

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن نيل شهادة الليسانس في:

التربية البدنية والرياضية

العنوان:

## دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا

إشراف:

د/ عتوتي نورالدين

إعداد الطلبة:

- خرشي ياسين
- زين يوسف
- عجالي قادة

السنة الجامعية

1438-1439 هـ / 2017/2018م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# والشكر

## كلمة شكر

يا رب نحمدك ونشكرك لأنك كنت مستجيباً لدعائنا بأن نصل لما وصلنا إليه، زرعت الصبر في نفوسنا عند الشدائد، وجعلت لنا لكل ضيق مخرجاً خلال مشوارنا الدراسي فألف حمد وألف شكر لك يا الله.

**يقول النبي صلى الله عليه وسلم: من لا يشكر الناس لا يشكر الله"**

وانطلاقاً من هذا التوجيه النبوي الكريم، لا يسعنا "ومن باب الاعتراف بالجميل" إلا أن نتقدم بالثناء الطيب والشكر الجزيل لمن كان سبباً في إخراج هذا الإنجاز إلى الوجود ونخص بالذكر الأستاذ الدكتور المشرف: "عتوتي نور الدين" على مجهوداته وتوجيهاته لنا والشكر الجزيل الموصول إلى كل أساتذتنا الأفاضل، وإلى كل من قدم لنا يد العون من قريب أو بعيد.

# إِهْدَاء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى

أبي: الذي لم يبخل علي يوماً بشيء  
وإلى أمي: التي نودتني بالحنان والمحبة  
أقول لهم: أنتم وهبتموني الحياة والأمل

والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة  
وإلى إخوتي وأخواتي الذين وقفوا معي بجانبني:

وأسرتي جميعاً

ثم إلى كل من علمني حرفاً

أصبح سنا برقه يضيء الطريق أمامي...

وإلى رفاق دربي أصدقائي

والى الذي لم أذكر اسمه

خرشي ياسين



# إِهْدَاء

إلى من أنار لي درب العلم والمعرفة وحرصاً علي منذ الصغر واجتهدا  
في تربيته والاعتناء بي والدي الحبيب القريبان إلى قلبي أرجو لكما دوام  
الصحة والعافية

إلى إخواني وكل أفراد عائلتي فردا فردا ...  
والى أساتذتي وكل من أشرف على تعليمي منذ الصغر إلى الآن أرجو من  
المولى عز وجل أن يجمعني وإياكم في جنانه الواسعة  
الى كل المشرفين على هذا البحث  
شكرا جزيلا لكم على هذه المبادرة الطيبة والتي جعلتني أشعر أنني معكم  
ومنكم واليك

زين يوسف 

إِهْدَاءً

إلى من يجب أن أخفض من الرحمة أُمِّي وأبي الغالبيين  
إلى جميع أفراد أسرتي دون استثناء

وإلى كل من وقف بجانبني طوال مشواري الدراسي

والى كل من قاسموني فرحي وحزني أصدقائي

لهؤلاء جميعا أهدي ثمرة جهدي...

