

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم تربية وعلم الحركة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في تخصص النشاط الحركي المكيف

عنوان

تأثير ممارسة السباحة على تحسين المهارات النفسية
لدى المعاقين حركيا

إشراف :

- د/بيطار هشام .

إعداد الطلبة :

- بطاش كمال

رئيس لجنة المناقشة : زيشي

- بلعالية أبو بكر:

- بن ثابت خير الدين.

السنة الجامعية: 2018/2017

الأهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله و الصلاة و السلام على قدوتنا

و معلمنا و قائدنا محمد صلى الله عليه و سلم .

اهدي ثمرة عملنا هذا الى من ضحوا بحياتهم من اجلنا و الى الأرواح التي سكنت تراب هذا

الوطن الحبيب ،و الشهداء الأبرار و الى كل مكافح و ثائر و مناضل من أجل أن نعيش

حياة كريمة ،الى كل من علمنا حرفا ،الى الوالدين الغاليين أطال الله في عمرهما و الى

اخوتي و جميع أهلي و أقاربي .

كما أهدي ثمرة هذا الجهد الى كل زملائي و أساتذتي كل واحد باسمه

و الى كل من عرف كمال

الاهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى الوالدين الكريمين أدامهما الله لنا

إلى إخوتي وإخواتي

إلى كل الأقارب

إلى كل الأصدقاء: الياس محرز سمير رشيد ربيع عبد الباسط وكل الزملاء

إلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة

إلى كل من تذكره قلبي ونسأه قلبي

أهدي اليكم هذا العمل المتواضع.

إلى كل من عرف أبو بكر

الأهداء

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات و الصلاة و السلام على الرحمة المهداة و بعد :

اهدي ثمرة مجهوداتي الى من كانوا سببا في وجودي والدي الكريمين أطال الله في عمرهما و

الى سندي في الوجود اخوتي و اخواتي ، والى خالي و عمي اللذان كانا دعما لي طيلة

مشواري الدراسي .

الى كل الأهل و الأقارب و الأحباب و الى كل من سقط اسمه سهوا لا قصدا .

الى كل من علمني حرفا منذ ان و ظئت قدماي أرض المدرسة الى اللحظة التي أنا فيها و

الى كل الأساتذة في المعهد خاصة الى الأستاذ المشرف حفظه الله

الى كل من عرف خير الدين

شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا على نعمه وشكره على عونه لإتمام هذا البحث، وبعد

عملا بقوله تعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم " نشكر المولى عز وجلّ الذي وفقنا للقيام بهذا

العمل المتواضع فلك الحمد والشكر يا رب.

أتوجه بعظيم الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف الدكتور " بيطار هشام " الذي لم يبخل علينا

بنصائحه القيمة والذي أفادني بها جاد الله عليه من المعلومات.

كما أتقدم بالشكر الى الأستاذ " " على

ما قدمه لي من معلومات قيمة وهامة.

إلى طاقم إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من

رئيسه إلى كل أساتذته وإدارييه.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد وقدم لي يد المساعدة لإنجاح

هذه المذكرة

لكم جزيل الشكر والعرفان

ملخص البحث :

- عنوان الدراسة/ تأثير ممارسة السباحة على تحسين المهارات النفسية للمعاقين حركيا .
- تهدف الدراسة الى معرفة تأثير ممارسة السباحة على تحسين المهارات النفسية للمعاقين حركيا من خلال المقارنة بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين و كانت العينة من المسبح الأولمبي لمعهد التربية البدنية لولاية مستغانم و قمنا باستخدام المقياس و توزيعه على المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين و في الاخير استنتجنا ان ممارسة السباحة لها تأثير على تحسين المهارات النفسية للمعاق حركيا الممارس للسباحة .
- و من اهم الاقتراحات توفير مسابح خاصة بفئة المعاقين و الاهتمام بالأنشطة الرياضية المكيفة لما لها من اهمية على الصحة النفسية للمعاق .

Résumé :

- Titre d'étude / l'impact de la pratique de natation a la perfection des talents psychiques chez les handicapés .
- Notre recherche vise a la connaissance de l'impact la pratique de la natation a la la perfection des talents psychiques chez les handicapés a partir de la comparaison entre les handicapés praticiens de la natation et non praticiens .
- Il était l'échelles de la piscine olympique de l'instituts d'éducation physique de la wilaya de Mostaganem on a fait avec l'utilisation du module et le partager entre les handicapés praticiens de la natation.
- finalement on a déduit que la pratique de la natation a un impact pour la perfectionnement les talents psychiques des handicapés praticiens de la natation et permis des proposition qu'elles nous donnons .
- Les constructions des piscine destinées aux handicapés et donner l'importance a des activités adapté et elle sont une importance a la santé psychique aux handicapés .

قائمة الجداول :

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
1	جدول مسافات سباقات السباحة للمعاقين	23
2	جدول يمثل معامل الصدق و ثبات	56
3	جدول يوضح التجانس	60
4	جدول يوضح الاعتدالية	60
5	يوضح الفرق فيما يخص المهارات النفسية بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين	61
6	يوضح الفرق بين المعاقين الممارسين للسباحة وغير الممارسين فيما يخص بعد القلق .	62
7	يوضح الفرق بين المعاقين الممارسين للسباحة وغير الممارسين فيما يخص بعد تركيز الانتباه	63
8	يوضح الفرق بين المعاقين الممارسين للسباحة وغير الممارسين فيما يخص بعد الثقة بالنفس	65
9	يوضح الفرق بين المعاقين الممارسين للسباحة وغير الممارسين فيما يخص بعد الاستعداد العقلي	66

- قائمة الاشكال البيانية :

رقم الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل البياني
62	أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين في المهارات النفسية	1
63	أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين في بعد القلق	2
64	أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين في تركيز الانتباه	3
66	أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين في الثقة بالنفس	4

قائمة المحتويات :

الإهداء.....	أ.....
شكر و تقدير	ث.....
ملخص البحث	ج.....
قائمة الجداول	ح.....

التعريف بالبحث

مقدمة	01.....
الإشكالية.....	02.....
أهداف	03.....
الفرضيات	03.....
مصطلحات البحث	04.....
الدراسات المشابهة.....	06.....
التعليق على الدراسات.....	10.....

الجانب النظري

الفصل الأول : السباحة للمعاقين

التمهيد.....	12
ماهية السباحة	13.....
فوائد السباحة	14.....
مجالات السباحة.....	16.....
المهارات الأساسية للسباحة.....	19.....
مسافات سباقات السباحة للمعاقين	23.....
أنواع السباحة للمعاقين	24.....
خلاصة الفصل الاول.....	26.....

الفصل الثاني : المهارات النفسية

28.....	تمهيد :
29.....	ماهية المهارات النفسية
30.....	التصور العقلي
32.....	تركيز الانتباه.....
33.....	الثقة في النفس.....
36.....	القلق
41.....	خلاصة الفصل الثاني

الفصل الثالث : الإعاقة و المعاقين حركيا .

43.....	تمهيد
44.....	ماهية الإعاقة الحركية.....
44.....	اسباب الإعاقة الحركية
46.....	تصنيف الإعاقات الحركية
49.....	الوقاية من الإعاقة الحركية
50.....	خلاصة الفصل الثالث

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :منهجية البحث و الاجراءات الميدانية .

53.....	تمهيد
54.....	منهج البحث
54.....	مجتمع و عينة البحث
54.....	متغيرات البحث.....
54.....	مجالات البحث.....
55.....	أدوات البحث.....
55.....	تصحيح المقياس.....
56.....	الدراسة الاستطلاعية
57.....	الدراسة الاساسية.....

57.....	الوسائل الاحصائية
الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج	
60.....	عرض و تحليل النتائج
68.....	استنتاجات :
68.....	مناقشة الفرضيات
70.....	الاقتراحات
71.....	الخلاصة العامة
72.....	قائمة المصادر و المراجع
74.....	الملاحق
76.....	المقياس

تعد الاعاقة احد ابرز المقدرات على الانسان التي تمثل في جانب منها ابتلاء غير هين في حياة الانسان المعاق ، و تحظى الاعاقة باهتمام كبير في كل المجتمعات الانسانية لما تمثله من عبئ يستنزف الكثير من الطاقات و الجهود التي تصبو نحو تعديل و تقويم الازواج الحالية الى افضل منها . كما ان الاعاقة تختلف من شخص لآخر فهي عديدة منها الاعاقة الحركية التي تعتبر من الحالات التي يعاني فيها الشخص من اشكال معينة في قدرته الحركية ، بحيث يؤثر على نموه الانفعالي و العقلي و الاجتماعي كما تمنعه من القيام بالحركات اليومية بشكل الطبيعي ، و يكون ذلك له تأثير نفسي على الشخص المعاق و مهاراته النفسية بشكل عام .

ان النمو المتزايد لعلم النفس الرياضي و اهميته بالنسبة للرياضي و كيفية ايجاد اساليب جديدة لتقديمه و تعليمه للمستفيدين منه ، و ادراكه ان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية و مهاراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فهي التي تساعد على تعبئة قدراتهم و طاقاتهم لتحقيق اقصى و افضل اداء رياضي و ان هذه المهارات النفسية يمكن تطويرها من خلال تمارين و برامج تدريب خاصة لمختلف الرياضات منها رياضة السباحة للمعاقين حركيا .

تعتبر رياضة السباحة احد الرياضات التي لها اهمية كبيرة للرياضي المعاق سواء من الناحية البدنية او النفسية او العقلية او المهارية بالاضافة الى انها تحتل مكانة بارزة في الالعاب الاولمبية و العالمية . و هي تستند لتحقيق ذلك على اساس و قواعد علمية مستمدة من العلوم كعلم الحركة و علم الميكانيك الحيوية و علم وظائف الاعضاء و علم النفس و غيرها ، كما ان سباحة المعاقين تختلف عن سباحة العادين و لها تأثير كبير على المهارات النفسية للرياضي .

الإشكالية :

يحظى مجال الإعاقة باهتمام كبير من الجهات المعنية بالمجال ، وذلك لاقتناعهم بان ذوي الاحتياجات الخاصة كغيرهم من افراد المجتمع و لهم الحق في الحياة كما يجب تغيير نظرة المجتمع اليهم ، حيث يعد النشاط البدني الرياضي المكيف من الوسائل الفعالة التي تهدف الى انشاء الفرد الصالح في المجتمع من خلال التنمية الشاملة لجميع النواحي النفسية و الحركية و المعرفية و الاجتماعية و البدنية و الصحية و غيرها .

يعاني الفرد المعاق من مشاكل عديدة على حسب اختلاف الاعاقة و شدتها ، و من بين الاعاقات،الاعاقة الحركية التي يجد فيها الفرد صعوبة في الحركة او التنقل و القيام بوظائفه اليومية ،كما تؤثر على قدرة الفرد على التوافق الشخصي و كذلك على التعلم ، و هذا ما ينعكس سلبا على الحالة النفسية للفرد المعاق ، و هنا يأتي دور الالعاب الرياضية المختلف لتحسين الحالة النفسية للمعاق و الترويج عليه و من بينها ممارسة السباحة و التي تحظى باهتمام كبير من المهتمين بالمجال حيث توفر لهم المسابح الخاصة بهم و مسابقات تساعد على تحسين مهاراتهم النفسية و البدنية لتحقيق افضل النتائج .

و عليه فان النشاط البدني الرياضي المكيف يعد نشاط هادف و بناء يساهم في تنمية القيم و المهارات لدى المعاقين الممارسين له و عليه نقوم بطرح الإشكالية التالية:

هل تؤثر ممارسة السباحة على تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا ؟

وبالتالي تتفرع عنها أسئلة فرعية تدور حول النقاط التالية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القلق بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد تركيز الانتباه بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين ؟

التعريف بالبحث :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاستعداد العقلي بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين ؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين ؟
- اهداف الدراسة :

نسعى من خلال دراستنا هذه إلى تحقيق جملة من الأهداف نلخص أهمها كالاتي :

- إعطاء صورة واضحة حول التأثير الايجابي لممارسة السباحة و مدى مساهمتها في مساعدة المعاق حركيا على التكيف داخل محيطه الاجتماعي .
- إبراز تأثير ممارسة السباحة في تطوير و تنمية المهارات النفسية للمعاق حركيا.
- تحديد الفروق في المهارات النفسية بين الممارسين للسباحة و الغير ممارسين.
- الكشف عن أسباب عدم ممارسة السباحة للمعاقين غير الممارسين

الفرضية الرئيسية :

تؤثر السباحة على تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين .

