أرقام كل من العبارات الإيجابية و السلبية	2
57	طبيعة الإستجابات المقدرة لإختبار كينيون بالنسبة المؤوية	3
59	الأسس العلمية للمقياس	4
62	عرض و تحليل و مناقشة النتائج بعد النشاط الرياضي كخبرة إجتماعية	5
63	عرض و تحليل و مناقشة النتائج بعد النشاط الرياضي للصحة و اللياقة	6
64	عرض و تحليل و مناقشة النتائج بعد النشاط الرياضي كخبر توتر و مخاطرة	7
65	عرض و تحليل و مناقشة النتائج بعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية	8
66	عرض و تحليل و مناقشة النتائج بعد النشاط الرياضي لخفض التوتر	9
67	عرض و تحليل و مناقشة النتائج بعد النشاط الرياضي التفوق الرياضي	10
68	درجات و نسب و ترتيب و طبيعة إستجابة لممارسي رياضة الإيكيدو في مقياس كينيون للإتجاهات النفسية	11

2- قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
11	النموذج الثلاثي الأبعاد في بناء الإتجاهات ل "سميث SMITH"	1
69	النسب المؤوية لدى ممارسي رياضة الأيكيدو في مقياس كينيون للإتجاهات نحو النشاط البدني	2

المحتوى

الصفحة

الموضوع

شكر وتقدير

الاهداء

المحتوى

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

التعريف بالبحث

01 1- مقدمة

02 2- مشكلة البحث

02 3- اهداف البحث

03 4- فرضيات البحث

03 5- اهمية البحث

03 6- المصطلحات الأساسية

7- الدراسات المشابهة

04 7-1- دراسة فكار محمد،هاتي علي

06-05 7-2- دراسة زويير سفيان،موسي محمد الأمين

07 - خلاصة

الباب الاول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الاتجاهات النفسية

09

تمهيد

13	1-1- تعاريف الاتجاه:
14	1-2-1 مكونات الإتجاه:
14	1-2-2- المكونات المعرفية:
14	1-2-3- المكونات الانفعالية العاطفية:
14	1-2-4- المكونات السلوكية:
15	1-3-1 تكوين الاتجاهات:
15	1-3-1- المرحلة الإدراكية المعرفية
15	1-3-2- المرحلة التقييمية
15	1-3-3- المرحلة التقريرية
15	1-4- نمو الاتجاهات
15	1-4-1 تأثير الوالدين
15	1-4-2 تأثير الإقران
16	1-4-3 تأثير وسائل الإعلام
16	1-4-4 تأثير التعليم
16	1-5- مميزات الاتجاه
16	1-5-1- الوجهة
16	1-5-2- الشدة
16	1-5-3- الانتشار
16	1-5-4- الاستقرار
17	1-5-5- البروز:
17	1-6- خصائص الإتجاه:
17	1-6-1 الاتجاه تكوين فرضي:
17	1-6-2 الاتجاه متعلم:
17	1-6-3 الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية:
17	1-6-4 الاتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي

17	7-1-وظائف الاتجاه:
17	1-7-1 الوظيفة التوافقية. :
18	8-1-نظريات الاتجاه:
18	1-8-1 نظريات التعرض للمشير :
18	2-8-1 نظرية التنافر المعرفي. :
18	9-1-العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه:
18	1-9-1 الدوافع والحاجات. :
19	2-9-1 المؤثرات الثقافية :
19	3-9-1 المؤثرات الوالدية والجماعية:
19	4-9-1 الأنماط الشخصية العامة :
19	10-1- أنواع الاتجاهات:
19	1-10-1 الاتجاه العام:
19	2-10-1 الاتجاه النوعي:
20	3-10-1 الاتجاه الفردي:
20	4-10-1 الاتجاه الجمعي:
20	5-10-1 الاتجاه العلني:
20	6-10-1 الاتجاه السري:
20	11-1- تغير الاتجاه:
20	1-11-1 أهم الطرق لتغيير وتعديل الاتجاه:
20	- دور التربية في تغيير الاتجاهات:
20	- الأسرة:
21	- المدرسة:
21	- الوسائط التربوية:
22	- المجتمع:
23	12-1- أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاهات:

23	1-12-1-الإعلام والاتصال:
23	1-12-2- قنوات الاتصال:
23	1-13- قياس الاتجاهات:
24	1-14- طرق قياس الاتجاهات:
24	1-14-1 طريقة بوجاردس : BOGARDUS
24	1-14-2 طريقة ثرستون : THURSTONE
24	1-14-3 طريقة ليكورت : LIKORT
24	1-14-4 طريقة التمايز السماني (تمايز معاني المفاهيم):
25	1-15- أبعاد الإتجاهات حسب " كينيون":
25	1-15-1 النشاط البدني كخبرة اجتماعية:
25	1-15-2 النشاط البدني للصحة واللياقة:
25	1-15-3 النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:
25	1-15-4 النشاط البدني كخبرة جمالية:
25	1-15-5 النشاط البدني لخفض التوتر:
26	1-15-6 النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:
26	1-16- أهمية الاتجاهات:
26	1-17- دور الأسرة في تغيير إتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية:
	خاتمة

الفصل الثاني: الرياضة القتالية "الايكيدو"

تمهيد

1- الفنون القتالية

1-1- الكونج فو :

1-2- الملاكمة :

1-3- الكراتيه :

3- أنواع التدريب في الكراتيه هم

1-4- التايكواندو

1-5- الجودو

-6- الكينك بوكسينغ

-7- الجيوجيتسو

1-8- الأيكيدو

1-9- الوينج تسن

1-10- الجيت كون دو

2- الأيكيدو

2-1 تعريف الأيكيدو (Aikido)

2-2 فوائد رياضة الأيكيدو

2-3 أسلوب الأيكيدو

2-4 منافسات في الأيكيدو

2-5 ترتيب الأحزمة

2-6 أسرار الأيكيدو

2-7 ميزات الأيكيدو

2-8 مبادئ الايكيدو

2-9 لآيكيدو باليابانية

2-9-1 التطوير الأولي

2-9-2 التسمية

2-9-3 ممارسوا الأيكيدو

2-9-4 فلسفة الايكيدو

2-9-5 الانتشار حول العالم

2-9-5- أويشيبا مؤسس الايكيدو

ج)-1- لمعلم الاكبر رحيل أويشيبا(المكان)

2-9-6- اهداف فن الايكيدو

2-10- المدة اللازمة لتعلم الأيكيدو

2-11- الفرق بين الايكيدو و الجودو و الكاراتيه

2-12- فرق بين الايكيدو و الايكيدو سلف ديفنس

2-13- تساؤلات حول الايكيدو

-خلاصة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الاول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1-1- منهج البحث

1-2- عينة البحث

1-3- مجالات البحث

1-4-متغيرات البحث

1-5- أدوات البحث

1-6- وصف المقياس

1-7- الدراسة الاستطلاعية

1-8- الأسس العلمية للاختبار

1-8-1 - ثبات المقياس

1-8-2- صدق المقياس

1-8-3 الموضوعية

1-9- الدراسة الإحصائية

1-10- صعوبات البحث

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

2-1- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

2-1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية.

2-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي للصحة واللياقة.

2-1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.

2-1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية.

2-1-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي لخفض التوتر.

2-1-6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي.

الفصل الثالث

الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات

3-1- الاستنتاجات .

3-2- مقارنة النتائج بالفرضيات .

3-3- الخلاصة العامة.

3-4- التوصيات.

المصادر والمراجع

الملاحق

1. المقدمة :

منذ ظهور الإنسان الأول حتى يومنا هذا، اعتري مفهوم وأغراض وطرق ونظريات التدريب البدني الكثير من التغييرات ،فلقد قدم الإنسان على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك من خلال العناية بتدريب جسمه وتطوير أعضائه المختلفة ،سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .

ولقد أصبحت الرياضة بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة ميدانا علميا من ميادين العلوم وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية، الاجتماعية، الثقافية والبدنية... الخ ، حيث اهتم علماء النفس بوضع نظريات لدراسة الجانب النفسي للفرد وتطوير مكتسباته اتجاه مختلف النشاطات الرياضية والاهتمام بالإعداد النفسي في مختلف المجالات ، إلا أن علم النفس الرياضي بصفة عامة ظل يعاني طوال تاريخه مما يمكن أن نسميه مشكلة الصورة المرتسمة عنه في أذهان العامة باعتباره أحد فروع علم النفس العام من نفس المشكلات.

كما تلعب الأنشطة البدنية والرياضية ومن بينها الرياضات القتالية الدور الإيجابي من خلال إعداد الرياضي بدنيا ومهاريا واجتماعيا ورفع المستوى النفسي له وتساعد على إبراز القدرات والمواهب الفردية وذلك لاعتماد بعض من هذه الرياضات على الجانب الفردي كرياضة الأيكيدو حيث تعتمد هذه الرياضة على السرعة والدقة وكذا إتقان الحركات بجمالية وذلك لما تتميز به من خطورة والتوتر أثناء أدائها.

و جاءت هذه الدراسة لمعرفة الاتجاهات النفسية عند ممارسي رياضة الأيكيدو بولاية مستغانم، و عليه شملت الدراسة بابين، الباب الأول خاص بالدراسة النظرية و التي احتوت الاتجاهات النفسية و الرياضات القتالية، بينما الباب الثاني شمل الدراسة الميدانية بما فيها إجراءات البحث الميدانية و عرض و تحليل و مناقشة النتائج و استخلاص الاستنتاجات و التوصيات.

2. المشكلة :

تسعى التربية البدنية والرياضية من خلال أنشطتها البدنية المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا ، وتزوده بالخبرات الواسعة فهي تعتبر عاملا حاسما في تكوين الفرد لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي بإعداده صحيا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا ، وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وخفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية . والاهتمام بالجوانب النفسية والاتجاهات أصبحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني لتحديد اتجاهاته ، حيث يمكننا النظر للاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة و بعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني . (أحمد أوزري، 1993، صفحة 17)

و رياضة الأيكيدو هي فن قتالي ومهارة دفاعية ،وتربية للنفس وشعور وإحساس باكمال الذات،ونشاط بدني وانفعالي وعاطفي ،يجعل الفرد يتمتع بشخصية كلها عز ورفعة وكرامة ،ولقد مارست الشعوب رياضة الأيكيدو منذ زمن طويل لإظهار المواهب عن طريق المنافسات وتتميز بالقدرة على حسن التصرف السريع وفي الوقت المناسب ، وكذلك المهارة الجسمية والمرونة والسرعة وحسن استخدام القوة .

ومن بين العوامل التي تؤثر في ذلك نجد الإتجاهات النفسية والتي اهتم بها الباحثون على اختلاف مدارسهم ،إذ اعتبر الإتجاه النفسي عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه.

ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على الاتجاهات النفسية لممارسي رياضة الأيكيدو ،وذلك من خلال الإجابة على التساؤل الآتي :

- ما هي الاتجاهات النفسية لممارسي رياضة الأيكيدو (15-28 سنة) ؟

3. أهداف البحث :

معرفة اتجاهات الممارسين نحو رياضة الايكيدو .

4. فرضيات البحث :

- ان ممارسي فن الايكيدو يتجهون للممارسة هذه الرياضة للتفوق الرياضي.
- ان اتجاهات ممارسي الرياضة القتالية تكمن في التوتر والمخاطرة.

5-أهمية البحث :

ان اهمية هذه الدراسة تكمن في معرفة اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو نحو هذا الفن القتالي وتوسيع المكتبة العلمية ،واعطاء نظرة خاصة ولفت الانتباه إلى القيود والصعوبات التي تحاصر توسيع الثقافة الرياضية والبدنية حيث تحت الهيئات والمؤسسات والوصايا على الاهتمام وتوفير الامكانيات والظروف والوسائل لدعم وارشاد محبي ممارسة الفنون القتالية عموما والفئات الصاعدة وتوعيتهم في مجال هذه الرياضة والتي تعكس ضوء مستقبل هذه الفئة.

-الجانب العلمي : يتجلى في إثراء المكتبة برصيد علمي حول رياضة الأيكيدو.

-الجانب العملي : يظهر الغرض العملي من خلال الوصول إلى معرفة طبيعة الإتجاهات النفسية وعلاقتها بالتوجه الرياضي .

6-ماهية البحث :

استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي لدراسة ظاهرة الاتجاهات النفسية لممارسة النشاط الرياضي وهذا لدى ممارسي فن الايكيدو.

تتمثل ماهية البحث في تحديد اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو .

7-مصطلحات البحث :

الاتجاهات : لقد تعددت تعاريف الاتجاه حيث تناولها العديد من العلماء كل حسب فهمه وتصوره لمذلول الاتجاه.

حيث يرى " ألبورت "انه حالة من الاستعدادالعقلي العصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة. (الوقفي، 1998، صفحة 674)
الفنون القتالية : : مصطلح يطلق على أنواع مختلفة من الفنون القتالية التي نشأت في الشرق. ومعظم الفنون القتالية التي تمارس اليوم أصلها من الصين و اليابان و كوريا .
ويوجد مئات من الأساليب تشترك معظمها في طرق فنية.(شحادة احمد .، 2013، صفحة 13)

الايكيدو:هو فن دفاع ياباني حديث أسسه موريهيه أوشيبا في بداية القرت العشرين كخلاصة لدراساته لفنون الدفاع والفلسفة والمعتقدات الدينية (شريف سليمان، 2009، صفحة 135)
النشاط البدني والرياضي :هوكل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب انفاق كمية كبيرة من الطاقة .

8-الدراسات المشابهة:

الدراسة الاولى:

في السنة الدراسية 2014-2015 أنجز هاتي علي وفكار محمد مذكرة ماستر بعنوان "دراسة مقارنة في المهارات النفسية بين رياضي بعض الرياضات القتالية .

مشكلة البحث : بعد الزيارات التي قام بها الطالبان على بعض فرق الرياضات القتالية ،لاحظوا أن هناك فروق بين أبعاد المهارات النفسية عند رياضي بعض الرياضات القتالية ،كما عرفوا أنهم يتميزون بالمهارات النفسية ومنه رأى الطالبان إلى دراسة مقارنة في المهارات النفسية بين رياضي بعض الرياضات القتالية ،ولهذا الغرض كانت تساؤلاتهم كالآتي :

- ماهي المهارات النفسية المميزة لرياضي بعض الرياضات القتالية ؟

-هل هناك فروق بين أبعاد المهارات النفسية عند رياضي بعض الرياضات القتالية
أهداف البحث :

الهدف العام : معرفة المهارات النفسية المميزة لرياضي الرياضات القتالية و الفرق.

أهداف البحث الفرعية :

- معرفة المهارات النفسية المميزة لكل رياضي الرياضات القتالية قيد البحث.

- معرفة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين رياضي الرياضات القتالية قيد البحث.

فرضيات البحث :

- يتميز رياضي الرياضات القتالية بالمهارات النفسية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين رياضي الرياضات القتالية .

منهج البحث :

-استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث:- تمثلت العينة في رياضي الألعاب القتالية أكثر من 17سنة ،حيث قاموا باختيار العينة بطريقة عشوائية تمثلت في (80) لاعب موزعين على ثلاث رياضات قتالية (الجيدو، الكاراتيه،الكيك بوكسينغ) .

أدوات البحث:

- الاستمارة البيانية.
- دراسة المهارات النفسية .
- الاختبارات النفسية .
- المقابلة الشخصية .

أهم الاستنتاجات :

-الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق النتائج الايجابية في المجال الرياضي .

الدراسة الثانية :

أنجز الطالبان زوبير سفيان وموسى محمد الأمين سنة 2014-2015 مذكرة الماستر بعنوان "دراسة مقارنة في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الرياضيين الممارسين لالعاب القوى و الممارسين للرياضات القتالية في الطور الثاني (17-18)سنة .

مشكلة البحث :

من خلال الدراسة الاستطلاعية و الزيارة الميدانية التي قام بها الطالبان على بعض الثانويات (ثانويات مستغانم ،ثانويات غليزان) لاحظوا أن هناك فروق دالة احصائية بين التلاميذ الممارسين للالعاب القتالية والممارسين لالعاب القوى في كلى البعدين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي ومنه رغب الباحثان في معرفة هذه الفروق ، ولهذا الغرض كانت تسارلاتهم كالاتي :

- هل هناك فروق دالة احصائية بين التلاميذ الممارسين لالعاب القتالية والممارسين لالعاب القوى في بعد التوافق النفسي .
- هل هناك فروق دالة احصائية بين التلاميذ الممارسين لالعاب القتالية والممارسين لالعاب القوى في بعد التوافق الاجتماعي .

أهداف البحث :

- معرفة فروق دالة احصائية بين التلاميذ الممارسين للالعاب القتالية والممارسين لالعاب القوى .
- مدى تأثير رياضة ألعاب القوى في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .
- مدى تأثير رياضة الألعاب القتالية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

منهج البحث :

- اعتمد المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة .

- عينة البحث: في العمل الذي قاما به الباحثان كانت العينة كالتالي :تمثلت عينة البحث في تلاميذ الطور الثانوي والمنخرطين بالنوادي الرياضية لولايتي مستغانم وغليزان حيث تم اختيارهم بطريقة مقصودة والبالغ عددهم 40 تلميذا 20منهم يمارسون ألعاب القوى و 20 منهم يمارسون الألعاب القتالية .

أدوات البحث :

الالمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المراجع والمصادر .
مقياس التوافق النفسي والاجتماعي .

خلاصة :

إن للدراسات المشابهة أهمية كبيرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد وبالنظر إلى هذه الدراسات نلاحظ إن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوعنا لذا اعتمدنا عليها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة لاستعمال التوصيات والنتائج المتوصل إليها.

ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكملًا للآخر، ويكون منطلق لبداية بحوث أخرى .ولقد قمنا بهذه الدراسة وحاولنا إيجاد النقاط المشتركة بينها وبين بحثنا والتي رأينا أنها تخدم هذه الدراسة ولذا يجب على العاملين في هذا المجال الاهتمام بهاته الفئة وهي فئة أصحاب المواهب والقدرات البدنية.