عجالي قادة





# فهرس المحتويات

|    |  |
|----|--|
|    | بسملة  |
|    | تشكر   |
|    | إهداء  |
|    | فهرس المحتوى   |
|    | قائمة الجداول  |
|    | قائمة الأشكال  |
| 02 | مقدمه.....   |
|    | الفصل التمهيدي                                       |
| 05 | 1-الإشكالية:.....                                    |
| 05 | 2-الفرضيات:.....                                     |
| 06 | 3-اهداف البحث.....                                   |
| 06 | 4-اهمية البحث:.....                                  |
| 06 | 5-تحديد المفاهيم:.....                               |
| 07 | 6-الدراسات السابقة:.....                             |
| 08 | 7-دراسات مشابهة:.....                                |
| 09 | 8-التعليق على الدراسات السابقة:.....                 |
|    | الباب النظري   |
|    | الفصل الاول  |
| 12 | تمهيد:.....  |
| 13 | 1-مفهوم النشاط البدني الرياضي:.....                  |
| 14 | 2-التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:..... |
| 16 | 3-النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر:.....     |
| 18 | 4-اسس النشاط البدني الرياضي المكيف:.....             |
| 20 | 5-تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:.....         |
| 23 | 6-اهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:.....           |
| 30 | 7-معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف:.....          |
| 33 | خلاصة:.....  |
|    | الفصل الثاني   |
| 35 | تمهيد:.....  |
| 35 | 1-تعريف التوافق.....                                 |
| 38 | 2-مؤشرات التوافق.....                                |
| 40 | 3-أساليب التوافق:.....                               |
| 41 | 4-النشاط الرياضي:.....                               |
| 43 | 5-انواع الانشطة الرياضية.....                        |
|    | الفصل الثالث   |
| 47 | تمهيد:.....  |
| 48 | 1-الإعاقة الحركية:.....                              |
| 49 | 2-مسببات الإعاقة الحركية:.....                       |
| 49 | 3-تصنيف الإعاقة الحركية:.....                        |
| 50 | 4-اقسام الإعاقة الحركية:.....                        |
| 52 | 5-الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية:.....            |
| 56 | 6-الفائدة النفسية للرياضة عند المعوق حركيا:.....     |
| 57 | 7-علاج الاعاقات الحركية:.....                        |
| 57 | 8-النشاط الترويحي عند المعاقين:.....                 |
| 59 | 9-الترويح الشخصي للمعاقين:.....                      |
| 60 | 10-اهداف وواجبات الترويح للمعوقين:.....              |
| 61 | خلاصة:.....  |
|    | الباب التطبيقي                                       |



## الفصل الاول

|    |   |
|----|---|
| 64 | تمهيد : .....                             |
| 64 | 1-منهج البحث : .....                      |
| 64 | 1-2-مجتمع و عينة البحث : .....            |
| 65 | 1-3-متغيرات البحث : .....                 |
| 66 | 1-4-مجالات البحث : .....                  |
| 66 | 1-5-ادوات البحث : .....                   |
| 70 | 1-6-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث : ..... |
| 70 | 1-7-الدراسة الاستطلاعية : .....           |
| 70 | 1-8-الدراسات الإحصائية : .....            |

## الفصل الثاني

|     |   |
|-----|---|
| 73  | عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث لعينة الدراسة: ..... |
| 93  | 5.2. الاستنتاجات: .....                               |
| 97  | 6.2. مناقشة الفرضيات : .....                          |
| 99  | 7.2. الاقتراحات و التوصيات: .....                     |
| 101 | خاتمة .....   |
|     | ملاحق   |
|     | قائمة المصادر والمراجع                                |

## قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول   |
|--------|--|
| 17     | جدول رقم 1 يوضح اختصاصات النشاط البدني الرياضي حسب نوع الإعاقة   |
| 65     | جدول رقم 2 التوصيف العددي لعينة البحث  |
| 69     | جدول رقم 3 المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس التوافق للعينة قيد الدراسة (ن=10)                                       |
| 73     | جدول رقم 4 يوضح توصيف عينة البحث   |
| 74     | جدول رقم 5 يوضح نتائج القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة)                    |
| 79     | جدول رقم 6 يوضح نتائج الارتباط بين محاور القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة) |
| 80     | جدول رقم 7 يوضح نتائج القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف   |
| 86     | جدول رقم 8 يوضح نتائج الارتباط بين محاور القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف                              |
| 87     | جدول رقم 9 يوضح نتائج المقارنة في القياس بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف                                  |

## قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل   |
|--------|---|
| 74     | شكل بياني رقم 1 يوضح نسب مجموعتي العينة قيد الدراسة   |
| 76     | شكل بياني رقم 2 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الشخصي   |
| 76     | شكل بياني رقم 3 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الاجتماعي  |
| 77     | شكل بياني رقم 4 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الأسري   |
| 77     | شكل بياني رقم 5 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الانفعالي  |
| 79     | شكل بياني رقم 6 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس محاور التوافق لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف        |
| 82     | شكل بياني رقم 7 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الشخصي   |
| 82     | شكل بياني رقم 8 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الاجتماعي  |
| 83     | شكل بياني رقم 9 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الاسري   |
| 84     | شكل بياني رقم 10 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الانفعالي   |
| 85     | شكل بياني رقم 11 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس محاور التوافق لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف   |
| 88     | شكل بياني رقم 12 يوضح فارق نسب التقييم العالي في القياس التوافق الشخصي  |
| 89     | شكل بياني رقم 13 يوضح فارق نسب التقييم العالي في القياس التوافق الاجتماعي   |
| 90     | شكل بياني رقم 14 يوضح فارق نسب التقييم العالي في القياس التوافق الأسري  |
| 91     | شكل بياني رقم 15 يوضح فارق نسب التقييم العالي في القياس التوافق الانفعالي   |
| 92     | شكل بياني رقم 16 يوضح فارق نسب التقييم العالي لقياس محاور التوافق بين عينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف  |
| 93     | شكل بياني رقم 17 يوضح فارق المتوسطات الحسابية لقياس محاور التوافق بين عينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف. |

