



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: النشاط الحركي المكيف

التخصص: النشاط البدني الرياضي والإعاقة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في قسم النشاط الحركي المكيف و الصحة

بعنوان:

دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية و دافعية الإنجاز لفئة الصم البكم

بحث وصفي أجري على مجموعة من المعاقين سمعيا بمدرسة الأطفال المعاقين سمعيا - درقاوي
بدرة - بولاية غيلزان

تحت إشراف:

• د/ جبوري بن عمر

من إعداد الطالبان:

- شنوفي عبد القادر

- شنين حفيظ

السنة الجامعية: 2021-2020

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالی: "وقل لهما قولاً كريماً

واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً"

-صدق الله العظيم-

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي

طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة أبي الحنون إلى كل أخواني

الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى الأستاذ المشرف "د/ جبوري بن عمر" الذي لم ييخل علي بمساعدته في إنجاز هذا

العمل

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة،

إلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاته قلومي.

عبد القادر

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة "أبي"

إلى كل أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية.

إلى الأستاذ المشرف "د/ جبوري بن عمر"

حفيظ

كلمة شكر

قال تعالى: "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هداانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما وتعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ العمل برضى الدكتور "جبوري بن عمر" الذي نخصه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الشناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجاحه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد.

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين)

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إظهار دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية و دافعية الإنجاز لدى فئة الصم البكم كان الفرض من الدراسة أن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية و الدافعية نحو الإنجاز لدى المعاقين سمعياً، و تكونت عينة البحث من 30 طفلاً معاقاً من فئة الصم و البكم بمدرسة الأطفال المعاقين سمعياً - درقاوي بدرة - بولاية غيلزان تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين من الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف تم اختيارهم بطريقة قصيدية، و اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي كما تم استعمال مقياسي المهارات النفسية و مقياس دافعية الإنجاز كأداة للبحث، و بعد القيام بالدراسة الإحصائية و تحليل النتائج، توصل الطالبان الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (الثقة بالنفس، التصور العقلي، و تركيز الانتباه) لصالح المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط البدني المكيف، و في الأخير إقترح الطالبان الباحثان بزيادة الحجم الساعي و عدد حصص النشاط البدني المكيف في المراكز الطبية للمعاقين سمعياً، و سن مادة النشاط البدني المكيف كمادة تعليمية أساسية في البرنامج التربوي لذوي الإحتياجات الخاصة.

الكلمات المفتاحية:

- النشاط البدني المكيف
- الصم البكم
- المهارات النفسية
- دافعية الإنجاز

Résumé de l'étude

L'étude vise à montrer le rôle de l'activité physique adaptée dans le développement des compétences psychologiques et de la motivation vers la réussite chez les sourds-muets. L'hypothèse de l'étude était que l'activité physique adaptée avait un rôle dans le développement des compétences psychologiques et motivationnelles vers la réussite chez les entendants. et l'échantillon de recherche se composait de 30 enfants handicapés de la catégorie des sourds-muets de l'école des sourds ''derkaoui badra'' wilaya de relizane. les a divisés également en deux groupes de praticiens et non-pratiquants d'activité physique adaptée, ils ont été sélectionnés dans un poème et les chercheurs se sont appuyés sur l'approche descriptive. Et en analysant les résultats, les deux chercheurs ont constaté qu'il y avait des différences statistiquement significatives dans les dimensions des compétences psychologiques (confiance en soi, perception mentale et concentration de l'attention) en faveur de l'audition qui pratiquent une activité physique adaptée, et au final, les deux chercheurs ont suggéré une augmentation de la taille horaire et du nombre de cours d'activité physique. Adaptation dans les centres médicaux pour malentendants, et la mise en place de l'activité physique adaptée comme enseignement de base matière dans le programme éducatif pour les personnes ayant des besoins spéciaux.

les mots clés:

- Activité physique adaptée
- sourd-muet
- Compétences psychologiques
- Motivation vers la réussite

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجدول و الأشكال
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات الدراسة
05	4. أهمية الدراسة
05	5. أهداف البحث
06	6. مصطلحات البحث
08	7. الدراسات المشابهة
10	8. نقد الدراسات السابقة
	الإطار النظري
	الفصل الأول: النشاط البدني المكيف
14	تمهيد
15	1-1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:
17	1-2. التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:
19	1-3. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر:
21	1-4. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:
23	1-5. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:
27	1-6. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:
33	1-7. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف

الفصل الثاني: المهارات النفسية

40	تمهيد
41	2 1. المهارات النفسية:
41	2 2. أهمية المهارات النفسية:
42	2 3. مكونات المهارات النفسية:
45	2 4. الضغوط النفسية:
46	2 5. الانفعالات النفسية:
47	2 6. تنمية المهارات النفسية:
49	2 7. مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية:
54	خلاصة الفصل:

الفصل الثالث: فئة الصم البكم

56	تمهيد:
57	3-1. مفهوم الإعاقة السمعية:
57	3-2. تعريف الصم:
58	3-3. تصنيف الإعاقة السمعية (حسب العمر، الموقع والنشأة):
60	3-4. أسباب الإعاقة السمعية:
63	3-5. أسباب أخرى مختلفة:
63	3-6. أعراض الإعاقة السمعية:
64	3-7. نظريات السمع:
65	3-8. أساليب التواصل مع الأصم:
65	3-9. حاجات الصم البكم:
66	3-10. خصائص الصم البكم:
71	3-11. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة للأفراد الصم البكم:
73	3-12. التوافق النفسي وعلاقته بالأنشطة البدنية والرياضية المكيفة بالنسبة للصم والبكم:

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

79	تمهيد
79	1-1. منهج البحث
79	1-2. مجتمع وعينة البحث
80	1-3. متغيرات البحث
81	1-4. مجالات البحث
81	1-5. أدوات البحث
83	1-6. الدراسة الإحصائية
85	1-7. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:
86	خلاصة الفصل

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

88	2-1. عرض و تحليل النتائج
93	2-2. مناقشة الفرضيات
94	2-3. الإستنتاجات
95	2-4. الخلاصة العامة
96	2-5. الإقتراحات و التوصيات
98	قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
86	يبين معامل الصدق و الثبات	01
88	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس	02
89	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد التصور العقلي	03
90	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد تركيز الإنتباه	04
91	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد دافعية الإنجاز	05
92	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في أبعاد المهارات النفسية	06

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
88	يبين المتوسط الحسابي لفتتي الممارسين و غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس	01
89	يبين المتوسط الحسابي لفتتي الممارسين و غير الممارسين في بعد التصور العقلي	02
90	يبين المتوسط الحسابي لفتتي الممارسين و غير الممارسين في بعد تركيز الإنتباه	03
91	يبين المتوسط الحسابي لفتتي الممارسين و غير الممارسين في بعد دافعية الإنجاز	04
92	يبين مجموع المعاملات لأبعاد المهارات النفسية لفتتي الممارسين و غير الممارسين	05

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

يؤثر فقدان حاسة السمع تأثيرا سلبا على جوانب نمو الأطفال الصم وأنها أكثر أثرا على الجانب النفسي. و الإعاقة السمعية بدورها تؤدي إلى إعاقة النمو الاجتماعي والنفسي حيث تحد من مشاركته وتفاعلاته مع الآخرين واندماجه في المجتمع مما يؤثر سلبا على توافقه الاجتماعي، وعلى مدى اكتسابه للمهارات النفسية الضرورية واللازمة لحياته في المجتمع (المهيري 2008، 02).

ونجد أن المجال الرياضي خصب بأنشطته المتنوعة حيث يجد المعاق ما يتناسب مع قدراته وإمكانياته، وهناك حقيقة هامة و هي يجب ألا تسبب له الممارسة أي أعراض جانبية تزيد من حالته سوءا بحيث يصعب علاجه، لذلك يجب أن تتم الممارسة لكل نوع من الإعاقة سويا، يستفيد المعاق من تأثير الرياضة البدني والنفسي والاجتماعي والحركي، كما ترتبط الرياضة بالجانب الخلقى حينما يحترم اللاعب الخصم والحكم وأصول اللعب، لذلك فهي تؤدي إلى صقل اللاعب وتنمية قدراته (فرحات 1998، 16).

في وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء و الباحثون في ميدان الرياضة والأنشطة البدنية وغيرهم يمدوننا بأحدث الطرق و المناهج الرياضية التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطه موضوعا لها، هذا ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا مذهلا في هذا مجال من أجل ذلك يأخذ النشاط البدني المكيف قيمة وأهمية في الحياة المجتمعات الحديثة ، وفي مخططات لمستقبل أفضل.

إن النشاط الرياضي المكيف من أهم النشاطات التي اعتنى بها الكثير من الباحثين و المختصين لما له من أهمية و منفعة كبيرة لجميع شرائح المجتمع أطفال , مرهقين , مسنين إضافة إلى فئة المعاقين التي تتطلب عناية كبيرة لإخراج هاته الفئة من أزمتهم و إحساسهم بصحة نفسية جيدة و مزولة إدماجهم داخل المجتمع , و بالطبع لن يأتي ذلك إلى ممارسة النشاط الرياضي المكيف بمختلف أشكاله، للنشاط الرياضي المكيف أهمية كبيرة في حياة المعاق حركيا , لما له من أثر إيجابي على الحياة الانفعالية , فهو يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك و يؤدي إلى التخلص من مختلف العقبات التي تواجهه و بالتالي تنمية المهارات النفسية العالية و كذا إدماجه مع أقرانه العاديين . ووعيا مني بفاعلية النشاط البدني المكيف لهذه الفئة نتيجة لما تعانيه من معوقات من حيث التصرفات الاستقلالية و العلاقات الاجتماعية و كذا صحته النفسية (فوزي 2003 ، 71).

2. الإشكالية:

تعددت مفاهيم الإعاقة لكنها تشترك في ذلك النقص البشري علي المستوى الحركي أو العقلي، فطريا كان أو مكتسبا، وتعد مشكلة الإعاقة من أخطر المشاكل الاجتماعية في العالم، هذا ما يفسر الاهتمام المتزايد للمجتمعات والدول والمنظمات الدولية العديدة بهذه المشكلة، لذا فإن ممارسة المعوق سمعيا للأنشطة الرياضية المكيفة يتضمن جوانب عديدة يفوق كونها علاج بدنيا، و هذا راجع لمساهمتها في استرجاع عنصر الدافعية الذاتية و

الصبر و الرغبة في إكساب الخبرات بدور إيجابي و إعادة التوازن النفسي و غرس عناصر الاعتماد و الثقة بالنفس. وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية و دافعية الإنجاز لفئة

الصم البكم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية بين الممارسين و

غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز بين الممارسين و

غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم؟

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية و دافعية الإنجاز لفئة الصم

البكم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية بين الممارسين و غير

الممارسين للنشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز بين الممارسين و غير

الممارسين للنشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم

4. أهمية الدراسة:

تكتسي دراستنا أهمية بالغة في دور النشاط البدني في تنمية المهارات النفسية التي

تعتبر محددات مهمة لتطوير الصفات المهارية النفسية و الاجتماعية إضافة إلى تعزيز

تقدير الذات و دافعية الإنجاز و التفوق لذوي الاحتياجات الخاصة و ولهذا تم توجيه

الاهتمام للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد مدربي رياضة المعاقين و المربين

بالمراكز الطبية البيداغوجية حول أهمية تعليم وتطبيق تلك المهارات لفئة الصم البكم

بهدف إدماجهم في الحياة كغيرهم من الأسوياء.

5. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

- إبراز دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لفئة الصم البكم

- إبراز دور النشاط البدني المكيف في تنمية الدافعية نحو الإنجاز لفئة الصم البكم.

- إبراز دور النشاط البدني في إدماج المعاقين سمعياً في المجتمع كغيرهم من
الأسوياء.

- إظهار الفروق بين المعاقين سمعياً الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني
المكيف.

6. مصطلحات الدراسة:

النشاط البدني المكيف:

التعريف الإصطلاحي: يعني الرياضات و الألعاب و البرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات
الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين و في حدود
قدراتهم (فرحات 1998، 223).

التعريف الإجرائي: وهي النشاطات البدنية و الرياضية الذي تم تعديلها حسب نوع الإعاقة
لتلائم مع المستوى الذهني أو القصور الحركي للشخص المعاق.

الصم البكم

التعريف الإصطلاحي: حسب تعريف هيئة الصحة العالمية، بأنه: "ذلك الفرد الذي ولد فاقداً
لحاسة السمع مما أدى إلى عدم استطاعته تعلم اللغة والكلام، أو أصيب بالصمم في طفولته
قبل اكتساب اللغة والكلام، وقد يصاب بعد تعلم اللغة والكلام مباشرة، ولكن لدرجة أن آثار
التعلم قد فقدت بسرعة" (فرحات 1998، 158)

التعريف الإجرائي: وهو الفرد الذي لا يستطيع السمع و لا يستطيع الكلام و الذي فقدهما في مراحل حياته الأولى أو و لد فاقدا لحاستي السمع و الكلام.

المهارات النفسية:

التعريف الإصطلاحي: المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع (أ. راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي 2000، 81)

التعريف الإجرائي: وهي تلك المهارات التي توجد في العقل و يستخدمها الفرد تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.

دافعية الإنجاز:

التعريف الإصطلاحي: استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز، عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة للتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (الزعبي 2011، 57).

التعريف الإجرائي: وهي استعداد الفرد لتقديم كل ما يملك من مهارات عقلية بدنية و مهارية للوصول إلى أقصى مستوى لتحقيق لإنجاز أو التفوق في منافسة ما.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة بوحزام غزالي بعنوان: "دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا" مذكرة ماستر في النشاط البدني الرياضي المكيف و الصحة"، بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة (2018-2019)

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا (الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) ومن أجل معرفة ذلك اعتمدنا على المنهج الوصفي لتماشيه مع الموضوع ، وقد تم تطبيق ذلك على عينة قصدية تمثلت في 8 رياضيين معاقين حركيا ينشطون في أحد النوادي الرياضية ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا ، بحيث أنه يساهم في التعرف على الأنشطة البدنية التي يفضلها المعاق ، في حين هدفت الدراسة إلى معرفة هذا الدور .

الدراسة الثانية: دراسة: ابوعزيز محمد، كحلي كمال، جبوري بن عمر بعنوان: "دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال"

بمعهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - ملخص

البحث

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين سمعيا (الصم) مستعينا بعينة قدرت ب (30) طفلا من مدرسة غيليزان للصم، حيث استخدم: استبيان المهارات الاجتماعية، كما استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة حيث تحصل على النتائج التالية :

✓ للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة الاتصال لدى المعاقين سمعيا

(الصم)

✓ للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة حل المشكلات لدى المعاقين

سمعيا (الصم) .

✓ للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة المشاركة والتعاطف لدى

المعاقين سمعيا (الصم).

الدراسة الثالثة: دراسة أ.بن حاج الطاهر عبد القادر بعنوان: " بعض سمات الشخصية

وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا" معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة (2011-2012).

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة ما بين بعض سمات الشخصية وأبعاد دافعية الانجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، وكذا التحقق من الفروق في سمات الشخصية حسب نوع الرياضة الممارسة رياضة كرة الطائرة جلوس، رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة)، وبعد تطبيق أدوات البحث توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في سمات الشخصية حسب نوع الرياضة الممارسة، ماعدا سمة القلق التي أظهرت النتائج عن وجود فروق دالة لصالح ممارسي كرة الطائرة جلوس، وكذا وجود علاقة موجبة ما بين سمة (تقدير الذات، العدوانية) ودافع إنجاز النجاح، وعلاقة سلبية ما بين سمة القلق ودافع إنجاز النجاح، ووجود علاقة عكسية ما بين سمة تقدير الذات ودافع تجنب الفشل وعلاقة طردية ما بين سمة الاكتئابية، القلق) ودافع تجنب الفشل.

8. نقد الدراسات السابقة:

- من خلال عرض الدراسات السابقة تبين للطالبان الباحثان بعض أوجه الإختلاف و التشابه بين دراستنا و الدراسات السابقة التي يمكن أن نوجزها فيما يلي:
- تشابهت الدراسات من حيث متغيرات البحث، كليهما أحيانا و بعض الدراسات في متغير واحد.
 - تشابهت الدراسات من حيث الأهمية و الأهداف و المشكلة.

- اختلفت الدراسات من حيث العلاقة بين المتغيرين حيث قمنا في دراستنا بدراسة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين و هذا مغاير لما جاءت به الدراسات السابقة.

- اختلفت الدراسات من حيث أدوات و مجالات و حدود البحث.

الإطار النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني

المكيفة

تمهيد:

يعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره، وتجعله فردا قادرا على العمل والإنتاج .

1-1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعالين، نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات:** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (فرحات 1998، 223).

- **تعريف ستور (stor):** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودي قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى

(1993 A.stor:U.C.L:ET Outer).

- تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية

الخاصة: هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة

الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو

الاستطلاعات ، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

- محمد عبد الحليم البوايز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب

التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .

ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث

تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها ، فمثلا

في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى

المستويات العالية ، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة

الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض ، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان

اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة

الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع

الإعاقة ، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع

الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يم

تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها ، بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية

والاجتماعية والعقلية .

1-2. التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل

شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة .

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى

الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان (LEDWIG GEUTTMAN) وهو طبيب في مستشفى

(استول مانديفل) بانجلترا.

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا , وقد نادى هذا الطبيب

بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في

الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة

التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح

التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا

من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا ثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين

فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي

كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في انجلترا والتي

لازالت لحد الآن وجاء فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال

ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية

سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن

تدعيمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الأمم".

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفّت المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية (حزام محمد رضا القزوني بلا تاريخ، (32

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 - 72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات

المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له (حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات بلا تاريخ، 98) .

1-3. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر: تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن، وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في

برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي

المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف

الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16 - 35)

سنة، وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة

في بينها وعلى رأسها، تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع

الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيبي والإعلام الموجه
- للسلطات العمومية
- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .
- والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :
- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)

- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPf)
- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP

(- ISRA

وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية (إبراهيم رحمة 1998، 70).

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص (100-200-400) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و1500) متر .

1-4. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف: إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين

ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي

والبدني والنفسي والاجتماعي ، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا

تختلف عن احتياجات الفرد العادي ، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز .

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب

وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلائم إصابة أو نقاط ضعف

الفرد المعاق" (محمد الحماحي ، امين انور الخولي 1990، 194)، يركز النشاط البدني

الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو في المراكز الخاصة بالمعاقين ، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه ، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة، ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .

وبشكل عام يمكن تكيف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق

التالية:

- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديد
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.

- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد (حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات بلا تاريخ، 47-49-50)

1-5. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف: لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتتنوعت

أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترفيهية أو الفردية والجماعية، على أية

حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

1-5-1. النشاط الرياضي الترويحي: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض

تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية

كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب

للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه

خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية

بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي

والعصبي (إبراهيم رحمة 1998 ، 9).

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط

العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق

والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا

وعقليا.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور

بالسعادة والرفاهية (عباس ع الفتاح رملي ، محمد إبراهيم شحاتة 1991 ، 79).

كما أكد "مروان ع المجيد" أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر , الرغبة في اكتساب الخبرة , التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة , وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان ع المجيد إبراهيم 1997، 111-112)، ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

- أ - **الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.
- ب **الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.
- ج- **الرياضات المائية :** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

1-5-2. النشاط الرياضي العلاجي : عرفت الجمعية الأهلية للترويج العلاجي، بأنه خدمة

خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء . فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي ، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكماً في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة (Roi Randain : 1993 ، 5-6)

1-5-3. النشاط الرياضي التنافسي: ويسمى أيضاً بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات

العالية، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

1-6. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف : قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية

البدنية والترويج في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في

الترويج الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت

بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص،

وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن

الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة

بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، ترويا، اقتصاديا وسياسيا.

1-6-1. الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة

حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في

الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم

اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان

أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطفى بركات أحمد 1984، 61)، ويؤثر

التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون

تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني

اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد

نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (أمين أنور

الخولي ، أسامة كمال راتب 1992، 150)

1-6-2. الأهمية الاجتماعية : إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا.

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي (لظفي بركات أحمد بلا تاريخ، 65).

كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

وهو ما أكده كذلك " عبد المجيد مروان " من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق (لطي بركات أحمد بلا تاريخ، 44).

1-6-3. الأهمية النفسية : بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي

(سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين

هامين :

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
 - أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .
- أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية .

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزوني 1978، 20).

1-6-4. الأهمية الاقتصادية: لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على

العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية،

وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع (محمد نجيب توفيق 1967، 560).

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

1-6-5. الأهمية التربوية: بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

- **تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا .
- **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويجي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد

أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها »
في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .
• **تعلم حقائق المعلومات:** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها،
مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق
الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه
هذه الرحلة.

• **اكتساب القيم:** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد
الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن
هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة
الاجتماعية كذا القيمة السياسية.

1-6-6. الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة
الترويحي يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات
فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، موسيقى، سينمان رياضة، سياحة) شريطة ألا
يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع
البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات
العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعدد الحياة

قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (حزام محمد رضا القزوني بلا تاريخ، 31-32).

1-7. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف : من الصعب حصر كل الآراء

حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Seg Mund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1-7-1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر) : تقول هذه النظرية أن الأجسام

النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا

تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا

يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة،

وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها

وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة

لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (محمد عادل خطاب بلا تاريخ، 56-57)

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها (Serae moyenca 1982، 163).