الفرضيات الفرعية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للسباحة و غير الممارسين :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القلق بين الممارسين للسباحة و غير الممارسين .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التركيز و الانتباه بين الممارسين للسباحة و غير الممارسين .
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاستعداد العقلي بين الممارسين للسباحة و غير الممارسين .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس بين الممارسين للسباحة و غير الممارسين .

مصطلحات البحث:

1- الإعاقة الحركية:

هناك عدد من التعريفات للإعاقة الحركية منها :

اصطلاحا:

-عرف فهمي المعوق بأنه الفرد الذي لديه عيب يتسبب في عدم إمكانية قيام العضلات او العظام او المفاصل بوظيفتها العادية و تكون هذه الحالة اما ناتجة عن حادثة او مرض او تكون خلقية

-اما الروسان فقد عرفها بأنها حالة الأشخاص الذين يعانون من اشكال معين في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي و العقلي و الاجتماعي و تنطوي حالات الاضطرابات الحركية او الإعاقة العقلية تحت هذا المفهوم مما يتطلب الحاجة الى التربية الخاصة . (ابراهيم محمد صالح ، 2006، صفحة 16)

التعريف الاجرائي:

المعاق حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته نتيجة لخلل أو عاهة قد تصيب احد اطراف الجسم فتشل حركة العضو المصاب و تعيق الفرد في مزاولته نشاطه اليومي بشكل عادي. بالتالي تؤثر على تعليمه و حالته النفسية.

2-السباحة:

التعريف الاصطلاحي : هناك عدة تعاريف منها :

-تعد السباحة احدى الانشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمة للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الارض) . فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الارض بالاضافة الى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح و التي قد تحدث عنده تغيرات فيسيولوجية في الاجهزة الداخلية بالاضافة الى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب و تعرضه لكثير من الانفعالات . (أحمد، 2000، صفحة 11)

-هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين و الرجلين . و السباحة نمط شائع للترويح ، ورياضة عالمية مهمة فضلا عن كونها تمارين صحية . يسبح الناس في الاعمار كافة من صغارهم الى كبارهم بغرض المرح . (ريابه، 2013، صفحة 17)
التعريف الاجرائي :

تعتبر السباحة احد انواع الرياضات المائية و احد الانشطة التي تمارس بشكل كبير للترفيه كما تعتبر رياضة عالمية و اولمبية . ولها اهمية كبيرة على الجوانب البدنية و النفسية و الجسمية و المهارية و غيرها.

3-المهارة النفسية:

التعريف الاصطلاحي :

ان تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري ن او البرامج سريعة المفعول و التأثير و لكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الاداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع . و يمكن تحديد المهارات الاساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية في ما يلي :

- مهارة التصور العقلي
- ادارة الضغوط النفسية
- مهارة الانتباه
- مهارة الثقة بالنفس و بناء الاهداف (اسامة كامل راتب ، 2000، صفحة 77)

-التعريف الاجرائي للمهارات النفسية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها.

- الدراسات المشابهة:

- دراسة أحمد يحيوي: 2009 :

بعنوان: التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أهداف الدراسة:

- معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

- دراسة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات فيما بينهم.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمه لأهداف البحث وفروضه العينة :

تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و 120 تلميذة من الممارسين وتم اختيارها بالطريقة العشوائية.

أهم النتائج:

-تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية والرياضة (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي وفي بعد الثقة بالنفس وفي بعد القدرة على الاسترخاء وفي بعد القدرة على مواجهة القلق على التوالي.

-تفوق تلاميذ المستوى الثالث على تلاميذ المستوى الثاني والمستوى الأول في أبعاد الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، والقدرة على مواجهة القلق على التوالي، أي أن هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي .وتفوق تلاميذ السنة الثانية على تلاميذ السنوات الثالثة والأولى في بعدي: دافعية الإنجاز الرياضي والقدرة على التصور الذهني على التوالي.

2-دراسة تركي أحمد: 2004

- دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2004

- تناول الباحث موضوع الإدماج الاجتماعي للمعوقين حركيا كمتغير يتأثر إيجابا بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبعد تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس تقبل الإعاقة والاستبيان على مجموعتين، مجموعة ممارسة تمثلت في الأندية الرياضية لألعاب القوى، وأخرى غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي، تمثلت في طلبة مراكز التكوين المهني، حيث كان من نتائج البحث وجود ارتباط بين ممارسة النشاط البدني التنافسي المكيف وتقبل الإعاقة، وذلك من خلال إثبات الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، كذلك وجود علاقة بين الخصائص الفردية للفرد المعوق حركيا واندماجه الاجتماعي، ووجود فروق في السلوك الاجتماعي الايجابي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف.

3- دراسة خوخة عادل :

بعنوان اهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا داخل مراكز اعادة التأهيل الوظيفي، دراسة ميدانية ، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر 2002 .

درس الباحث موضوع ممارسة النشاط البدني الرياضي و دوره في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي للمعوقين حركيا داخل المراكز التأهيل الوظيفي ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، و بعد تطبيق ادوات البحث و التي تمثلت في المقياس السوسيوومثري و الاستبيان على المجموعتين التجريبية و الضابطة توصل الباحث الى اهمية ممارسة البرنامج المقترح في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لافراد المجموعة التجريبية ، توصل كذلك الى ان النقص في الوسائل و الاجهزة الرياضية المكيفة و كذا الاطارات المتخصصة ، كل هذا يؤدي الى عرقلة الدور الايجابي للنشاط البدني الرياضي، كذلك فان الفراغ القانوني في التشريع الرياضي المعمول به حاليا ، حيث لا يوجد قانون خاص ينص على الزامية ممارسة

النشاط البدني الرياضي داخل المراكز الخاصة بفئة المعوقين و بالتالي فانه لا يحقق اهدافه على مستوى هذه الفئة .

4- دراسة بوجمعة شوية و ضيف الله حبيبة :

بعنوان : دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة (دراسة مقارنة بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي) ، دراسة نفسية و تربوية ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ، جامعة المسيلة ، و جامعة الجزائر لسنة 2015 .

أهداف الدراسة :تتحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

-التعرف على الفروق في صورة الجسم لدى المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة تبعا لمتغير تبعا لمتغير الرياضة.

التعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة تبعا لمتغير الرياضة

المنهج المستخدم :

تماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية التي تحاول الكشف عن الفروق في صورة الجسم وتقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي فان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي المقارن باعتباره انسب منهج لمثل هذه الدراسات.

مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة الحالية في الأشخاص المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة التابعين لمقر الديوان الوطني لأعضاء المعوقين الاصطناعية والواقع بمدينة المسيلة; (ONAAPH) ومدينة بوسعادة و بوعرييج ،وفئة الممارسين للنشاط الرياضي التابعين لفريق أمال بوسعادة ،وأمال البرج، ونور المسيلة.

أما العينة فتم اختيارها بطريقة قصدية حيث يتم اللجوء الى هذه الطريقة عندما لا نستطيع اختيار العناصر بطريقة عشوائية، وقد تكونت من (60) مصاب بالإعاقة الحركية .

اهم النتائج :

بعد الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة صورة الجسم لدى عينة من المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة تقدير الذات لدى عينة من المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة.

5- دراسة صلاح بن أحمد السقاء: 2001

بعنوان دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية.

فرضيات الدراسة:

-التعرف على درجات المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.

-التعرف على مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في الخصائص أو المهارات النفسية وإمكانية تطويرها من وجهة نظر الرياضيين السعوديين (لاعبين-مدرسين-إداريين).
أهداف الدراسة:

-تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.

-تحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في المهارات النفسية (لاعبين-مدرسين-إداريين) وإمكانية تطويرها.

المنهج المستخدم :

-المنهج الوصفي.

العينة:

-قوامها 241 موزعة على النحو التالي 156 لاعبا من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية والفردية، و 45 مدريا و 40 إداريا من الألعاب الجماعية والفردية.

أهم النتائج:

-لقد أسفرت نتائج الدراسة على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة، وتركيز الانتباه والدافع الشخصي، والإعداد النفسي قبل المنافسة، والتحكم الانفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح والتفوق الرياضي.

-وقدر الرياضيون السعوديون التحكم الانفعالي والقلق والتحكم في ضغط المنافسة، وتركيز الانتباه كأكثر المهارات التي يتكرر تعرض اللاعبين لها للمشاكل.

التعليق على الدراسات :

لقد تطرقت الدراسات السابقة الى ذكر جوانب عديدة متعلقة بدراسة المهارات النفسية فدراسة احمد يحيى حيث ركزت على معرفة مدى اهمية ممارسة التربية البدنية في تنمية المهارات النفسية و دراسة الفروق في ابعاد المهارات النفسية بين الممارسين و الغير ممارسين .
- اما دراسة نبيل احمد محمود فركزت على التعرف على المهارات النفسية التي تميز الممارسين للرياضة .

- أما دراسة خوخة عادل فركزت على اهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا داخل مراكز اعادة التأهيل الوظيفي .

- اما دراسة بوجمعة شوية و ضيف الله حبيبة فركزت على دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للاعاقة الحركية المكتسبة

- اما دراسة صلاح بن أحمد السقاء فركزت على تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي و تحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في المهارات النفسية (لاعبين-مدرسين-إداريين) وإمكانية تطويرها.

- من اهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسة التي تناولناه مع الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع ، حيث اننا اتبعنا المنهج الوصفي مثل اغلب الدراسات السابقة و العينة التي تم اختيارها على النحو التالي 20 فرد معاق 10 ممارسين للسباحة و 10 غير ممارسين ، لكن العينة تختلف في الدراسات السابقة ،وقمنا باستخدام المقياس و المقابلة لدراسة هذه العينة.

- نقد الدراسات :

- لقد تناولنا في هذه دراسة فئة المعاقين الممارسين للسباحة و الغير ممارسين و تحديد الفروق بينهم حيث اننا ركزنا في دراستنا على تحديد الفروق بينهم على غرار الدراسات السابقة التي لم تتطرق للمعاقين الممارسين للسباحة بل تطرقت الى المعاقين بصفة عامة وهذا ما يميز بحثنا عن باقي الدراسات .

التمهيد :

تعتبر السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها لكل مراحل العمر، كما ان تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني و البدني و العضلي ،فهي رياضة شمولية ، و لعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة ، فما يزال كثيرون يعتقدون ان السباحة هي حكر على الذين يتقنون فنها ، ومن هنا يتهيبون من الاقدام عليها لفقدان الثقة بالنفس اولا ، و افتقادهم الى الشجاعة الكافية ، لذا من الضروري للانسان ان يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكان طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية و الترفيهية و يحافظ على صيانة و حياة الاخرين فيما لو احتاج الامر الى ذلك . (قاسم حسن حسين ، 2000، صفحة 7)

1 - ماهية السباحة :

السباحة هي احد أنواع الرياضات التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه و ذلك عن طريق تحريك الذراعين و الرجلين و الجذع من اجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية .

وتسمو رياضة السباحة عن كونها مجرد إحدى الرياضات المائية و عصبها الأساسي حيث انها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل و التحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه بالإضافة الى انه يمثل أعلى مستويات الخطورة على الانسان ألا و هو الموت غرقا ، كما انها تعتبر من اهم الرياضات التي تهيئ للنشء الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة من جميع الجوانب النفسية و البدنية و العقلية و الاجتماعية لما لها من اهمية في التأثير على أجهزة الجسم المختلفة و لما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على اعداده اعدادا متكاملًا و مستثمر لطاقات النشء في العمل حيث تمارس بصورة محببة للنفس من قبل جميع الأعمار و الأجناس . (وجدى مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلى ، 1999 ، الصفحات 13-14)

2 - أهمية السباحة :

مع التطور السريع المتلاحق في كل أنحاء العالم و مع التقدم التكنولوجي الكبير في البحث العلمي اتفق العلماء و الخبراء على ان السباحة من اهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تفيد ممارسيها بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ، و لقد تضاعفة الحاجة الى هذه الرياضة في السنوات الاخيرة مع تطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي و التكنولوجي وظهور الكثير من المشكلات .