تمهيد:

تعتبر دراسة الاتجاهات من أهم الموضوعات في مجال علم النفس المعاصر، باعتبار أن الاتجاهات من أهم محركات السلوك، فعن طريق اتجاه الفرد نحو ظاهرة ما أو حدث معين يمكن أن نتنبأ بسلوكه فيما بعد تجاه الظاهرة أو هذا الحدث ويشير في هذا الصدد كوربين corbin أن لدراسة الاتجاهات أهمية كبيرة لفهم الفرد وتوجيهه نحو العمل أو النشاط الذي يتفق مع ميوله والتكوين الخاص بشخصيته، كما أنها تعتبر عملية معقدة مرتبطة بسلوك الفرد وتعكس شعور الفرد نحو بعض المواقف وتعتبر اتجاهات التلميذ النفسية من بين المواضيع التي تحرك شغف الكثير من الباحثين و علماء النفس والتربية لمعرفة اتجاهاتهم - أي التلاميذ - نحو أساتذتهم و المادة الدراسية ونحو المدرسة

1.1 تعاريف الاتجاه:

لقد تعددت تعاريف الاتجاه حيث تناولها العديد من العلماء كل حسب فهمه وتصوره لمدلول الاتجاه.

حيث يرى " ألبورت " أنه حالة من الاستعداد العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة. (الوقفي، 1998، صفحة 674). وعرفه ربن أيضا" انه استعمالا عقليا إزاء خبرة في طريقها إلى الظهور". (عزيز حنا داوود، الصفحات 14-15)

وعرفه بيتي " أنه نزعة للتفكير أو الشعور أو التصرف إيجابيا أو سلبيا نحو الأشخاص أو الأشياء في بيئتنا"

كما عرفه روكينش " أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدونها الفرد نحو موضوع أو موقف و تهيئه لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده " أما أزور فعرفه " حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر الذي يتوسط ما بين المثير و الاستجابة ويدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين"

أما شبرام فأعطى للاتجاه التعريف التالي " مفترضة من الاستعدادات للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفا مثيرا أو معينا". (محسن عداوي، صفحة 219)

وعرفه **توماس و ازنكي** " بأنه موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم أو المعايير الموجودة في البيئة الاجتماعية " كما عرفه **أناستيزي** " : أنه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة من المثيرات

" وعرفه **ستانفور** " بأنه إستعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موقف معين أو مجموعة من الموضوعات (عبد الرحمان العيسوي، صفحة 44)

ومن خلال مجمل التعاريف الواردة فالإتجاه عبارة عن حالة من الاستعداد العقلي للاستمرار على توجيه استجابات الفرد و تقويمها إزاء المواقف و الظروف الإيجابية المختلفة، وعليه يعرف الإتجاه كما يلي : نزعة عامة مكتسبة، ثابتة نسبياً مشحونة تؤثر في الدوافع وتوجه السلوك ويشمل على جوانب عقلية ومعرفية وادراكية وسلوكية.

1-2-1 مكونات الإتجاه:

يدخل في تكوين الاتجاه ثلاث عناصر أساسية هي: (كامل محمد عويصة، سنة 1996، صفحة 115)

1.2.2.1. المكونات المعرفية:

وهي تتراكم عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة و يمكن تقسيمها إلى:

- المدركات والمفاهيم :أي كل ما يدركه الفرد حسياً أو معنوياً.
- المعتقدات :وهي مجموعة من المفاهيم المتبلورة الثابتة في المستوى النفسي للفرد.
- التوقعات :وهي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو يتوقع حدوثه منهم.

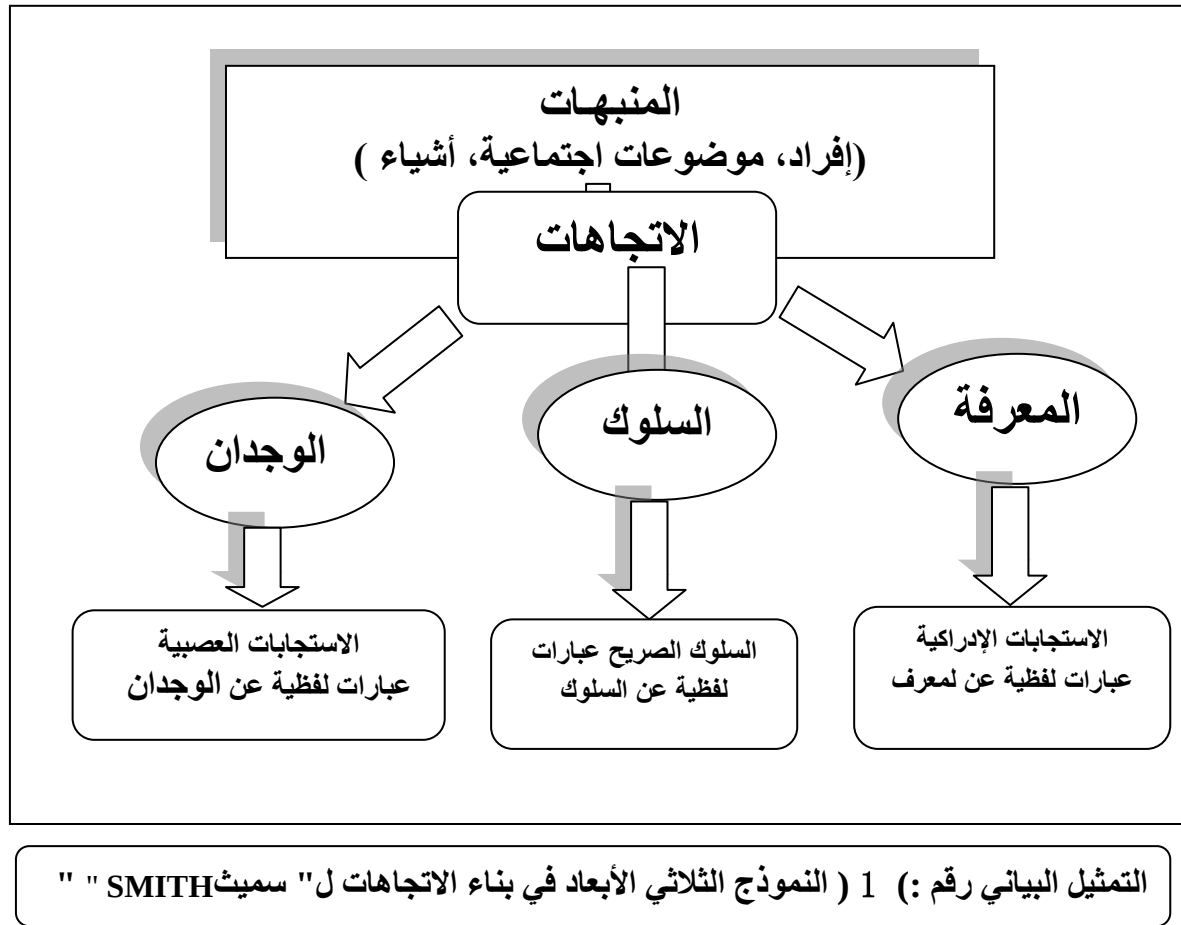
1-2-3 . المكونات الانفعالية العاطفية:

قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن أهم مكونات الاتجاه هي الشحنة الانفعالية التي يصحبها سلوك الفرد فالمكونات العاطفية والانفعالية هي تلك الشحنة المصاحبة، وهي ذلك اللون الذي يعمل على بناء درجة كثافته وعمقه ويميز الاتجاه القوي عن الاتجاه الضعيف.

1-2-4 . المكونات السلوكية:

يمكن القول أن سلوك الإنسان ونزوعه تعبير عن رصيد معرفته بشيء ما ثم المصاحبة لهذه المعرفة .فعندما يكون لدى الفرد رصيد من المعرفة التي استقاها من الإدراك ثم يتوافر لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية المناسبة فلا يتبقى أمامه سوى النزوع العلمي

يتجسد في الميدان الرياضي فالطفل يكون حقل معرفي خاص بللاعب أو برياضية معينة تتكون لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية ففي هذه الحالة يعبر السلوك لدى الطفل فيسعى هذا النوع من الرياضة أو تقليد ذلك اللاعب.



1-3. تكوين الاتجاهات:

يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد ببيئته بعناصرها مقوماتها أوصولها وبهذا يصبح الاتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد و تفاعله ببيئته. (كامل محمد عويصة، سنة 1996، الصفحات 115-116)

وعندما يكون الاتجاه ناشئاً بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية هي:

1-3-1. المرحلة الإدراكية المعرفية:

وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف إليها ويتكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه مثيرات.

1-3-2. المرحلة التقييمية :

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات ويكون التقييم مستنداً إلى الإطار

المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي ومنها ما هو موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

1-3-3- المرحلة التقريرية :

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر وقد يكون الاتجاه على طريقة التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد. وبصرف النظر عن تكوين الاتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن التطبيق الاجتماعي والتعليم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن الاتجاهات وتنميتها وتأكيدا أو محوها

أو إزالتها أو تغييرها. (كامل محمد محمد عويضة، الصفحات 115-116)

1-4- نمو الاتجاهات:

ثمة عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين وتدعيم نموها وستناول أهمية العوامل. (ارفوف ويتيج ، الصفحات 326-327)

1-4-1 تأثير الوالدين:

يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها، إذن لاتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلبية تأثير عميق على تكوين اتجاهاته ونموها

1-4-2 . تأثير الإقران:

إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين (كلما تقدم الطفل في العمر) يأتي من جانب الاتجاه ويبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر ، وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر

1-4-3. تأثير وسائل الإعلام:

قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض القنوات التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل أن تساهم وسائل الإعلام - في حد ذاتها - في تكوين الاتجاهات .وغنما هي بالأحرى تدعم الاتجاهات التي تأثر في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الاتجاهات.

1-4-4 تأثير التعليم:

يعد التعليم مصدرا هاما خر يزود الفرد بالمعلومات التي تساهم في نمو اتجاهاته وبصورة

عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهات أكثر تحرر.

1-5. مميزات الاتجاه:

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي:

1- الوجهة ، 2- الشدة، 3- الانتشار، 4- الاستقرار، 5- البروز. (مقدم عبد الحفيظ، سنة 1993، الصفحات 213-244)

1-5-1- الوجهة:

تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مرضي نحو الجامعة يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو نشاطاتها فإن اتجاهه سلبي. ففي المجال الرياضي فالفرق الذي له اتجاه إيجابي نحو الرياضة فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى احترام نجومها أما الذي لديه اتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يبعد تماما عن ممارستها والاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

1-5-2 . الشدة:

تختلف الاتجاهات من حيث الشدة إذ نجد لشخص معين اتجاها ضعيفا نحو موضوع ما، بينما نجد اتجاها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر، ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

1-5-3. الانتشار:

ويطلق عليه أيضا المدى حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحد أو جانبيين من جوانب المدرسة بينما قد نجد خر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام.

1-5-4 الاستقرار:

من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع فقد يقول فرد بأنه يعتقد بأن القضاة محايدون وفي نفس الوقت يجادل قاضيا معيناً ليس محايدا.

1-5-5 البروز:

ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه ويمكن ملاحظة البروز بشكل أكيد إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات. (مقدم عبد الحفيظ:، 1993، الصفحات 243-244)

1-6-1. خصائص الإتجاه:

من خلال التعاريف السابقة الذكر يمكن الإشارة إلى الخصائص التالية (محمد حسن علاوي، صفحة 221/220) :

1-6-1-1 الاتجاه تكوين فرضي:

يعني هذا أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك الوسيلة للتحقق من وجوده بصورة عادية و بذلك فإن التكوين الفرضي يقصد به مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة.

1-6-1-2 . الاتجاه متعلم:

يكتسب الاتجاه من الثقافة عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي، ومن المعروف أن التطبيع الاجتماعي هو عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعي، فيه، وهكذا يمكننا النظر إلى الاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة نظرا لأن الفرد يكتسب من مجتمعه ومن ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية وغيرها من الأنشطة الأخرى، كما يمكن الإفادة من نظريات التعلم أو تغيير الاتجاهات نحو التربية الرياضية.

1-6-1-3 . الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية:

يقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد، أما العنصر الوجداني فيتناول التفضل أو عدم التفضل و العنصر النزوعي يتضمن الاستعداد للاستجابة.

1-6-1-4 الاتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي:

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد من نقطتين أو طرفين لهذا الخط يمثل أحدهما التام (أقصى الإيجابية) للموضوع الذي يتعلق به الاتجاه ويمثل الآخر المعارضة المطلقة. (أقصى السلبية) وتنقسم المسافة بين هذين الطرفين إلى نصفين متساويين في نقطة عليها نقطة الحياد.

1-7 وظائف الاتجاه:

لقد تعددت وظائف الاتجاه وسنتناول أهمها. (عزيز حنا داوود ، صفحة 86)

1-7-1. الوظيفة التوافقية. :

يبحث الإنسان في زيادة التوبة وتقليل العقوبة ، وعليه يسعى في تنمية الاتجاهات تساعد في تحقيق أهدافه ، فالرياضي المشهور ذو الدخل المرتفع يكون اتجاهه ضد تأميم الرياضة عكس الرياضي الناش الذي يكون اتجاهه مع التأميم ويعني أن الاتجاه قد يحقق أهداف الفرد. 1-7-2. الوظيفة الدفاعية للذات. :

تخدم بعض اتجاهات الفرد وتحميه ميكانيزمات دفاع من الآلام الداخلية فالرياضي الفاشل قد يبرز فشله لعدم كفاءة التدريب وهنا يستخدم ميكانيزم التبرير كدفاع عن الذات تؤدي واجبها كما يجب أثناء التدريبات والاستعداد للمنافسة.

1-7-3. الوظيفة التعزيزية. :

تساهم الوظيفة التعزيزية إسهاما إيجابيا في تحقيق الذات حيث تعمل على تكوين صورة مقبولة للذات ، فالرياضي في مجتمع يتبنى الرياضة ، قد يتبنى اتجاهها مع الإيرادات التي تصب فيها الدولة ، قد تعزز موقفه وتعديل صورته.

1-7-4. الوظيفة المعرفية :

تساعد اتجاهات الفرد وتمده بمستويات من القيم و المعارف المتعارف عليها، ثم يتمكن من إجراء تقويم شامل لتلك القيم والمعارف. المعرفة تتير الطريق أمام إصدار أحكام و اتخاذ مواقف إيجابية، وعليه يصبح الفرد ذو أفكار فيزداد فهمه وتستقيم استجابته إزاء المثيرات البيئية الاجتماعية المحيطة به.

1-8. نظريات الاتجاه:

لقد تمت دراسة جوانب كثيرة الاتجاهات، وفيما يلي نتناول نظريتان تفسيرات الكثير من المواقف التي تتضمن الاتجاهات المختلفة التي يتخذها الفرد.

1-8-1. نظريات التعرض للمثير :

حيث أظهرت العديد من الدراسات التي تناولت الاتجاهات أن تعرض الفرد للمثيرات بصورة متكررة قد يجعله عادة، يكون استجابة أكثر إزاء ذلك المثير.

1-8-2. نظرية التنافر المعرفي. :

وفؤادها أن الفرد قد يتعرض لمثير معين في عدد من المواقف المتباينة ، فإذا اختلفت هذه المواقف بصورة جوهرية فإن الفرد قد يتعلم اتجاهات متعارضة إزاء نفس المثير الأمر الذي أطلق عليه التنافر المعرفي ، كما هو الحال في مواقف الصراع ، كأن ينتقل المشجع مسافات

طويلة لمساندة فريقه وعند الهزيمة يشعر المشجع وكأنه بذل كل جهده ليفرح بالفوز لكنه أصيب بخيبة أمل.

1-9 العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه:

1-9-1. الدوافع والحاجات. :

تعمل الدوافع والحاجات والأهداف على تكوين وتشكيل الاتجاهات، فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل والنشاط، وهي التي توجهه في الأشياء والأهداف المرغوب فيها، إضافة إلى كونها تحدد مدى الاستجابة للمؤثرات المحيطة به فتوجهه إلى أشياء معينة وينجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجاته ، ومن هنا كان اختلاف اتجاهات الأفراد في المجتمع الواحد.

1-9-2. المؤثرات الثقافية :

تلعب الثقافة دورا هاما في تشكيل اتجاهاتنا مما تشتمل عليه من نظم دينية و أخلاقية واقتصادية، سياسية واجتماعية ورياضية مختلفة فالإنسان يعي، في إطار ثقافي يتألف من العادات والمعتقدات والقيم وهذا جميعا يتفاعل تفاعلا ديناميكيا يؤثر في الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته سواء كانت أسرته أو المدرسة ، بمعنى أن اختلاف الجماعات التي ينتمي إليها الفرد تؤثر في اكتسابه لاتجاهاته . ويؤكد بلير (Blair) 1959 أن المدرسة بما تقدمه للتلميذ من ثقافة تساعد على تشكيل اتجاهاته.

1-9-3 المؤثرات الوالدية والجماعية:

يعتبر الوالدان من أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الفرد وسائر أعضاء الأسرة حيث أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه وذلك من خلال عملية التطبع الاجتماعي. (محمد المنسي، الصفحات 214-215)

1-9-4 الأنماط الشخصية العامة :

تؤثر بعض الصفات المزاجية والشخصية في تكوين الاتجاهات فتجعل الفرد محصنا ضد التأثير ببعض الاتجاهات في حين يكون عرضة للتأثر الشديد باتجاهات أخرى وقد ذكر " بلير 1959 " انه قد أجريت دراسة لفحص الارتباط بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء والانبساط والاتجاهات، واتضح من نتائج هذه الدراسة أن صفة الانطواء تساعد على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات محافظة، بينما تساعد صفة الانبساطية على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات تقدمية ثورية.

1-10. أنواع الاتجاهات:

يمكن أن تتعرف على هذه الأنواع من الاتجاهات وذلك من الناحية الوصفية وهذا يساعدنا على التمييز بين اتجاه وآخر وهذه الأنواع هي (كامل محمد عويضة، 1996، الصفحات 117-118):

1-10-1 . الاتجاه العام:

نقصد بالاتجاه العام ذلك الاتجاه العام النفسي الذي ينصب كلية على الموضوع بغض النظر من كونه موجبا أو سالبا، فاتجاه فرد ما نحو بلد معين كان موجبا أو سالبا يتناول شعب هذا البلد أو مسألته ونظامه الاقتصادي وهذا ما يطلق عليه بالاتجاه العام. فيجد مثلا أن في البرازيل تحضى لعبة كرة القدم بأكبر شعبية وهي مصدر تطور هذا البلد عالميا.