1-7-2. نظرية الإعداد للحياة : يرى كارل جروس " Karl Gros " الذي نادى بهذه

النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز " R . Mills " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة

الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتميئها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

1-7-3. نظرية الإعادة والتخليص: يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه

النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القردية من مراحل تطور الإنسان (د / كمال درويش ، أمين الخولي 1990 ، 227)

1-7-4. نظرية الترويح : يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية

ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة،

الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر

والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن

الأمكان الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها (F . Balle & al ، 1975 ، 221)

1-7-5. نظرية الاستجمام : تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب

إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة

للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز

البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة

مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما

يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

1-7-6. نظرية الغريزة : تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات

عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتتصب قامته ويقف ويمشي

ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل

نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

خلاصة الفصل:

لقد حاولنا في هذا الفصل تحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته، ويعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة، خاصة للأطفال المعاقين والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي.

الفصل الثاني:

المهارات النفسية

تمهيد:

تعد المهارات النفسية و العوامل الوجدانية من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها و ذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي و انفعالات المعاق و استجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي لان استخدام القدرات العقلية و العوامل الوجدانية من و إلى أقصى درجة يزيد من الجهد المبذول من قبل الرياضي أو الفرد المعاق سواء في التدريب أو النشاطات الرياضية وهذا ما سنبرزه في هذا الفصل.

2.8. المهارات النفسية:

يرى أسامة راتب إن المهارات النفسية هي: "برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع" (أ. راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي 2000، 81).

ويعرفها البعض بأنها: "المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي" (خليل 2007، 42).

2.9. أهمية المهارات النفسية:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلاً على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية- كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد وآخرون (1981) وماهوني (1989) وسميث وكرستنزن (1995) المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فإنه من المهم أن نكون قادرين على

تقدير التغيير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سميث (1989) (ع. إبراهيم
2006، 126).

2 10. مكونات المهارات النفسية:

و يمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية و هي الاسترخاء: يمثل الاسترخاء بوجه عام
أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر و القلق كما يتميز بغياب النشاط و التوتر، و هو فترة
من السكون و إغفال الحواس.

و يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت و معتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة
من الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية كما عرفه أسامة راتب و علي زكي بأنه
مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث
التوتر. و يمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما (راتب, أسامة كامل 2000، 22).

2 3 1. الاسترخاء العضلي: و يقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب

من غياب النشاط العضلي و التركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى
الدرجة المناسبة من الاسترخاء.

2 3 2. الاسترخاء العقلي: يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي

الذي يساهم في خفض التوتر العضلي و بالتالي خفض التوتر العقلي، و هو

درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر و التحكم في

الانفعالات عن طريق التنفس العميق.

وتكمن أهمية الاسترخاء في:

■ خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة و كذلك أثناء و بعد المنافسة.

■ تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

■ العودة إلى نقطة الاتزان.

■ التغلب على حالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة و كذلك الفترة الأولى

من المنافسات الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج

الاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي (ماجدة 2001، 204).

2 3 3. التصور العقلي: التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن

انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و التصور أكثر من مجرد

الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو

تركيبات منها و التصور وظيفة و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية

و الأداء حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضي. وتكمن

أهمية التصور العقلي في:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة.
- التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من المزيد من الدعم في الثقة في النفس.
- زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف.

2 3 4. تركيز الانتباه: في المجال (Attention) الانتباه (Concentration) قد نستخدم

مصطلح التركيز الرياضي على نحو مترادف، و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه و تشبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، و هو الأساس

لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، و هذا ما أكده شللنبرجر 1990 م على أن تركيز الانتباه ووظيفة انتقائية (ماجدة 2001، 217-219).

2.11 الضغوط النفسية:

وهي مواقف غير سارة تعيد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو ضجر أو توتر (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم 2009، 87).

إن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي إلا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم 2009، 91).

2.12. الانفعالات النفسية:

وهي أزمات عابره وطارئة لا تدوم وقتا طويلا وإنما حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين إثباء المنافسات الصعبة ونستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لأنها هي حالة الاحتياج العام وتفصح عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم 2009، 61).

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث ان تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

1. الوصول إلى حالة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فان التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.

2. التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر وفي نفس الوقت فان التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية.

3. يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة.

4. الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.

5. تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف.
6. انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية ومن خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
7. التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة في عزل اللاعب عن التركيز في الأفكار السلبية والتي هي أهم مصادر التوتر.
8. التصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا.
- ما تقدم يبرز لنا تساؤل لماذا هذا الاختلاف بتسمية المهارات فمرة ترد تحت تسمية المهارات النفسية وبأخرون يسمونها مهارات عقلية ولإزالة هذا الالتباس يجب عن هذا التساؤل علي الأمير بان العمليات العقلية العليا هذه التسمية تستعمل في العلوم النفسية والفلسفة تسميها الوظائف العقلية العليا أو النشاط العصبي الأعلى أما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بأنها النشاط النفسي (علي الامير 2002، 240).

2.13 تنمية المهارات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنر أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا

وهاما لبرنامج التدريب الرياضي وبضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي.

والى هذا الرأي يذهب العربي شمعون من أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة (شمعون 1996، 362).

ويشير جاك ج ليزيك أن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير المهارات النفسية هي:

- ✓ **المرحلة الأولى:** وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء المهارات من اجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعا لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات .
- ✓ **المرحلة الثانية:** ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء أي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة.
- ✓ **المرحلة الثالثة:** ويتم استخدام المهارات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء.

2.14 مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية:

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

2-7-1. المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب.

2-7-2. المبدأ الثاني : التوجيه الذاتي Self-Direct

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعبان يؤكد على ماذا يستطيع ان يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد عللا نفسه.

2-7-3. المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي:

المرحلة الأولى: تطوير جو ايجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير المهارات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

المرحلة الثانية: تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

المرحلة الثالثة: تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه، التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة.

المرحلة الرابعة: تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة.

المرحلة الخامسة: تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسه وتتطلب

هذه المرحلة التقويم المتواصل وصقل المهارات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء

فان العمل الشاق على المهارات النفسية يصبح ضرورة قصوى.

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات النفسية تم اختبار صلاحيتها في

الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا

التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه

والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في

الانتباه.

ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل

على تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو

الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ

الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب علة وعي بحالة الأداء المثالية يختار

المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الايجابية.

وقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع

تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وان المهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه

والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال

برامج طويلة المدى، وان التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية.

هناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالبا ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من

الرياضيين لمساعدة أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي. مثل :

- تنظيم وإدارة مستويات الإثارة،
- إظهار الثقة بالنفس،
- استخدام التركيز
- الشعور بالسيطرة والتحكم بالأشياء،
- استخدام الصور الإيجابية فيالتفكير
- ممارسة أقصى حالات الالتزام والتصميم،
- تحديد الأهداف،
- وجود خطط متطورة جدا لاستراتيجيات المواجهة يقترح بعض علماء النفس الرياضي نصائح وتوجيهات لأداء الرياضيين :
- لتعزيز الثقة، ممارسة خطط محددة للتعامل مع المشاكل خلال المنافسة .

- الممارسة الروتينية للتعامل مع الظروف غير الاعتيادية والتوترات قبل وأثناء المنافسة.
- التركيز كلياً على الأداء المقبل وحجب الأفكار والأحداث غير ذات صلة.
- استخدم عدة بروفات عقلية خاصة بالأداء تسبق المنافسة.
- لا تقلق بشأن المنافسين الآخرين أمامك في المنافسة – لكن بدلا من ذلك ركز على ما يمكنك التحكم به – أي الأداء الخاصة بك.
- وضع خطط مفصلة للمنافسة.
- تعلم كيف تتحكم في تنظيم الاستثارة والقلق.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه توصلنا إلى الدور التي تلعبه المهارات النفسية في النشاط البدني و الرياضي، ما يجعل الفرد العادي أو المعاق يخفف من القلق و التوتر و يشعر بالراحة اعتمادا على تدريب المهارات النفسية، و هذا ما يبرز الدور الهام الذي يقع على عاتق الأخصائيين أو المربين في هذا المجال.

الفصل الثالث:

فئة الصم البكم

تمهيد:

من أهم الحواس التي يتصل بها الإنسان بعالمه الخارجي نجد حاسة السمع انطلاقاً من عالمه الذاتي الذي يعيش فيه بغية إدراك مختلف المعارف والخبرات التي يسعى إليها أو تصادفه فحاسة السمع من أهم الحواس التي تشكل جزءاً كبيراً من عملية الاتصال والتواصل فبدون هذه الحاسة يصعب على الإنسان قضاء مختلف حاجاته وبلوغ طموحاته بل صعوبة تكوين هذه الطموحات والتطلع إلى كل ما هو مطلوب.

3-1. مفهوم الإعاقة السمعية:

نجد أن مصطلح القصور السمعي (impairment hearing) يطلق على من يعاني من مشكلة في السمع سواء كانت تلك المشكلة حادة أو محدودة أو مؤقتة ولكن توحيد مصطلحات أكثر تحديدا وتشخيصا لتلك الإعاقة فمنها فئة الصم وضعاف السمع والصم الجزئي (hearing hard) (حسن محمد النواصرة 2006، 174)

3-2. تعريف الصم:

إن الطفل الأصم هو الطفل الذي تكون قدراته السمعية ضعيفة لا تمكنه ولا تسمح له من تعلم لغته الخاصة، والمشاركة العادية التي يتطلبها عمره وتمنعه من متابعة التعلم. الصم لغة: صم، صما، صما القارورة، أي سدها، وصما، وصم: أي انسدت إذنه أو ذهب سمعه (المنجد في اللغة والإعلام 1991، 366).

ويرى "لويد" أن الإعاقة السمعية تعني انحراف في السمع يحد من قدرة المرء على التواصل السمعي اللفظي وشدة الإعاقة السمعية هي نتاج الشدة لضعف المع وتفاعله مع عوامل أخرى مثل العمر عند فقدان السمع والعمر عند اكتشاف السمعي ومعالجته.

3-2. تصنيف الإعاقة السمعية (حسب العمر، الموقع والنشأة):

3-2-1. حسب العمر:

3-2-1-1. الصم قبل اللغوي: (deafness perlingual)

وهو الصمم الذي يحدث قبل تعلم الكلام أو مرحلة تعلم اللغة وقد يكون ولاديا أو مكتيبيا في مرحلة عمرية مبكرة وبالتالي عدم سمع الكلام من هذه المرحلة يعني عدم مقدرة الطفل على التقليد والكلام مع الآخرين (جمال الخطيب 1998، 25).

3-2-1-2. الصم بعد اللغوي: (deafness postlingual)

وعادة يسمى هذا الصم بالصم المكتسب حيث يحدث في مرحلة عمرية لاحقة وقد يحدث فجأة وتدرجيا وبالتالي فقدان الآني للسمع أو التدريجي ويؤثر على الأشخاص من النواحي النفسية وهذا لفقدان التواصل السمعي مع الآخرين وفهم كلامهم.

3-2-2. حسب موقع الإصابة:

3-2-2-1. الإعاقة السمعية التوصيلية:

أقصاها 60 دسبل وهي إعاقة ناتجة عن خلل في الأذن الخارجية أو الوسطى)

الصوان، قناة الأذن الخارجية، غشاء الطبلة، العظام الثلاث (والذي يحد من نقل

الموجات أو الطاقة الصوتية إلى الأذن الداخلية.