و للسباحة فوائد عديدة يمكن تلخيص اهمها في ما يلي :

2-1- الفوائد الحركية و البدنية :

تكسب السباحة لممارسيها فوائد بدنية و حركية و تميزهم عن سائر الرياضيين كما تتيح عامة و لممارسيها خاصة النمو المتكامل الذي يتوافر فيه التناسق و الاتزان و الرشاقة و حسن المظهر و جمال التكوين ، كما تكسبهم قدرته فسيولوجية عالية للاجهزة الوظيفية ، الأمر الذي يكسبهم لياقة بدنية كاملة و صحة جيدة و قدرة عالية على اداء المهارات التوافقية بجانب النشاط و الحيوية و بذلك تزيد من قدرتهم على تحمل الاعمال اليومية المتنوعة .

2-2- الفوائد الترويحية :

ممارسة السباحة تنعش النفس و تخفف عنها المتاعب و الهموم فهي رياضة محببة للنفس لجميع الاعمار السنية و من الجنسين كما انها للاصحاء و المعاقين و يمكن لجمع الطبقات ان تمارسها فهي تمتع الجميع و تدخل الالفة بين قلوبهم .

2-3- الفوائد الصحية :

ممارسة السباحة تشجع ممارسيها على اجراء الكشف الطبي الدوري الشامل على كل جزء من اجسامهم، بالاضافة الى ما تكسبه من نظافة كاملة لما يلزمه من اخذ (الدش) مع الصابون قبل السباحة وبعدها،بالاضافة الى ما تكسبه من عادات صحية سلمية كتجفيف الجسم جيدا وعدم استعمال منشفة الغير وتنظيف اصابع القدمين و علاج لبعض انحرافات القوام كالظهر المسطح و الانحناء الجانبي فهي تعتبر من الرياضات التعويضية لهذه الاوضاع ، كما تساعد على ازالة التعب العضلي و ازالة التوتر و القلق. (وجدى مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلى ، 1999، الصفحات 14-15)

2-4- الفوائد العلاجية :

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم او في جزء منهم على ان يكون ذلك تحت اشراف اخصائيين في العلاج الطبيعي و احيانا في احواض خاصة .

و يمكن تلخيص فوائدها كالتالي :

- الحفاظ على الصحة العامة و تحسين قدرات الانسان الانجازية و رفع قدرة الجسم على مقاومة الامراض .

- تحقيق النمو البدني السليم و خاصة لجيل الشباب كما تعمل على تنمية المطاولة و المرونة .

- اشباع الرغبة في ممارسة الرياضة و رفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية .

- تنمية صفات الشخصية لدى الانسان مثل الثقة بالنفس و الطموح و الارادة .

- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن او جنس معين حيث يمكن ممارستها في اي سن و لكلا الجنسين .

2-5- الفوائد النفسية و العقلية :

تعمل السباحة على اكساب الفرد الصحة العقلية اذ انها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال اداء مهارات توافقية و تحت قوانين ثابتة بالاضافة الى ما لها من تاثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية و تنمي الشجاعة و الاقدام و تبعد الخوف و تزيد من تماسك الجماعة و تنمي القدرة على القيادة بالاضافة الى الشعور بالثقة بالنفس و القدرة على مساعدة الاخرين و التكيف مع البيئة .

2-6- الفوائد الاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية ، فهي تعمل على إيجاد علاقات اجتماعية جيدة مع السباحين الآخرين و بقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة و التعاون بينهم كما يظهر ذلك واضحا عندما يحاول فرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة من سرور و مرح يظهر واضحا على وجوه السباحين . (قاسم حسن حسين ، 2000، الصفحات 25-26)

3- مجالات السباحة :

تختلف مجالات السباحة بالاختلاف الغرض فهناك :

3-1 - السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

-ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج .وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية ، الصحية...الخ.

و مسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي ، هي :

أ -مسابقات السباحة الحرة (50م، 100 م، 200 م، 400 م، ، 1500 متر للرجال و 800 م للنساء).

ب -مسابقات سباحة الظهر 100 م، 200 متر.

ج -مسابقات سباحة الصدر 100 م، 200 متر.

د -مسابقات سباحة الفراشة 100 م، 200 متر.

هـ -مسابقات الفردي المتنوع 200 متر، 400 متر.

و -مسابقات تتابع الحرة (100م 4× رجال و نساء) (200×4 م رجال و نساء).

ي -مسابقات التتابع المتنوع (4 × 100م رجال و نساء)

2-3 - السباحة التعليمية :

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي ،بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة) الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.

3-3- السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لأن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاج، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء. بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة أقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويعد تعليم المعوقين للسباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة، ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد معرفة خصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وارشادات الطبيب والمختص و التعاون بينه و بين المتعلم في تحديد طرق السباحة التي تلائم الشخص المعاق. (قاسم حسن حسين ، 2000، الصفحات 28-29)

3-4 -السباحة الترويحية :

يظهر هذا النوع من السباحة في الاندية الرياضية و مراكز الشباب التي تتوفر فيها المسابح ، وايضا في موسم الصيف على الشواطئ و هذا النوع من السباحة تستطيع جميع الطبقات و فئات المجتمع ان تمارسه فهي رياضة محببة للنفس ولا ترتبط بالسن او الجنس فهي رياضة للجميع و هي غير مقيدة بقوانين السباحة المعروفة .

و من اهم اهداف هذا النوع من السباحة هو القضاء على مشكلة وقت الفراغ او الترويح عن النفس و استعادة النشاط و الحيوية و اعطاء الفرد جرعة متجددة للاستمرار في مواجهة متطلبات الحياة العصرية و خاصة العاملين الذين يبذلون جهدا كبيرا في اعمالهم .

5

3-5-السباحة العسكرية :

تعد السباحة احدى المهارات الحركية العسكرية التي لها قيمة عالية في الحيات العسكرية ليس بسبب كثرة حوادث الغرق التي تحدث سنويا ، و انما هي جزء مهم في التربية البدنية و التي تمنح الجندي القدرة على التمتع بالحيات العسكرية بشكل جيد نتيجة لقدرتها على بناء عضلات و اجهزة الجسم بشكل متكامل او كونها تحرك كافتا جزاء الجسم عند ممارستها .
(وجدى مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلى ، 1999، الصفحات 20-21)

4- المهارات الاساسية في السباحة :

4-1 -الحالة قبل الماء (الاتجاه العقلي):

سوف ياتر الاتجاه العقلي للفرد الذي يجهل السباحة على درجة تقدمه في التعلم ،لذا على المدرس ان يرسخ قواعد ثابتة للاتجاهات العقلية المرغوبة ، مثل الرغبة في تحقيق الهدف ،الشجاعة ، قوة الارادة... الخ .

كما المبتدئ سيتعرض لاضطرابات فسيولوجية تختلف باختلاف مستوى سطح الماء الذي سيتعرض له المبتدئ كما سيوضح:

أ - عندما ينزل المبتدأ الى الماء و يصل الى مستوى الوسط فان مركز التنفس يتأثر محدثا تنفسا غير منتظم ، كما يحدث توتر للعضلات و يشعر بالرعشة .

ب - عندما ينزل المبتدأ الى الماء و يصل الى مستوى الصدر ، فانه يمكن ان يجد صعوبة في الاحتفاظ بالتوازن و ذلك يرجع الى ظاهرة الطفو و بمجرد ان يقوم الفرد بالحركة للامام و للأسفل و الاعلى ، فانه سرعان ما يكتسب الاتزان و بالتدرج يتخلص من الخوف .

ج - عندما يغمر الماء وجه الفرد و هو المستو الثالث فانه سيشعر بعدة احساسيس جديدة ، فالماء يادي الى تهيج الانف و العينين و الاذنين .

4-2 -تهيئة المبتدأ لدخوله الماء:

بعد الانتهاء من تهيئة المبتدأ عقليا خارج الماء ، فانه يكون مستعدا لتعلم مهارات الماء الاولية التي وضعت خصيصا من اجل زيادة ثقة المتعلم بنفسه . وفي هذه المرحلة ينصح باتباع التشكيل الزوجي بتقسيم الفصل الى ازواج (كل تلميذ زميل) و ذلك من اجل:

- توفير الامان : كل تلميذ يراعي زميله
- نفسيا : يوجد روح المنافسة
- يقوم التلميذ بدور المدرس لزميله مما يجعله اكثر انتباها للتعليمات
- ليس هناك بديل لهذا التشكيل بالنسبة للفصول كبيرة الحجم
- يستخدم المدرس في هذه الحالة ما يطلق عليه تمارين الثقة

4-2- ضبط عملية التنفس :

هو عنصر هام في كل مرحلة من مراحل التعلم حيث يفضل اغلب المدرسين اتمام عملية التنفس من خلال الفم لان الزفير يخرج اسرع و يفضل اغلب السباحين خروج الزفير من الفم مع مرور قليل من الهواء خلال الممرات الافقية كي ينظفها من قطرات الماء .

4-3- الطفو:

يتعلم المبتدأ في هذه المرحلة انواع الطفو المختلفة :

- الطفو مع ثني الجذع
- طفو التكور (طفو القنديل)
- الطفو الامامي (الطفو على البطن)
- الطفو الخلفي (الطفو على الظهر)
- التقدم للامام بضربات الرجلين
- التقدم على الظهر بضربات الرجلين

4-4- لف الجسم :

ان الالمام بتمايل الجسم يعلم المبتدأ التقدير السليم لحركة الذراع اثناء السباحة تعطى التعليمات التالية :

- من الوقوف في الماء يصل الى الصدر ، اثني الركبتين حتى يصبح الرأس فقط فوق سطح الماء
- مد الذراع اليمنى اماما و المرفق مفروود دون تحريك الجذع.

- قم بعملية الشد بالذراع اليمنى في نفس الوقت ، لف الجسم ناحية اليمين مما يؤدي الى دوران الجسم باكماله ، ثم تكرير الحركة بالذراع اليسرى.

4-5-المهارات المحركة :

في هذه المرحلة يكون المتعلم قد احرز تقدما في المهارات المائية الاساسية مما يتيح له الانتقال الى المهارات المحركة ، محرزا تقدم مبدئي في الماء بكافة الاوضاع متغلبا على مقاومة الماء و تعطى التعليمات التالية :

- في الماء يصل الى مستوى الصدر قم باداء طريقة تبديلة الكلب مع بقاء الرأس داخل الماء و العينين مفتوحتين و استخدام ضربات الرجلين العميقة البطيئة مع ثني الركبتين

- رفع الراس حتى يصبح الفم خارج الماء ... تكرار لعدة مرات .

- اسبح كما وضع فيما سبق مع تدوير الجسم على الجانب الايمن للوصول بالذراع اليمنى لابعد نقطة اماما .