1-10-2 . الاتجاه النوعي:

هو الذي ينصب على جزء من تفاصيل الموضوع أو المدرك دون جزء آخر مثال ذلك نجد أن في لعبة كرة القدم يوجد عدة مناصب حارس مرمى - مدافع - مهاجم لكن بعض الأفراد يفضلون حراسة المرمى على أن يكونوا لاعبي ميدان فهذا التفضيل من المدرك لعبة كرة القدم والاتجاه النوعي هنا هو حراسة المرمى مثلا.

1-10-3 . الاتجاه الفردي:

الاتجاه الفردي هو ذلك الاتجاه الذي يؤكد فرد واحد من الأفراد الجماعة وذلك من ناحية النوع أو الدرجة أو الاتجاه ، ويعني ذلك أن الفرد إذا تكون عنده اتجاه خاص نحو مدرك يهيمه دون غيره من أفراد الجماعة فانه يمكن تسميته هنا الاتجاه الفردي.

1-10-4 . الاتجاه الجمعي:

هو ذلك الاتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة، مثل إعجابهم ببطل من أبطال الرياضة أو أحد نجوم السينما.

1-10-5 . الاتجاه العلني:

هو ذلك الاتجاه الذي يستطيع الفرد إظهاره بدون حرج أو تحفظ حيث يسلك ما يمليه عليه مثل هذا الاتجاه الذي غالبا ما يكون متفقا مع معايير الحاجة ونظمها وما يسودها من قيم وضغوط اجتماعية.

1-10-6 الاتجاه السري:

فهو ذلك الاتجاه الذي يحرص الفرد على إخفاءه في قرارة نفسه بل يميل إلى إنكاره بصورة ظاهرية ولا يسلك بما يمليه مثل هذا الاتجاه وغالبا ما يكون هذا الاتجاه غير منسجم مع قوانين الجماعة ونظمها وقيمها وما فيها من ضغوط وقيود. (كامل محمد غويصة، صفحة 118)

1-11. تغير الاتجاه:

إن الميول والاتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لارتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد وبحاجته وبمفهومه لذاته وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغير والتعديل وقد أوضح الدكتور " فيصل العياشي " أنه يمكن أن تعمل الكثير لتغير أو تعديل الاتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية وفعلها بتغيير أو تعديل الاتجاه النفسي. (عزيز حنا داوود ، صفحة 72)

1-11-1 أهم الطرق لتغيير وتعديل الاتجاه:

أ - دور التربية في تغيير الاتجاهات:

التربية العملية الكلية الشاملة هي التربية التي تحيط بالفرد منذ ميلاده حتى مماته والتي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من خلال الأسرة ومن خلال المؤسسات التعليمية التي ينخرط فيها. ولكي نحدد دور التربية في بناء وتغير الاتجاهات علينا أن نستعرض أهم الركائز فيها وهي:

ب- الأسرة:

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ومن خلال التنشئة الاجتماعية تكتسب بعض الاتجاهات من الكبار (الأب، الأم، الإخوة)... إذ تتجسد عادات واتجاهات وتعليمات الكيان في نفس الطفل وتصبح جزءا من بناء هذه النفس فالطفل يقتدي بالكبار من حوله ويصبحون نماذج بالنسبة إليه.

ج- المدرسة:

تكمل المدرسة دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية خصوصا في بداية مرحلة المراهقة. التأثير الحاسم لدور المدرسة اكتساب أو تعديل اتجاهات قائمة تكمن أساسا في الدور الفعال الذي يؤديه المعلمون في هذه المرحلة فيعيد المعلم بديلا للأب، كما تعد المعلمة بديلا للأم. (عزيز حنا داوود، بدون تاريخ، صفحة 86)

وقد ثبت في العديد من الدراسات أن الأطفال والمراهقين كثيرون ما يتطابقون مع معلمهم ومدرسيهم فيمتصون اتجاهاتهم والكثير من خصائصهم وعليه يصبح إعداد المعلم والمدرس من الأهمية بل والخطوة الأولى التي تؤثر في هذه الفئة وتختلف الأدوار التي يؤديها المعلم في النقاط في ضوء الدراسات الجزيئية والتجريبية:

1- توجيه التلاميذ من الناحيتين النفسية والاجتماعية.

2- توجيه عملية التعليم بفنياتها المتباينة.

3- نقل التراث الثقافي.

4- العضوية في أسرة المدرسة

5- العضوية في مهنة التعليم

6- العضوية في المجتمع الذي ينخرط فيه.

وحتى يتمكن المعلم أو المدرس من تأدية هذه الأدوار لابد أن يتضمن إعدادة جوانب عدة هي :

الجانب الأكاديمي : والذي يتضمن إعدادة علميا حتى يستطيع نقل المعرفة على وفق مادة متخصصة، (لغة الرياضيات تربية بدنية...الخ)

الجانب الثقافي العام :والذي يتمثل في دور رصيد المعرفة خارج نطاق التخصص .

الجانب المهني (التربوي):الذي يتمثل في طرائق التعليم وفهم حاجات النمو ومطالبة في مراحل العمر المختلفة.

الجانب الشخصي والاجتماعي :ويعد هذا الجانب الضلع الرابع في مربع الإعداد الذي يكمل عملية الإعداد وتكمن أهمية هذا الجانب في البناء الشخصي للمعلم (خصائصه سماته اتجاهاته قيمة عاداته وممارساته...الخ)

وهي الجوانب التي يتطابق معها التلاميذ وعليه كلما كانت هذه المكونات إيجابية وصالحة كان ذلك في صالح التلاميذ، فالمدرس هو المدرسة وعليه تعد المدرسة أو يعد المدرس واحدا من القيادات المهمة أو واحدا من وكالات التطبيع الاجتماعي للتلاميذ عن طريق غرس اتجاهات موجبة أو تعديل اتجاهات سلبية.

د - الوسائط التربوية:

تتشعب العملية التربوية من خلال العديد من الوسائط كما أنها تتسم بالاستمرارية، أصبح مفهوم مصطلح التربية المستمرة يؤدي مجموعة وظائف منها على سبيل المثال الوظيفة

التجديدية بمعنى ملاحظة التطورات على كافة الأصعدة فتصبح المفاهيم والمعارف السابقة لا جدوى منها وتصبح المستجدات واردة بصفة مستمرة والوظيفة الثانية للتربية المستمرة في زيادة فعالية (إنتاجية) العملية التربوية لتأهيل النشء ، وكذلك الوظيفة الثالثة إنسانية التوجه، فالملاحظ أن التقدم المعرفي في البحوث والإنتاج يغلب عليه الطابع المادي وتساهم التربية المستمرة في ضوء وظائفها في اكتساب أو تعديل اتجاهات الأفراد و الجماعات من خلال وسائل تربوية متعددة كالتلفاز والحاسوب والأفلام والشرائط والآلات التعليمية... الخ .

وتصبح التربية المحدد الأساسي في بناء الاتجاهات وتغييرها وحيث أن للتربية وسائل متباينة ومتعددة يكون من المتوقع أن التباين أثر كل منهما في تغيير الاتجاهات على وفق السياقات المختلفة لكل وسط تربوي.

هـ - المجتمع:

لكل مجتمع ثقافته والمقصود بهذا كل ما يميز مجتمع عن آخر من حيث العموميات كاللغة المستخدمة، نوع التطبيع الاجتماعي السائد، والنظر إلى الولد والبنات، والعادات والتقاليد، والحكم، والطقوس والمحارم... الخ

ومع وجود هذه العموميات التي تميز مجتمع ما عن آخر يوجد داخل نفس الثقافة الواحدة ثقافات فرعية تتمثل في شرائح المجتمع المتباينة على وفق الوضع الطبقي أن كان المجتمع طبقيا الريف والحضر، نوع التعليم ومستواه، نوع المهنة ومستواها، مدخول الأفراد المتباين ... الخ.

من تباينات داخل الشرائح، بحيث تتحدد بالممارسة خصائص مختلفة إزاء كل شريحة إضافة إلى ما هو شائع بين أفراد الثقافة العامة، بيد أنه داخل كل شريحة ذات ثقافة فرعية توجد أيضا قنليات بين أفراد الشريحة نفسها في ضوء الخبرات الذاتية والممارسات الفردية لكل فرد. وعليه ففي أي مجتمع نجد ما هو عام بين أفراد المجتمع وما هو خاص إزاء الشريحة التي ينخرط فيها الفرد وما هو بالنسبة لكل فرد ، كذلك ثمة تباين آخر على المستوى العمري من أفراد. (عزيز حنا داوود، صفحة 88)

المجتمع يتبلور على وفق المراحل العمرية فليس متوقعا أن يتم تمثيل فلسفة المجتمع وأهدافه بين الأطفال بالقدر نفسه والوعي لدى المراهقين أو الكبار أو الشيوخ كذا الحال بين الرجال والنساء.

ولذا يلاحظ دوماً التباين واختلاف التطورات في أفراد المجتمع بسبب ثقافته الفرعية وبسبب المراحل العمرية.

وعليه تتعدد طرائق وفنيات تغيير الاتجاهات لدى أفراد المجتمع عن طريق مؤسساته وكلما كان المجتمع متماسكاً منسجماً مشاركاً في الحضارة المعاصرة ، وكلما ارتفع مستوى معيشة أفراد ، كلما أشع حاجات الأفراد المادية والنفسية والروحية، ساعد ذلك على تثبيت الاتجاهات المرغوبة وتمثلها، وكذا تعديل الاتجاهات السلبية أن وجدت، ويكون العكس صحيحاً فالمجتمع المتفسخ والذي يعاني أفراداً من ألوان شتى من لإحباطات، وتكثر فيه البطالة والأزمة الاقتصادية وتتراكم عليه الديون يكون عاجزاً عن غرس اتجاهات صالحة ويزداد وجود الاتجاهات السلبية بين الأفراد. (عزيز حنا داوود ، صفحة 89)

1-12-1 أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاهات:

1-12-1 . الإعلام والاتصال:

الإعلام هو وسيلة تبليغ فكري وثقافي ويعتبر الاتصال من أهم العناصر حيث يكون مردوده ناجحاً ويتوقف هذا النجاح على قدرة المرسل في اختيار الوسيلة المناسبة وتحميلها دون نقل الرسالة بفن وعلم ومهارة.

- نماذج الاتصال التعليمي :

لكي يتسنى لنا فهم العملية ومعرفة عناصرها الأساسية ومعرفة دور كل عنصر من خلال تفاعله مع غيره من العناصر في عملية الاتصال متكاملة تؤدي إلى إنجاز فعاليات متعددة كالتعليم أو التغيير في الاتجاهات أو اكتساب اتجاهات جديدة أو أنماط سلوكية تنعكس على واقع الحياة. (بشير عبد الرحمان الكلوب، 1993، صفحة 59/60)

1-12-2 قنوات الاتصال:

المحاضرات المتخصصة العامة:

هي لقاءات إعلامية وإرشادية وتعليمية تهدف إلى نقل رسائل معرفية من أشخاص متميزين إلى مجموعة عامة من الناس ذو علاقة بهذا النوع من المعرفة على الغالب وأصبحت المحاضرة وسيلة وثيقة يرجع إليها مدعمة بالصورة والشرائح والرسومات التوضيحية وربما بالأشرطة المسجلة صوتياً أو تلفزيونياً لتصبح وثيقة علمية مرجعية تستخدم في أغراض مشابهة للتعليم والإرشاد والإعلام والتوجيه.

- استغلال الأماكن العامة والمتوفرة في البيئة كأماكن التي تجمع لتسهيل عملية الاتصال وأهم هذه الأماكن هي:
- المؤسسات التعليمية كالمدارس والمعاهد.
- الأندية الفكرية الثقافية وأماكن التجمع المشابهة.
- أماكن الممارسة كالقاعات والملاعب. (بشير عبد الرحمان الكلوب، صفحة 59/60)

1-13 . قياس الاتجاهات:

إن من أهم أسباب قياس الاتجاهات نحو التربية و الرياضية، أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد تجاه أنشطة التربية الرياضية نظرا لأن الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا ومن ناحية أخرى فإن قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المربي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية ، كما يسهم في محاولة تعديل أو تغيير الاتجاهات السلبية والتمهيد لتنمية اتجاهات جديدة وإكسابها للأفراد.

وهناك العديد من الطرق لقياس الاتجاهات منها:

- 1- الطرق الإسقاطية (الطرق الغير مباشرة) لقياس الاتجاهات بالإضافة إلى الكشف عن بعض جوانب الشخصية بهذه الإتجاهات . هذه الاختبارات الإسقاطية اختبار "تفهم الموضوع" واختبار الإحباط المصور " لروزنفيج " و اختبارات تداعي الكلمات.
- 2- الطريقة المباشرة أو طريقة قياس الاتجاه اللفظي، ومن أكثر هذه الطرق استخداما طريقة ثرستون وطريقة ليكرت وطريقة التمايز السماني (تمايز معاني المفاهيم).
- 3- الطرق الموقفية أو طرق قياس الاتجاه العملي وفيها يقاس الاتجاه باستخدام طرق ملاحظة المختلفة في مواقف معينة.

1-14 طرق قياس الاتجاهات:

1-14-1 طريقة بوجاردس: BOGARDUS

كان بوجاردس أول من طبق طرق القياس على مجال الإتجاهات (1925) وتعرف على مدى التباعد الاجتماعي نظرا لمحاولته التعرف على مدى التباعد الاجتماعي بين الأمريكيين وبين الجنسيات الأخرى، أي محاولة الكشف عن مدى تسامح أو تقبل أو تعصب أو نفور الأمريكي تجاه بعض الأجناس أو بعض الشعوب الأخرى ،ويقاس هذا المدى بقيام الفرد بوضع علامة أمام عبارات المقياس تمثل درجة تقبله لهذه الجماعة أي تعبر عن الاتجاه نحو هذه الجماعة.

1-14-2 . طريقة ثرستون: THURSTONE

يطلق على هذه الطريقة بالمسافات المتساوية البعد وتقوم على أساس إعداد عبارات المقياس بحيث تكون متدرجة تدرجا منتظما والمسافة بين كل عبارة والعبارة التالية لها محددة ومتساوية، وطريقة إعداد هذا المقياس وتقدير الوزن لكل عبارة تقوم على أساس قيام الباحث بجمع أكبر عدد ممكن من العبارات التي يراها أنها تقيس الاتجاه المطلوب قياسه وتزيد في العادة عن 100 عبارة وتقوم بعض هذه العبارات على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في المجال المطلوب قياسه.

1-14-3 . طريقة ليكرت: LIKORT

تختلف هذه الطريقة عن الطريقة السابقة في عدة أمور منها أنه يطلب من المفحوصين إبداء رأيهم في كل عبارة وليس كما هو الحال في طريقة " ثرستون " حيث تقتصر الاستجابة على بعض العبارات دون غيرها كما أن الاستجابات في طريقة " ليكرت " تشتمل على الرفض أيضا ، وكذلك استجابة حيادية بالنسبة لأي عبارة لا يستطيع المفحوص الموافقة عليها أو رفضها

1-14-4 طريقة التمايز السماني (تمايز معاني المفاهيم):

حيث قدم " تشارلز أوزجود " OSGOOD عالم النفس الأمريكي التمايز السماني (تمايز معاني المفاهيم) كأداة للقياس في الخمسينات فإنه في البداية لم يكن يقصد بها أن تكون أداة أو مقياس لقياس الاتجاهات النفسية نحو الأشخاص أو الموضوعات المختلفة. وإنما كان هدفه أن تكون وسيلة لدراسة المعاني والمفاهيم، ولم تلبث هذه الوسيلة أن استخدمها الباحثون في الدراسات النفسية كوسيلة للكشف عن الاتجاهات

1-15 . أبعاد الاتجاهات حسب " كينيون":

يرى " كينيون " أن الفرد قد يتخذ اتجاها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى. والاتجاه طبقا لمفهوم " كينيون " هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين كان عينيا أو مجرد، في ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع " كينيون " أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي على النحو التالي:

1-15-1 . النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

من المفترض أن النشاط البدني الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة (محمد حسن علاوي، 1998، الصفحات 444-445)

وعلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس.

1-15-2. النشاط البدني للصحة واللياقة:

انطلاقاً من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساساً بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

1-15-3 . النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتثير لديه شعور بالتوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها.

1-15-4. النشاط البدني كخبرة جمالية:

يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض.

1-15-5. النشاط البدني لخفض التوتر:

قد يكون النشاط الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

1-15-6. النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية .وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن-كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات . (محمد حسن علاوي، الصفحات 445-446)

1-16. أهمية الاتجاهات:

يحتل موضوع الاتجاهات أهمية خاصة في مجال علم النفس الاجتماعي نظرا لأن الاتجاهات النفسية الاجتماعية تعتبر من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية كما تعتبر أيضا محددات موجهة وضابطة ، منظمة للسلوك الاجتماعي ويزداد موضوع الاتجاهات أهمية في الدول النامية التي تحاول جاهدة أن تعوض ما فاتها ، والتي يحتمل أن تزداد فرص تعرضها للهزات التي تصاحب عمليات التغير الحضاري والرياضي، ولعل أشد هذه الهزات عنفا هي الهزات التي تصيب الأيدلوجيات وبصفة خاصة القيم والاتجاهات. (ك. مايفانز، 1993، الصفحات 215-216)

1-17. دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية:

للأسرة دور كبير في دفع وتوجيه الأبناء لممارسة الأنشطة الرياضية حيث أن هناك عدة مهام يمكن أن تقوم بها الأسرة لغرض تحضير الأبناء نحو الأداء الرياضي مع على النحو التالي (محمد حسن علاوي ، صفحة 213):

- قيام العائلة خاصة الآباء والأمهات بتنقيف الأبناء والبنات بالفوائد والايجابيات الصحية والتربوية التي تتلخص لها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، ومبادرة العائلة إلى تغيير الآراء والأفكار والمعتقدات التي جمعها البعض إزاء الرياضة والرياضيين هذه الآراء والمعتقدات التي جاءت نتيجة الظروف والملابسات الصعبة التي مر بها المجتمع.
- اعتماد العائلة أساليب الثواب والعقاب مع أبنائها بالنسبة لمواقفهم وممارستهم الرياضية والترويحية، فالعائلة الحريصة نستطيع مكافأة وتقويم الأعضاء الذين يساهمون في الأنشطة الرياضية، ويتهربون من التزاماتها وضوابطها، ويقفون ضد البرامج والأنشطة الرياضية الخاصة والعامة.