3-2-2-3. الإعاقة السمعية الحس عصبية:

وهي ناتجة عن خلل في الأذن الداخلية أي قي العصب السمعي أي خلل في القوقعة أو الجزء السمعي من العصب القحفي الثامن فمن الصفات المميزة لهذا النوع هي اضطراب نغمات الصوت وكذلك ازدياد شدة الصوت بشكل غير طبيعي وغير منتظم كما يصبح الصوت مشوشا.

3-2-2-3. الإعاقة المختلطة:

وهنا تكون الإصابة إعاقة توصيلية وإعاقة حس عصبية في الوقت نفسه.

3-2-2-4. الإعاقة المركزية:

وتنتج عن اضطراب في الممرات السمعية في جذع الدماغ أو في المراكز السمعية للدماغ (جمال الخطيب 1998، 26-27-28-29-30).

3-2-3. حسب شدة فقدان السمع:

- الإعاقة السمعية البسيطة جدا.
- الإعاقة السمعية البسيطة.
- الإعاقة السمعية المتوسطة.
- الإعاقة السمعية الشديدة.
- الإعاقة السمعية الشديدة جدا.

3-3. تصنيف آخر للصم:

3-3-1. الصم العصبي:

ويحدث تحت تأثير تعرض الأذن الداخلية، العصب السمعي أو مركز السمع بالمخ بالمرض أو الإصابة فيحدث قصور في توصيل الصوت بين الأذن الداخلية والمخ.

3-3-2. الصم التواصلي:

وحدث تحت تأثير إصابة مرض يؤثر على الكفاءة الوظيفية للأذن الوسطى أو الخارجية وقد يحدث هذا النوع تحت تأثير الإصابة بثقب في طبلة الأذن كذلك إصابة عظام الأذن الوسطى، الانسداد، الالتهابات للأذن الوسطى (حسن محمد النواصرة 2006، 175).

3-4. أسباب الإعاقة السمعية:

تصنف العوامل المسببة للإعاقة السمعية تبعا لأسس مختلفة من بينها طبيعة هذه العوامل (وراثية، مكتسبة (وزمن حدوث الإصابة (قبل الميلاد، أثناء الميلاد، وبعد الميلاد) وموضع الإصابة (في الأذن الخارجية، الأذن الوسطى والأذن الداخلية).

3-4-1. العوامل الوراثية:

كثيرا ما تحدث الإعاقة السمعية الكلية أو الجزئية نتيجة انتقال بعض الصفات الحيوية أو الحالات المرضية من الوالدين إلى أبنائهم عن طريق الوراثة ومن خلال الكروموزومات

الحاملة لهذه الصفات كضعف الخلايا السمعية أو العصب السمعي ويقوى احتمال ظهور هذه الحالات مع زواج الأقارب الذين يحملون تلك الصفات، حيث تظهر الإصابة بالصم الوراثي منذ الولادة (صم أو ضعف السمع الولادي) أو بعدها بسنوات حتى سن الثلاثين أو الأربعين كما هو الحال في مرض تصلب عظمة الركاب لدى الكبار مما يتعذر معه انتقال الموجات الصوتية للأذن الداخلية نتيجة التكوين الغير سليم والاتصال الخاطئ لهذه العظمة بنافاذة الأذن الداخلية ومرض ضمور العصب السمعي.

3-4-2. العوامل الغير وراثية (المكتسبة):

3-4-2-1. إصابة الأم الحامل ببعض الأمراض قبل الولادة:

من أهم الإصابات الخطيرة التي لها تأثير مباشر على حالة الجنين الصحية إصابة الأم الحامل بفيروسات كالحصبة الألمانية والزهري والأنفلونزا الحادة إضافة إلى أمراض أخرى تؤثر على نمو الجنين بشكل غير مباشر وعلى تكوين جهازه السمعي كمرض البول السكري.

3-4-2-2. تعاطي الأم بعض العقاقير:

يؤدي تعاطي الأم أثناء فترة الحمل بعض العقاقير دون استشارة الطبيب الأخصائي إلى إصابة الجنين ببعض الإعاقات كالتخلف العقلي والإعاقة السمعية فضلا عن التشوهات التكوينية ومن بين العقاقير "التاليدوميد" و"الأسترتوماسين" وأنواع أخرى من العقاقير قد تستخدم لمدة طويلة كالأسبرين وعلاج الروماتيزم.

3-4-3. عوامل ولادية (أثناء الولادة):

وترجع هذه العوامل إلى ظروف عملية الولادة وما يترتب عنها بالنسبة للوليد، ومن الولادات العسيرة أو الطويلة حيث يمكن أن يتعرض معها الجنين لنقص الأكسجين مما يترتب عليه موت الخلايا السمعية وإصابته بالصم وكذلك الولادات المبكرة قبل اكتمال قضاء الجنين سبعة أشهر على الأقل في رحم الأم مما يعرضه للإصابة لبعض الأمراض لنقص مناعته وعدم اكتمال نموه (بطرس حافظ بطرس 2010، 174-175).

3-4-4. إصابة الطفل ببعض الأمراض بعد الولادة:

غالبا ما تؤدي إصابة الطفل خصوصا في السنة الأولى من حياته ببعض الأمراض إلى الإعاقة السمعية ومن بين هذه الأمراض الحميات الفيروسية والميكروبية كالحمى المخية الشوكية أو الالتهاب السحائي والحصبة والتيفويد والأنفلونزا والحمى القرمزية ويترتب على هذه الأمراض تأثيرات مدمرة في الخلايا السمعية والعصب السمعي وهناك أنواع أخرى من الأمراض تؤدي لظهور مشاكل عديدة كالتهاب الأذن الوسطى الذي يشيع بين الأطفال في سن مبكرة وأورام الأذن الوسطى أو تكدس بعض الأنسجة الجلدية بداخلها و يتأثر الجهاز السمعي لدى الطفل نتيجة لوجود بعض الأشياء الغريبة داخل الأذن في القناة السمعية مما يؤدي إلى انسداد الأذن فلا تسمح بمرور الموجات الصوتية بدرجة كافية أو يؤدي إلى وصولها مشوهة إلى طبلة الأذن.

3-4-5. الأطفال المولودين بدون حاسة السمع:

الطفل الذي لا يمكنه سماع أية أصوات لا يمكنه التكلم فهو لا يسمع كلام الناس ولا يعلم أن الناس يستعملون كلمات في تواصلهم ببعضهم البعض.

3-5. أسباب أخرى مختلفة:

- الصم الناتج عن الحوادث والصدمات.

- التعرض لأصوات قوية.

- الضجيج الناتج عن المصانع.

- الكبر الشيخوخة.

3-6. أعراض الإعاقة السمعية:

للتعرض على أعراض إعاقة الأصم فلا بد من التعامل معه أو بالملاحظة الدقيقة لبعض السلوكيات التي ترتبط بطبيعة ومتطلبات هذه الإعاقة، ومن أهم هذه الأعراض نجد:

▪ عدم قدرة الطفل على النطق والكلام في التوقيت المناسب رغم أن النمو

الجسمي والحركي ينمو بمعدلات طبيعية.

▪ القصور في تفهم واستيعاب كلام الآخرين.

▪ عدم الاستجابة للمتغيرات الصوتية المختلفة الشدة وعدم تمييزه للأصوات

بشكل عام.

- الإخفاق في تحديد مصدر واتجاه الصوت.
- تكرار طلب إعادة الحديث أو الكلمات المحدودة.

3-7. نظريات السمع:

3-7-1. نظرية المكان:

تعتمد على المناطق المختلفة من الغشاء القاعدي الموجود بين الغشائية والقناة القوقعية وهذا حسب حدة الإشارة للمكان المشار.

3-7-2. نظرية التواتر:

تفترض هذه النظرية أن الإذن تعمل كما تعمل سماع الهاتف فان تواتر قدرة عشرة آلاف دورة تحمل العصب السمعي عشرة آلاف إثارة في الثانية لينقلها إلى الدماغ وعلى هذا تكون الحدة متوقعة على تواتر الاثارات العصبية التي تصل إلى الدماغ أما الشدة فتتوقف على عدد الألياف العصبية المستشارة.

3-7-3. نظرية الفرق:

أي أن الألياف العصبية تعمل على شدة فرق تختلف قابليتها للإشارة فالحدة تكون على عدد مرات فاعلية الفرق من الألياف وفاعلية الألياف الفردية والشدة فتتعلق بزيادة إشارة عدد الألياف.

3-8. أساليب التواصل مع الأصم:

- الأسلوب الشفوي.
- الإشارات اليدوية.
- قراءة الشفاه.
- لغة التلميح.
- الحدية الأصابع الإشارية.
- طريقة اللفظ المنعم: وتستخدم فيه تعبيرات الوجه.
- طريقة الإتصال الشامل: وتشمل كل الطرق.
- لغة الإشارة: وتعتمد على الإشارات والإيماءات وحركات الجسم التعبيرية والتي توضح لها الأفكار كحركات الكتفين، وتعبيرات الوجه والتعبيرات اليدوية (عوض بن محمد عوض الحربي 2003، 78).

3-9. حاجات الصم البكم:

- التدريب السمعي للاستفادة من بقايا الحاسة السمعية، وتنمية القدرة على التمييز بين الأصوات؛
- تعلم لغة الإشارة وتدريبهم على النطق لتنمية مهارات قراءة الشفاه وإخراج الأصوات؛
- الدعم النفسي لخفض مستويات القلق، والدمج مع أقرانهم العاديين في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية والتعليمية والثقافية، ومواصلة التعليم الجامعي؛

- حاجات تعليمية تتمثل في إجراء بعض التعديلات في المناهج مزودة بالرسوم والإيضاحات؛
- تفهم المحيطين بهم لخصائصهم ولغتهم وتقبلهم كالعاديين (علي عبد النبي حنفي 2007، 107).

3-10. خصائص الصم البكم:

- سرعة النسيان وصعوبة الاحتفاظ بالمعلومات والتوجيهات؛
- تشتت الانتباه وصعوبة الإدراك للمؤثرات اللفظية المحددة؛
- انخفاض دافعتهم ومقدرتهم لمواصلة التعلم خلال فترات طويلة فهم بحاجة إلى التعزيز المستمر وتنويع الأنشطة القصيرة؛
- تدني مستوى تحصيله الدراسي لتأخر النمو العقلي بنسبة تقدر بحوالي ثلاث سنوات عن مستوى نظيره العادي؛
- ميله إلى الانسواء والعصبية والعدوانية أحياناً؛
- شعوره بنقص الاعتماد على النفس وقد يتجنب التفاعل مع الآخرين لنقص التواصل وتأخر نضجه الاجتماعي؛
- سرعة الاستشارة العصبية والإحباط لكثرة الفشل والخوف من العقاب؛
- التبعية والاعتماد الشديد على الآخرين؛
- كبت المشاعر والانفعالات لانعقاد اللسان والميل إلى الانسحاب؛

- الاندفاع والتسرع لعدم وضوح أحكام الخطط والحركات؛
- العناد والإصرار على تلبية حاجياته؛
- التشكيك في الذات خاصة أثناء المراحل الانتقالية من الطفولة إلى المراهقة (علي عبد النبي حنفي 2007، 108).