- غير من وضع الطفو على البطن الى وضع الطفو على الظهر دون لمس قاع الحوض. (وجدى مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلى ، 1999 ، الصفحات 51-

5- مسافات سباقات السباحة للمعاقين :

تختلف مسافات سباقات السباحة طولاً و قصراً تبعاً للسباحين و جنسهم و نوع المسابقة و تتحدد المسافات بمعرفة الهيئة المنظمة للدورة .وتكون المسافات في الدورات الاولمبية كبيرة نسبياً . اما في العاب "استوك ماندفيل" فتكون مسافات السباقات كالتالي :

المسافات	السباق	الفئات التي يمكنها الاشتراك
25 متر	صدر	أ ، اب ، 1 ج
	ظهر	أ ، اب ، 1 ج
	حرة	أ ، اب ، 1 ج
	فراشة	أ ، اب ، 1 ج ، 2 ، 3
50 متر	صدر	2 ، 3
	ظهر	2 ، 3
	حرة	2 ، 3
	فراشة	4
100 متر	صدر	4 ، 5 ، 6
	ظهر	4 ، 5 ، 6
	حرة	أ ، اب ، 1 ج ، 4،5،6
	فراشة	5 ، 6
200 متر	حرة	2 ، 3
400 متر	حرة	4 ، 5 ، 6
25 × 3 متر	فردى متنوع	أ ، اب ، 1 ج
25 × 4 متر	فردى متنوع	2 ، 3
50 × 4 متر	فردى متنوع	4 ، 5 ، 6
25 × 3 متر	تابع حرة	أ ، اب ، 1 ج منهم 1

على الاقل من الفئة 1 أ و لا		
يشارك اكثر من لاعب من الفئة 1 ج		
2 ، 3 ، 3 ، 4 سباح من كل فئة	تتابع متنوع	3 × 5 متر
2،3،4،5 او 6 من كل فئة سباح	تتابع حرة	4 × 50 متر
فئات مفتوحة	تتابع متنوع	4 × 100 متر

(محمد رفعت حسن محمود ، 2006، الصفحات 11-12)

6-انواع السباحة للمعاقين :

6-1-سباحة الصدر :

يبدأ السباح من الماء ممسكا القضيبي او نهاية الحمام او أي مكان بدأ بيد واحدة على الاقل ما عدى الفئتين 5-6 و بعد لن تعطى اشارة البدا يسمح للسباح بضربة منتظمة واحدة ليتخذ وضع ضربات سباحة الصدر .

6-2-سباحة الفراشة :

يجب ان يتحرك كلى من الذراعين معا للامام فوق سطح الماء ثم الشد تحت سطح الماء الى اخلف معا و بشكل متماثل كما يجب ان يكون وضع الجسم على الصدر والكتفين في خط واحد مع سطح الماء ابتداءا من اول حركة بعد البداية او الدوران .

6-3-سباحة الظهر:

يصطف السباحون في الماء مواجهين لحائط البداية في حاراتهم و اليدان ممسكتان بمقابض البداية و الاقدام بما فيها الاصابع تحت سطح الماء ، وعند اعلان اشارة البدء و اثناء السباق يدفع السباحون الحائط و يسبحون على ظهورهم طول مسافة السباق ويجب عدم تترك اليدين للمقابض قبل اعطاء اشارة البدء.

4-6-السباحة الحرة :

معناها ان يسمح اللاعب بأي نوع من الضربات الواحدة او المتنوعة بالاسلوب الذي يختاره فيما عدى سباق التتابع المتنوع او السباق الفردي المتنوع حيث تعني السباحة الحرة أي اسلوب اخرى غير سباحة الفراشة او الظهر او الصدر .

5-6-السباحة المتنوعة :

تتضمن السباقات المتنوعة ثلاث انواع للسباحة متساوية المسافات هي : سباحة الظهر ، سباحة الصدر ، السباحة الحرة حيث :

-تكون كل البدايات من الماء .

-تخصص حارتان لكل فريق .

-يجب ان يكون اعضاء فريق تتابع الفرق جميعهم من نفس الجنسية او من نفس الهيئة .

- تكون السباحة الحرة في السباقات المتنوعة أي نوع خلاف سباحة الصدر و الظهر و الفراشة . (محمد رفعت حسن محمود ، 2006 ، الصفحات 23-29)

خلاصة الفصل الاول :

قمنا في هذا الفصل بالتطرق لعدة دراسات و ابحاث علمية متعلقة بالسباحة بشكل عام و بالأخص سباحة المعاقين و هذا بتحديد مفهوم السباحة و اهميتها لدى المعاقين من كل النواحي النفسية و البدنية و العلاجية والترويحية وغيرها ، بالاضافة الى فوائد و مجالاتها و انواعها المختلفة .

و اهم ما استخلصناه يتمثل في فائدة السباحة لدى المعاقين حركيا لما لها من اهمية في تكوين شخصيتهم و اشتراكهم في المنافسات الرياضية و تحسين مهاراتهم الحركية والنفسية ، و تطوير لقدراتهم البدنية .

تمهيد:

انه من الشائع ان يقضي معظم اللاعبين اوقات تدريبهم في تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية و المهارية ، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين مقدرتهم و مهاراتهم النفسية ، بالرغم من انه عندما تسأل معظم اللاعبين عن اهمية المهارات النفسية في مواقف المنافسة ، فانهم يجمعون على ان المهارات النفسية تسهم بنسبة عالية في نجاح الاداء في المنافسة .

لهذا على المدربين و اللاعبين الاقتناع بأهمية المهارات النفسية و يهتمون بالتدريب عليها كما يجب على اللاعب ان يأخذ فرصته من التدريب النفسي بالقدر الذي يسمح له باظهار افضل مقدرة له بدنيا و نفسيا في مواقف التدريب او المنافسة . (دكتور اسامة كامل راتب، 2004، صفحة 94)

1- ماهية المهارات النفسية :

ان بعض اللاعبين الذين يشاركون في المنافسات الرياضية يمتلكون قدرات مدهشة في الاعداد و تهيئة انفسهم للمنافسة ، و القدرة على مواجهة الضغوط ، القدرة على التركيز الجيد ، و القدرة على وضع اهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية . انهم يتمتعون بالمقدرة على تصور انفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون اداء ما يتصورونه على نحو جيد .

ان تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري او البرامج سريعة المفعول و التأثير ، ولكنها برامج منظمة تربويا تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الاداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

و يمكن تحديد المهارات الاساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية في ما يلي :

- مهارات التصور العقلي.

- تنظيم الطاقة النفسية.

- ادارة الضغوط النفسية.

- مهارة الانتباه.

- مهارات الثقة بالنفس و بناء الاهداف.

حيث انه توجد علاقة بين تلك المهارات النفسية ، فتحسن في احدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الاخرى .

1-التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للاداء و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب امكن للمخ ارسال ارشادات واضحة لاجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه .

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية برغم ان حاسة البصر تمثل عنصرا هاما،ولكن يعتمد على استخدام الحواس الاخرى مثل اللمس ،السمع،الشم او تركيبات من هذه الحواس.

1-1-فوائد التصور العقلي :

هناك فوائد عديدة لاستخدام اللاعبين التصور العقلي وهي :

ا-تحسين التركيز:

التصور العقلي للاشياء التي نريد عملها،وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل و كذلك يساعد على منع تشتت الافكار و الانتباه.

ب-بناء الثقة بالنفس:

عندما تواجه بعض مواقف التوتر او القلق او الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس ، مثلا اذا كنت تشعر بالتوتر الناتج عن الجمهور الذي يشجع منافسك ، فانك تتصور عقليا انك تؤدي المباراة بين جمهورك و مشجعيك و الملعب الذي تفضل اللعب فيه .

ج- السيطرة على الانفعالات:

يمكن ان تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل الشعور بالغضب و الاستثارة اتجاه حكم احدى المباريات او المسابقات ، هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمد ، يمكنك ان تتصور نفسك و انت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق و التركيز على التنفس و الاداء المطلوب منك .

د- ممارسة المهارات الرياضية :

ربما افضل فائدة لتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل : تصور اداء حركة الرمي للرمح ، او في سباحة ، او حركة الخطف في المسارعة... الخ .

هـ- تطوير استراتيجية اللعب :

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة استراتيجية اللعب سواء للاعب او للفريق ، مثلا ان يتصور اللاعب و المدافع ما ي جان يفعله لمواجهة المهاجمين ، كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين ... الخ

و- مواجهة الالم و الاصابة :

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الالم في مكان الاصابة ، كما يمكن استخدام التصور العقلي للاداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب ، و ذلك يساعد على سرعة الاستشفاء و سرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة اخرى .

(دكتور اسامة كامل راتب، 2004، الصفحات 134-136)

2- التركيز و الانتباه:

يعرف كل من "وينبرج" و "جولد" التركيز بأنه عبارة عن تضييق الانتباه نحو المثيرات لمرتبطة بالبيئة و الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات .

ان التحكم في التركيز و الانتباه من المهارت النفسية الهامة لنجاح الاداء و تحقيق الاستمتاع ، وان الافتقار للتركيز يعتبر واحد من المشكلات في المجال الرياضي سواء التنافسي او الترويحي لانه يؤدي الى اخطاء اثناء الاداء او اللعب وهذا يحدث غالبا للاعبين الذين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم للتركيز و الانتباه فانهم نادرا ما يصلون الى خبرة الطاقة النفسية المثلى او ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية .

2-1-1- انواع تركيز و الانتباه :

2-1-1-1- سعة الانتباه:

تعني سعة الانتباه كم او مقدار المثيرات او الرموز التي يجب ان يتعامل اللاعب معها في وقت معين و تتضمن سعة الانتباه نوعين :

1- تركيز الانتباه الواسع :

يسمح للاعب بادراك العديد من الاحداث معا في وقت واحد .وهذا النوع يمثل اهمية خاصة للانشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة و الحساسية لتغيرات السريعة في البيئة .اي الاستجابة الى المثيرات او الرموز المتعددة .

2- تركيز الانتباه الضيق :

وهذا يحدث عندما يكون المطلوب من اللاعب الاستجابة لمثير (رمز) واحد او اثنين فقط ، مثل رياضة الرماية ، ضربة الجزاء في كرة القدم... الخ .

2-1-2- اتجاه الانتباه :

يصنف اتجاه الانتباه الى نوعين :

أ-تركيز الانتباه الخارجي :

يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل ادات اللعب ، تحركات المنافس ، او الزملاء في الفريق .

ب-تركيز الانتباه الداخلي :

يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ، ويشمل الأفكار و المشاعر والأحاسيس ، و مثال ذلك عندما يحلل المدرب اللعب دون الأداء الفعلي . أو عندما يفكر لاعب الوثب كيف يؤدي خطوات الاقتراب للمهارة.

ويجب ان نراعى هذان البعدان (النوعان) للانتباه عند تحليل متطلبات الانتباه لاي مهارة او نشاط في الرياضة. (دكتور اسامة كامل راتب، 2004، الصفحات 284-289)

3-الثقة بالنفس :

يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز ، و هذا الاعتقاد خاطأ و ربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة . و المفهوم الصحيح لثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، ولا تتطلب ضرورة تحقيق المكسب ، فبرغم من عدم تحقيق المكسب او الفوز فانه يمكنه الاحتفاظ بالثقة في النفس و توقع تحسن الاداء.

و انه من الاهمية اثناء برنامج تدريب المهارات النفسية ان يتاح لرياضيين التعلم ماذا تعني الثقة بالنفس و بناء الاهداف .

3-1- أنواع الثقة بالنفس :

أ- الثقة المثلى في النفس :

تعني الثقة المثلى في النفس الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا ، و لكن لشيء الهام يتمثل في أن تحقق أفضل إمكاناتك و قدراتك . و ان الثقة القوية في النفس سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء و نواحي القصور بفاعلية و الاستمرار في الكفاح من أجل النجاح .

ب- ضعف الثقة في النفس :

ان الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية لاداء بنجاح و لكنهم مصابون بفقد الثقة او ضعف الثقة في قدراتهم لاداء هذه المهارات و خاصة تحت ظروف الاداء الضاغطة في المباريات او المسابقات . مثلا نلاحظ ان احد لاعبي كرة الطائرة يستطيع اداء الضربة الساحقة بقوة و دقة باستمرار اثناء التدريب ، و حدث اثناء المباريات عند اداء اول محاولة لضربة الساحقة ان ارتدت الكرة في وجهه ، فبدأ يشك في نفسه و اصبح اكثر ترددا لاداء الضربات الساحقة التالية لذلك فقد فاعلية الضربات الساحقة لبقية المباراة .

ان الشك في الذات يعوق الاداء ، و يزيد القلق و يضعف من التركيز ، و يسبب التردد ، و يجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف اكثر من الاهتمام بنواحي القوة .

ج- الثقة الزائدة في النفس :

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة. بمعنى ان ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية ، ويهبط مستوى ادائهم بسبب اعتقادهم انهم لا يعدون انفسهم ويبدلون الجهد لاداء العمل المطلوب منه ، وعامة فان الثقة الزائدة تعتبر مشكلة اكثر من مشكلة ضعف الثقة .