- مشاركة العائلة في وضع البرامج الرياضية المختلفة للأبناء وتحضيرهم على العمل بموجبها وربطها بالأهداف العليا للعائلة.
- ضرورة قيام العائلة بتوفير المستلزمات الرياضية التي يحتاج إليها الأبناء كالملابس الرياضية والكرات والنقود التي تساعد على المشاركة في الألعاب والمسافات والبطولات المحلية والدولية.
- قيام العائلة ببحث أبنائها على رسم جدول زمني يوازن بين أوقات العمل وأوقات الفراغ في الترويج مع استثمار أوقات الفراغ والترويج مع استثمار أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع أذواقهم وميولهم واتجاهاتهم وأعمارهم ومستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية.
- قيام العائلة بالتنسيق مع الجماعات المحلية ومنظمات الطلائع والفتوة والشباب في تنظيم الأنشطة الرياضية والاستفادة من التسهيلات الرياضية والترويجية المتاحة (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 212).

خلاصة:

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دورا مهما في تأثيرها على النشاط الرياضي أو البدني وخاصة في الارتقاء بهذا النوع من النشاط ، لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

ونظرا لما للأنشطة الرياضية والبدنية من تأثير إيجابي وفعال حيث أنها تعمل على تقويم اتجاهات الشباب السلبية، فتصحح اتجاهات إيجابية واستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء. وقد تبين من كل ما استعرضناه لأهمية الاتجاهات في سلوك التلميذ حيث تشكل مكونا هاما من أصناف النتاجات التعليمية .وهذا يزيد من المسؤولية على كل ما يعنى بالتلميذ من مدرسين وأولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات تشكيلية وبناءة .

تمهيد

كان ومازال الإنسان عبر مراحل التطور التاريخي ابتداء من العصر الحجري إلى عصر الفضاء في صراعه الدائم مع القوة على اختلاف أشكالها ، يحاول دائماً أن يكسب معركة التحدي والمواجهة وكلما أحاطت به الظروف الجديدة لهذه القوة حاول مواجهتها بأساليب جديدة ومتطورة . ولأن صراع الإنسان قديماً يعتمد على القوة البدنية والمهارة في استعمال السلاح البدائي مثل السيف والرمح الخ ...

لقد ولدت فعلاً في هذه البلاد عدة رياضات عنيفة وخطيرة تختلط فيها رائحة التاريخ القديم بالطقوس الدينية والعادات والتقاليد الشعبية مثل الملاكمة الصينية ، الجوجيتسو ، الجودو ، الكاراتية ، التايكوندو ، الكونغ فو ، الآيكيدو ، الجيت كيندو وغيرها من الرياضات الأخرى ذات الطقوس الغربية مثل السومو والساموراي .. كلها رياضات بغرض زيادة تنمية وتطوير التوافق بين الجسد والروح والعقل والدفاع عن فإذا كان للصينيين واليابانيين

1.2 الفنون القتالية: مصطلح يطلق على أنواع مختلفة من الفنون القتالية التي نشأت في الشرق. ومعظم الفنون القتالية التي تمارس اليوم أصلها من الصين و اليابان و كوريا . ويوجد مئات من الأساليب تشترك معظمها في طرق فنية.(شهادة احمد . ، 2013، صفحة 13)

من الناحية الفنية تنقسم الفنون القتالية إلى: طرقي وغير طرقي.
القتال الطرقي: يركل الأشخاص، ويضربون بأيديهم وأرجلهم ومرافقهم وركبهم ورؤوسهم كالكاراتيه والتايكوندو.
الغير طرقي: يتم فيها إلقاء الخصم على الأرض والإمساك به وشل حركته، بدون ضربه،كالجودو و الايكيدو...

- الجزء الاول: الفنون التي تركز على تسديد الضربات والقتال وقوفاً (أدناه)

- الجزء الثاني: الفنون التي تركز على الرمي، التثبيت والقتال الأرضي

- الجزء الثالث: الفنون التي تركز على السلاح الأبيض

- الجزء الرابع: فنون القتال المختلطة العسكرية والرياضية

2-2 الكونج فو : رياضه هجوميه ودفاعيه تنقسم الى جزئين (سندا - اساليب)

السندا: بتستخدم فيها ضربات رجل - ضربات يد - طرحو بطولتها قتاليه بين طرفين وليها بطولاتها المحليه والدوليه

الأساليب : وينقسم الى قسمين (قتالي-استعراضى)

الاسلوب القتالي: وهو نادر في مصر.

الاسلوب الاستعراضى: موجود ويتم فيه التدريب على اساليب شماليه او جنوبيه ومنها اساليب الحيوانات المعروفه و بطولاتها ليست قتاليه ولكنها عرض فقط للأسلوب المحفوظ.

2-3- الملاكمه : رياضه هجوميه و دفاعيه تهتم بالقتال باليد فقط لديها تكنيكات كثيره جدا

بخصوص ضربات اليد بطولاتها قتاليه تقام بين طرفين الكيك بوكس : رياضه دفاعيه هجوميه تعتمد على القتالي بالأيد و الرجل وتشبه ضربات اليد فيها رياضة الملاكمه ولكن تم اضافه ليها ضربات القدم حتى تكون اوسع واشمل في القتال

2-4- الكراتيه: هي طريقه فنيه قتاليه ليس باستخدام الاسلحه ولكن باستخدام العقلاني

للامكانيات الطبيعى لجسم الانسان عن طريق " اليد ، المرفق، الساعد،

القدم، الكعب....." على ان توجه الضربات الى الاماكن الحيويه من جسم الخصم

لاقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصه ينفرد بها ((P13. , 1991 , AMARA ADOUL.)

-أنواع التدريب في الكراتيه هم:

(أ) - الكيهون : وهو التدريب على الحركات الساسيه في الكراتيه

(ب) - الكاتا: سلسله من الحركات المتتابعه والمحفوظه وهي بغرض الاستعراض

(ج) - الكوميتيه: هي القتال الفعلي الذي يحدث بين طرفين وتقام له بطولات قتاليه

2-5- التايكواندو: رياضه هجوميه ودفاعيه تعتمد بصوره كبيره في القتال على ضربات

الرجل وبعض الحركات الدفاعيه تكون بأستخدام حركات اليد وينقسم التايكواندو الى قسمين

(قتال فعلي - بومزات)

القتال الفعلي: هي البطولات التي تحدث بين طرفين ويقام لها بطولات قتاليه. (Kim Jon

Rok , (1990)، الصفحات ، P,1)

البومزات: تشبه الكاتا في الكراتيه والأساليب الاستعراضيه في الكونج فو فهي مجموعه من

الحركات التي يتم حفظها في صورة قتال وهمي.

2-6- الجودو: رياضه قتاليه تعتمد بنسبه كبيره على التشابك او التصارع بالأيدي والطرحبطولاتها قتاليه تكون بين طرفين ،الفائز فيها هو من يستطيع الألقاء بخصمه على الأرض والتحكم فيه وشل حركته.

2-7- الكينك بوكسينغ : تعني الركل او الرفس وكلمة بوكسغ تعني الملاكمة اذن تسمى اللعبة ملاكمة الركل او ملاكمة الارجل ليس كما يتصوره البعض ، كما انها مقيدة بقوانين صارمة للمحافظة على سلامة المتبارين . (احمد شحادة ، 2013)

2-8- الجيو جيتسو: رياضه قتاليه تشبه بشكل كبير الجودولكن اعتمادها على القتال الأرضي اكبر بكثير من اي رياضه اخرى ،فأغلب ان لم يكن كل الحركات التي تتعلمها في فن الجيو جيتسو تكون نهايتها هو القاء الخصم على الأرض ومسكه وتثبيته بحركه كسر وعدم قدرة الخصم على الفلات منها وتظهر هذه الرياضه بصورة كبيره في مباريات القتال المفتوح MMC . (رعد حازم عبد الوهاب، 2002، صفحة ص102)

2-9-الأيكي دو : لعبه دفاعيه تعتمد رياضة الأيكي دو على استخدام قوة الخصم ضده وهي تشبه رياضة الجودو في هذه النقطة(الرملي ، عباس عبد الفتاح .، 1981 ، صفحة ص36 .)

اي عندما يهجم عليك احد الأشخاص تستخدم اندفاعه ضده ويتم السيطرة على مفاصل و اجزاء معينه في جسم الخصم وقتها في حدوث ضرر بالغ له (كسر - خلع) في احد مفاصله. .

2-10-الوينج تسن : فن قتالي صيني قوي جدا يعتمد بصورة كبيره على حركات اليدين لكن بصورة سريعه جدا تحسب عدد الضربات فيه بالثانيه ويتم التدريب فيه على الدميخ الخشبيه ، واعتمد بروس لي على هذا الفن القتالي عند وضعه لأسلوب الجيت كون دو والذي سنتحدث عنه تباعا. (رعد حازم عبد الوهاب ، 2002)

2-2-1 تعريف الأيكي دو (Aikido) فن من الفنون القتالية الحديثة نوعيا حيث تم تطويرها من قبل المعلم موريهاي أويشييا Morihei Ueshiba في بدايات القرن العشرين. كلمة ايكي دو كلمة يابانية مقطعة إلى ثلاثهمقاطع:

(أ) - أي **Ai** : وتعني الانسجام او التوافق ويتجلى هذا المعنى في الدوران والتاي سباكي Tai Sabaki المستخدم بكثرة في الايكيدو

(ب) - كي **Ki**: وتعني الطاقة الكامنة و استحضارها امر صعب للغاية ولكن من الممكن لاي انسان عادي ان يستخدمها وهو لا يدري

(ج) - دو **Do**: وتعني الطريقة. (<http://aikidoiraqiblog.blogspot.com>)
2-2-2 فوائد رياضة الأيكيدو:

إن الحياة اليومية للفرد مليئة بالضغوط والتوترات والإجهاد هذا من حيث مجريات العمل والتعاملات اليومية أما من حيث الغذاء فلا يخفى عليك ما تحتويه الأطعمة الحديثة من مواد حافظة وزيوت ومركبات ضارة يجب على الجسد التخلص منها أو أنها تتراكم وتسبب أمراض ومشاكل تخرج تدريجياً مع تقدم الزمن لذا فإنه لابد من وجود مجهود حركي للبدن حتى يتخلص من الترسبات الضارة ويزيل التوترات والإجهاد ويمنح الجسد نشاطاً ونظارة والعقل توقد وصفاء ولن تجد رياضة أو مجهوداً بدنياً إذا استثنينا العبادات فلن تجد ما يراعي الجسد والعقل معاً مثل الأيكيدو فهي رياضة للبدن ونشاط للعقل ، إن ممارس ايكيدو يحصل عدد من الفوائد قد لا يجدها في غيرها منها

- 1- صفاء العقل وحسن التركيز والتأمل و استخدام جميع الحواس أثناء الممارسة.
- 2- الروية والتأني في الأمور .
- 3- الثقة في قدرات العقل والبدن مع وجود توافق عضلي وعصبي في أعضاء الجسم في تنفيذ الحركات المؤداة.
- 4- تحسن ملحوظ في الصحة العامة للجسد.
- 5- إجادة للتنفس المساعد على الاسترخاء.
- 6- تحسن ملحوظ في الدورة الدموي وحركة الدم في الجسد.
- 7- المحافظة على الأوردة والشرايين وإزالة الترسبات.
- 8- صحة المفاصل والأربطة وسلامتها.
- 9- سلامة العضلات وتناسقها وجاهزيتها لأي مجهود.
- 10- الاستعداد الكامل لأي طارئ.

-11- يقوم بتنظيم إفرازات بعض الغدد الصماء في والتي تنظم بدورها أداء جميع الأجهزة الداخلة للجسم.

-12- إنها رياضة تؤدي الى تحسين الاداء العضلي وتليين المفاصل.

-13- يؤدي الايكيدو الى حالة من الاسترخاء العقلي التي تقوم بمقاومة آثار الاجهادات العصبية على الانسان كما تزيد من فاعلية ورفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم.

-14- كما ان الايكيدو تعتبر من ارقى فنون القتال والدفاع عن النفس.

2-2-3 أسلوب الأيكيدو :

أسلوب الأيكيدو هو في الأصل أسلوب واحد أكتشف على يد Morihei Ueshiba وكل تلميذ من تلاميذه دمج بعض من أساليبه الخاصة لتطوير اللعبة وكل أسلوب من أساليب الأيكيدو له نقاط ضعف ونقاط تفوق، ولكن ليس هناك أسلوب أقوى من أسلوب ولكن كل لاعب يختار الأسلوب الذي يناسبه ويرتاح إليه ، ومن هذه القائمة أضع لكم أبرز أساليب الأيكيدو، وأهم المدارس القديمة التي طورت في فترة ما قبل الحرب:

(أ) - أيكي بودو Aiki Bu do:

هذا هو الاسم الذي أطلقه المؤسس على الفن في بداية نشوئه وقد أقتبس الكثير من Daitoryu Aiki Jutsu، وهو الأساس الصلب للأيكيدو. ومعظم الطلاب الأوائل كانوا في تلك الفترة ونتيجة لذلك أن التعليم لهذا الفن في الخارج كان على هذا الأسلوب أظن في فترة الخمسينيات.

(ب) - يوسيكان Yoseikan:

هذا الأسلوب طور على يد Minoru Mochizuki و Jigoro Kano Sensei اللذان كانا من الطلاب الأوائل وجمع هذا الأسلوب بين تقنيات الأيكي بودو والكاراتيه والجودو.

(ج) - اليوشيكان Yoshinkan:

هذا الأسلوب علم على يد Shioda Sensei الذي تدرب مع مؤسس الأيكيدو في منتصف الثلاثينيات بعد الحرب ، وهو الذي دعا لتشكيل المنظمة المعروفة حالياً باسم Yoshinkan اليوشيكان شكل من أشكال الأيكيدو لأنه شبيه له في التقنيات ومخالف له في المؤسس وهو أكثر صلابة من الأيكيدو لإعتماده على تقوية الجسم واكسابه صلابة مذهلة فيصمد أمام الضربات المباشرة وهو أقل مرونة من الأيكيدو فيصلح للرجال أكثر من

النساء.

ومن أهم تلاميذه Maître Nobuyoshi TAMURA الذي يعتبر حالياً أحسن خبير عالمي.

-المدارس الحديثة :

وهي آخر المتغيرات في فن الأيكيدو وفي الغالب طورت على يد طلاب المؤسس وقليل منها طور على يد طلاب المؤسس.

-المدارس التقليدية :

Aikikai الأيكيكاي: وهي برئاسة حفيد المؤسس Moriteru Ueshiba وهي المسؤولة عن تطوير الأيكيدو ، وهي الآن تركز أكثر من قبل على استعمال الأسلحة في الأيكيدو.

Iwama-ryu أيوما ريو : هذا الأسلوب علم على يد Morihiro Saito ومقره Iwama dojo، وهو مختلف أشد الاختلاف عن الأيكيدو الحالية لكنه شبيه بالأيكيدو التي كانت تدرس في الخمسينيات والسبب أن مؤسسه كان من الطلاب الأوائل، وأراد تعليم الأيكيدو كما أخذها من مؤسسها أوشييا ولم يقم إلا بتغيير بسيط فيها.

✓ مدارس الكي : وهي أحد الانشقاقات الواضحة في فن الأيكيدو حدثت في عام 1974 على يد Koichi Tohei الذي استقال من المنظمة الرئيسية للأيكيدو وركز على استعمال طاقة الكي ومفاهيمها الدينية .

ومن أبرز مدارس :

Toitsu تويو أيكيدو Aikido :

- عموماً مدرسته قليلة الإتصال بمدارس الأيكيدو الأخرى .

الأساليب القتالية :

حدثت في حياة المؤسس أوشييا مورياهى عندما اقترح Kenji Tomiki ادخال الأساليب الهجومية للفن ، لكن أوشييا رفض فن فصل عن مدرسته وأسس مدرسته الخاصة Tomikiryu وما زالت مدرسته حتى الآن تقيم مباريات القتال بين طلابها.

توميكي ريو Tomiki-ryu: أسست على يد Kenji Tomiki الذي كان من طلاب أوشييا الأوائل وأحد طلاب مؤسس الجودو Jigoro Kano (طبعاً هو حاصل على درجة مؤسس في الجودو وليس من اكتشف الجودو)

كان رأي Kenji Tomiki أن إدخال عنصر المنافسة سيحفز تركيز الطلاب كما كان سيساهم في نشر أسلوبه خصوصاً في الجامعات اليابانية ووجه نظره هذه هي التي جعلته ينشق عن المدرسة الأصلية ويركز أسلوبه على استعمال الكاتا في التدريب. (<http://www.ffaaa.com>)

2-2-4 منافسات في الأيكيدو :

بحسب ما هو شائع أنه لا توجد منافسات في الأيكيدو فهذا الكلام "صح" و "خطأ" فالصحيح أنه لا توجد منافسات في أيكيدو المؤسس O Sensei أو في أحد فروعها باستثناء أسلوب واحد وهو Tomiki Aikido الذي أعتبر إقامة المباريات بين الطلاب من أساسيات المنهج أما في بقية مدارس الأيكيدو فتقتصر المباريات على الاستعراضات فقط. والسبب في ذلك أن المؤسس Morihei Ueshiba أوشيبا مورياهي لم يكن يريد أن يدخل العنف في اللعبة فرأى أنه من الأفضل تكون اللعبة بدون منافسات لكي لا يصاب أحد اللاعبين إصابة خطيرة وحتى في التمرين فإن الحركات تطبق برضا الطرفين.

2-2-5 ترتيب الأحزمة:

بحسب ما هو شائع:- أبيض - أصفر - برتقالي - أخضر - أزرق - بني - أسود تعني الدرجة الأولى (aikidojomaarif.blogspot.com)

2-2-6 أسرار الأيكيدو:

الأيكيدو رياضة يابانية الأصل وتعني "طريقة الراحة الروحية" وذلك لأن ممارستها يستخدمون قوة العدو ضده، وفي نفس الوقت يتجنبون إيذاءه بكسر أو جرح لأن جلب الضرر للغير سيء في نظرهم. يعود الفضل في اكتشاف فن الأيكيدو من قبل (Sensie Morihei Ueshiba) ويقال له أكبر محارب عبر العصور الحديثة، وقد تم تطوير اللعبة بعد ذلك على يد ابن الأستاذ (Kisshomaru Ueshiba) الذي يعتبر الأستاذ الثاني للعبة الأيكيدو والمتوفى عام 1999 ثم على يد ابنه (Moriteru Ueshiba) الذي يقوم حالياً برعاية اللعبة لتحقيق حلم جده الأستاذ لنشر اللعبة عالمياً كما كان يتمني نشأت اللعبة أساساً لنشر السلام والمحبة بين الناس، فلم يكن الغرض منها مهاجمة الآخرين بل الدفاع والدفاع فقط. لذا فلا يمكن أن يكون للعبة بطولات دولية والسبب في ذلك أن المؤسس (Sensie Morihei Ueshiba) لم يكن يريد أن يدخل العنف في اللعبة

فرأى أنه من الأفضل تكون اللعبة بدون منافسات لكي لا يصاب أحد اللاعبين إصابة خطيرة وحتى في التمرين فإن الحركات تطبق برضا الطرفين. حيث لا توجد بها حركات هجومية، وتعتمد أساسا على هجوم الخصم واندفاعه نحوك (للتذكير فن الأيكيدو به تقنيات لو تستعمل ممكن أن تؤدي الي إحداث أضرار بالغة للعبة فوائد كثيرة نفسية وعضوية، فكما أنها تقوي الشخصية وتجعلك أكثر مسئولية على مواجهة المواقف الصعبة فإنها تمتعك بحالة من الهدوء النفسي والاتزان، فالغرض ليس العنف وهزيمة الآخرين لكن التعلم ممن حولك وتشغيل العقل وتنمية القدرات في بساطة، فالأيكيدو يعتمد على الهدوء أساسا واستغلال نقاط الخصم، فأى ضربة يقوم بها الخصم يوجد بها أربع نقاط ضعف .