3-10-1. الخصائص السلوكية والتعليمية للمعاقين سمعياً:

إن أصحاب الإعاقات السمعية لا يمثلون فئة متجانسة حيث إن لكل فرد خصائصه الفردية وترجع مصادر الاختلاف إلى نوع الإعاقة وعمر الفرد عند الإصابة بها وشدة الإعاقة وسرعة حدوثها ومقدار العجز السمعي وكيف يمكن إصلاحه واستثمار ما تبقى منه ووضع الوالدين وسبب الإعاقة والفئة الاجتماعية والاقتصادية التي تنصف بها أسرته وغيرها ولهذه الإعاقة تأثير ملحوظ على خصائصه النمائية المختلفة لأن مراحل النمو مترابطة ومتداخلة وفيما يلي شرح لهذه الخصائص:

3-10-1-1. الخصائص اللغوية:

يعتبر النمو اللغوي أكثر مظاهر النمو تأثير الإعاقة السمعية، فالإعاقة السمعية تؤثر سلبيًا على جميع جوانب النمو اللغوي إذ يشير مصطلح الطفل الأصم الأبكم (child mute) dead The إلى ارتباط ظاهرة الصم بالبكم إذ يؤدي الصم بشكل مباشر إلى حالة البكم أو خاصة لذوي الإعاقة السمعية الشديدة وهذا يعني أن هناك علاقة طردية واضحة بين درجة الإعاقة السمعية من جهة ومظاهر النمو اللغوي من جهة أخرى وبدون تدريب منظم ومكثف

لن تتطور لدى الشخص المعاق سمعياً مظاهر النمو اللغوي الطبيعية ومع أن الأطفال ذوي السمع العادي تعلمون اللغة والكلام دون تعلم مبرمج فالمعوقون سمعياً بحاجة إلى تعلم هادف ومتكرر وفي حال اكتساب المعوقين سمعياً لمهارات اللغوية فإن لغتهم تتصف بكونها غير غنية كلغة الآخرين وذخيرتهم محدودة وأفعالهم تتصف بالتمركز حول الملموس وجملهم أقصر وأقل تعقيداً أما كلامهم فيبدو بطيئاً ونبرته غير عادية ... (بطرس حافظ بطرس 2010، 177)

3-10-1-2. الخصائص العرفية والعقلية:

تؤثر الإعاقة السمعية بشكل واضح على النمو اللغوي للفرد إذ أن هناك علاقة طردية بين درجة الإعاقة السمعية ومظاهر النمو اللغوي للفرد فكلما زادت الإعاقة السمعية زادت المشكلات اللغوية للفرد وعلى ذلك يشير من علماء النفس التربوي إلى ارتباط القدرة اللغوية ويعني ذلك تدني أداء المعاقين سمعياً من الناحية اللغوية لذا فليس من المستغرب ملاحظة تدني أداء المعوقين سمعياً على اختبارات الذكاء وذلك بسبب تشبع تلك الاختبارات بالناحية اللفظية ولا يبدو أن الإعاقة السمعية تؤثر على الذكاء.

إن ذكاء أفراد هذه الإعاقة لا يتأثر بها وكذلك لا تتأثر قابليتهم للتعليم ما لم تكن لديهم مشاكل في الدماغ، إن المفاهيم المتصلة باللغة تكون ضعيفة لديهم وإن قصورهم في اختبارات الذكاء تعود للمشاكل اللغوية، لذلك يجب تكيف وتعديل اختبارات الذكاء لتكون

أكثر دقة في قياس ذكاء أفراد هذه الفئة، وان تخصص لهم اختبارات ذكاء غير لفظية لقياس ذكائهم بشكل دقيق (بطرس حافظ بطرس 2010، 178).

3-1-10-3. الخصائص الجسمية والحركية:

لم يحظ النمو الجسمي لدى الأطفال المعوقين سمعياً باهتمام كبير من قبل الباحثين في ميدان التربية الخاصة والافتراض هو أن مشكلات التواصل التي يعانيها المعوقين سمعياً تضع حواجز وعوائق كبيرة أمامهم لاكتشاف البيئة والتفاعل معها وإذا لم يزود المعوق سمعياً باستراتيجيات بديلة للتواصل، فإن الإعاقة السمعية قد تفرض قيوداً على النمو الحركي. إن فقدان السمع يندوي على حرمان شخص من الحصول على التغذية الراجعة السمعية مما يؤثر سلباً على وضعه في الفراغ وحركات جسمه.

يعاني أفراد هذه الفئة من مشكلات في الاتصال تحول دون تعرفهم على البيئة واكتشافهم لها والتفاعل معها لذلك يجب تدريبهم على الوسائل الاتصال غير اللفظي، مثل لغة الإشارة، أنهم محرمون من التغذية الراجعة الايجابية السمعية لذلك يجب تدريبهم على تلقي رسائل الآخرين بطرق تعبيرية مختلفة كما نموهم الحركي يعتبر بطيئاً قياساً بالعاديين وذلك لأنهم لا يسمعون الحركة وان لياقتهم البدنية لا تكون بمستوى لياقة الأسوياء حيث يمتازون بحركة جسمية بطيئة.

3-10-1-4. الخصائص الإجتماعية والإنفعالية والنفسية:

تعتبر اللغة وسيلة أساسية من وسائل الاتصال الجماعي وبخاصة في التعبير عن الذات وفهم الآخرين ووسيلة مهمة من وسائل النمو العقلي والمعرفي والانفعالي لذا فإن افتقار الشخص المعوق سمعياً إلى القدرة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين، وكذلك أنماط التنشئة الأسرية قد تعود إلى عدم النضج الاجتماعي مثل مقياس فانيلاندا، وتبين أن أداء الأشخاص العاديين لذا يعتمد النمو الاجتماعي والمهني على اللغة وعلى ذلك يعاني المعوقون مشكلات تكيفية في نموهم الاجتماعي بسبب نقص الواضح في قدراتهم اللغوية وصعوبة التعبير عن أنفسهم وصعوبة فهم الآخرين سواء في مجال الأسرة أو العمل أو المحيط العام لذا يبدو الطفل الأصم وكأنه يعيش في عزلة مع الأفراد العاديين الذين لا يستطيعون فهمه وهم مجتمع الأكثرية (بترس حافظ بترس 2010، 179).

ما من حيث الخصائص النفسية والانفعالية وفلا أحد يستطيع أن ينكر حقيقة أن الإعاقة السمعية تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على التنظيم السوسولوجي الكلي للإنسان على أن الصمم لا يقود بالضرورة إلى سوء التوافق النفسي ولا يعني أيضاً أن ثمة تأثيراً محدوداً قابلاً للتنبؤ لدى جميع المعوقين سمعياً، فعلى الرغم من اعتقاد البعض بأن للمعوقين سمعياً سمات نفسية وانفعالية مميزة وفريدة إلا أن نتائج البحوث العلمية لا تدعم هذا الاعتقاد وهذه القضية كانت ولا تزال واحدة من أكثر القضايا إثارة للجدل بين العاملين في ميدان الطفولة ورعاية المعوقين سمعياً فبعد ما يزيد على خمسين عاماً من الدراسات العلمية

المستفيضة المتعلقة بهذه القضية لم يتم التوصل إلى نتائج واضحة ولا يزال الباحثون يشككون في مصداقية عمومية تلك النتائج ويعود ذلك إلى كون الدراسات ذات العلاقة تعاني من مشكلات منهجية عديدة تجعل إمكانية الخروج باستنتاجات قاطعة أمرا صعبا فكثيرون الذين يعتقدون بوجود خصائص انفعالية فريدة للأشخاص المعوقين سمعيا تختلف عن خصائص الأشخاص ذوي الإعاقات الأخرى وتختلف أيضا عن خصائص العاديين إلا أن الإشارة إلى أن الادعاء بوجود سيكولوجية خاصة للمعوقين سمعيا إنما هو مجرد وهم وعلى أي حال فذلك لا يعني أن الإعاقة السمعية لا تؤثر على الخصائص النفسية والانفعالية للشخص ولكن ما يعنيه ذلك هو أن تأثير الإعاقة السمعية يختلف اختلافا جوهريا من إنسان إلى آخر فالعوامل المحدودة للبناء النفسي للشخص عديدة ومتنوعة (بطرس حافظ بطرس 2010، 180).

3-11. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة للأفراد الصم البكم:

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لا تقتصر على الجانب البدني والصحي فقط، بل تتعرض الى الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية والمعرفية، ومختلف المهارات الحركية، هذا ما يجعل الفرد الأصم يشكل شخصية متكاملة ومنسجمة تجعله يندمج في الحياة اليومية، ويدفع به للتعايش مع محيطه المألوف، وتكمن أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف للأفراد الصم البكم فيما يلي:

- يساهم في تنمية قدرات الأفراد الصم البكم الحركية التي تستدعي إمكانية التنفيذ الحركي (السرعة، المداومة، القوة، المرونة، التوازن) ...
- يساهم في تنمية قدرة الإدراك التي تسمح لهم بالتعرف على المعلومات الضرورية واستعمالها لأخذ القرار المناسب، أثناء تأدية مهمة أو عمل من جهة، أو التحكم في مواجهة المحيط المادي والبشري من جهة أخرى.
- تعلم الفرد الأصم كيفية مواجهة ال مواقف وتقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية، ومدى فعالية وتأثير أفعاله وتصرفاته من اجل تحسينها وتطويرها في المواقف الجديدة.
- يمكن الفرد الأصم من اكتساب كفاءات جديدة ناتجة من تعلم مفيد وصالح، وكذا الوعي بإمكانيته، حيث تدفع به إلى التعلم الذاتي والإبداع.
- يساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة وتوفير أحسن الظروف للنجاح.
- علم كيفية تذوق الجهد والتعبير الحركي وتنمي روح المسؤولية والتضامن والانضباط
- كذلك النشاط البدني الرياضي المكيف هو الدرس الوحيد الذي يجري في فضاء شاغر، وهذا ما يعطي إرادة ورغبة في الممارسة لدى الفرد الأصم.
- ويقول العالم التربوي "هريت ريد": إن الوقت المخصص للألعاب في مدارسنا هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه (أمين أنور الخولي 1996، 45).

3-12 . التوافق النفسي وعلاقته بالأنشطة البدنية والرياضية المكيفة بالنسبة للصم

والبكم:

إن العوامل النفسية لها دور كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية، سواء الفردية أو الجماعية فالرغبة الملحة في الحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية الجلد، أو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل، ولياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى تركيب جسمه بأداء العمل المطلوب والفاعلية التي تمكن لأعضائه وأنظمتها إنجاز مجهود به.

إن صلاحيات الطفل الأصم لممارسة نشاط رياضي مكيف، تتحدد بالصلاحيات البدنية والنفسية والاجتماعية، وقيام الفرد بعمل يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرص أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه كما يساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي وإبراز قدراته وإمكانياته، هذا إلى جانب سعادة الفرد تتحقق عن طريق حب العمل ورضائه عنه، وشعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه.