فمثلا نلاحظ ان الفريق او المنافس الافضل يقبل غلى المنافس بالثقة الزائدة دون الاعداد لمنافسة والاعب بدون خطة محكمة الامر الذي يتيح لفريق الاخر الفرصة لتحقيق التقدم و هذا يكسبهم المزيد من الثقة بالنفس والتحدي لمواصلة بذل الجهد وتحسين الاداء وتحقيق الفوز .

3-2- فوائد الثقة بالنفس:

1-الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية :

فعندما تشعر بالثقة فانك تصبح اكثر هدوءا واسترخاء في المواقف والضروف الضاغطة .

2- الثقة بالنفس تساعد على التركيز :

عندما تشعر بالثقة فانه يتوفر لديك صفاء ذهني لتركيز على أداءك الراهن.

3- الثقة بالنفس تؤثر في الاهداف :

الاشخاص الذين يتميزون بالثقة في النفس يقترحون اهداف واقعية تثير التحدي ويبذلون كل ما في وسعهم من اجل تحقيق تلك الاهداف

4- الثقة بالنفس تزيد بالجهد :

وهو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما والى اي مدى لديه المثابرة لتحقيق الاهداف وان ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة .

5- الثقة بالنفس تؤثر في استراتيجية اللعب :

ان الرياضيين الذين يتميزون بالثقة يميلون الى اللعب لتحقيق المكسب وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة ولهم السيطرة والاستفادة من ظروف المنافسة اما الذين يفتقدون الى الثقة فانهم يميلون الى اللعب لتجنب الخسارة وخوفا من الفشل .

6- الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية :

تعرف الطلاقة النفسية بانها افضل حالة لاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي وتمكنه من تحقيق افضل خبرة ممارسة الرياضة . (دكتور اسامة كامل راتب، 2004، الصفحات 316-319)

4-القلق :

ان القلق اشارة اذار بمشكلة توشك ان تقع ، واحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية ، مع عدم القدرة على التركيز ، و العجز عن الوصول الى حل مفيد . هذا بالاضافة الى ما يرافق ذلك من مظاهر الاضطراب البدني .

و يعرف ايضا القلق انه خبرة انفعالية مؤلمة يتوقع فيها الانسان الخطر ، او انها توجس مؤلم يستشعر معه الانسان ان حدثا خطيرا يوشك ان ينزل به ، و غالبا ما يجهل الانسان طبيعة الجطر الذي يستشعر تهديده على نحو محدد .

و القلق كما يعرفه "محمد حسن علاوي " انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعو بالخوف و توقع الخطر و هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

1- انواع القلق:

1-1-القلق الموضوعي :

يكون مصدره خارجيا و موجودا فعلا ، و يطلق عليه اسم القلق الواقعي او القلق الصحيح او القلق السوي ، و يحدث هذا في مواقف التوقع او الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد او امتحان او بالصحة او الاقدام على الزواج او انتظار نبأ هام .

1-2-القلق العصبي :

هو نوع من الامراض النفسية ، داخلي المصدر لا يمكن تجنبه او تجنب مصدره ، فاسبابه لا شعورية ، دوافعه مكبوتة غير مفهومة ، و هو نتاج الصراع القائم بين الدوافع المكبوتة لذلك فان القلق العصبي هو عدم ارتياح نفسي جسمي و يتميز بخوف منتشر و الشعور في انعدام الامن و توقع حدوث كارثة .

و من اهم اعراضه شدة التوتر و الخجل و زيادة الحساسية لرأي الغير و سرعة الاهتياج و ضعف القدرة على التركيز و شرود الذهن مع فقدان الشهية للطعام و الارق...الخ.

كما يرى " فرويد " ان القلق العصبي يظهر في اربعة صور رئيسية :

1-2-1-القلق العام:

- لا يرتبط هذا القلق باي موضوع محدد بل نجده غامضا و عاما ، و هو يمثل القلق في ادنى صورته ، اذ يشعر الفرد بالخوف الغير محدد الغامض .

1-2-2-مخاوف مرضية:

يتجلى في ادراك الفرد بعض الموضوعات المعنية و المحددة باعتبارها مثيرات للقلق كالخوف من الاماكن المرتفعة و الخوف من الظلام او الدم و هنا نلاحظ ان درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الافراد لا تتناسب اطلاق مع الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع او الموقف المرتبط بالقلق .

1-2-3-صورة تهديدية :

يظهر القلق المصاحب لاعراض المرض النفسي كالهستيريا مثلا ، فتظهر على الفرد اعراض هستيرية كدفعات ضد رغبات لا تستطيع التعبير عن نفسها فالاشخاص المصابون بهذه الاعراض يشعرون بالقلق احيانا خوفا من توقع حدوثها و بالتالي توقع الفرد لحدوث هذه الأعراض يجعله في حالة تهديدية.

1-2-4-القلق الخلفي او الذاتي :

و هنا يكون مصدر الخطر داخليا يشعر الفرد بوجوده ، فالانسان لا يخاف فقط من القنابل او المرض او من خسارة عمله بل يخاف من ضميره حين يهمل بالقيام بعمل غير مشروع ، فالقلق هنا ينشأ نتيجة لاحباط دوافع الذات العليا اذ ينشأ نتيجة احساس الانسان بالذنب و شعوره بمخالفة الاهداف الاخلاقية لأننا الاعلى فيخاف من ضميره حين يقوم بهذه المخالفة .

2-القلق في المنافسة الرياضية :

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية . وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية و ذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصف السمة و الحالة ، وما يمكن ان يحدث للفرد في اي موقف من مواقف الحياة العامة .

2-1- سمة قلق المنافسة الرياضية :

يعرفها "مارتنز" على انها ميل الرياضي الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهددة له.

2-2- حالة قلق المنافسة الرياضية :

و هذه الحالة موجودة لدى الرياضي اثناء المنافسات الرياضية و لكن تزول هذه الحالة بزوال او انتهاء المنافسات الرياضية و تختلف هذه (اي حالة القلق) من لاعب لآخر .

2-3- حالة القلق ما قبل المنافسة :

و هذه الحالة تستغرق يوما او يومين تقريبا قبل اشتراكه اي لاعب في المنافسة .

العوامل المؤثر في حالة القلق ما قبل المنافسة :

-الاعراض البدنية

-الخوف من الفشل

-الاحساس بعدم الكفاءة

-فقدان السيطرة

-الشعور بالذنب

2-3- حالة القلق بداية المنافسة :

و هي الحالة التي تستغرق مدة زمنية قصيرة قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع الجو او بيئة المنافسة عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلا .

2-4- حالة القلق المنافسة :

و هي المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة و ما يحدث فيها من توترات كنتيجة لاحداث المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من مثيرات او متغيرات او احداث .

2-5- حالة ما بعد المنافسة :

و هي حالة تتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الاداء في المنافسة الرياضية ونتائجها و خاصة في حالات الهزيمة او عدم تحقيق المستوى المطلوب . (خالد محمد الحشوش، 2013، الصفحات 52-53)

الخلاصة :

قمنا في هذا الفصل بالتطرق لعدة دراسات و ابحاث علمية متعلقة بعلم النفس الرياضي بشكل عام و بالأخص المهارات النفسية عند المعاق و هذا بتحديد مفهوم المهارات النفسية و بعض من خصائصها و شرح لمحاورها و هي: الثقة بالنفس و التصور العقلي و التركيز و الانتباه و القلق.

نستنتج ان المهارات النفسية من اشد الانفعالات التي يتعرض لها المعاق حركيا قبل و اثناء المنافسة الرياضية مما يؤثر على نفسية المعاق مكونا لديه عدة تغيرات جسمية و نفسية مختلفة .

التمهيد :

يعرف المعاق بأنه الشخص الذي انخفضت امكانيات حصوله على عمل مناسب بدرجة كبيرة مما يحول دون احتفاظه به نتيجة لقصور بدني او عقلي ،كما يعرف المعاق انه الشخص الذي يختلف عن المستوى الشائع في المجتمع في صفته او قدرته الشخصية سواء كانت ظاهرة كالشلل و بتر الاطراف او الغير الظاهرة كالتخلف العقلي والاعاقات السلوكية .

الاعاقة الحركية هي حالة الاشخاص الذين يعانون من اشكال معينة في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي و العقلي و الاجتماعي ، و تنطوي حالة الاضطرابات الحركية او الاعاقة العقلية تحت هذا المفهوم مما يتطلب الحاجة الى التربية الخاصة .

1- ماهية الاعاقة الحركية:

هناك عدد من التعريفات لماهية الاعاقة الحركية تلخص في النقاط التالية :

عرف " فهمي " المعوق بأنه الفرد الذي لديه عيب يتسبب في عدم إمكانية قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية وتكون هذه الحالة إما ناتجة عن مرض أو حادث أو تكون خلقية .

وضح " السهو " ان الفرد المعاق حركيا هو شخص الذي لديه الاعاقة الجسدية تمنعه من القيام بالحركات اليومية بشكلها الطبيعي نتيجة اصابة أدت الى ضمور العضلات او نتيجة مرض معين وقد فقدان الحركة مصحوب بفقدان حسي ايضا في هذه الاعضاء المصابة مما يستدعي ضرورة تطبيق البرامج الطبية والنفسية والاجتماعية لمساعدته في العيش بقدر اكبر من الاستقلال ويساعده في دمجته بالمجتمع .

2- اسباب الاعاقة الحركية :

هناك عدة اسباب للاعاقه الحركية وذلك حسب المرحلة التي يمر بها الفرد ومنها :

1-2- مرحلة ما قبل الحمل :

ان العوامل الوراثية تحدد قدرا كبيرا من طبيعة العمليات النمائية للجنين وللطفل الرضيع حديث الولادة ، ومن المعروف ان المكونات الجنينية مركبة من نواة الخلايا حيث تتكون الخلية الاولى للجنين من ست واربعين كروموسوم تتضم في ثلاثة وعشرين زوجا، اثنا وعشرون زوجا من الكروموسومات متاشبهة تماما ويطلق عليها (الصفات العادية) في حين يحدد الزوج الباقي جنس الجنين ويطلق عليه كروموسوم الجنس ، واحتملات الخطأ في كلتي المجموعتين من الكروموسومات ينتج عنها اعاقات متنوعة منها الاعاقة الحركية .

2-2-مرحلة ما بعد الحمل :

-حالة تسمم الحمل نتيجة ارتفاع ضغط الدم عند الام ووجود كمية كبيرة من البروتين في البول في الشهور الثلاثة الاخيرة من الحمل ، تشير هذه الاعراض الى احتمال حدوث تسمم الحمل .

-المرض الكلوي المزمن ، فيكون الحمل مصحوبا بارتفاع ضغط الدم و تورم القدمين و زيادة نسبة البروتين في البول ، في معظم هذه الحالات تكون الولادة مبسترة (قبل الموعد الطبيعي) و تمثل عملية الوضع خطورة بالغة على الام ، فقد تسبب هذه الاعراض تسمم الحمل و تهدد حياة كل من الام و الجنين .

-السكري عندما تكون الام مصابة بهذا الداء قد تتعرض للاجهاض .

-عامل RH (العامل الرايزيسي)

-سوء التغذية .

2-3-عوامل تحدث اثناء الولادة و تسبب حالات من الاعاقة :

-الولادة المبكرة (اي قبل الموعد)

-ميكانيكية عملية الوضع اثناء الحمل

-وضع السخذ (المشيمة)

-العقاقير و البنج

-الولادة المتعددة (اي ولادة التوأم)

2-4-العوامل ما بعد الولادة :

هناك بعض الاعاقات يتعرف عليها الوالدان بعد ولادة اطفالهم لكنها في الحقيقة حدثت قبل الولادة الا انه لم يتم اكتشافها الا بعد ولادة الطفل بفترة قصيرة ، و لكن هناك حالات تحدث بعد ولادة الطفل و تكون لها اثار سلبية قد تؤدي الى فقدان حياته و من هذه الحالات :

-العجز الدائم نتيجة العدوى او بعض الامراض العصبية

-تعرض الطفل لحوادث خصوصا في منطقة الراس او الحوادث التي تؤدي الى بتر (ابراهيم محمد صالح ، 2006، الصفحات 16-18) الاطراف.