النقطة الأولى :

أثناء خروج الضربة تكون الضربة أضعف ما يكون ويمكن في هذه الحالة استعمال خفة الحركة ووضع الخصم في وضعية الكسر

النقطة الثانية و الثالثة :

أما فتكون أثناء خروج الضربة فيمكن تحويل اتجاه الضربة إلى اليمين أو اليسار اتخاذ وضعية الكسر وفي هذه الحالة تستخدم قوة الخصم في ضربه.

النقطة الرابعة والأخيرة :

أما فبعد وصول الضربة، فالضربة في آخر نقطة لها تكون أضعف ما يكون بشرط تقادي الضربة بالطبع، وهناك يمكن استغلال ذلك الضعف مع اندفاع الخصم في اتخاذ وضعية الكسر يعني التفكير الإيجابي

تلخيصا لمعنى فن الأيكيدو يمكن أن نقول إن الأيكيدو هو التدريب على التفكير الإيجابي ليس فقط أثناء الاشتباك ولكن في كافة أمور الحياة، فأتثناء الاشتباك فكر دائما فيما سوف تفعله لا فيما سوف يفعله بك الخصم، وتذكر دائما مبدأ الأربع النقاط الضعيفة في أي ضربة، وتذكر دائما الأسلوب الذي تعلمته للتخلص من كافة أنواع الضربات سواء كانت باليد أو بآلة حادة، وليس الأمر فقط مقصورا على الاشتباك ولكن حتى في مواجهة مشاكل الحياة بصفة عامة، فيجب ان تقابل المشاكل بهدوء، وفكر دائما فيما ينفع، وفكر دائما بإيجابية للوصول إلى أحسن النتائج حتى لو كانت الظروف أسوأ ما يمكن. وفي النهاية

يمكن تلخيص فلسفة الأيكيدو في أنه كل تفكير إيجابي. فكل عمل نافع يمكن أن نعتبره أيكيدو .

بلد المنشأ:

الأيكيدو من الفنون القتالية اليابانية ،نشأ الأيكيدو في اليابان قديما، وهو فن قتالي عريق وقديم.

تاريخه :

وقد ولد هذا الفن في اليابان في أوائل القرن العشرين حيث مرّ بعدة تسميات قبل الوصول الى إسمه الحالي (أيكي جوتسو - أوشيبا ريو - أيكي بودو ومن ثم أيكيدو)، وكان ذلك على يد المعلم الاكبر الماستر موريهي أوشيبا (1883 - 1969) الملقب بـ" أو سنساي"،وقد بقي سراً لمدة طويلة مثله مثل كثير من الالعب القتالية اليابانية ذات الطابع الفني المقدس لدى اصحابها،(عدة أشخاص أخصائيين في الفنون القتالية توجهوا الى اليابان لدراسة الأيكيدو عند الماستر موريهي أوشيبا)، دخل الايكيدو اوروبا منذ اكثر من 50 عاما مع وصول موشيزوكي وتاداشي آبي ومن بعده تامورا الى فرنسا، ويعود تاريخ الأيكيدو الى الأيكي جوتسو، تحديداً حقبة كاماكورا (1166 - 1333) التي تعد من ألمع الحقبات في تاريخ اليابان، انتقل من جيل إلى جيل إلى عائلة تاكيدا، واليوم، يُعدّ التاكييموسو أيكيدو من الأساليب القاسية، الذي ما زال محافظاً على التاريخ الأصيل لهذا الفن(Ueshiba Kisshōmaru, 2004, p. p70) .

2-2-7 ميزات الأيكيدو:

- 1- سهله فهي لا تتطلب أية عضلات أو تدريب أو بنيه نحيف سمين كلهم يستطيعون ممارسة الأيكيدو حيث أنه كما أسلفنا كل ما عليك أن تستخدم قوة الشخص ضده.
- 2- الصبر وتماسك النفس وهذا واضح في تعريف الأيكيدو وفي كل الفنون أيضا هذا المطلوب. .
- 3- بإمكان أي كان وبأي عمر إدائها حتى من هم في سن السبعين.
- 4- سرعة تعلمها وهناك الكثير من المشاهير الممثلين ورجال الأعمال من أتقنها.
- 5- دفاعية درجه أولى.

- 6- ليس فيها حركات صعبة لكنها حركات مدروسة وتحتاج إلى بعض التدريب إلى إتقانها
7- تعدد الخيارات التي تملكها بالمواجهة من شل حركة الخصم وإسقاطه إلخ.
2-2-8 مبادئ الأيكيدو:

وتعتمد لعبة الأيكيدو على مبدأ الدفاع والسيطرة ونادرا ما تجد لاعب إيكيدو يهاجم وأيضا هو لا يبالغ في هدر طاقته حين يواجه شخصا ما وإن كان المهاجم مسلحا فنرى اللاعب في غايه الهدوء والتركيز ولـ موريهاي ابن واحد وهو كيششومارو Kisshomaru Ueshiba له ابن واحد يعتبر حامل الأيكيدو عن جده المؤسس .. موريتيرو أويشيبا. Moriteru Ueshiba ولباس الأيكيدو Dōgi عبارة عن جزء علوي أبيض وسفلي أبيض وحزام .. وعند الوصول إلى مستويات عالية يضاف الجزء الأسود . والمستويات تبدأ من المستوى الخامس Go-Kyū إلى المستوى الأول Ik-kyū، إن لعبة الإيكيدو تعتبر من الألعاب الغير منتشرة في الوطن العربي بصفة خاصة وذلك لندرة المدربين المتميزين في هذا المجال 0 وتعتبر من أكثر الألعاب التي تصل بممارسها إلى أعلى مستوى من النقاء الذهني وتتطلب قدرة الفرد العالية في استخدام نقاط الضعف في الخصم وذلك حتى يمكن التغلب عليه بسهولة ويسر ويجب أن يتميز بالأتى:
*سرعة رد الفعل.

*استخدام جميع حواس الإنسان أثناء الممارسة.

*وجود توافق عضلي وعصبي في أعضاء الجسم في تنفيذ الحركات المؤداة

(www.northsideaikido.com/ar/ki)

2-2-9 التقنيات الأساسية في الأيكيدو

أ) - تقنيات التثبيت (كاتامي وازا)

1- أيكيدو

2- نيكيدو

3- سان كيو

4- يونكيو

5- جوكيو

6- هييجي كيمي اوسى

7-واکي کاتامي

(ب)- تقنيات الرمي (ناجي وازا)

1-أیرمر ناجي

2-شيهو ناجي

3-کایتن ناجي

4-کوشي الناجي

5-جوجي کرمي

6-کوکيو ناجي

7-ايکي اوتوشي

8-تانشي ناجي

9-اوتش کروتشي

10-سومي اوتوشي

(ج)- تقنيات الرمي والتثبيت (ناجي کاتامي وازا)

1-جوتي جایشي

(د)- تمارين قوة النفس والإنسجام (کوکيو هو)

1-رايبو

2-زاهو

(هـ)- الاعدادت للتدريب (شيکومي شورين)

1-کامي

2-ماي - مي تسوکی

3-راي - زاهو - شيکو

4-اونسوکو

5-ايومي اشي

6-تسوجي اشي

7-ساباکي

8-ايرمي

- 9- تانکن
- 10- انشین
- 11- تانکاي
- 12- اوکيمي
- 13- اوشيروا هانتن اوکيمي
- 14- زنبو کایتن اوکيمي
- 15- کوهو کایتن اوکيمي
- 16- کاتامي وازا اوکيمي
- 17- یوکو اوکيمي
- 18- تي کاتانا
- 19- توكوبي کانسیتسو حونان هو
- 20- کوتي مواشي هو
- 21- کوتي جایشی هو
- 22- هاشيني اوندو
- 23- تاي نو تتکاي
- 24- اومتیه
- 25- شیهو جيري اومتیه
- 26- شیهو جیر اورا
- 27- اوکار اشي
- (و)-الهجمات (باتسو وازا)
- 1- أبهانمي کاتاته دوري
- 2- جياکو هانمي کاتاته دوري
- 3- سودي دوري
- 4- ریوته دوري
- 5- کاتا دوري
- 6- مونی دوري

- 7- ريو كاتا دوري
- 8- اتاته ريوته دوري
- 9- اوشيروا ريوته دوري
- 10- اوشيروا ريو كاتا دوري
- 11- اوشيروا وازا كاتا دوري كوبي شيمي
- 12- اوشيروا وازا ايري دوري
- 13- اوشيروا وازا هاجا جيمي
- 14- اوشيروا وازا ريو هيغي دوري
- 15- شومن اوتشي
- 16- يوكومن اوتشي
- 17- شودان تسوكي
- 18- موني تسوكي
- 19- جودان تسوكي
- 20- سايامن

(ي)- الوضعيات (سويتي تاسو)

- 1- تاشي وازا
- 2- سوارى وازا
- 3- هانمي هنتاشي
- (ن)- الاسلحة (بوكى وازا)

- 1- جو
- 2- كن
- 3- تانتو

(ك)- وضعيات المسك:

- 1- كاتاتيه دوري : وهي المسك من معصم اليد (يد واحدة فقط)
- 2- هيغي دوري : وهي المسك من المرفق (مرفق واحد فقط)
- 3- سودي دوري : وهي مسك الكم

- 4- كاتا دوري : وهي المسك من الكتف (كتف واحد فقط)
- 5- مونا دوري : وهي المسك من ياقة البدلة من الأمام
- 6- ريوتودوري : وهي المسك من المعصمين معاً
- 7- موريتيه دوري : وهي مسك معصم اليد الواحدة بكلتا اليدين من قبل خصم واحد فقط
- 8- فوتاري دوري : وهي مسك كلا المعصمين من قبل خصمين اثنين
- 9- أوشيرو أيري دوري : وهي المسك من قبة البدلة والخصم يقف خلفي
- 10- أوشيرو ريوتودوري : وهي مسك كلا المعصمين والخصم يقف خلفي
- 11- أوشيرو ريوهيجي دوري : وهي مسك كلا المرفقين والخصم يقف خلفي
- 12- أوشيرو ريوكاتادوري : وهي مسك كلا الكتفين والخصم يقف خلفي
- 13- أوشيرو كاتاتيه دوري كيبي شيميه : وهي مسك معصم اليد بيد والخنق باليد الأخرى والخصم يقف خلفي
- 14- أوشيرو هاكا اي جيميه : الخصم يمسك بي بكلتا يديه من الخلف محيطاً بي من الجزئ الأعلى من جسدي.

ف- وضعيات الهجوم مع الضرب :

- 1- شومن اوتشي : وهي الضرب على مقدمة الرأس (جبهة الرأس)
- 2- يوكومن اوتشي : وهي الصرب على جانب الرأس
- 3- شودان تسوكي : وهي الضرب بقبض اليد على المعدة
- 4- مونى تسوكي : وهي الضرب بقبض اليد على الصدر
- 5- جودان تسوكي : وهي الضرب بقبض اليد على الوجه
- 6- ماي غري : وهي الضرب رفساً بالأرجل بشكل مستقيم والجسد متجه للأمام
- 7- مواشي غري : وهي الضرب رفساً بالأرجل من الجانب
- 8- كي غومي : وهي الضرب رفساً بالأرجل من الجانب

م- أنواع السقوطات في الأيكيدو :

- 1- ماي أوكيمي : وهي السقوط للأمام
- 2- أوشيرو أوكيمي : وهي السقوط للخلف
- 3- زينبو كايتن أوكيمي : وهي السقوط للأمام والنزول على سيف الجسد

4- أوشيرو كايتن أوكيمي : وهي السقوط للخلف مع العودة للوقوف

5- كاتاميه وازا أوكيمي : وهي السقوط للأمام نصف سقطة

6- يوكو أوكيمي : وهي السقوط على جانب الجسد بشكل مسرع

(www.syriandojo.com/index.php?option=com_content.)

2-2- 10 ممارسو الأيكيدو :

يمارس الأيكيدو من قبل النساء والرجال من جميع الأحجام والأعمار. والغرض من هذه

الممارسة هو التحسين، في التقدم (تقنيا وبدنيا وعقليا) في مزاج جيد (كان المؤسس

أويشيبا مصرا جدا حول هذه النقطة)

لباس الأيكيدو (دوغي) هو عبارة عن جزء علوي أبيض وسفلي أبيض وحزام. وعند الوصول إلى مستويات عالية يصبح لون الحزام أسود ويرتدى الهاكاما. والمستويات كيو تبدأ من المستوى الخامس إلى المستوى الأول ومن ثم درجات دان. والتقنيات تحترم من قبل الممارسين، و تعقيد هذا الفن يتطلب مستوى عال من الممارسة في استخدام القتال الفعلي. وإن كان صحيحا أن التقنيات الأساسية استندت على الممارسات الأكاديمية التقليدية وتتكيف مع أسلوب القتال، ظلت الحقيقة أن الأيكيدو ليس ممارسة لتعلم القتال ولكن فنون الدفاع عن النفس التي تسمح بالإعداد و التكوين، سواء من الناحية البدنية (المرونة، والسرعة، والعضلات)، و نفسيا (التزام الهدوء في جميع الأحوال) و تقنيا (احترام مسافة الأمان، والعثور على الانفتاح على الوضع وإدارة الهجمات المتزامنة المتعددة) في حال وقوع هجمات من كل الأنواع (وليس مجرد هجمات مقننة). هذا بالتأكيد ليس رياضة، ولكن وسيلة لفهم الشخص. هناك أنماط مختلفة من الأيكيدو تتناسب تطلعات مختلفة. الأسلوب الأكثر شيوعا و الذي أبداه نجل المؤسس، كيشوماري أويشيبا، أسلوب يعرف باسم أيكيكاي، ومع ذلك، من أجل فهم وجود مدارس مختلفة، تأخذ بعين الاعتبار حقيقة أن مؤسس الأيكيدو فن الدفاع عن النفس قد عمل على إنشائها وتطويرها طوال فترة حياته. لقد كان جندي وطني و إشرافة سنة 1930، المساهمة في بث الروح العسكرية و التفاؤل التي ترتبط بتنظيمات سرية مثل جمعية التنين الأسود أو سياسي اليمين المتطرف مثل : أوكاوا شوماي أو اينو نشو، مؤسس الأيكيدو عارض بشدة استخدام الأسلحة الذرية في

أغسطس 1945 والهزيمة اليابانية التي تلت وبعد ذلك أصبح من دعاة السلام. (« La
(archive extrait du propre « rencontre avec Morihei Ueshiba

2-2-11 فلسفة الأيكيدو :

تعتمد الأيكيدو على مبدأ الدفاع والسيطرة ونادرا ما تجد لاعب أيكيدو يهاجم وأيضا هو لا يبالغ في هدر طاقته حين يواجه شخصا ما وإن كان المهاجم مسلحا فنرى اللاعب في غاية الهدوء والتركيز. تعتبر الأيكيدو من أكثر الفنون القتالية التي تصل بممارستها إلى أعلى مستوى من النقاء الذهني وتتطلب قدرة الفرد العالية في استخدام نقاط الضعف في الخصم وذلك حتى يمكن التغلب عليه بسهولة وبسر ويجب أن يتميز بالآتي:
-سرعة رد الفعل.

-استخدام جميع حواس الإنسان أثناء الممارسة.

-وجود توافق عضلي وعصبي في أعضاء الجسم في تنفيذ الحركات المؤداة.