# مقدمة

تعتبر قضية المعاقين من القضايا الحساسة، التي أصبحت تلاحق المجتمعات البشرية قديما وحديثا لدرجة أن أقدر وأحكم الأنظمة في العالم لم تتمكن من استئصالها نهائيا من بلدانها إلا أن نسبة انتشارها يختلف من مجتمع لآخر، وذلك حسب درجة الاهتمام والرعاية التي يوليها المجتمع لها، من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها، من جميع النواحي (الطبية، النفسية، الاجتماعية، والتربوية) حيث أن العناية بالمعاقين تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية جادين لتوفير سبل الراحة للمعاق، ما يجعله كفيلا في نمو وبناء شخصيته، وتأهيله بالشكل الصحيح والسليم، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع، لهذه الأسباب وأخرى أنشأت المراكز الخاصة بفئة المعاقين، وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم، ومن المجالات التي أولت اهتماما كبيرا هذه الفئة، مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة، وأساليب القياس والتقويم، ضمانا لحسن الممارسة، واستغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال.

وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للمعاقين، ذلك أنها تمثل خيارا تربويا من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود الاجتماعية والنفسية، ويستطيع المعاق حركيا أن يحقق أسمى طموحاته، ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكيات التي تنعكس إيجابا على بعض السمات الشخصية المرغوبة والمقبولة في المجتمع كالانبساطية والاجتماعية، والاستقرار الانفعالي حتى يندمج بسهولة ويحقق التوافق النفسي الاجتماعي.

والجزائر كغيرها من الدول اهتمت بهذه الشريحة وعملت على محاولة إدماجها في المجتمع، ولكن للأسف تم غياب الاهتمام بالنواحي النفسية الاجتماعية للفرد المعاق، بدليل قلة الدراسات التي تهتم بهذه الجوانب، فلا شك أنه يتأثر كثيرا من هذه النواحي نظرا للأثار السلبية التي تتركها الإعاقة وهذا ما يؤثر على تكيفه النفسي الاجتماعي بصفة خاصة، وصحته النفسية بصفة عامة.

ومن خلال هذا البحث حاولنا التعرف على دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا، وقد قسمت الدراسة إلى بابين، الباب الأول الدراسة النظرية وتشمل ثلاث فصول حيث ذكرنا في الفصل

الأول النشاط الرياضي المكيف. بينما الفصل الثاني تطرقنا إلى التوافق النفسي. أما الفصل الثالث فكان حول الإعاقة الحركية بصفة عامة.

الباب الثاني الدراسة التطبيقية وإجراءاتها الميدانية قارنا فيها بين المعاقين حركيا يمارسون الرياضة البدنية ومعاقين حركيا لا يمارسون الرياضة البدنية .

وختمنا دراستنا بخاتمة احتوت على دور النشاط الرياضي البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا.

# الفصل التمهيدى

### 1-الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف من أهم الأنشطة الرياضية البدنية التي اتخذت أشكال جماعية . كما أنه يعرف بالتربية الرياضية المكيفة وهي أنشطة رياضية حركية تفيد الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة في ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع.ونسعى من وراء هذه الدراسة الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي للمعاقين حركيا، وهذا للخروج بنتائج يمكن أن يستفاد منها في مجال النشاط البدني الرياضي حيث يمكننا ومما سبق طرح الإشكالية التالي:

**هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا؟**

وللإجابة على هذه الإشكالية الرئيسية طرحنا بعض التساؤلات الفرعية:

- هل لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية دور في تأهيل المعاقين حركيا؟

-هل يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا؟

-هل يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف في التغلب على مشكل الإعاقة وبناء شخصية سوية لدى المعاقين حركيا؟

### 2-الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

النشاط البدني الرياضي المكيف له دور في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا.