3-تصنيف الاعاقة الحركية :

3-1- الاعاقات البدنية الناجمة عن اصابة الجهاز العصبي المركزي و يتفرع منها :

- الشلل المخي

- تشقق العمود الفقري

- اصابة الحبل الشوكي

- الصرع

- استسقاء الدماغ

- شلل الاطفال

- التصلب المتعدد للأنسجة العضوية

3-2- الاعاقات البدنية الناجمة عن حدوث عاهات بالهيكل العظمي و تضم :

- بتر الاطراف او تشوهها

- الحنف

- تصلب عظام الورك

- تشوه مكونات العظام

- التهاب عظام المفاصل

- الخلع الخلقي (الولادي) للفخذين (الخلع الوركى)

- التهاب المفاصل

- التهاب المفاصل الروماتيزمي

- الشفة المشقوقة ، الشق الحلقي

- الجنف (ميل العمود الفقري الى احد الجانبين)

- الكساح او لين العظام

3-3- الاعاقة البدنية الناجمة عن اعطاب في العضلات و تضم :

- ضمور العضلات

- ضمور العضلات الشوكية

3-4- الاعاقات البدنية الناجمة عن عوامل اخرى و تضم :

- الاطفال المقعدون

- عيوب عظمية شائعة

- تشوه الوجه

- الكوريا (او الرقاص)

- المصابون في الحوادث و الحروق و الكوارث الطبيعية و اصابات العمى

- الجذام

- الاصابات الصحية:

- الازمة الصدرية الربو

- التليف المراري / الكبدي

- اضطرابات القلب

- مرض السكر (السكري)

- متلازمة الداون (المنغولية)

- النشاط الزائد

- الاصابع الملتصقة و الزائدة

(احمد فؤاد الشاذلي ، 2017، الصفحات 97-105)

4-الوقاية من الاعاقة الحركية :

-على الام فحص الدم عند بداية الحمل و في الاشهر الثلاثة الاخيرة لتجنب ضغط الدم .

-الامتناع عن الاجهاض المفتعل ، باستعمال الادوية و غيرها .

- تأكيد على دور الاساليب التربوية و النفسية المناسبة في الوقاية من الاعاقات السلوكية و الانفعالية .

-توفير المعلومات الكافية حول الارشاد المهني من حيث اهدافه و اساليبه و الجهات التي تقوم به في المجتمع المحلي بالنسبة الى الاسر التي انجبة المعاقين في الماضي

-على الام الحامل ، ان تتجنب التعرض الى اشعة "اكس" خلال فترة الحمل قد يترتب عليها اعاقا الجنين .

- الاكتشاف المبكر من قبل الوالدين للاعاقا عند ابناهم و مراجعة المؤسسات المختصة حال اكتشافهم للاعاقا للمعالج او التخفيف من شدة الاعاقا

-تجنب تناول الادوية مهما كانت الظروف الى باستشارة الطبيب .

- اجراء الفحص الطبي الدوري للاطفال في المتابعة الصحية قد تحول دون حدوث حالات اعاقا محتملة (ابراهيم محمد صالح ، 2006، صفحة 19)

الخلاصة :

قمنا في هذا الفصل بالتطرق لعدة دراسات و ابحاث علمية متعلقة بالاعاقة بشكل عام و بالأخص الاعاقة الحركية و هذا بتحديد مفهوم الاعاقة الحركية و اسبابها و تصنيفها و كيفية الوقاية منها ، كما تبين ان لها تأثير سلبي على الجوانب النفسية و البدنية و الاجتماعية على الفرد المعاق .

و اهم ما استخلصناه يتمثل في ان هناك عدة طرق للوقاية منها من خلال الكشف المبكر و استشارة المختصين و الفحص الدوري للاطفال كما ان المعاق يمكن التخفيف عليه من خلال برامج رياضية ترفيهية تحسن من قدرته البدنية و حالته النفسية و غيرها .

الجانب التطيقي:

1- تمهيد :

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه ويتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع ، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة ، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي ، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

2- : منهج البحث :

- يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث .

- و نظرا لطبيعة موضوعنا و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها، و تحديد العلاقة بين عناصرها (أثر ممارسة السباحة على تحسين المهارات النفسية للمعاقين حركيا)، تبين أنه من المناسب استخدام **المنهج الوصفي** و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق و تفسيرها و تحليلها، و استخلاص دلالاتها

3- : مجتمع وعينة البحث :

- يعد اختيار العينة من الخطوات الهامة في إجراء دراسة ميدانية على مجتمع كبير نسبيا، فقد يتعذر تطبيق الدراسة على جميع الافراد وذلك بسبب صعوبة الاتصال بالعدد الكبير للعاملين بالوحدة، وحتى تتم الدراسة في أحسن الظروف ومن أجل أن تكون النتائج ممثلة تمثيلا صحيحا وذلك على أساس أن العينة المختارة سوف توصلنا إلى نفس النتائج تقريبا التي سنتوصل إليها لو قمنا بالدراسة على المجتمع ككل، قمنا بعملية اختيار عشوائي لعناصر العينة (الأفراد)، بحيث اشتمل القياس على مجموعة تقدر ب **20** فرد مقسمين الى 10 افراد ممارسين للسباحة و 10 غير ممارسين.

4- متغيرات البحث :

أ- المتغير المستقل: ممارسة السباحة

ب- المتغير التابع: المهارات النفسية (القلق، تركيز الانتباه، الاستعداد العقلي، الثقة بالنفس)

5- مجالات البحث :

أ- بشري : 20 فرد مقسمين الى 10 افراد ممارسين للسباحة و 10 افراد غير ممارسين
ب- مكاني : المسبح الأولمبي الموجود بالمعهد الرياضي بجامعة عبد الحميد ابن باديس بولاية مستغانم .

ت- زمني : من افريل الى سبتمبر 2018

6- أدوات البحث

6-1- مقياس المهارات النفسية مصمم من قبل "ماهون" و"تيلر" و "بيركنز" 1997 :

- وصف المقياس :

صمم كل من ماهون و تيلر و بيركنز 1997 قائمة المهارات النفسية لمحاولة قياس المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي للمستويات الرياضية العالية .
و تتكون القائمة في صورتها الأصلية من 45 عبارة لقياس 5 أبعاد هي : القلق - تركيز الانتباه - الاستعداد العقلي - و الثقة بالنفس و توجه نحو الفريق ، و يقوم اللاعب بالاجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (أبدأ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما) و قام محمد حس علاوي باقتباس القائمة مع الاختصار على أربعة أبعاد الأولى من القائمة و اختصار العبارات الى 32 عبارة في ضوء بعض الدراسات الأولية في البيئة المصرية .

6-2- تصحيح المقياس:

-عبارة بعد القلق أرقامها كما يلي :1/5/9/13/17/21/25/29/ و كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد .

-عبارة بعد تركيز الانتباه ارقامها كما يلي :2/6/10/14/18/22/26/30

و أرقام العبارات الايجابية التي في اتجاه البعد هي 2/6/18/26

و أرقام العبارات السلبية التي في عكس اتجاه البعد 10/14/22/30

-عبارات بعد الاستعداد العقلي أرقامها كما يلي 03/07/11/15/19/23/27/31

و أرقام العبارات الايجابية التي في اتجاه البعد 3/15/23/31/

ارقام العبارات السلبية التي في عكس اتجاه البعد 7/11/19/27

-عبارات بعد الثقة بالنفس أرقامها كما يلي 4/8/12/16/20/24/28/32

و أرقام العبارات الايجابية التي في اتجاه البعد 8/12/20/28

و أرقام العبارات السلبية في عكس اتجاه البعد هي 4/16/24/32

وعند تصحيح القائمة يتم منح الدرجات كما يلي

-بالنسبة للعبارات الايجابية التي في اتجاه كل البعد

ابدا=درجة واحدة ، نادرا=درجتان، احيانا=3 درجات ، غالبا =4 درجات،دائما=5درجات

-بالنسبة للعبارات السلبية التي في عكس اتجاه كل بعد
ابدا=5 درجات، نادرا=4 درجات، احيانا=3 درجات، غالبا =درجتان،دائما= درجة واحدة
ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت الدرجة بالنسبة لكل بعد من الدرجة
القصى للبعد و قدرها 40 درجة كلما تميز اللاعب بالخصائص التي يقسمها البعد.

6-3- الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بتوزيع مقياس المهارات النفسية على مجموعة من الافراد عددهم 10 و قمنا باسترجاع
المقياس في يومه و قمنا باعادة توزيع المقياس بعد عشرة ايام و تحصلنا على بيانات حسب
الجدول التالي :

جدول (02) يمثل معامل الثبات و الصدق للمقياس المقترح

المعاملات الابعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	ر جدولية
بعد القلق	10	09	0.05	0.98	0.96	0.66
بعد تركيز الانتباه				0.98	0.96	
بعد الاستعداد العقلي				0.97	0.94	
بعد الثقة بالنفس				0.78	0.61	
الاستبيان				0.93	0.86	

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيمة معامل الصدق للمقياس تتراوح ما بين 0.78 - 0.98
و بالنسبة الى الثبات تتراوح القيمة ما بين 0.61-0.96 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه
القيمة دالة احصائيا مقارنة مع ر. الجدولية التي بلغت 0.66 و عليه يتبين للطالب الباحث
أن المقياس الذي تم بنائه بغرض قياس المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا يتميز بدرجة
ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05 .

4-6- الدراسة الأساسية:

قمنا بتوزيع المقياس على عينة قوامها 20 سباح 10 ممارسين و 10 غير ممارسين ، بعد جمع الاستبيانات تم تحليلها احصائيا و نجد النتائج في الفصل الثاني من الحصة التطبيقية.

5-6-الوسائل الاحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها، و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

1-المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

2- الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج } (س - \bar{س})^2}{ن}} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س̄: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة.

3-التباين:

$$\text{التباين} = ع^2$$

4 - التجانس:

$$\text{بحيث: } \frac{ع_1^2}{ع_2^2} = \text{ف}$$

ع₁² : التباين الأكبر .

ع₂² : التباين الأصغر .

5- معامل الارتباط بيرسون :

$$\text{مج (س - س) (ص - ص)}$$

بحيث:

$$r = \frac{\text{مج (س - س) (ص - ص)}}{\sqrt{\text{مج}^2 (س - س) \text{مج}^2 (ص - ص)}}$$

س : قيم الاختبار الاول

س̄ : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص̄ : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

- اختبار ت ستودنت :

$$\text{مج (س - 1 س - 2 س)}$$

$$t = \frac{\text{مج (س - 1 س - 2 س)}}{\sqrt{\frac{ع + 1ع}{ن - 1}}}$$

بحيث:



1- عرض نتائج شروط اختبار ت ستيودنت:

1 -2- التجانس:

جدول (04) يبين التجانس .

المقياس	الممارسين		الغير ممارسين		ن	تجانس	قيمة ف الجدولية	طبيعة التجانس
	ع	س	ع	س				
المقياس	105.9	5.55	98.1	3.96	20	1.38	1.65	يوجد تجانس

- بما ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية و منه يوجد تجانس بين المجموعتين .