وبالعكس إذا لم يتم عمل يتفق مع قدراته وأنه يفشل ويؤدي إلى الشعور بالنقص وعدم الأمن فهناك كثيرا من الأنشطة الرياضية التي تتأثر كثيرا بالناحية النفسية من خلال

مزاولة مسابقتها، يمكن للعديد من السمات النفسية أن تتطور كالجرأة والعزيمة والإرادة والمثابرة كذلك تتعدل بعض العادات غير المرغوبة كالأنانية والفردية.

إن ممارسة أنشطة رياضية المكيفة تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي والشخصي وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، يؤثر ويتأثر وهذا أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف بشكل عام تتجه نحو الاتجاه الأخلاقي حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها إنما هي منافسات بين الأفراد والمجموعات لإظهار كفاءاتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق الاندماج الاجتماعي وتنمية السمات الإرادية والخلقية للأفراد، وتكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح لتحسين المستويات والوصول للهدف الذي يسعى إليه الطفل الأصم، هذا بالإضافة إلى اكتسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الآخرين، والقدرة على مواجهة الصعاب.

خلاصة القول أن التوافق النفسي بشقيه الشخصي والاجتماعي له تأثير كبير على مستوى الأنشطة الرياضية المكيفة بالنسبة لصغار الصم، وفي الوقت نفسه ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية تنمي من العوامل والمظاهر الهامة في عملية التوافق النفسي والذي يعتبر علامة من علامات الصحة النفسية الجيدة. إذن التوافق النفسي هو المرونة

التي يشكل بها الكائن الحي اتجاهه وسلوكه لمواجهة موافق جيدة يكون هناك تكامل من تغيير الكائن الحي عن طموحه وتوقعات متطلبات المجتمعات.

خلاصة الفصل:

نصل في نهاية الأمر إلى أن قدرة الطفل الأصم على التوافق النفسي بأبعاده يكسبه استمتاعا بالحياة والعمل وبالأسرة والأصدقاء ويشعر بالطمأنينة والسعادة وراحة البال، كل ذلك يعمل على زيادة الكفاءة والعمل، كما أن التوافق النفسي يساعد على أن يكون ناجحا في عمله أيا كان نوع هذا العمل بالرغم من أن المستوى في الأداء يتطلب مقومات صاحبه الأساسية منها صحة وسلامة الجسم وكذا توافر بعض عناصر اللياقة البدنية إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية التوافق النفسي في علاقته بمستوى الأداء في كافة الأنشطة الرياضية المكيفة سواء الفردية منها أو الجماعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتهل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض أبعاد المهارات النفسية و دافعية الإنجاز استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي لان هذا الأخير يدرس جوانب الاختلاف و التشابه بين الظواهر، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

1-2. مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من مدرسة الأطفال المعاقين سمعيا - درقاوي بدرة - بولاية غيلزان

من أطفال معاقين سمعياً و مريين و إداريين بينما تكونت البحث من 30 طفلاً من فئة الصم البكم و تم تقسيمها إلى مجموعتين بالتساوي (15 طفلاً لكل مجموعة) من الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف حيث كانت على الشكل التالي:

15 طفلاً من فئة الصم البكم الممارسين للنشاط البدني المكيف

15 طفلاً من فئة الصم البكم الممارسين للنشاط البدني المكيف

1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله

قياس النتائج. و في بحثنا تمثل في : "دور النشاط البدني المكيف"

- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على

مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير

المستقل ستظهر على المتغير التابع و هو : "المهارات النفسية و دافعية الإنجاز"

الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً إجرائياً للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل

بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية

للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (د-محمدحسن علاوي ،

محمدنصرالدين رضوان .1988، 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ،
واستنادا إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استنادا إلى
الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع و استرجاع أدوات القياس من طرف الطالب الباحث شخصيا
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات أداة البحث

1-4. مجالات البحث:

- 1-4-1. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على 30 طفلا من فئة الصم البكم
 - 1-4-2. المجال المكاني: بمدرسة الأطفال المعاقين سمعيا - درقاوي بدرة - بولاية غيلزان
 - 1-4-3. المجال الزمني: امتدت من 2021/02/15 إلى غاية 2021/06/20
- 1-5. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز
هذا البحث فقد اعتمد الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

1-5-1. مقياس المهارات النفسية:

لقد تم الاعتماد على اختبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي، وصممه (بل وجون البنسون) و (ريستوفر شامبروك) و قد قام (محمد حسن علاوي) باقتباسه وتعديله ويتكون أبعاده من:

- البعد الأول: الثقة بالنفس.

- البعد الثاني: التصور العقلي

- البعد الثالث: تركيز الانتباه

يشمل كل بعد 05 فقرات و تقع الإجابة على بنود المقياس في خمسة مستويات تتراوح بين (1-5) تتحدد بالتعبيرات المحددة لدرجة السلوك بالتعبيرات التالية (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، ينطبق علي بدرجة كبيرة، ينطبق علي بدرجة قليلة، ينطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا ينطبق علي أبدا)، تدل الدرجة العالية على مهارات نفسية عالية عالي و الدرجة المنخفضة تدل على مهارات نفسية منخفضة و العكس بالنسبة للعبارات السالبة.

1-5-2. مقياس دافعية الإنجاز الرياضية:

قام الباحثان باستخدام المقياس كأداة لهذه الدراسة، فقد تم استخدام مقياس دافعية الانجاز (محمد حسن علاوي ، 1998). و تقع الإجابة على بنود المقياس في خمسة مستويات تتراوح بين (1-5) تتحدد بالتعبيرات المحددة لدرجة السلوك بالتعبيرات التالية (موافق بشدة،

موافق، محايد، معرض، معرض بشدة)، تدل الدرجة العالية على دافية عالية عالية و الدرجة المنخفضة تدل على دافعية منخفضة و العكس بالنسبة للعبارات السالبة.

1-5-3. المصادر و المراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

1-6. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ-المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات

أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2 ، س 3 ، س 4
.....س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب

على الشكل التالي:

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

حيث: ة

س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000، 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل

الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن

القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000، 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي

المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}}$$

حيث :

س¹: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س²: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب.محمد السمراي 1980،

(76).

1-7. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

- **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .
واستخدام الطالبين الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت ، نفس التلاميذ).
- **الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار بمعامل الارتباط "ر" لبيرسون

معامل الثبات	معامل الصدق	المحاور	
0.93	0.89	بعد الثقة بالنفس	التمهات النفسية
		بعد التصور العقلي	
		بعد تركيز الإنتباه	
0.91	0.87	دافعية الإنجاز	

الجدول رقم (01): يبين معامل الصدق و الثبات

خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم القيام بها ، كما ثم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، و كذا توزيع العينات و تحديد مجالات البحث الزمني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني:

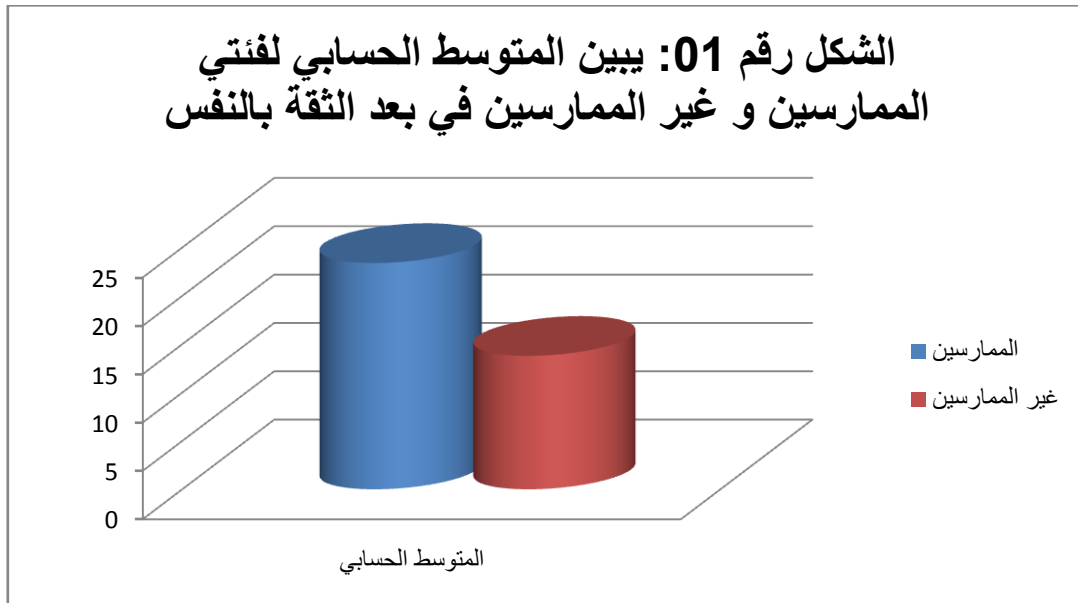
عرض و تحليل النتائج ومناقشة
الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم 02: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الممارسين
				3.22	23.40	الممارسين
			3.81	2.38	13.80	غير الممارسين
دال مغنويا	8	1.85				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لفئة المعاقين سمعياً (الصم البكم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 23.40 و بلغ الإنحراف المعياري 3.22 أما بالنسبة لفئة الغير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي 13.80 فيما بلغ الإنحراف المعياري 2.38، وقدرت قيمة ت المحسوبة 3.81 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.85 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=8، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس لفئة الصم البكم الممارسين للنشاط البدني المكيف

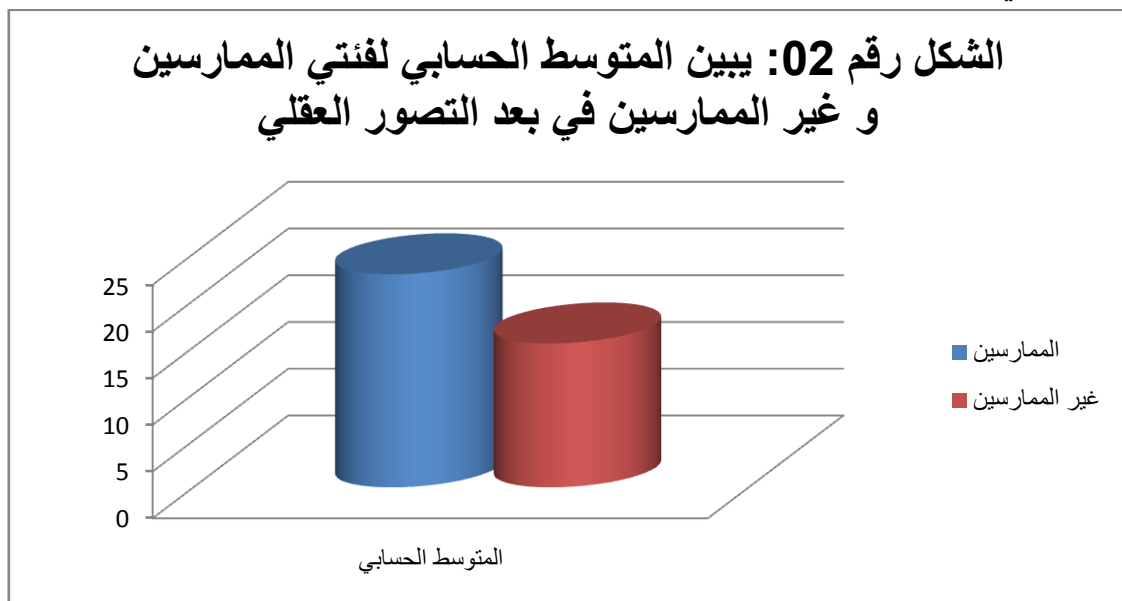


الجدول رقم 02: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد التصور العقلي

مستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة عند
الممارسين	22.80	3.58			
غير الممارسين	15.40	1.31	4.51	8	دال مغنويا
					0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لفئة المعاقين سمعياً (الصم البكم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 22.80 و بلغ الانحراف المعياري 3.58 أما بالنسبة لفئة غير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي 15.40 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.31، وقدرت قيمة ت المحسوبة 4.51 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.85 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=8، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التصور العقلي لفئة الصم البكم الممارسين للنشاط البدني المكيف.