2-2-12 الانتشار حول العالم:

إن لعبة الأيكيدو تعتبر من الألعاب غير المنتشرة في الوطن العربي بصفة خاصة وذلك لندرة المدربين المتميزين في هذا المجال. غير ان المغرب يشتهر بالاستاذ عبد الحق شاكرو الذي حصل على 4 دان في اليابان. أما أشهر المدربين لهذا الفن القتالي من غير اليابانيين الممثل الأمريكي ستيفن سيغال حيث حصل على درجة 7 دان أثناء إقامته في اليابان الذي نظمته جمعية "إيومادانتو" الجزائر بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للفنون القتالية، مديرية الشباب والرياضة والإقامة الجامعية بلقايد(2) التي فتحت أبواب قاعاتها متعددة الرياضات أمام الجمع الغفير من المتريصين الذي أشرف عليهم أساتذة مرموقون في اختصاص الأيكيدو، يتقدمهم الأستاذ ناصر رويح (درجة سادسة)، كروز بن علي (درجة سادسة)، غمري بلحضري (درجة ثالثة)، بن عالية يوسف وخلصي عبد اللطيف، وبحسب المنظمين فإن هذا التريص الذي تنظمه جمعية "إيومادانتو" الجزائر للمرة الرابعة بعد كل من وهران، سعيدة وعنابة يتوخى تحقيق أهداف عديدة وهامة، إنبرى بلحضري يلخصها في ثلاثة: وهي التلاحم والتقريب بين الممارسين في الاختصاصين الذين يحويهما الأيكيدو (الأيكيداي والأيواماريو)، ومنح الفرصة لاحتكاك أكثر بين كافة المشاركين، مع تبادل المعارف والتقنيات بينهم، حيث فسح المجال لنيل شهادات في التريص التقني أو تريص درجة أولى

للمدربين، ومنح للحاضرين فرصة اجتياز الرتب والدرجات ومنح كل الحقوق للمدربين والرياضيين، على أن الهدف السامي من هذه التربصات، كما كشف عنه الأستاذ رويح ناصر، هو وضع حد وردم تلك الفواصل بين المنتمين للأيكاي أو الأيواماريو، مشددا على أنه لا وجود لهذه التفرقة والأيكيدو اختصاص واحد، بالإضافة إلى مد كل المشاركين المعارف والتقنيات الجديدة في هذا الاختصاص وتصحيح ما هو خطأ لديهم. ويكشف بلحضري غمري المنتسب إلى جمعية "أوامادنتو" والذي هو في نفس الوقت المدير التقني الولائي للأيكيدو، أن حلم القائمين على هذه الرياضة هو القفز بعدد ممارسيها إلى 6000 ألف ممارس مع نهاية السنة الجارية (2014) وبداية العام القادم (2015)، أي ضعف الرقم الحالي، مؤكدا من جديد أن هذا التربص تنظيمي حتى يكون الممارسون الجزائريون مستعدين لتقديم صورة مشرفة عن الأيكيدو الجزائري في المحافل الدولية، سواء كانت مهرجانات أو تربصات، وحتى يفسح المجال لكل ممارس للمشاركة بكل حرية تحت لواء "اللجنة الوطنية للأيكيدو والاتحادية الجزائرية للفنون القتالية". وثمن محدثا إقامة هذا التربص في الإقامة الجامعية بلقايد (2) التي اعتبرها فرصة لتوسيع ممارسة هذا النوع من الرياضة واستقطاب أكبر عدد ممكن من طلبة الجامعات، بالإضافة إلى محاربة الآفات الاجتماعية بكل أنواعها وزرع الروح الوطنية لدى كل الرياضي، تاريخ الفنون القتالية باليابان، و ذلك بحضور سفير اليابان بالجزائر فوجيوارا ماسايا، و يتناول هذا المعرض بعنوان "روح البودو" المنظم من قبل سفارة و مؤسسة اليابان بالتعاون مع وزارة الثقافة تاريخ الفنون القتالية باليابان التي تعود إلى أكثر من ألف سنة من الوجود، و يتضمن المعرض الذي سيبقى مفتوحا إلى غاية 10 مارس المقبل تطور تقنيات مصارعة الساموراي عبر القرون من خلال تقديم 40 قطعة من الأدوات القتالية (جرب السيف و الخوذة و سيف التدريب و تجهيزات الحماية...).

في هذا الصدد أكد فوجيوارا ماسايا أن "البودو يدل على جميع الفنون القتالية اليابانية و المعروفة عالميا مثل الكاراتي و الجيدو و الايكيدو و الكاندو و السومو". (MassachusettsShambhala، 1984،، الصفحات ص13-17)

2-2-13 نشأة فن الأيكيدو :

لقد نشأت الفنون القتالية من تقنيات قتال الساموراي و التي تطورت عبر القرون" كما أشار السفير الياباني بالجزائر إلى أن تدشين هذا المعرض "سيسهم في تعزيز العلاقات بين الجزائر واليابان في الميدان الرياضي". و تابع قوله أن "بإمكان الجزائر و اليابان تقاسم القيم المماثلة على غرار الاستقرار و الأمن و السعي الى السلام. كما أن تنظيم هذا الحدث يعد إعلانا عن مشاركة اليابان في الظاهرة المقبلة لقسنطينة عاصمة الثقافة العربية 2015"، و قد عرف تنظيم هذا المعرض مشاركة بعض جمعيات الفنون القتالية بالجزائر على غرار جمعية "آيكي شوران" بالبلدية التي قدمت استعراضا في فنون الأيكيدو وخلص السيد فوجيوارا ماسايا إلى أن "الأيكيدو ليس رياضة قتالية بل إنها تؤكد على أهمية توحيد قوى الرياضي مع تلك الخاصة بشريكه من أجل التحسن معا أما الهدف الرئيسي من الفنون القتالية فيتمثل في تكريس المثل العليا مثل التعاون والاحترام المتبادل و روح التكاتف بين البشر".

2-2-14 مؤسس الأيكيدو موريهي أويشيبا :

ولد موريهي أويشيبا في الرابع عشر من ديسمبر عام 1883، في العشرين من عمره غادر موريهي أويشيبا إلى العاصمة طوكيو متطلعا إلى أن يصبح تاجرا، لكنه لم يتوقف عن دراسة فنون القتال التقليدية التي تشكل جزءا لا يتجزأ من فلسفة اليابان. هكذا التحق بمدرسة مسائية لتعليم الجيو - جيسو (التي انبثقت عنها لاحقا رياضة الجودو ذات الشهرة العالمية)، في الوقت نفسه درس أويشيبا رياضة الكينجوستو (القتال بالسيف) وقد انبثقت عنها لاحقا رياضة الكيندو، بعد إصابته بمرض البيري - بيري قرر أويشيبا تبني تدريبات رياضية شاقة لتقوية جسده الضعيف، وأسند الشاب المرهق بأعباء المرض تدريباته تلك إلى القوة واللياقة البدنية. وبفضل قوة الإرادة والمثابرة تمكن موريهي طو الجسم النحيل الضئيل القوام الذي لم يتجاوز طوله 1.54م، ولم يكتف الرجل بذلك فالتحق بمدرسة خاصة لتعليم رياضة الياغيو، التي تجمع بين فنون القتال من دون سلاح والقتال باستخدام السيف والرمح، وتركز تركيزا خاصا اثناء ذلك على البعد النفسي للمقاتل وتقوية معنوياته.

أ)- البداية :بعد محاولته الفاشلة مع نحو 80 مستوطنا في احدى المناطق النائية وغير المسكونة من الجزر اليابانية، تعرف موريهي اويشيبا في فبراير 1915 على استاد مدرسة 'الدايتو' سوكاكو تكيدا الذي يتقن فنون القتال. ولكن يمكن الجزم ان استاذ الدايتو تكيدا قد اثر على فكر اويشيبا وترك في اعماقه بصمات قوية لا بد ان تكون قد انعكست لاحقا على فن الايكيدو وثمة تعارف آخر كان له اثر حاسم على حياة موريهي اويشيبا وتكوين فن الايكيدو القتالي

ب)-المعلم الاكبر رحيل أويشيبا(المكان):

ضريح أويشيبا بمعبد كوزانجي ، في السادس والعشرين من أبريل 1969 كان الايكيدو قد اصبح معروفا في انحاء أخرى عديدة من العالم واصبح له قدر لا بأس به من الشهرة الدولية ،بيد أن الشهرة العالمية الفعلية للأيكيدو كانت في السبعينات والثمانينات من القرن المنصرم، حيث تأسس العديد من المنظمات المعنية بهذا الفن القتالي الذي بدأ يتشعب الى عدد من الأشكال المتباينة والتوجهات المختلف.

2-2-15اهدافن الايكيدو :

- * الهدف البعيد للايكيدو سيكون ابعد من نظام الدفاع عن النفس
- ** نية المؤسس موريهي يوشيبا كانت ان يدمج فنه العسكري الى النماذج الترتيبية والاجتماعية والاخلاقية .
- *ان هدف المؤسس هو ان يكون الناس الممارسين للايكيدو يتقنون انفسهم روحيا وبالإضافة للجسد
- * ان ممارس الايكيدو يجب ان يصل الى تادية التكنيكات بشكل روحي
- * يجب ان يكون لديك السيطرة على تحويل تكنيكات الايكيدو بحيث لاتبقى مستقر على اداء الاساليب الطبيعية

2-2-16المدة اللازمة لتعلم الأيكيدو :

مثل كثير من الرياضات كالكاراتيه والتايكوندو من ثلاث إلى أربع سنوات، لكن لا يهتم الوقت بقدر ما يهتم استيعاب اللاعب للمعنى الحقيقي لفنون القتال، فلا يدخل اللاعب النادي شهر أو شهرين وبحسب نفسه بروس لي فيسيء، إلى الفن القتالي عند تعرضه لموقف في الشارع أو أي مكان آخر.

2-2-17 الفرق بين الايكيدو و الجودو و الكاراتيه:

المنشأ واحد و هو الجوجتسو ولكن امتازت الجودو بالتركيز على طرح الخصم ارضا عن طريقا حداث خلل فى توازنه ومن ثم بذل الطاقة و القوة لكمال عمليه الطرح للخصم ارضا يعتمد على قوة و مقاومه مستمره اثناء التدريب اما الكاراتيه فيتم التركيز فيها علنا لضربات و الركلات القويه المستقيمه للاحاق الاذى بالخصم بدون التحاموي يعتمد علمبادره اللاعب بالهجوم حيث يتقدم الخصم فى نفس وقت الهجوم مما يضاعف قوة الضربه للخصم حيث يتم التحرك دائما بشكل مستقيم فى اتجاه الخصم لإحداث الاذنبها فى فن الايكيدو فيتم التدريب اولا على تنسيق طاقه اللاعب مع حركة الجسم للوصول الى طاقه عاليه جدا من خلال التوافق العضلى العصبى للاعب و فهذه المرحله تاتى مرحله التركيز على حركه الخصم و تنسيق الطاقه للتعامل مع هذه الحركه و هنا يتم التغلب على الخصم باستخدام طاقته هو و قليل من طاقه ا للاعب مضاف لطاقه الخصم و يكون دائما التحرك بشكل دائرى و سلس .

2-2-18 فرق بين الايكيدو و الايكيدو سلف ديفنس: self defence

نعم الايكيدو فن كامل فيتم التدريب اولا على تنسيق طاقه اللاعب مع حركة الجسم للوصول الى طاقه عاليه جدا من خلال التوافق العضلى العصبى للاعب و فى هذه المرحله تاتى مرحله التركيز على حركه الخصم و تنسيق الطاقه للتعامل مع هذه الحركه و هنا يتم التغلب على الخصم باستخدام طاقته هو و قليل من طاقه اللاعب مضاف لطاقه الخصم و يكون دائما التحرك بشكل دائرى و مسلسل، فيمكنك التعامل مع اى هجوم مهما تغير شكله ان كان مسالح او غير مسلح لانك مدرب على اساسيات التكنيكات و بامكانك التغير من تكنيكالى تكنيك فى ثوانى ، اما الايكيدو سلف ديفنس عبارة عن بعض التكنيكات من فن الايكيدو مستخدمة فى بعض المواقف مثل الدفاع ضد السكين و العصا و المسدس و السيف او الهجوم باليد او الارجل او المسك وليس هذا كل فن الايكيدو على الاطلاق ، فاذا تغير الشكل الهجومى عليك قد لا يحدث التكنيك الذى تعلمه وذلك لحفظ شكل ثابت للتكنيك الدفاعى لا يتغير .

2-2-19 انتشار فن الأيكيدو :

لعبة الإيكيدو تعتبر من الألعاب الغير منتشرة في الوطن العربي بصفة خاصة وذلك لندرة المدربين المتميزين في هذا المجال وتعتبر من أكثر الألعاب التي تصل بممارستها إلى أعلى مستوى من النقاء الذهني وتتطلب قدرة الفرد العالية في استخدام نقاط الضعف في الخصم وذلك حتى يمكنه التغلب علي خصمه بسهولة ويسر ويجب أن يتميز ممارسه بسرعة رد الفعل استخدام جميع حواس الإنسان أثناء الممارسة وجود توافق عضلي وعصبي في أعضاء الجسم في تنفيذ الحركات المؤدقة للباس الأيكيدو اسمه دوجي وهو عبارة عن جزء علوي أبيض وسفلي أبيض وحزام .. وعند الوصول إلى مستوى الحزام الأسود يضاف الجزء الأسود في الاسفل . والمستويات قبل الحزام الأسود تبدأ من المستوى الخامس الجوكيو إلى المستوى الأول إيه كيو، رغم أن اللعبة لا تزال غريبة وغير معروفة كثيراً ، إلا أن هناك حوالي 200 ممارس لهذه الرياضة في النادي الذي تأسس عام 2000 ، وهو رقم جيد نظراً لحدثة اللعبة بالقطر ، ولإيصال الفكرة وللتعريف أكثر باللعبة ألباً أحياناً للدعاية وبالتالي العمل على ايجاد قاعدة لها في سورية ، وقبل أكثر من شهر تقريباً قدمت عرضاً جماعياً في المدرسة السورية الوطنية، كما نتقدم بين الحين والآخر دورات تدريبية في الصالات الرياضية مما يساعدنا على نشر اللعبة ، والاتحاد الرياضي يفتح ذراعيه لنا ، خاصة في موضوع حجز الصالات بعد أن ندفع أجورها.

2-2-20 تساؤلات حول الايكيدو :

-سؤالنا الأول : ما الايكيدو وكيف تمارس ؟

-هذه اللعبة عبارة عن فن يعتمد على وحدة الجسد مع الروح ، وهي لا تحتاج إلى قوة جسدية للتغلب على المنافس ، بل تعتمد على الانسجام الكامل بالجسم ، وقد أسسها الياباني موريهي يوشيبا الذي كان قد درس عدداً من فنون القتال العسكري ، ومن ثم وحد هذه الفنون عام 1922 مع إضافة فنون أخرى وأطلق على اللعبة الإيكيدو، وهي رغم أنها فن قتال عصري إلا أن لها علاقة كبيرة بفنون القتال العسكرية القديمة ، وهذه اللعبة صحياً مفيدة في أكثر من جانب ، فهي تطور القدرات العقلية وتساعد على الوقاية من الخرف في أواخر العمر لأنها تنمي العقل وتجعله في توافق مع الجسد، وعلى صعيد الجسد هذه اللعبة تنظم التنفس والدورة الدموية ، بالإضافة إلى أنها تمنح ممارستها انسيابية عالية بالجسم،

ويمكن لأي إنسان ممارسة هذه اللعبة منذ سن الخمس سنوات وحتى التسعين عاماً وللجنسين معاً ، ولها لباس خاص في البطولات.

سؤالنا الثاني : هل الايكيدو فن عنيف يتطلب لياقة عالية وعند أي سن يمكن ممارسة الايكيدو ؟
الايكيدو يعلم كيفية مواجهة أي هجوم بدون استخدام القوة مما يجعل تعليمه ليس قاصر على الرجال فقد * بل هو مناسب أيضاً للنساء و الأطفال و من الممكن أن يبدأ الأطفال ممارسته من سن اثنتا عشر عام الى أي سن حتى كبار السن (85 سنة)
سؤالنا الثالث : هل الايكيدو افضل رياضة للدفاع عن النفس ؟

ج : بالنسبة لافضل الرياضات للدفاع عن النفس فلا يوجد رياضته افضل من الاخرى فاذا كان الغرض للدفاع عن النفس فنرى ان الجمع بين بعض الحركات من كل رياضته من هذه الرياضات هو الافضل و هذا يرجع حسب امكانيات الشخص الممارس لهذه الرياضات ولكن الايكيدو كما ذكرت في البدايه هي الرياضه الوحيده التي اهتمت باستخدام الطاقه الكامنه و الطاقه المحيطه و كيفيه تنسيقها بشكل انسيابي و سلس و ايضا كعلاج بعض الامراض باستخدام الايكيدو.

- سؤالنا الرابع: هل الايكيدو مجديه في قتال الشوارع؟

كثر الحوار حول الايكيدو و مدى جدواها ف القتال الفعلي لاعبي الاسترايكج يرون انها غير فعاله و من يراها من الخارج و لا يمارسها يرى انها عقيمه ولكن الايكيدو غير ذلك تماما،اذ بعد درستها تجد انها مختلفه في الفلسفه عن الفنون التصادميه ف التالي،كما في فلسفتها هي القتال بدون قتال و واضح من المعنى انها ليست للصد و الضرب والكر و الفر و معاوده الضرب و محاوله للصد و هكذا ولكنها وظيفتها هي انهاء القتال في لحظات ،ايضا من فلسفتها هو الهدوء التام و الاسترخاء الطبيعى اثناء آداء التكنك ،ايضا الدخول الى قلب الخصم مهما كان قويا و المقصود بقلب الخصم هو مركز اتزانه و العمل على اخلاله او الضغط على احد المفاصل لشل الحركه واستلام الخصم و استغلال اندفاعه في عمليه دوران (تينكان) لعمل اخلال توازن (كوزوشي) له و السيطرة عليهايضا لا تضعالقه امام القوه اى لا تصد الخصم بقوتك امام قوته لان حينها الاقوى سيفوز ولكن اسلم الخصم و شئت قوته بالدوران،كل هذا ليست من فلسفه الفنون التصادميه لذلك لا يفهما اللاعبون.

سؤالنا الخامس: هل فن الايكيدو يوجد فى مصر ؟

نعم ويرعى الايكيدو بمصرالاتحاد المصرى للجودو والسومو والايكيدو والكابتن محمد السيد
مدرّب عام اللعبة ومقرّر لجنة الأيكيدو بالاتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو
والمدير الفني باتحاد الشرطة الرياضي

سؤالنا السادس : هل تحتاج اللعبة ونشاطها إلى اتحاد خاص لتتطور وتنتشر أكثر ؟

لعبة الإيكيدو تعتبر من الألعاب الغير منتشرة في الوطن العربى بصفة خاصة وذلك لندرة
المدرّبين المتميزين في هذا المجال وتعتبر من أكثر الألعاب التى تصل بممارستها إلى
أعلى مستوى من النقاء الذهني وتتطلب قدرة الفرد العالية في استخدام نقاط الضعف في
الخصم وذلك حتى يمكنه التغلب علي خصمه بسهولة ويسر ويجب أن يتميز ممارسه
بسرعة رد الفعل واستخدام جميع حواس الإنسان أثناء الممارسة وجود توافق عضلى
وعصبى في أعضاء الجسم في تنفيذ الحركات المؤداء، ورغم أن اللعبة لا تزال غريبة وغير
معروفة كثيراً ، إلا أن هناك حوالي 200 ممارس لهذه الرياضة في النادي الذي تأسس
عام 2000 ، وهو رقم جيد نظراً لحدائثة اللعبة بالقطر ، ولإيصال الفكرة وللتعريف أكثر
باللعبة ألجأ أحياناً للدعاية وبالتالي العمل على ايجاد قاعدة لها في سورية ، وقبل أكثر من
شهر تقريباً قدمت عرضاً جماعياً في المدرسة السورية الوطنية، كما نتقدم بين الحين
والآخر دورات تدريبية في الصالات الرياضية مما يساعدنا على نشر اللعبة ، والاتحاد
الرياضي يفتح ذراعيه لنا ، خاصة في موضوع حجز الصالات بعد أن ندفع أجورها.
-يستحسن إنشاء اتحاد خاص بها لأنها لعبة لا أعتقد أنها يمكن أن تصنف مع ألعاب
القوة الأخرى ، وقد تحدثنا بهذا الأمر مع السيد رئيس الاتحاد الرياضي العام الذي رحب
بالفكرة ، ولكن يبدو أن هناك حذراً في موضوع انضمام لعبة جديدة قد تزيد الأعباء المادية
على الاتحاد الرياضي، مع أنني أعرض الموضوع على أن أتحمّل كل نفقات ومصاريف
الاتحاد إن وجدت .