#### الفرضيات الجزئية:

- الفرض الأول قياس درجات التوافق النفسي لدى المعاق حركيا حسب متغير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.
- الفرض الثاني دلالة وجود فروق إحصائية بين قياس التوافق لعينة البحث وفق متغير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.
- الفرض الثالث وجود دلالات ارتباطية بين محاور قياس التوافق لعينة البحث بمتغير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.

### 3-أهداف البحث:

إن الأهداف التي نريد الوصول إليها من خلال بحثنا هذا هي:



- 1- إبراز درجات القياس في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركياً في ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.
- 2- إبراز الفروقات الإحصائية القياس في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركياً في ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.
- 3- الكشف عن الدلالات الارتباطية بين محاور قياس التوافق لعينة البحث تبعاً لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

#### 4- أهمية البحث:

- تكمن هذه الدراسة فيما يلي:
- إثراء المعرفة العلمية في الميدان الرياضي المكيف بصفة خاصة والميدان الرياضي بصفة عامة.
  - تعريف المعاقين حركياً بدور النشاط البدني الرياضي المكيف لتلبية الحاجات الصحية والنفسية.
  - تحفيز المعاقين حركياً الغير ممارسين للرياضة البدنية على ممارسة الرياضة البدنية.
- #### 5- تحديد المفاهيم:

**النشاط البدني الرياضي المكيف:** يعني الرياضات والبرامج والألعاب التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (فرحات، 1998م).

**الحالة النفسية:** هو مصطلح يستخدم لوصف خليط من الحالات المرضية وغير مرضية في الإنسان الذي يتغلب عليه طابع الحزن، وهناك عدة حالات قسمت حسب طول مدة الحالة النفسية (الحزن)، وإذا ما كان الحزن قد أثر على الحياة الاجتماعية والمهنية للفرد (اسماعيل، ب ت).

#### 6- الدراسات السابقة:

من خلال دراستنا هذه تطرقنا إلى عدة طرق تساعدنا في طريقة التخطيط ومناقشة النتائج وهذا كونها استعرضت المواضيع التي تناولت المشكلة بأبعادها المختلفة، ومن بين هذه الدراسات في هذا المجال نجد:

#### 6-1- الدراسات العربية:

**دراسة اليحفوفي 2003م:** حيث كان الهدف من دراسة اليحفوفي هو التعرف على مدى انتشار الاكتئاب (الحالة النفسية) بين طلاب الجامعة، وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والديمغرافية، كالدين والجنس والطبقة الاجتماعية ونوع الجامعة، حيث تألفت العينة من 610 طالباً وطالبة من الجامعتين الأمريكية في بيروت واللبنانية وينتمي الطلاب إلى مختلف المذاهب الدينية والطبقات الاجتماعية والمناطق الجغرافية، حيث أشارت النتائج إلى وجود اعتدال للاكتئاب تبعاً لمقياس "بيك"، في حين ظهرت

فروق تبعاً للديانة، كما تبين أن أبناء الطبقة الاجتماعية الفقيرة أكثر اكتئاب ويعانون من حالات نفسية من الطبقة الوسطى تليها الطبقة العليا.

### 2-6-الدراسات الجزائرية:

-دراسة بن ببيوعود فراح عزيز 2009/2008م:عنوان الدراسة "علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بمستوى الاكتئاب" لدى طلبة الطور النهائي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ وتلميذات ثانوية ولاية المدية، كما استعملت الباحثة قائمة "بيك" للاكتئاب وفي الأخير توصلت إلى أن 35% من مجمل أفراد الدراسة لا يعانون من الاكتئاب و65% من أفراد العينة لديهم أعراض اكتئابية.

### 3-6-دراسات أجنبية:

أستابروأوتو "Steberi et Otto": حيث أجريا بحثهما هذا على عينة قوامها 434 طالباً من أربعة جامعات كورية وان أفراد عينة الدراسة لهم درجات خفيفة من الحالة النفسية (الاكتئاب)، ولدى تطبيق قائمة بيك للاكتئاب على 79 من طلبة إحدى كليات المجتمع خلال فصلين دراسيين توصل إلى أن 43% يعانون من درجات متفاوتة من الاكتئاب خلال الفصل الدراسي الأول في حين أن النسبة حين ان النسبة انخفضت إلى 31% خلال الفصل الثاني.