الشكل رقم 02: يبين المتوسط الحسابي لفئتي الممارسين و غير الممارسين في بعد التصور العقلي



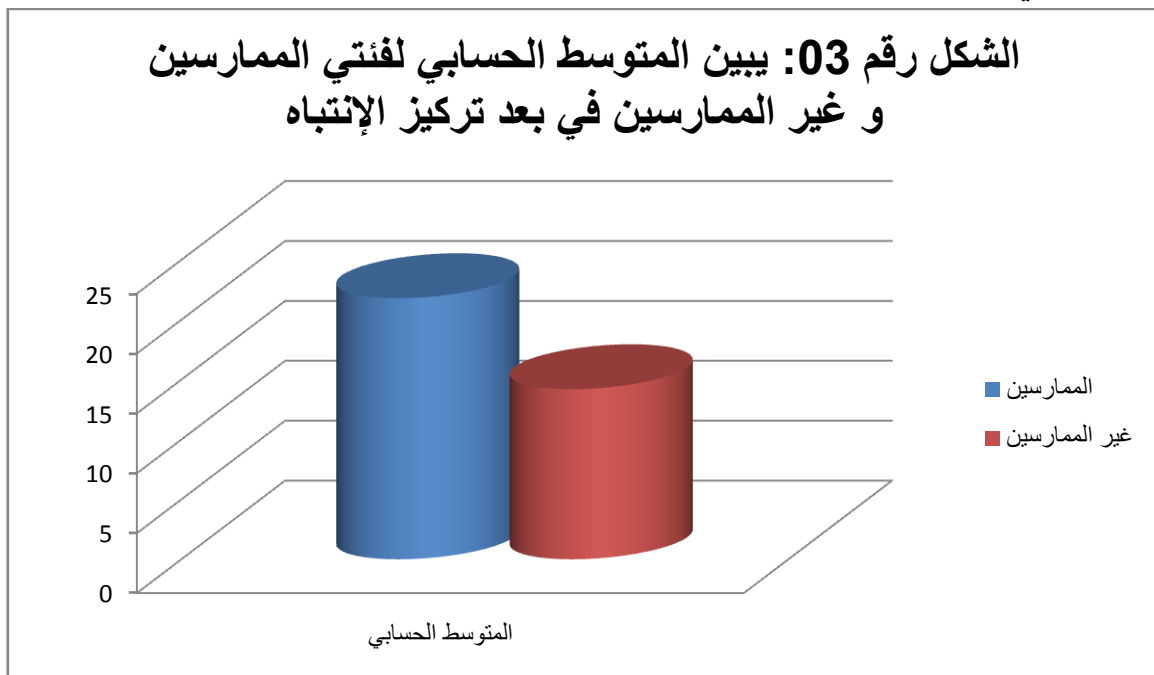
الجدول رقم 04: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد تركيز

الإنتباه

مستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدالة عند
0.05						
الممارسين	21.80	3.35				
غير الممارسين	14.20	2.71	3.57	1.85	8	دال مغنويا

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لفئة المعاقين سمعياً (الصم البكم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 21.80 و بلغ الانحراف المعياري 3.35 أما بالنسبة لفئة غير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي 14.20 فيما بلغ الانحراف المعياري 2.71 وقدرت قيمة ت المحسوبة 3.57 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.85 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=8$ ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد تركيز الإنتباه لفئة الصم البكم الممارسين للنشاط البدني المكيف.

الشكل رقم 03: يبين المتوسط الحسابي لفئتي الممارسين و غير الممارسين في بعد تركيز الإنتباه

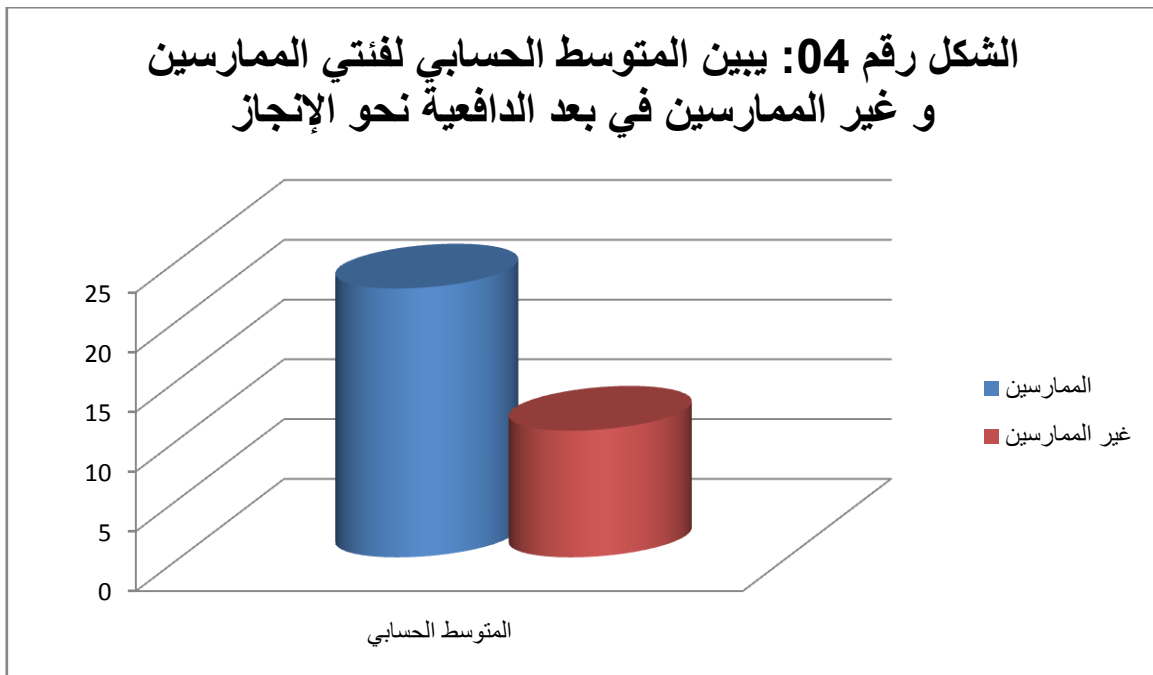


الجدول رقم 05: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد دافعية الإنجاز

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
				2.57	22.50	الممارسين
دال مغنويا	38	1.68	5.27	3.34	10.60	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لفئة المعاقين سمعياً (الصم البكم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 22.50 و بلغ الإنحراف المعياري 2.57 أما بالنسبة لفئة غير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي 10.60 فيما بلغ الإنحراف المعياري 3.34 وقدرت قيمة ت المحسوبة 5.27 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=38، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد دافعية الإنجاز لفئة الصم البكم الممارسين للنشاط البدني المكيف.

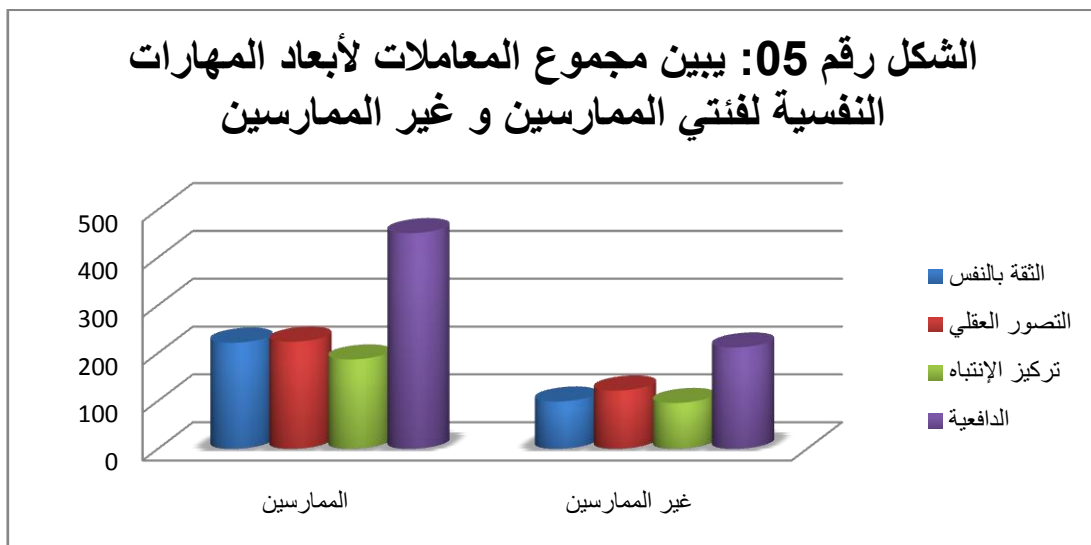
الشكل رقم 04: يبين المتوسط الحسابي لفئتي الممارسين و غير الممارسين في بعد الدافعية نحو الإنجاز



الجدول رقم 06: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في أبعاد المهارات النفسية

الفئة	الأبعاد	مجموع المعاملات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسين	الثقة بالنفس	222	271	3.12	2.08	1.94	6	دال معنويا
	التصور العقلي	224						
	تركيز الإنتباه	187						
	دافعية الإنجاز	451						
غير الممارسين	الثقة بالنفس	99	132.25	1.44	2.08	1.94	6	دال معنويا
	التصور العقلي	122						
	تركيز الإنتباه	96						
	دافعية الإنجاز	212						

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) و التي تبين نتائج التحليل الإحصائي لإختبارات ت ستيدونت في أبعاد المهارات النفسية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لفئة الممارسين 271 و هو أعلى من المتوسط الحسابي للغير الممارسين الذي بلغت قيمته 54.42، و بلغت قيمة ت المحسوبة 2.08 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 1.94 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=6$ و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية لصالح الممارسين للنشاط البدني المكيف من فئة الصم البكم.



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

المهارات النفسية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03)، (04)، (06)، نلاحظ أن

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط البدني المكيف لفئة الصم في

جميع أبعاد المهارات النفسية (الثقة بالنفس، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) وهذا ما يدل

على دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية للمعاقين عقليا (الصم البكم)، و

من هنا يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الثانية صحيحة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية

الإنجاز بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم

أثبتت النتائج المبينة في الجدول رقم (05)، و الجدول رقم (06)، وجود فروق دالة

إحصائية في لصالح الممارسين للنشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم

2-2-3. مناقشة الفرضية العامة: للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية

و دافعية الإنجاز لفئة الصم البكم.