-خلاصة:

ان الانشطة الرياضية التقليدية تقوي الصحة ، وتقوم ببناء الثقة بالنفس وزيادة القدرة على الاحتمال ورفع القدرات الدماغية للانسان مع ازالة التوتر العصبي بالاضافة الى التركيز على الاسترخاء والتنفس الصحيح .

اما الإيكيدو هي فن الحياة وهي ليست للقتال، ولهذا أدعو الناس للاطلاع أكثر على هذه الرياضة المفيدة صحياً والتي ستنعكس ايجاباً على أدائهم العملي ، مع العلم أن بعض الشركات في عدد من الدول ومنها سورية تعتمدھا في برنامجھا حيث تأتي بالمدرّبين لتدريب موظفيھا بهدف تنشيطهم وتطوير أدائهم.

كما تعتبر الايكيدو واحدة من ارقى فنون القتال في اليابان، ان المثابرة على تمارين الايكيدو تؤدي الى ردود افعال طبيعية هادئة ومسترخية حتى في مواجهة اشد المواقف، كما وحد السيد موريهي يوشيبا مؤسس الايكيدو عددا من تكنيكات الفنون الحربية مثل مبارزة السيوف وقاتل الرماح. على عكس جميع الفنون القتال الموجودة ، تسعى الايكيدو الى امتصاص الفعل عوضا عن محاولة رده. حيث يكمن الهدف الاساسي بالتنسيق بين حركة المدافع وحركة المهاجم، واطالة حركة المهاجم حتى تتم السيطرة على طاقته ومن ثم عكسها على المهاجم نفسه.

1-1- منهج البحث :

لحل أي مشكلة في مجال البحث العلمي يجب اختيار المنهج المناسب وذلك يتوقف بالأساس على طبيعة المشكلة وتختلف المناهج من بحث إلى آخر باختلاف الهدف الذي يرغب الباحث التوصل إليه.

ومن أجل دراسة ومناقشة وتحليل المشكلة التي بين أيدينا واستجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح ويعرف المنهج في البحث على أنه مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

وانطلاقاً من هذا الموضوع اتجهنا نحن الطالبان إلى إتباع المنهج الوصفي الذي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره وهو يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توحد بين الوقائع كما يهتم بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات وطرائقها في النمو والتطور.

1-2- عينة البحث:

يعرف عبد العزيز فهمي هيكل العينة بأنها معلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع.

-فيما يخص العينة كان اختبارها مقصوداً إذ تم اختيار عينة من ممارسين لرياضة الأيكيدو تختلف أعمارهم من 15 إلى 28 سنة وكانوا ينتمون جميعهم إلى أندية رياضية خاصة بالمنافسات لهذه الرياضة وبمساعدة جميع الإطارات من مدربين ومسيرين ووفروا لنا جميع الظروف والإمكانيات اللازمة للقيام بالاختبارات ونوضح الفرق في العينة التي أجرينا عليها الاختبار :

- نادي الجمعية الرياضية للفنون القتالية لبلدية مزگران عدد العينة المدروسة 16 رياضي.
- نادي الجمعية الرياضية للفنون القتالية لبلدية ماسرى وكان عدد العينة المدروسة 14 ممارس رياضي ..
- نادي الجمعية الرياضية للفنون القتالية لبلدية سيرات وكان عدد العينة المدروسة 12 ممارس رياضي .

• خصائص العينة :

هي عبارة عن مجموعة من الممارسين لرياضة الأيكيدو تم اختيارهم بطريقة مقصودة حيث اشتملت على 42 فرد وتم التأكد أن هذه الفئة من الرياضيين يعرفون القراءة والكتابة وكان يسهر على هذه الفئة مدربين ومسيرين لتأدية التدريبات والمنافسات بشكل جديد .

1-3 مجالات البحث :

1-المجال البشري : تم اختيار 42 ممارس لرياضة الأيكيدو من أندية مختلفة تتراوح أعمارهم بين (15-28 سنة) يتميزون بممارسة الفن القتالي رياضة الأيكيدو.

2-المجال الزمني :

- تاريخ التجربة الاستطلاعية : امتدت من 20 فيفري 2016 إلى 01 مارس 2016.

-تاريخ الدراسة الأساسية: امتدت من 05 مارس 2016 الى 01 افريل 2016

3- المجال المكاني :

تم توزيع المقياس على ممارسي الأيكيدو لولاية مستغانم في كل من البلديات التالية :

- نادي بلدية بن عبد المالك رمضان للفنون القتالية.

- نادي بلدية بن سيرات للفنون القتالية.

- نادي بلدية ماسرى للفنون القتالية.

- نادي بلدية مزهران للفنون القتالية.

1-4-ضبط متغيرات البحث : اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية :

- المتغيرات المستقلة :

الأنشطة الرياضية الممارسة للالعاب القتالية (الأيكيدو)

-المتغيرات التابعة :

-الاتجاهات النفسية لممارسي رياضة الأيكيدو .

متغيرات مرتبطة بمجتمع البحث :

-العينة من نفس الجنس "ذكور" .

1-5-ادوات البحث :

قام الطالبان باستخدام الادوات التالية :

.مقياس كينيون للاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .

1-6- وصف المقياس :

اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس " كينيون " للاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و قد وضع هذا المقياس من طرف العالم "كينيون" سنة 1968 تحت عنوان " الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني " و اعده الى الصورة العربية الدكتور " محمد حسن علاوي " ،يشتمل على 54 سؤالاً.

والجدول التالي يحدد درجات العبارات الموجبة و السالبة وفقاً لرأي المخبين .

الاراء	درجات العبارات الموجبة	درجات العبارات السالبة
موافق بدرجة كبيرة	5	1
موافق	4	2
لم أكون رأي بعد	3	3
أعارض بدرجة كبيرة	2	4
أعارض	1	5

الجدول رقم (1) : يبين درجات العبارات الموجبة و السالبة وفقاً للرأي

كما أن مقياس كينيون للاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي يشتمل على (06) ست ابعاد تحتوي على عبارات سالبة و عبارات موجبة مبينة في الجدول التالي :

الابعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية	11-17-20-25-29-	19-39-49	8
النشاط الرياضي للصحة و اللياقة	4-10-15-18-23-32-40-47	6-27-36	11
النشاط الرياضي كخبرة توتر و مخاطرة	53-50-42-28-7	1-13-22-38	09
النشاط الرياضي كخبرة جمالية	3-8-14-30-33-35-41-45-		09
النشاط الرياضي لخفض التوتر	12-16-21-26-37-44-51	31-54	09
النشاط الرياضي للتفوق الرياضي	2-9-34-43	5-24-46-52	08

الجدول رقم (2): يبين ابعاد المقياس و ارقام كل من العبارات الايجابية و السلبية و عدد العبارات في كل بعد .

الاستجابة	شدة الاستجابة (طبيعة الاتجاهات)
% من 0 الى اقل من 21	سلبية بدرجة كبيرة
% من 21 الى اقل من 41	سلبية
% من 41 الى اقل من 61	حيادية
% من 61 الى اقل من 81	ايجابية
% من 81 الى اقل من 100	ايجابية بدرجة كبيرة

الجدول رقم (3): يبين طبيعة الاستجابات المقدرة لاختبار كينيون بالنسب المئوية

1-7- الدراسة الاستطلاعية:

ان الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من مصداقية الاختبار المستخدم في البحث و الوصول الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات و تهيئة الظروف التي تؤدي بدورها الى نتائج مضبوطة .

اذن كان لابد على الباحثان اجراء تجربة استطلاعية على عينة من ممارسي الرياضة القتالية الايكيدو و عددهم 15 رياضي الايكيدو و الغرض من هذه التجربة هو :

- مدى تفهم العينة لعبارات الاستمارة

- التحقق من مدى صدق و ثبات الاختبار

- اختبار الاسلوب المناسب لشرح مراحل الاختبار وظيفته التعامل مع مختلف المعادلات الاحصائية المستعملة للحساب حتى يسهل العمل عند القيام بالدراسة الاساسية .

1-8- الاسس العلمية للاختبار:

حتى يكون للاختبار صلاحية في استخدامه و تطبيقه لابد من مراعاة الشروط و الأسس العلمية التالية :

1-8-1 ثبات المقياس:

يقصد بثبات اختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف ، و يقول " فان دالين " عن ثبات الاختبار : إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس العينة تحت نفس الشروط و قد قام الباحثان بتطبيق الاختبار الأول على عينة من الرياضيين الممارسين للرياضة القتالية الايكيدو و أعيد الاختبار .

و قد قمنا بحساب ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار .

1-8-2- صدق المقياس :

يعتبر صدق الاختبار من اهم شروط الاختبار الجيد و يقصد به ان يقيس الاستبيان وضع من اجله . (حسنين م.ص، 1987 ، صفحة 85)

للتأكد من صدق الاختبار استخدم الطالبان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، و قد تبين بان الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية .

كما هو موضح في الجدول رقم (4) :

الابعاد	حجم العينة	درجة الحرية-1	معامل الثبات	معامل الصدق	الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
مقياس كينيون للاتجاهات (6 ابعاد)	15	14	0,94	0,96	0,49	0,05	دال احصائيا

الجدول رقم (04) : يوضح الاسس العلمية للمقياس

1-8-3 الموضوعية :

الموضوعية تعني عدم تأثر الاختبار بتغير المفحوصين وان الاختبار يعطي نفس النتائج . وتعرف الموضوعية كونها درجة الاتساق بين درجات افراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط ، ما انها تعني ان يقيس الاختبار ما وضع لقياسه واختبار " كينيون " صمم لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي

وبذلك فالموضوعية متوفرة كما ان الاختبار واضح وسهل وغير قابل للتأويل وبعيد عن التقويم الذاتي ولشك وعدم الموافقة من طرف المختبرين واختبار " كينيون " اختبار عالمي معترف به .

و مما تقدم كله يمكن الاستنتاج ان المقياس عند استخدامه كان لها ثقل علمي ام انها تميزت بالثبات والصدق والموضوعية ، و هذا ما يجعلها صالحة .

1-9- الدراسة الاحصائية :

هي عبارة عن عملية لجمع المعطيات الاحصائية و تحليلها ، و من ثم القيام بحسابات تسمح بترجمة موضوعية النتائج المقياس ، و يعرف علم الاحصاء بانه علم متكامل ، يتضمن الاسلوب العلمي الضروري لتقصي الحقائق و الظواهر و استخلاص النتائج عنها ، كما يتضمن ايضا النظرية اللازمة للمقياس ، و اتخاذ القرار في كافة الميادين الاقتصادية الاجتماعية السياسية و العسكرية . (حسين، 1998 ، صفحة 16)

المعادلات الاحصائية المستعملة في هذا البحث:

النسبة المئوية :%

$$\text{النسبة المئوية للبعد الواحد : \%} = \frac{\text{درجات البعد الواحد}}{\text{عدد عبارات كل بعد} \times 5} \times 100$$

$$\text{النسبة التوية الكلية : \%} = \frac{\text{مجموع درجات الابعاد}}{54 \times 5 \times 100} \times 100 \dots\dots\dots (\text{رضوان ، صفحة 296})$$

معامل الارتباط = بيرسون.....(واخرون، 1989)

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

ترتيب الابعاد : يتم ترتيبها حسب النسب المئوية

1-10- صعوبات البحث :

لقد تلقينا بعض الصعوبات اثناء اجرائنا هذا البحث ، من أهمها :

- عبارات الاستمارة كانت غامضة على العينة مما تطلب شرحها و بالتالي اخذ وقت طويل

- صعوبة عند اختيار العينة لاجراء البحث .

- عدم ضبط جميع الرياضيين الممارسين للايكيدو اثناء الحصص التدريبية .

- قلة المراجع.

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الاتجاهات النفسية:

2-1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية:

المقاييس	البعد	النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية
العينة		42
عدد العبارات		08
مجموع درجات البعد		783
النسبة المئوية		46.60%
الترتيب		03
طبيعة الاستجابة		حيادية

الجدول رقم (05): يبين النسبة المئوية وطبيعة الاستجابة لدرجات البعد الاول "النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية"

من خلال الجدول وبعد معالجة نتائج الاختبار في البعد الاول: "النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية" تبين ان النسبة المئوية قدرت ب: (46.6%) وهذه النسبة تدل على ان اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو نحو ممارسة هذا النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية حيادية أي لم تكن هناك اهمية كبيرة في بناء الجماعة وتكوين مجتمع قوي حيث لا يستطيع الفرد تكوين علاقات والتعرف على افراد جدد وقد ترجع هذه النتائج الى كون نقص الممارسة على مستوى المناطق الاخرى.

2-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي للصحة و اللياقة:

المقاييس	البعد
العينة	42
عدد العبارات	11
مجموع درجات البعد	963
النسبة المئوية	41.68%
الترتيب	06
طبيعة الاستجابة	حيادية

الجدول رقم (06): يبين النسبة المئوية وطبيعة الاستجابة لدرجات البعد الثاني "النشاط الرياضي للصحة و اللياقة"

من خلال الجدول وبعد معالجة نتائج الاختبار في البعد الثاني : " النشاط الرياضي للصحة واللياقة " تبين ان النسبة

قدرت ب المئوية: (41.68%) و هذه النسبة تدل على ان اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو نحو ممارسة هذا

النشاط حيادية حيث لم تكن لهذا البعد اهمية كبرى في الحفاظ على الحالة الصحية و البدنية للفرد كما نلاحظ نقص في الاهتمام

بهذا اللون من النشاط.

2-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر و مخاطرة

النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة	المقاييس البعد
42	العينة
09	عدد العبارات
1224	مجموع درجات البعد
%64.76	النسبة المئوية
01	الترتيب
ايجابية	طبيعة الاستجابة

الجدول رقم (07): يبين النسبة المئوية وطبيعة الاستجابة لدرجات البعد الثالث "النشاط الرياضي كخبرة توتر و مخاطرة "

من خلال الجدول وبعد معالجة نتائج الاختبار في البعد الثالث: "النشاط الرياضي كخبرة توتر و مخاطرة " تبين ان النسبة

قدرت ب المئوية : (%64.76) وهذه النسبة تدل على ان اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو نحو هذه الرياضة

القتالية ايكيدو كخبرة توتر و مخاطرة ايجابية وهذا راجع الى اهتمام الرياضيين بممارسة الانشطة الرياضية الخطرة

والتي تشمل الى جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد لانها تتميز باستخدام السرعة الزائدة و التغير السريع و

المفاجئ للحركات وقد ترجع هذه النتائج كذلك الى حب الممارسة والحركات التي تمتلئ بالمغامرة و المخاطرة.

4-1-2: عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية

النشاط البدني كخبرة جمالية	المقاييس البعد
42	العينة
09	عدد العبارات
849	مجموع درجات البعد
%44.92	النسبة المئوية
04	الترتيب
حيادية	طبيعة الاستجابة

الجدول رقم (08): يبين النسبة المئوية وطبيعة الاستجابة لدرجات البعد الرابع "النشاط الرياضي كخبرة جمالية "

من خلال الجدول وبعد معالجة نتائج الاختبار في البعد الرابع : " النشاط الرياضي كخبرة جمالية " تبين ان النسبة

قدرت ب المئوية : (%44.92) وهذه النسبة تدل على ان اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو نحو الرياضة

القتالية ايكيدو كخبرة جمالية حيادية وهذا راجع الى نقص في نقص الإهتمام بهذا الجانب أما بالنسبة للأبعاد

الأخرى لم يسجل إهتماما كبيرا بالنسبة للرياضيين وممارسة هملًا لنشطة الرياضية التي تتميز بمتمعة الحركات الجمالية .

2-1-5 عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد النشاط الرياضي لخفض التوتر :

النشاط الرياضي لخفض التوتر	البعد المقاييس
42	العينة
09	عدد العبارات
820	مجموع درجات البعد
%43.38	%النسبة المئوية
05	الترتيب
حيادية	طبيعة الاستجابة

الجدول رقم (09) يبين النسبة المئوية و طبيعة الاستجابة لدرجات البعد الخامس " النشاط

الرياضي لخفض التوتر "

من خلال الجدول و بعد معالجة نتائج الاختبار في البعد الخامس (05) ، " النشاط الرياضي لخفض التوتر " تبين ان النسبة المئوية قدرت ب ،(43.38%) و هذه النسبة تدل على أن اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو نحو هذه الرياضة لخفض التوتر حيادية ، و هذا راجع الى ان ممارسي هذه الرياضة القتالية اثناء ممارستهم لهذا النشاط لا يهدفون الى المحافظة على الحالة النفسية ، حيث يحاول الرياضيين كبح جناح النفس لعدد من المواقف و غياب هذا النشاط البدني في خفض التوتر لدى الرياضي .

6-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي :

النشاط الرياضي للتفوق الرياضي	المقاييس البعد
42	العينة
08	عدد العبارات
938	مجموع درجات البعد
%55.83	النسبة المئوية%
02	الترتيب
حيادية	طبيعة الاستجابة

الجدول رقم (10) يبين النسبة المئوية و طبيعة الاستجابة لدرجات البعد السادس "النشاط الرياضي للتفوق الرياضي"

من خلال الجدول و بعد معالجة نتائج الاختبار في البعد السادس (06)، "النشاط الرياضي للتفوق الرياضي" تبين ان النسبة المئوية قدرت ب (55.83%) و هذه النسبة تدل على أن اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو نحو هذا الفن القتالي حيادية وذلك لمحاولة ممارسي هذه الرياضة ابراز قدراتهم ورغبتهم ومواهبهم الرياضية والبدنية أثناء المنافسات ومحاولة ابراز الذات وتعويض وجوده وقوته على خصومهم

عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالابعاد الستة (06) لمقياس (كينيون):

المقياس	الدرجة	%النسبة	الترتيب	طبيعة الاستجابة	الابعاد
1-النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية	783	46.60%	3	حيادية	
2-النشاط الرياضي للصحة و اللياقة	963	41.68%	6	حيادية	
3- النشاط الرياضي كخبرة توتر و مخاطرة	1224	64.76%	1	ايجابية	
4- النشاط الرياضي كخبرة جمالية	849	44.92%	4	حيادية	
5- النشلط الراضي لخفض التوتر	820	43.38%	5	حيادية	
6- النشاط الرياضي للتفوق الرياضي	938	55.83%	2	حيادية	
المجموع	5577	49.53%		حيادية	

الجدول رقم (11) - درجات ، نسب و ترتيب و طبيعة الاستجابة لممارسي رياضة الايكيدو في مقياس كينيون للاتجاهات النفسية

بالنسبة لجميع أبعاد المقياس جاءت طبيعة اتجاهات ممارسي الرياضة القتالية الايكيدو حيادية ، حيث كانت

النسبة المئوية للابعاد ككل (49.53%) ، اما بالنسبة لابعاد المقاييس جاءت طبيعة الاستجابة لممارسي هذه

الرياضة حيادية في بعد النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية ، هذا راجع لنقص اهتمامهم بالجانب الاجتماعي

الخاص بهم و عدم الانغماس في المجتمع و تكوين علاقات جديدة ، و جاءت الاستجابة حيادية في كل من "

النشاط الرياضي للصحة و اللياقة " و النشاط الرياضي للتفوق الرياضي " و " النشاط الرياضي لخفض التوتر " و

كذلك " النشاط الرياضي كخبرة جمالية " كونهم يمارسون النشاط الرياضي للترفيه و نقص الاهتمام بالجوانب

البدنية و المهارية و كذا النفسية .