ب-دراسة بوجيانو وباريت "bogiano et baritt" (2003):فمن خلال دراستهما قام الباحثان بإعداد مقارنة بين مستوى الاكتئاب لدى فئة الذكور والإناث حيث توصل إلى أنه هناك فروق بينهما حيث توصلوا بأن الإناث لديهم أعراض الاكتئاب أكثر مما لدى الذكور.

### 7-دراسات مشابهة:

1-يحيى النوي، جيلاني جليخي: تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرضى الداء السكري، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، جامعة زيان عاشور، "الجلفة"، السنة الدراسية 2017/2016.

ب-وهيبة صايم: أثر النشاط الرياضي الترويحي على تنمية المهارات النفسية لدى المعاق حركياً، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، جامعة زيان عاشور، "الجلفة"، السنة الدراسية 2017/2016.

### 8-التعليق على الدراسات السابقة:

هي دراسات من الدراسات القريبة من موضوعنا نظراً لأنها تتعلق بمستوى الاكتئاب وأغلبية هذه الدراسات اعتمدت على مقياس "بيك"، إلا أننا نحن استخدمنا الاستبيان في

دراستنا هذه، والدراسات تطرقت إلى قياس مستوى الاكتئاب إلى أنها لم تتطرق إلى الحلول أو السبل الممكنة للتخفيف من هذه الظاهرة بينما نحن سنحاول إيجاد سبل كفيلة للتخفيف من الاكتئاب النفسي عن طريق ممارسة النشاطات البدنية الرياضية.

# الباب النظري

# الفصل الأول

**تمهيد:**

إنه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب.

وفي وقتنا الحاضر ما فتى الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال.

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة النشاط البدني الرياضي المكيف دراسة تحليلية من خلال تحديد مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف في ضوء التعاريف المختلفة للمربين، ثم نتبع ذلك بدراسة تطوره عبر التاريخ وفي الجزائر على وجه التحديد، ثم نتطرق إلى أنواعه (تربوي تنافسي، علاجي، ترويحي).

**1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:**

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعانٍ 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 وانفعالياً.

نذكر من هذه التعاريف:

- تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات:

يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (فرحات، 1998م).

- تعريف ستور "stor"

نعني به كل الحركات والتمارين وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.Stor, 1993).

- تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:

وهي تلك 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.

- تعريف محمد عبد الحليم البواليز:

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.

2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد أهم 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 وهو طبيب في مستشفى "LEDWIG GEUTTMAN" الطبيب الإنجليزي "لدويج جوتمان" 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 واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعاق لإعادة الثقة بالنفس

واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول "مانديفل" شارك فيها 18 معاقا.

وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا أثناء 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 إنجلترا والتي ن 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 تقديمه 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 صنفنا المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه 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 أولى للألعاب خاصة في 1968م 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 1970م

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 وقيمتة الاتصالية ودوره الوسيط في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية أو انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والإشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة بالرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له.