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03)، (04) / (05)، (06) أظهرت

النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط البدني المكيف من

فئة الصم البكم في كل الأبعاد (الثقة بالنفس، التصور العقلي، تركيز الإنتباه و دافعية

الإنتاج الرياضي)، و هذا ما يبرز دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية و دافعية الإنتاج لذوي الإحتياجات الخاصة عموما و لفئة الصم البكم خاصة وهو نفس ما توصلت إليه دراسة (بوحزام غزالي، 2018-2019) حيث أظهرت نتائج دراسته أن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا، و ما توصلنا إليه يتوافق مع دراسة (أ.بن حاج الطاهر عبد القادر، 2011-2012)، حيث أفرزت دراسته عن وجود علاقة سلبية مابين سمة القلق ودافع إنجاز النجاح، و هذا ما يؤكد ما توصلنا إليه وهو دور النشاط البدني المكيف في تطوير المهارات النفسية و كبح الضغوط النفسية وبالتالي يولد لدافع نحو النجاح، و من خلال ما سبق يمكننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة صحيحة.

2-3. الإستنتاجات:

- للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية لدى فئة الصم البكم.
- للنشاط البدني المكيف دور في مهارة الثقة بالنفس لدى فئة الصم البكم.
- للنشاط البدني المكيف دور في تنمية التصور العقلي لدى فئة الصم البكم.
- للنشاط البدني المكيف دور في تنمية تركيز الإنتباه لدى فئة الصم البكم.
- للنشاط البدني المكيف دور في تنمية دافعية الإنتاج لدى فئة الصم البكم.

2-4. الخلاصة العامة:

يعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره، وتجعله فردا قادرا على العمل والإنتاج. وتعد المهارات النفسية و العوامل الوجدانية من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها و ذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي و انفعالات المعاق و استجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي لان استخدام القدرات العقلية و العوامل الوجدانية من و إلى أقصى درجة يزيد من الجهد المبذول من قبل الرياضي أو الفرد المعاق سواء في التدريب أو النشاطات الرياضية وبالتالي فإن قدرة الطفل الأصم على التوافق النفسي بأبعاده يكسبه استمتعا بالحياة والعمل وبالأسرة والأصدقاء ويشعر بالطمأنينة والسعادة وراحة البال، كل ذلك يعمل على زيادة الكفاءة والعمل، كما أن التوافق النفسي يساعد على أن يكون ناجحا في عمله أيا كان نوع هذا العمل بالرغم من أن المستوى في الأداء يتطلب مقومات صاحبه الأساسية منها صحة وسلامة الجسم وكذا توافر بعض

عناصر اللياقة البدنية إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية التوافق النفسي في علاقته بمستوى الأداء في كافة الأنشطة الرياضية المكيفة سواء الفردية منها أو الجماعية.

2-5. الإقتراحات و التوصيات:

- تحسيس المربين بضرورة إدماج النشاط البدني المكيف كمادة تعليمية أساسية في المراكز البيداغوجية الطبية للمعاقين سمعيا (الصم، البكم)
- رفع الحجم الساعي و عدد حصص النشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم لما له من أثر في تنمية المهارات النفسية و الحياتية للمعاقين.
- إجراء بحوث مماثلة على أصناف أخرى من ذوي الإحتياجات الخاصة.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أ. المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم رحمة .تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ..ط 1. عمان : دار الفكر للطباعة والنشر.1998 ,
2. الزعبي ,صالح عبد الله ، الخياط ماجد محمد .علم النفس الرياضي .عمان :دار الراهة للنشر.2011 ,
3. المنجد في اللغة والإعلام.1991 .
4. المهيري ,عوشة أحمد .كيف تنمي السلوك الإبتكاري لدى طفلك المعاق سمعيا . القاهرة :دار الفكر.2008 ,
5. أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب .التربية الحركية للطفل ..ط 2.القاهرة :دار الفكر العربي.1992 ,
6. أمين أنور الخولي .أصول التربية البدنية الرياضية (مدخل إلى التاريخ والفلسفة . القاهرة -مصر :دار الفكر العربي.1996 ,
7. بطرس حافظ بطرس .تكييف المناهج للطلبة ذوي الإحتياجات الخاصة Vol. ط 1. عمان :دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.2010 ,
8. جمال الخطيب .مقدمة في الإعاقة السمعية ..ط 1.الأردن :دار الفكر العربي للطباعة والتوزيع والنشر.1998 ,
9. حزام محمد رضا القزوني .التربية الترويحية .
10. —التربية الترويحية .بغداد :دار العربية للطباعة.1978 ,
11. حسن محمد النواصرة .ذوي الإحتياجات الخاصة (مدخل في التأهيل البدني) . الإسكندري -مصر :دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر.2006 ,
12. حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات .التربية الرياضية والترويح للمعاقين .
13. خليل ,احمد صلاح الدين .موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا .مصر :المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة،جامعة حلوان.2007 ,

14. د /كمال درويش ، أمين الخولي . أصول الترويح وأوقات الفراغ . ط . 1. القاهرة : دار الفكر العربي.1990 ,
15. د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان . القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.1988. ,
16. راتب ، أسامة كامل . تدريب المهارات النفسية -تطبيقات في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.2000 ,
17. —تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.2000 ,
18. —تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.2000 ,
19. شمعون ,محمدالعربي . التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.1996 ,
20. عباس ع الفتاح رملي ، محمد إبراهيم شحاتة . اللياقة والصحة . القاهرة : دار الفكر العربي.1991 ,
21. عبد ربه إبراهيم . المهارات النفسية والاداء الرياضي - التدريب وعلم النفس الرياضي . سوريا: كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين، 2006.
22. علي الامير .فسلجة النفس، ط 1.بغداد : دار الشؤون الثقافية العامة.2002 ,
23. علي عبد النبي حنفي . العمل مع أسر ذوي الإحتياجات الخاصة .السعودية : دار العلم والإيمان.2007 ,
24. عوض بن محمد عوض الحربي .العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدوانى لطلاب الصم .الرياض، المملكة العربية السعودية :قسم العلوم الإجتماعية كلية الدراسات العليا، أكاديمية نايف العربية للعلوم الإنسانية.2003 ,
25. فرحات ,حلمي إبراهيم -ليلى السيد .التربية الرياضية و الترويح للمعوقين . القاهرة : دار الفكر العربي.1998 ,
26. فوزي ,أحمد أمين .علم النفس الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي. 2003 ,

27. لطفي بركات أحمد .الرعاية التربوية للمعوقين عقليا .
28. لطفي بركات أحمد .الرعاية التربوية للمعوقين عقليا .Vol. ط .1.الرياض : دار المريخ للنشر.1984 ,
29. ماجدة ,محمد العربي شمعون -محمد إسماعيل .اللاعب والتدريب العقلي . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.2001 ,
30. محمد الحماحي ، امين انور الخولي . اسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة :دار الفكر العربي.1990 ,
31. محمد جسام عرب، حسين علي كاظم .علم النفس الرياضي .النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والتصميم .2009 ,
32. محمد عادل خطاب .النشاط الترويحي وبرامجه .، مكتبة القاهرة الحديثة .
33. محمد نجيب توفيق .الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع ..ط .1.مكتبة القاهرة الحديثة.1967 ,
34. مروان ع المجيد إبراهيم .الألعاب الرياضية للمعوقين .عمان ,الأردن :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.1997 ,
35. مروان عبد المجيد إبراهيم .الإحصاء الوصفي والإستدلالي .عمان :دار الفكر , 2000.
36. نزار مجيد الطالب .محمد السمرائي .مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية .جامعة الموصل.بغداد :دار الكتاب للطباعة و النشر.1980 ,

ب. المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

37. F . Balle & al . Ecyelopédie de la sociologie . Paris: Librairie Larousse, 1975.
38. A.stor:U.C.L:ET Outer . activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale. belgique : print marketing sprl, 1993.
39. Roi Randain: . sur le chemin de sport avec les personnes handicapes physique. plint marketing sport, 1993.

40. Seræ moyenca. Sociologie et action sociale. Bruxelles : Editions labor, 1982.

الفلاحة والتق

مقياس المهارات النفسية

بعد الثقة بالنفس						
لا ينطبق	ينطبق	ينطبق	ينطبق	ينطبق	العبارة	الرقم
علي	علي	علي	علي	علي		
أبدا	بدرجة	بدرجة	بدرجة	بدرجة		
	قليلة جدا	قليلة	كبيرة	كبيرة جدا		
					أنا على ثقة في قدرتي على الأداء الجيد	01
					من السهل علي المحافظة على ثقتي بنفسي في المواقف الحرجة	02
					ثقتي في نفسي ثابتة لا تتغير	03
					لا تهتز ثقتي بنفسي عند حدوث إصابة بسيطة لي	04
					أستطيع على المحافظة على ثقتي بنفسي حتى في أسوأ حالاتي	05
بعد التصور العقلي						
					أقوم بالتصور العقلي لما سوف أقوم به من أداء غالبا	01
					مقدرتي على التفكير عالية دائما	02
					من الصعب علي أن أقوم بالتصور العقلي.	03
					أكاد أشعر بأنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي من قدرات.	04
					أستطيع بكل سهولة تهيئة وإعداد نفسي لكي أكون في أحسن حالاتي دائما	05
بعد تركيز الانتباه						
					أستطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية عملي حتى نهايته.	01
					أركز كل انتباهي على كل ما يحدث في أعمالي	02
					في الأوقات الحرجة أبقى ضمن تركيز الانتباه العالي.	03
					إذا كان أدائي سيئاً فإنني أحاول نسيان ذلك وتركيز انتباهي على ما سوف أقوم به بعد ذلك.	04
					أستطيع عدم التأثر بالنتيجة السلبية وتركيز انتباهي على ما يحدث	05

مقياس الدافعية للإنجاز

الرقم	العبارات	ينطبق علي درجة كبيرة جدا	ينطبق علي درجة كبيرة	ينطبق علي درجة قليلة	ينطبق علي درجة قليلة جدا	لا ينطبق علي أبدا
01	أرغب في القيام بالمهام الموكلة لدي مهما كلفني من جهد					
02	أشعر بسعادة كبيرة عندما أنهي أعمالا كبيرة					
03	أحاول دائما أن أكون في الريادة					
04	أحاول لإنجاز الأمور بمفردي بدل الإشتراك في الأنشطة الجماعية					
05	أشعر بالتعب بعد فترة قصيرة من العمل					
06	لا أميل إلى الأعمال الصعبة و المعقدة					
07	أقضي وقتا طويلا في العمل دون الشعور بالملل أو التعب					
08	أعتقد أنني غير طموح					
09	أشعر بأنني لا ألقى قبولا من الأشخاص الذين أحترمهم					
10	أعتمد على الغير في حل مشاكلي					
11	أأجل بعض أعمالني إلى وقت لاحق					
12	أجد صعوبة في الإلتزام بوعودي أحيانا					
13	أشعر بالضيق من ضياع الوقت دون إنجاز أي عمل					
14	أستمر في التعامل مع مشاكلي حتى أتغلب عليها					
15	لا أرغب في تحمل المسؤولية					
16	لا أأجل عمل اليوم إلى الغد					
17	لا أنتظر اغتنام الفرص بل أسعى لخلقها					
18	أعتقد أن التفوق مهم لي في حياتي					
19	أشعر بالخوف من العقاب بسبب إخفاقي في العمل					
20	أسعى إلى التطور دائما					