1-3- اعتدالية التوزيع :

جدول (05) يبين اعتدال التوزيع

المقياس	الممارسين		الغير ممارسين		ن	معامل التواء	قيمة ف الجدولية	طبيعة الاعتدالية
	ع	س	ع	س				
المقياس	105.9	5.55	98.1	3.96	20	-0.07	1.65	يوجد اعتدالية
						0.86		

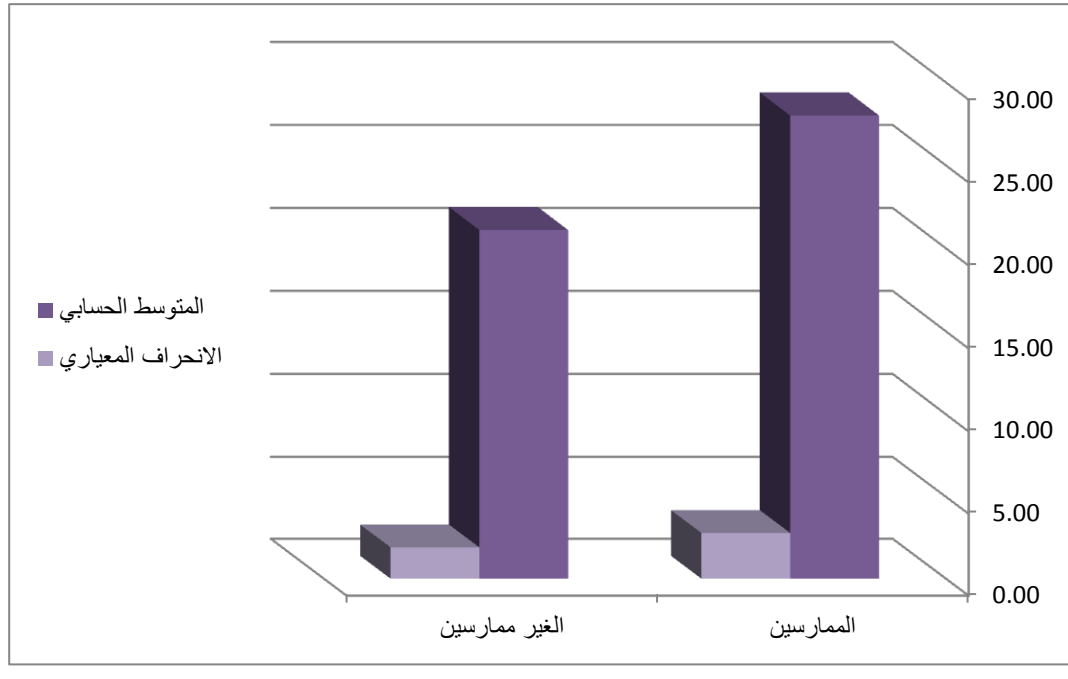
- بما ان معامل الالتواء محصور بين (- 3 و 3) هناك اعتدالية في التوزيع ومنه يمكن حساب "ت"

تحليل نتائج المقياس :

جدول (06) يوضح الفرق فيما يخص المهارات النفسية بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الرياضيين
الفرق دال	2.26	3.43	0.05	9	5.55	105.9	الممارسين
			0.05	9	3.96	98.1	غير الممارسين

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين 105.9 و بانحراف معياري 5.55 و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين 98.1 و بانحراف معياري 3.96 ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدمنا اختبار (ستيوذنت) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.43 و هذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 9 هذا ما يبين ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الرياضيين الممارسين ، و منه نستنتج ان الرياضيين الممارسين أكثر صفة التفاضل من غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية .



شكل رقم (01) أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين

للسباحة و غير الممارسين في المهارات النفسية

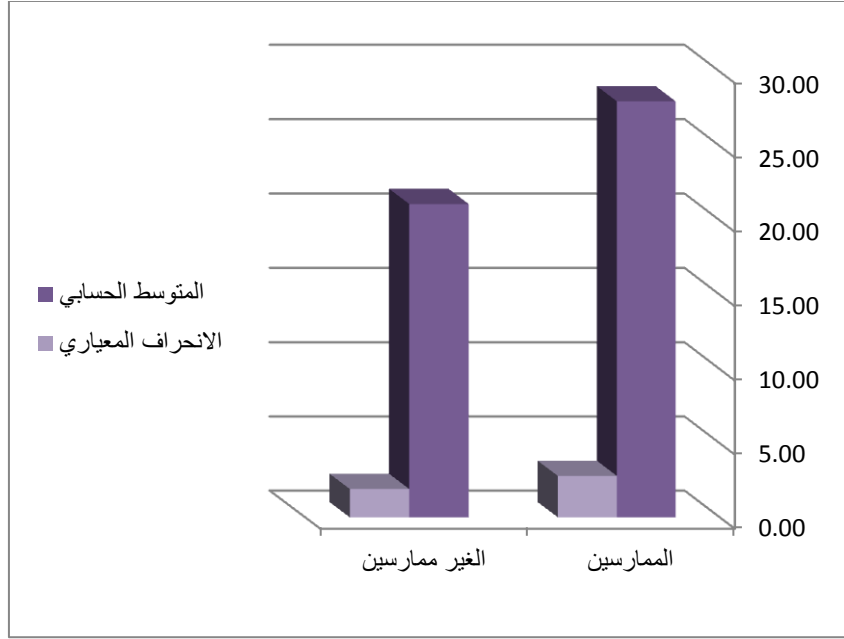
جدول (07) يوضح الفرق بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص

بعد القلق .

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	الرياضيين	
الفرق دال	2.26	8.29	0.05	9	2.67	18	الممارسين	المعاقين حركيا
			0.05	9	3.48	30.1	غير الممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين 18 و بانحراف معياري 2.67 و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين 30.1 و بانحراف معياري 3.48 ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدمنا اختبار (ستيوذنت) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 8.29 و هذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب 2.26 عند مستوى الدلالة

0.05 وبدرجة حرية 9 هذا ما يبين ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الرياضيين الممارسين ، و منه نستنتج ان الرياضيين الممارسين أكثر صفة التناول من غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية .

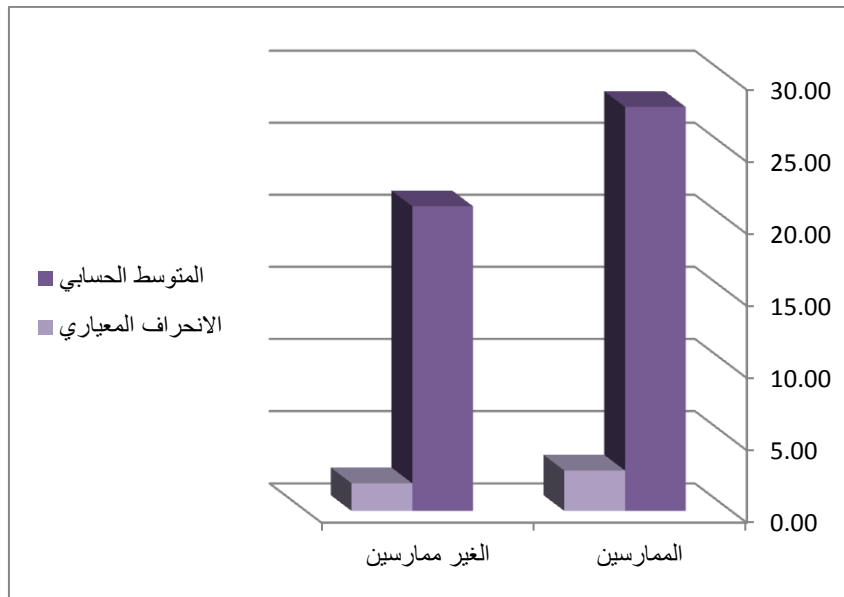


شكل رقم (02) أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين في بعد القلق

جدول (08) يوضح الفرق بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد تركيز الانتباه .

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	انحراف معيارى	المتوسط الحسابي	الرياضيين	
الفرق			0.05	9	3.36	29	الممارسين	المعاقين
دال	2.26	3.18	0.05	9	2.91	24.3	غير الممارسين	حركيا

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين 29 و بانحراف معياري 3.36 و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين 24.3 و بانحراف معياري 2.91 ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدمنا اختبار (ستيوذنت) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.18 و هذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 هذا ما يبين ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الرياضيين الممارسين ، و منه نستنتج ان الرياضيين الممارسين أكثر صفة التناول من غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية .



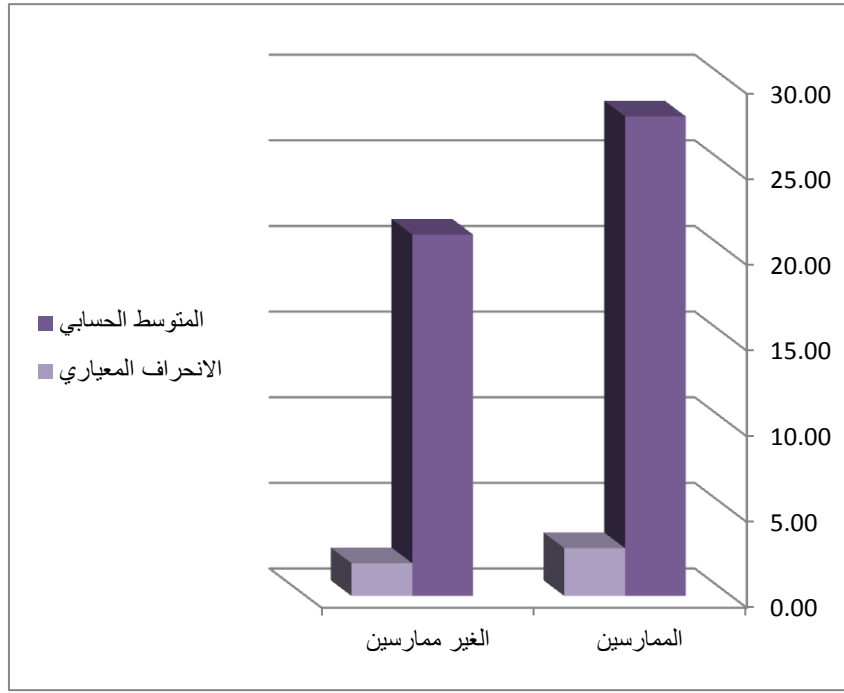
شكل رقم (03) أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين

للسباحة و غير الممارسين في تركيز الانتباه

جدول (09) يوضح الفرق بين المعاقين الممارسين للسباحة وغير الممارسين فيما يخص بعد الثقة بالنفس .

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	الرياضيين	
الفرق			0.05	9	2.38	30.1	الممارسين	المعاقين
دال	2.26	6.70	0.05	9	2.41	22.6	غير الممارسين	حركيا

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين 30.1 و بانحراف معياري 2.38 و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين 22.6 و بانحراف معياري 2.41 ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدمنا اختبار (ستيودنت) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 6.70 و هذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 9 هذا ما يبين ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الرياضيين الممارسين ، و منه نستنتج ان الرياضيين الممارسين أكثر صفة التفاؤل من غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية .



شكل (04) أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين

للسباحة و غير الممارسين في الثقة بالنفس

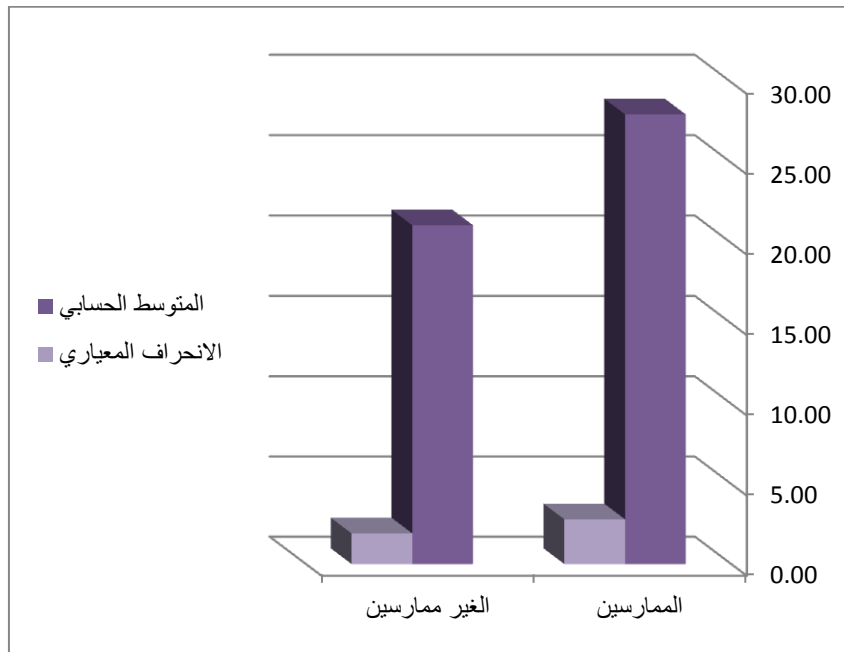
جدول (10) يوضح الفرق بين المعاقين الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد

الاستعداد العقلي .