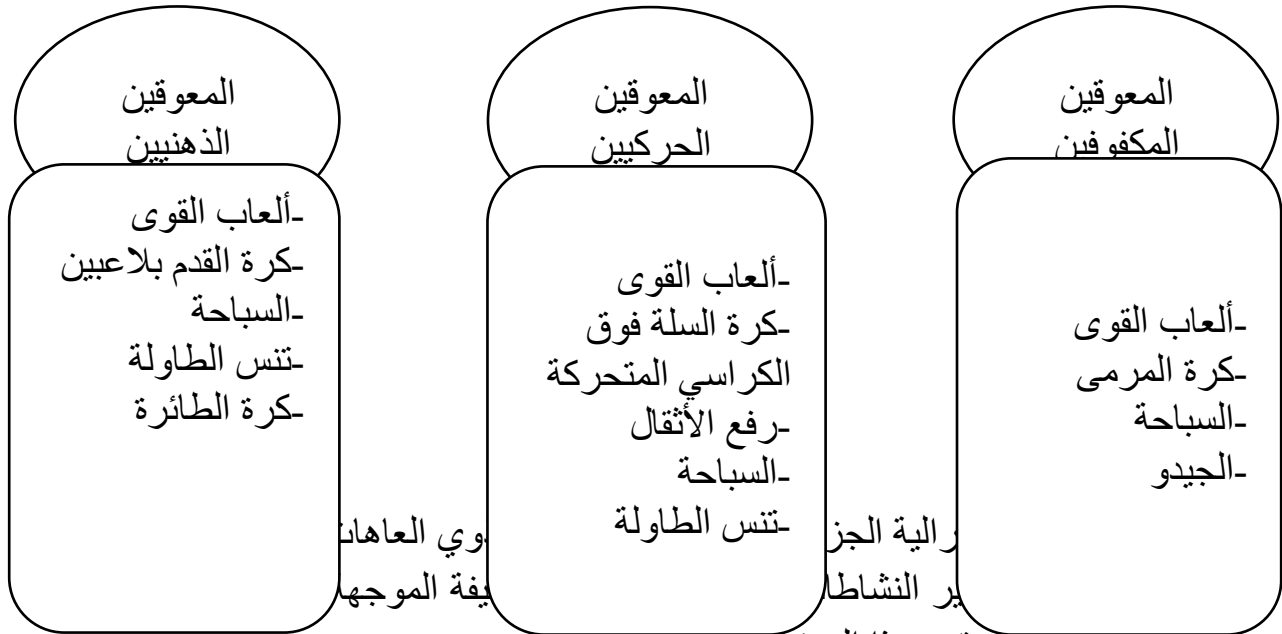
3-النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر:



تم تأسيس الفدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979م، وتم اعتمادها رسمياً بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981م وعرفت هذه الفدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي، وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CHU) الأولى في نشاط الفيدرالية بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانية محدودة جداً. وفي سنة 1983م تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران من 24 إلى 30 سبتمبر للمكفوفين كلياً وجزئياً حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن، وشاركت الجزائر في أول ألعاب إفريقية سنة 1991م في مصر. وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الأولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992م 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 تضم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين 16 و35 سنة.

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقة ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة.

جدول رقم 01: يوضح اختصاص النشاط البدني الرياضي حسب نوع الإعاقة:



باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق:

- 1- العمل التحسيسية والإعلام الموجه.
- 2- للسلطات العمومية.

3-لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين.  
 4-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 للرياضة الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية(CP-ISRA).  
 وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992م في "برشلونة" وسنة 1996م في "أتلانتا" نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة 400متر وكذلك "بوجليطية"في اختصاص ألعاب القوى 200متر، ومنهم"علاق محمد"في اختصاص 100متر، وبلال فوزي في اختصاص 500متر ويوسف في صنف و1500 متر.

#### 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، يقفز...إلخ.

يشير"انارينو" وآخرون أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق.**Source spécifiée non valide.**

يرتكز 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 أوفي 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 ويراعى 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.
- أن 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 تكييف 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 إلى 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 **Source**.

#### **spécifiée non valide.**

#### 5- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

- لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية.
- على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:
- 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 الترويحي الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويحي لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاولة 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 مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. **Source spécifiée non valide.**

يرى "رملی 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 وتمتد الأغلبية بالترويج الهادف بدنيا وعقليا، والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. **..Source spécifiée non valide.**

كما أكد "مروان ع المجيد" أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ 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 عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع. **Source spécifiée non valide.**

ويمكن تقسيم الترويج 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- الرياضة المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويج خاصة في بلادنا.

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 (خطاب، 1990م).

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 تحكم في الحركة، واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة. **Source spécifiée non valide.**

**3-5- النشاط الرياضي التنفسي:** ويسمى أيضاً بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العليا 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.

#### 6- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج في اجتماعها السنوي عام 1978م 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 عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجياً، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

**1-6- الأهمية البيولوجية:** إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، ورغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن أهمية (البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة) **Source spécifiée non valide.**

يؤثر 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). **Source spécifiée non valide.**

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 الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وفي كتابات "Veblen" قبلن عن الترويج 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 والترويج فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود (على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي). **Source spécifiée non valide.**

كما أكد "محمد عوض بسيوني" أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعاق 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.