1.النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية.

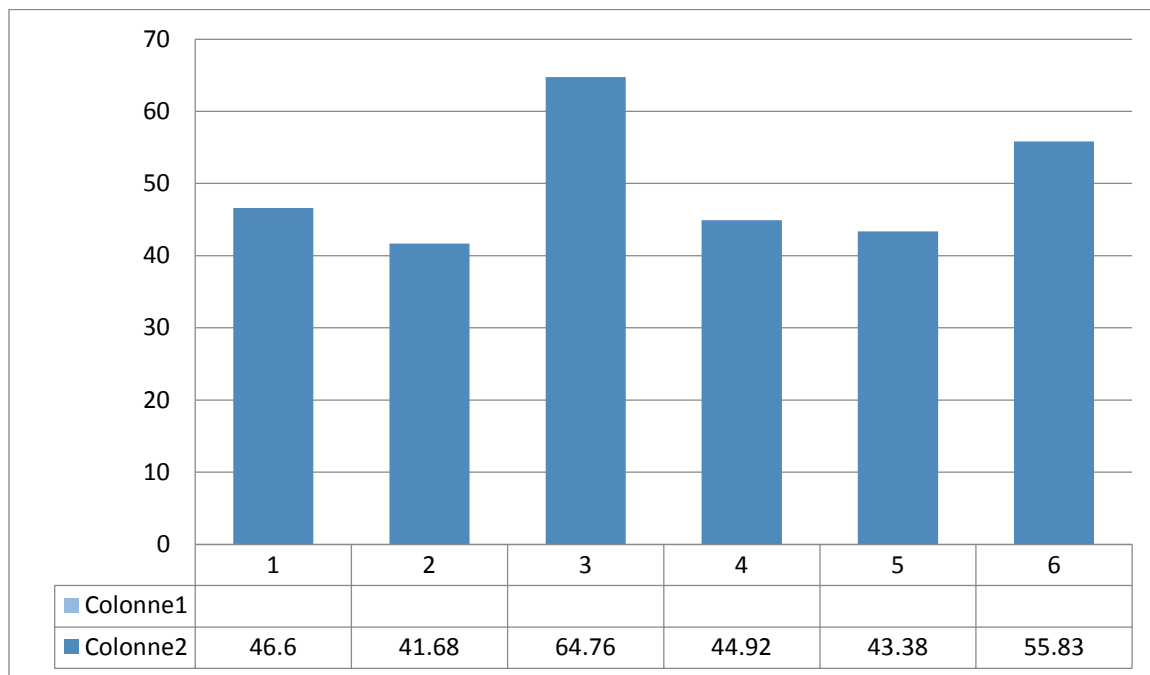
2.النشاط الرياضي للصحة واللياقة.

3. النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.

4. النشاط الرياضي كخبرة جمالية.

5. النشاط الرياضي لخفض التوتر.

6. النشاط الرياضي للتفوق الرياضي.



شكل البياني رقم (01):يوضح النسب المئوية لدى ممارسي رياضة الايكيدو في مقياس

"كينيون"للاتجاهات نحو النشاط البدني

من خلال الشكل البياني رقم(01) نلاحظ ان قيم النسب المئوية جاءت كالتالي في البعد الاول بلغت النسبة 46.60% وجاءت في المرتبة الثالثة باستجابة حيادية وفي البعد الثاني بلغت النسبة 41.68% جاءت في المرتبة السادسة والاخيرة باستجابة حيادية والبعد الثالث بلغت النسبة 64.76% وجاءت في المرتبة الاولى باستجابة ايجابية وفي البعد الرابع بلغت النسبة 44.92% وجاءت في المرتبة الرابعة باستجابة حيادية والبعد الخامس بلغت النسبة 43.38% وجاءت في المرتبة الخامسة باستجابة حيادية وفي البعد السادس والاخير بلغت النسبة 55.83% وجاءت في المرتبة الثانية باستجابة حيادية.

2-2- الاستنتاجات :

بعد قيامنا بعملية تحليل نتائج الجدول وذلك بالمعالجة الاحصائية التي تحصلنا عليها وعلى ضوء نتائج البحث التي تم الحصول عليها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- اتجاهات ممارسي رياضة الايكيدو ايجابية في بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.

- أما في باقي الأبعاد (النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية ، للصحة واللياقة، النشاط الرياضي لحفظ التوتر، للتفوق الرياضي، وبعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية) فكانت حيادية.

2-3 مقارنة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الاولى: و التي تنص على " ان اتجاهات ممارسي رياضة الأيكيدو نحو هذا الفن للتفوق الرياضي " ، حيث كانت النسبة لهذا البعد (55.83%) وجاءت في المرتبة الثانية (02) وذلك لمحاولة ممارسي هذه الرياضة ابراز قدراتهم ورغباتهم ومواهبهم الرياضية والبدنية أثناء المنافسات ومحاولة ابراز الذات وتعويض وجوده وقوته على خصومه. و هذه النسبة تدل كذلك على وجود اهتمام بالنشاط البدني من حيث هذا الجانب وعليه فالفرضية محققة.

الفرضية الثانية : و التي تنص على ان " اتجاهات ممارسي رياضة الأيكيدو نحو هذا الفن القتالي تكمن في التوتر والمخاطرة " ، و كانت النتيجة ايجابية في هذا البعد وجاء هذا البعد في المرتبة الاولى (01) بنسبة (64.76%) أكثر من أي بعد آخر من حيث ترتيب الأبعاد اذ يوضح لنا أن أغلبية الممارسين لهذه الرياضة يمارسون النشاط الرياضي كخبرة توتر و مخاطرة وهذا راجع الى اهتمام الرياضيين بممارسة الانشطة الرياضية الخطرة والتي تشمل الى جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد لانها تتميز باستخدام السرعة الزائدة و التغير السريع و المفاجئ للحركات وقد ترجع هذه النتائج كذلك الى حب الممارسة والحركات التي تمتلئ بالمغامرة و المخاطرة وعليه فالفرضية محققة.

2-4- الخلاصة العامة :

إن للتحضير البدني والتدريب الرياضي اسهامات فعالة اتجاه الممارسين لمختلف الرياضات القتالية حيث ينمي هذا الجانب كل من الصفات والخصائص البدنية

والنفسية، الحركية والاجتماعية لدى الرياضيين بالإضافة الى تنمية المهارات الخاصة باستعمال الحواس الأخرى المتبقية للاستفادة منها في الحياة اليومية والنشاط الرياضي أنسب وسيلة لذلك . حيث تعتبر الرياضة وجها من وجوه اكتساب الذات وتوازنها وتهذيبها وصل الكفاءات البدنية والعقلية باعتبارها تمرينا للحياة التي تقتضي بذل جهد ونشاط والمشاركة في العمل الجماعي وضبط النفس ،ومن أهمية هذه الفئة بالنسبة للممارسي فن الأيكيدو قام الطالبان بهذه الدراسة التي تهدف الى معرفة اتجاهاتهم نحو ممارسة هذا النشاط البدني .

وتلعب الاتجاهات دورا هاما في تحديد الممارسة الرياضية لما لها من أهمية وتأثير على النشاطات الرياضية ولهذا الغرض جاءت دراستنا بعنوان " الاتجاهات النفسية لممارسي رياضة الايكيدو نحو ممارسة النشاط البدني " ويهدف هذا إلى معرفة الاتجاهات النفسية لممارسي فن الأيكيدو والتعرف على آرائهم وكان ذلك في المناطق التالية من ولاية مستغانم (مزگران ،بن عبد المالك رمضان ،ماسرى ،سيرات) المرحلة العمرية (15-28 سنة) ،ولقد تم تطبيق المنهج الوصفي الذي استخدمنا فيه مقياس "كينيون" للاتجاهات نحو النشاط الرياضي ،واستنادا الى هذه الدراسة توصل الطالبان إلى النتائج الايجابية في الأبعاد التالية :

-النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.

-وجاءت حيادية في الأبعاد:-النشاط الرياضي (كخبرة اجتماعية،كخبرة جمالية،للتفوق الرياضي،للصحة واللياقة،لخفض التوتر)

2-5- التوصيات :

في ضوء النتائج السابقة نوصي بمايلي :

- الاهتمام بمختلف النشاطات الرياضية في جميع المستويات .
- تهيئة المنشآت والقاعات الرياضية في المناطق التي لا تتواجد بها هذه الرياضة .
- زيادة الاهتمام بممارسة الفنون القتالية كالايكيدو والكاراتيه والتايكواندو...الخ
- تكوين اطرار مختصة في تعليم الرياضات القتالية على مستوى المراكز الرياضية.
- إجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى وفي رياضات أخرى.

المصادر والمراجع

خلاصة

ليس الغرض من التدريب على الأيكيدو العنف، فللعبة فوائد كثيرة نفسية وعضوية، فكما أنها تقوي الشخصية وتجعلك أكثر مسئولية على مواجهة المواقف الصعبة فإنها تمتعك بحالة من الهدوء النفسي والاتزان، فالغرض ليس العنف وهزيمة الآخرين لكن التعلم ممن حولك وتشغيل العقل وتنمية القدرات. في بساطة فالأيكيدو يعتمد على الهدوء أساسا واستغلال نقاط الخصم، فأى ضربة يقوم بها الخصم يوجد بها أربع نقاط ضعف: النقطة الأولى: أثناء خروج الضربة تكون الضربة أضعف ما يكون ويمكن في هذه الحالة استعمال خفة الحركة ووضع الخصم في وضعية الكسر. أما النقطة الثانية والثالثة: فتكون أثناء خروج الضربة فيمكن تحويل اتجاه الضربة إلى اليمين أو اليسار واتخاذ وضعية الكسر وفي هذه الحالة تستخدم قوة الخصم في ضربه، أما النقطة الرابعة والأخيرة: فبعد وصول الضربة فالضربة في آخر نقطة لها تكون أضعف ما يكون بشرط تفادي الضربة بالطبع، وهناك يمكن استغلال ذلك الضعف مع اندفاع الخصم في اتخاذ وضعية مع الموضوع. الأيكيدو يعني التفكير الإيجابي تلخيصا لمعنى فن الأيكيدو يمكن أن نقول إن الأيكيدو هو التدريب على التفكير الإيجابي ليس فقط أثناء الاشتباك ولكن في كافة أمور الحياة؛ فأتثناء الاشتباك فكر دائما فيما سوف تفعله لا فيما سوف يفعله بك الخصم، وتذكر دائما مبدأ الأربع النقاط الضعيفة في أي ضربة، وتذكر دائما الأسلوب الذي تعلمته للتخلص من كافة أنواع الضربات سواء كانت باليد أو بالة حادة، وليس الأمر فقط مقصورا على الاشتباك ولكن حتى في مواجهة مشاكل الحياة بصفة عامة، فيجب ان تقابل المشاكل بهدوء، وفكر دائما فيما ينفع، وفكر دائما بإيجابية للوصول إلى أحسن النتائج حتى لو كانت الظروف أسوأ ما يمكن. وفي النهاية يمكن تلخيص فلسفة الأيكيدو في أنه: كل تفكير إيجابي. فكل عمل نافع يمكن أن نعتبره أيكيدو. كل ذلك وغيره يجعل من رياضة الأيكيدو خيارك الأفضل والأول لصحة الجسد والعقل

المراجع باللغة العربية

1. امين انور الخولي. سلسلة المعرفة الرياضية. دار الفكر العربي.
2. أحمد أوزري. (1993). المراهق والعلاقات المدرسية. الدار البيضاء: الشركة المغربية - الدار البيضاء.
3. الرملي ، عباس عبد الفتاح . (1981). القانون الدولي لمنافسات المصارعة . القاهرة : دار الفكر العربي.
4. بشير عبد الرحمان الكلوب. (1993). التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم .
5. حسين. (1998). مبادئ الإحصاء الاجتماعي . دار المعارف الجامعية .
6. درويش زين العابدين(1993). علم النفس الاجتماعي. أسسه وتطبيقاته. القاهرة.
7. رعد حازم عبد الوهاب. (2002). تعليم فنون القتال الأعزل، ط1. القاهرة.
8. عباس محمود عوض. علم النفس الاجتماعي.(1980). دار النهضة العربية.
9. عبد الرحمن العيسوي. دراسات في علم النفس الاجتماعي. دار النهضة. بيروت.
10. عزيز حنا داوود . علم تغيير النفسية الاجتماعية . مكتبة أنجلو المصرية .
11. مايفانز. (1993). الاتجاهات والميول في التربية . " ترجمة صبحي عبد اللطيف دار المناهل للطباعة.
12. كامل محمد عويضة. (1996). علم النفس الاجتماعي . ط 1 ، دار الكتاب العلمية.
13. كانكن توياما. (1936م). " (كاراتيه دو داي هوكان) . " مدينة "ناها".
14. محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي . مطابع دار المعارف.
15. محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين.
16. مقدم عبد الحفيظ. (سنة 1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي د.م. ج .

المراجع بالفرنسية

- 17.« La rencontre avec Morihei Ueshiba » archive extrait du propre .
- 18.aikidojomaarif.blogspot.com .
- 19.AMARA ADOUL. (1991).
- 20.http://www.ffaaa.com ./
- 21.Kim Jon Rok. (. (1990)). . Intent to taekwando. Korea.
- 22.Massachusetts Shambhala. (1984.). Aikido: The Way of Harmony. Boston: Shambhala.

23. Ueshiba Kisshōmaru. (2004). The Art of Aikido Principles and Essential Techniques. Kodansha Inter <http://aikidoiraqiblog.blogspot.com> ./
24. national.
25. www.northsideaikido.com/ar/ki .
26. www.syriandojo.com/index.php?option=com_content.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة عبد الحميد بن باديس

عنوان مذكرة تخرج : الاتجاهات النفسية لممارسي رياضة الايكيدو

يزيدني شرف أن أضع بين أيديكم فقرات هذا الاستبانة والتي تشكل أداة قياس لجمع المعلومات اللازمة لإجراء هذه الدراسة ،التي تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص: – التحضير البدني والتدريب الرياضي - و نظرا لخبرتكم الواسعة أرجو من سيادتكم التكرم بالاطلاع على الفقرات من حيث دقتها و وضوحها وكذا مناسبتها لموضوع الدراسة إضافة أو حذف ما ترونه مناسبا .

وفي الأخير لكم من جزيل الشكر والتقدير

الاساتذة	الدرجة العلمية	التوقيع

الأستاذ المؤطر:

غزال محجوب

من إعداد الطالبين:

محمد الصغير مراد

مزياني لخضر

السنة الجامعية 2016/2015

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
قسم التربية البدنية والرياضية
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة عبد الحميد بن باديس

هذه الاستمارة الاستبائية موجهة إلى منخرط رياضية الايكيدو ولاية مستغانم

سلام الله عليم وبعد

رياضينا الكرام نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لتحضير

شهادة الماستر في التحضير البدني والتدريب الرياضي بعنوان :

*الاتجاهات النفسية لممارسي رياضة الايكيدو

لهذا نرجو منكم إفادتنا في المشاركة على انجاز هذا البحث بإعطاء أجوبتكم الشخصية
على ما يحتوي هذه الاستمارة

تحت إشراف الأستاذ:

أ. غزال محجوب

إعداد الطلبة:

مزياني لخضر

محمد صغير مراد

السنة الجامعية: 2016/2015

جدول يمثل أسئلة الموجهة إلى ممارسي الرياضة القتالية ايكدو:

الرقم	الأسئلة	أوافق لدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
1	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة					
2	استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية أحدى الفرق الرياضية القومية					
3	أعظم قيمة لنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعب)					
4	في درس التربية الرياضية ينبغي تركيز على القيمة الصحية للرياضة					
5	لا أستطيع أن أتحمّل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية					
6	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب لصحة واللياقة البدنية					
7	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة					
8	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعب					
9	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب المنتظم لفترات طويلة التي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة					
10	الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة					
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة أهمية كبرى بالنسبة لي					
12	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة					
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة					
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات					
15	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية					
16	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعبه اليومية مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية					
17	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي شترك فيها عدد كبير من الأفراد					
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته الصحية					
19	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين					
20	في المدرس ينبغي اهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون					
21	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء					
22	لا أميل للأنشطة الرياضية التي ترتبط بمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات					
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي للممارسة الرياضية					
24	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة					
25	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن اتصل بالناس					
26	الممارسة هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان					
27	الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن					

					استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى	
28					إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطيرة على الأنشطة الغير خطيرة أو الأقل خطورة	
29					من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع أن أمارسها مع الآخرين	
30					الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية	
31					هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة	
32					أعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة	
33					أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني	
34					أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية تأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد	
35					أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية	
36					لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط	
37					أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية	
38					إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية	
39					أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده	
40					المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي	
41					الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي	
42					الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها لأقصى مدى	
43					نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي تشجيع على الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	
44					الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية	
45					الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية أو الباليه اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة	
46					أفضل المشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير	
47					ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي	
48					أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه	
49					إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى	
50					أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة	
51					عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء	
52					يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد	
53					تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة	
54					الممارسة لا اعتبرها وسيلة هامة من الوسائل الترويج	