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	انحراف معيارى	المتوسط الحسابى	الرياضيين	
الفرق			0.05	9	2.79	28	الممارسين	المعاقين
دال	2.26	6.10	0.05	9	1.91	21.1	غير الممارسين	حركيا

بلغ المتوسط الحسابى لدى الممارسين 28 و بانحراف معيارى 2.79 و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابى فيما بلغ المتوسط الحسابى لدى غير الممارسين 21.1 و بانحراف معيارى 1.91 ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا و لمعرفة

دلالة الفرق بين العينتين استخدمنا اختبار (ستيوذنت) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 6.10 و هذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 9 هذا ما يبين ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الرياضيين الممارسين ، و منه نستنتج ان الرياضيين الممارسين أكثر صفة التناول من غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية .



شكل رقم (05) أعمدة بيانية توضح الفرق فيما يخص المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين المعاقين الممارسين

للسباحة و غير الممارسين في الاستعداد العقلي

استنتاجات :

- توجد فروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف فيما يخص بعد المهارات النفسية لصالح الرياضيين الممارسين .
- توجد فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد القلق لصالح الرياضيين المعاقين الممارسين للسباحة .
- توجد فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد تركيز الانتباه لصالح الرياضيين المعاقين الممارسين للسباحة .
- توجد فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد الثقة بالنفس لصالح الرياضيين المعاقين الممارسين للسباحة .
- توجد فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد الاستعداد العقلي لصالح الرياضيين المعاقين الممارسين للسباحة .

مناقشة و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات :**مناقشة الفرضية الأولى :**

من أجل التحقق من فرضية البحث الاولى و التي كانت :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص المهارات النفسية لصالح الرياضيين الممارسين .
- من خلال النتائج في الجدول رقم 02 قد بلغت قيمة ت. المحسوبة 3.43 و قيمة ت. الجدولية 2.26 و هذا يبين انها لصالح المعاقين الممارسين للسباحة ،وهذا ما يعني انه توجد فروق بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين و بالتالي الفرضية الاولى محققة .

مناقشة الفرضية الثانية :

من أجل التحقق من فرضية البحث الثانية و التي كانت :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد القلق لصالح الرياضيين الممارسين .

من خلال النتائج في الجدول رقم 03 قد بلغت قيمة ت.المحسوبة 8.29 و قيمة ت.الجدولية 2.26 و هذا يبين انها لصالح المعاقين الممارسين للسباحة ،وهذا ما يعني انه توجد فروق بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين و بالتالي الفرضية الثانية محققة .

مناقشة الفرضية الثالثة :

من أجل التحقق من فرضية البحث الثالثة و التي كانت :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد تركيز الانتباه لصالح الرياضيين الممارسين .

من خلال النتائج في الجدول رقم 04 قد بلغت قيمة ت.المحسوبة 3.18 و قيمة ت.الجدولية 2.26 و هذا يبين انها لصالح المعاقين الممارسين للسباحة ،وهذا ما يعني انه توجد فروق بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين و بالتالي الفرضية الثالثة محققة .

مناقشة الفرضية الرابعة :

من أجل التحقق من فرضية البحث الرابعة و التي كانت :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد الثقة بالنفس لصالح الرياضيين الممارسين .

من خلال النتائج في الجدول رقم 05 قد بلغت قيمة ت. المحسوبة 6.70 و قيمة ت. الجدولية 2.26 و هذا يبين انها لصالح المعاقين الممارسين للسباحة ،وهذا ما يعني انه توجد فروق بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين و بالتالي الفرضية الرابعة محققة .

مناقشة الفرضية الخامسة :

من أجل التحقق من فرضية البحث الخامسة و التي كانت :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المعاقين حركيا الممارسين للسباحة و غير الممارسين فيما يخص بعد الاستعداد العقلي لصالح الرياضيين الممارسين .

من خلال النتائج في الجدول رقم 06 قد بلغت قيمة ت. المحسوبة 6.10 و قيمة ت. الجدولية 2.26 و هذا يبين انها لصالح المعاقين الممارسين للسباحة ،وهذا ما يعني انه توجد فروق بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين و بالتالي الفرضية الخامسة محققة .

-الاقتراحات:

-الاهتمام بالانشطة الرياضية المكيفة و خاصة السباحة لما لها من اهمية على الصحة النفسية للمعاق .

-الاستفادة من خبرات المدربين في مجال اعادة تاهيل المعاق حركيا و اعداد برامج تخص الانشطة الالرياضية المكيفة .

-توفير الحيز الملائم لممارسة الانشطة الرياضية المكيفة للمعاقين

-ضرورة العمل على تحسين و تصحيح نظرة المجتمع للمعاقين .

-يجب على القائمين على هذا المجال استخدام مختلف الاختبارات النفسية لمعرفة تاثير ممارسة السباحة على المهارات النفسية .

الخلاصة العامة :

و في الاخير توصلنا الى ان ممارسة السباحة من قبل المعاقين و رغم صعوبتها ان لها تاثير كبير على تحسين المهارات النفسية مقارنة مع المعاقين الممارسين لرياضات اخرى.

بينت لنا النتائج السابقة ان النشاط الرياضي (ممارسة السباحة) يكتسي اهمية في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة لانها تكسبه المعرفة و الصحة الجيدة و تنجم عنه السمات النفسية و الاجتماعية و الاخلاق الحسنة السامية كالصداقة و التعاون و التفاعل ...الخ، و تخلصه من العقد النفسية و العادات السيئة و الانحراف و الخجل و التمرد و الانانية و العزلة .

كما ان ممارسة السباحة تساعد المعاق على تحسين مهاراته النفسية ، حيث تقلل من نسبة قلقه و تحسين تركيزه و الانتباه و استعداده العقلي مقارنة مع المعاقين غير الممارسين للسباحة .

و لتحقيق هذه الاهداف السامية ينبغي ان تتدخل بعض العوامل كالاسرة و المجتمع و الاخصائي الكفئ في التوعية و توجيه المعاق نحو ممارسة النشاط الرياضي و خاصة السباحة .

ونتمنى ان تكون دراستنا هذه المتواضعة بوابة للدراسات اللاحقة للنشأة العلمية .

قائمة المصادر والمراجع:

- التحليل الحركي لذوي الاحتياجات الخاصة لاحمد فؤاد الشاذلي بالاسكندرية، لسنة 2017 ،مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر .
- المنطلقات و المفاهيم الاساسية في السباحة لربابه عبد الله محمود بعمان لسنة 2013 ،مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
- مبادئ و اسس السباحة لقاسم حسن حسين ، سنة 2000 بعمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .
- دليل رياضة السباحة (الجزء الاول) لوجدى مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي ، لسنة 1999 ، المانيا شهين ، دار الهدى للنشر و التوزيع .
- رياضة السباحة للمعاقين لمحمد رفعت حسن محمود لسنة 2006 ، بالاسكندرية ، المكتبة المصرية للنشر و الطباعات .
- تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي لدكتور اسامة كامل راتب ،بالقاهرة لسنة 2004 ، دار الفكر العربي.
- القلق عند الرياضيين لخالد محمد الحشوش بعمان الاردن ، لسنة 2013 مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
- مقدمة في الاعاقة الحركية لابراهيم محمد صالح بعمان ، لسنة 2006 ، دار البداية ناشرون و موزعون

الملاحق

- نتائج البحث :

- نتائج المعاقين الممارسين للسباحة :

مج المهارات النفسية	الثقة بالنفس	الاستعداد العقلي	تركيز الانتباه	القلق	البعده عدد العينة
96	23	29	24	20	1
108	25	30	30	23	2
99	26	33	25	15	3
104	28	29	29	18	4
115	29	35	35	16	5
110	30	31	29	20	6
103	27	28	31	17	7
108	31	30	32	15	8
109	29	27	33	20	9
107	32	29	30	16	10

- نتائج المعاقين الغير ممارسين :

مج المهارات النفسية	الثقة بالنفس	الاستعداد العقلي	تركيز الانتباه	القلق	البعء عدد العينة
94	21	25	20	28	1
97	20	22	25	30	2
99	19	23	22	35	3
94	22	24	23	25	4
96	25	20	25	26	5
93	19	20	27	27	6
102	20	19	30	33	7
104	22	25	23	34	8
99	20	26	22	31	9
103	23	22	26	32	10

المقياس :

قائمة المهارات النفسية للرياضة

تصميم :ماهوني. تيلر . بركنز

اقتباس : محمد حسن علاوي

العبارات	ابدا	نادرا	احيا نا	غالا با	دائما
1-اشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي في المنافسة و هو الأمر الذي يؤثر بعض الشيء على أدائي في بداية المنافسة					
2-استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتى نهايتها .					
3-أقوم بالتصور العقلي لما سوف أقوم به من أداء أثناء المنافسة قبل بدايتها .					
4-اصابتي باصابة بسيطة و ارتكابي لبعض الأخطاء في المنافسة يمكن أن يؤدي الى اهتزاز ثقتي في نفسي .					
5-أعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توتري قبل اشتراكي في منافسة حساسة و هامة					
6-أثناء اشتراكي في المنافسة فاني لا أشعر اطلاقا بوجود المتفرجين و اركز انتباهي على ما يحدث في المنافسة .					
7-في بداية اشتراكي في المنافسة تبدر عدم قدرتي على التفكير و قيامي بالأداء بصورة آلية					
8-استطيع ان احتفظ بثقتي العالية في نفسي حتى وانا في اسوء حالت يفي					

المتافسة				
				9-قبل اشتراكي في المنافسة اميل الى تذكر خبرات فشلي الماضية بدرجة أكبر من تذكر خبرات نجاحي الماضية
				10-اعاني من صعوبات تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة في المنافسة
				11-عند محاولتي التصور العقلي لما سوف أقوم به من اداء في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فانه يصعب علي ذلك
				12-في معظم المنافسات التي اشترك فيها اكون على ثقة بانني سوف اقوم بالاداء بصورة جيدة
				13-اشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الاخطاء في اي منافسة رياضية هامة
				14-عند ايقاف المنافسة لفترة من الوقت لاي سبب من الاسباب فانني اعاني من صعوبة تركيز انتباعي مرة اخرى على ما يحدث في المنافسة
				15-قبل اشتراكي في المنافسة اكاد اشعر انني مستعد نفسيا لاطهار افضل ما عندي من قدرات
				16-تراودني الشكوك في كثير من الاحيان بالنسبة لقدراتي على الاداء الجيد في المنافسة
				17-ينتابني القلق قبل اشتراكي في المنافسة لدرجة انني اجد صعوبات في محاولة النوم
				18-اذا كان ادائي في بداية المنافسة

					سيئا فاني احاول نسيان ذلك و التركيز على ما سوف اقوم به بعد ذلك
					19- اجد صعوبة في محاولة القيام بالتصور العقلي لادائي في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فيها
					20- من السهولة احتفاطي بثقتي في نفسي عند مواجهة بعض الصعوبات اثناء اشتراكي في المنافسة
					21- تدور في ذهني بعض الافكار عن احتمال هزيمتي قبل بداية اشتراكي في المنافسة
					22- عندما ارتكب بعض الاخطاء في المنافسة فاني اجد صعوبة في نسيانها مما يؤثر على مستوى ادائي في المنافسة
					23- استطيع بكل سهولة تهيئة نفسي لكي اكون في احسن حالتي قبل اشتراكي في المنافسة
					24 ثقتي في نفسي تتارجح ما بين الصعود و الهبوط من منافسة لآخرى
					25- اشتغالي في التفكير في المنافسة القادمة يستنفذ قدرا كبيرا من طاقتي قبل اشتراكي في المنافسة
					26- استطيع بكل سهولة عزل ما يحدث خارج الملعب و التركيز على ما يحدث في المنافسة
					27- اشعر بانني غير مستعد ذهنيا للاشتراك في بعض المنافسات
					28- انا واثق جدا من نفسي بالنسبة

					لقدراتي الرياضية
					29-قبل بدء اشتراكي في المنافسة اشعر انني عصبي
					30-اثناء اشتراكي في المنافسة اشعر ان تركيز انتباهي يقل تدريجيا كلما قربت المنافسة على الانتهاء
					31-اكون في احسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهدي في المنافسات الحساسة و الهامة
					32-عندما ابدا المنافسة بصورة غير موفقة فان ثقتي في نفسي تنخفض بصورة واضحة