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 أطفالاً لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضوياً أو عقلياً، 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 هاميين:

- 1- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصاً خلال اللعب.
  - 2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصاً هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.
- أما مدرسة "الجشطات" 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 الجشطالية.
- أما نظرية "ماسلو" تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (القوزني، 1978م).

4-6- 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، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكويناً سليماً قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع في زي كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع.

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداً على أن الترويح يزيل تلك الآثار، ويعوضها بالراحة (النفسية والتسليية) (القوزني، 1978م).

6-5- الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن 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 كتنشيط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.  
-تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على المخ ويتم "مخازن" تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار "مخازنها" استرجاع المعلومة من الحياة العادية.

-تعلم حقائق المعلومات: هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ماء، وإذا اشتمل البرنامج الترويح رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن المعلومة تتعلم هنا. هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

-اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات ومهارات عن طريق الرياضة الترويح 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 (A.Domart, 1986).

6-6- الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغا استخداما جيدا في الترويح: تلفزيون، موسيقى، سينما، 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 وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة والبيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.



6-7-نظرية الإعداد للحياة:الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمرين. يرى "كارل جروس" الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت 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.

يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في أما في المجتمعات الصناعية يقول "رايتميل" 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 الهوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

6-8-نظرية الإعداد والتخليص:الذي وضع هذه النظرية"ستانلي هول" 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 ويبر" ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع (يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان) (خولي، 1990م).

7-9-نظرية الترويح:يؤكد "جتسي مؤنس"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 أو على الشاطئ...الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العمل النفسي،لهذا نجد السف والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها.

**6-10-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 تحت 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.

**6-11-نظرية الغريزة:** تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصر، ويزحف وتنصب 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.

#### 7-معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف:

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية (والنفسية والبيولوجية والاقتصادية) (Busch, 1975).

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

**7-1-الوسط الاجتماعي:** إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى يرى "دومازودين" أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما (Dumazadie, 1982)، وقد جاء في استقصاء جزائري أن شباب المدينة، أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو في دراسته كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين "Luschen" للنشاط الرياضي "لوسشن" وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا.

2-7-المستوى القومي:تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياره لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية. كما لاحظ "سوتس" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية، وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب (إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال).

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك.

3-7-السن:تشير الدراسات العلمية إلى أن العاب الأطفال تختلف عن العاب الكبار وأن الطفل كلما نما وكبر في السن قل نشاطه في اللعب يشير "سولينجر" إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

إن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بسلوكاته الترويحية الخاصة، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح، في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا 1997م وجد أن مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً.

4-7-الجنس:تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب والآلية وألعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسات "هونزيك" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات، وأنا لفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.

كما أوضحت دراسة "اليزابيث تشايلد" أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 12 إلى 13 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب

تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

7-5-درجة التعلم:لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويح، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي...).

وأن الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة.

والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفيات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

7-6-الجانب التشريعي:بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف ألوانها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترويحية للخواص، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.  
خلاصة:

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسيولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمارة فهم ماهيته.

وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني والرياضي المكيف مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة المرض أو الإعاقة من حيث القوانين والوسائل المستعملة، 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، الجانب الصحي، الجانب النفسي، الجانب الخلقى والاجتماعي، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة، خاصة أولئك الذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي.

# الفصل الثاني

**تمهيد:**

من المعروف أن الرياضة وسيلة تربوية نفسية لها وجهان، أحدهما سلبي والآخر ايجابي أي أن غياب تدريب المهارات النفسية يمكن أن يؤدي إلى ضعف الأداء وبالتالي الفشل وعدم النجاح وصعوبة الاسترجاع وسهولة التعب أثناء القيام بالنشاط من جهة أخرى والذي يمثل الجانب السلبي والعكس بالنسبة للجانب الإيجابي.

**1-تعريف التوافق:**

يرى "أحمد عزت" أنه حالة من التواءم والانسجام بين الفرد ونفسه، وبينه وبين بيئته، وتبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية.

ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته-عند مواجهة موقف جديد أو مشكلة مادية اجتماعية، خلقية أو صراعا نفسيا تغييرا يناسب الظروف الجديدة، فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التواءم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه، قيل إنه "سيء التوافق" أو معتل الصحة النفسية، ويبدو سوء التوافق فيعجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منه، أو ما ينتظره من نفسه(دويدار، 1994م).

يتضمن هذا التعريف جانبين للتوافق هما: النفسي الداخلي بين الفرد ونفسه، والخارجي الاجتماعي بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها بما تحتويه من علاقات بين الأفراد في الأسرة والمدرسة والعمل وغيرها.

ويوافقه في ذلك "موسى" الذي يعرف التوافق بأنه: "العملية الدينامكية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى"(كباح، 2008).

أما "محمود الزيايدي" فيرى أن التوافق هو: "القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة، تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء من جهة، ومن جهة أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي، فالتوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج"(بوخريسة، 2006م).

وعلى الرغم من أن التوافق يعني تكوين علاقات نافعة ومثمرة في البيئة الاجتماعية الثابتة والرضا، فإنه دليل على مدى نجاح الفرد في اختيار أساليب فعالة لمجابهة متطلبات البيئة.

وترى "صبره محمد على" أنه يشير إلى: "وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية،

وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة" (صبرة، 2005م).

وعليه فإن عمليات توافق الإنسانية تسعى لمقابلة متطلبين هامين هما: متطلبات داخلية: ناشئة عن التكوين الطبيعي للفرد ولها مطالب عضوية خاصة كالأكل، الشرب الدفء والراحة، كما أن للإنسان حاجات اجتماعية معينة كالحاجة إلى التحصيل والحاجة لتقدير الآخرين.

-متطلب اجتماعي: يتعلق بالتعامل مع الآخرين وينشأ بسبب المعيشة الجماعية، فلأبناء مطالب اتجاه الأبناء تتعلق بالتعامل مع الظروف الحياتية اليومية واحتياجاتها من مأكلاً وملبس (محمد، 2004م).

وبذلك فالتوافق مفهوم إنساني يشير بشكل عام إلى نوع من المواءمة بين النفس ومتطلبات المواقف فيكون موقف الإنسان أكثر من مجرد تكيف الإنسان مع متغيرات البيئة، إذ قد يغير الإنسان في البيئة لتتوافق معه، فهو يتضمن تقبل الذات، أساس التوافق الشخصي، وتقبل الآخرين، أساس التوافق الاجتماعي.

**1-1- أبعاد التوافق:** يندرج مفهوم التوافق تحت علم النفس، لدرجة دفع البعض إلى تعريف علم النفس على أنه العلم الذي يهتم بعمليات التوافق العامة للكائن الحي في بيئته فيهتم بدراساتها، إلا أن هذا المفهوم شأنه شأن العديد من المفاهيم النفسية على أهميته نجد قدراً كبيراً مماثلاً من الاختلاف على معناه (سيف، 2007م). وتنحصر أبعاد التوافق في الأنماط التالية:

**أ- التوافق الشخصي:** أي التوافق بين مختلف الوظائف، ما ينتج عنه قيام الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات، وتحقيق سعادة النفس، إشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية، العضوية والفسولوجية)، والحاجات الثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث الصراع مما يحقق الأمن النفسي (صبرة، 2005م).

ويشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، إشباع الحاجات، السلم الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتالية بما يحقق الأمن النفسي (الشاذلي، 2001م).

**ب- التوافق الاجتماعي:** قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه، صلات لا يغشاها التشكيك أو الشعور بالاضطهاد، دون الشعور بالحاجة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة في الاستماع إلى إرائهم له أو في استدراج عطفهم عليه أو طلب المعونة منهم (خلف، 2008).

والتوافق الاجتماعي هو توافق الفرد مع بيئته المادية والاجتماعية، ونقصد بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل فيزيقية مادية؛ كالطقس، البحار، الأبنية، الجبال، وسائل المواصلات، الأجهزة الآلات والمعدات وتسمى بالثقافة المادية.

أما البيئة الاجتماعية: وتعني عناصر الثقافة اللامادية كالقيم، المعايير، الأفكار، الدين، العلاقات الاجتماعية والنظم الاقتصادية، السياسية والاجتماعية، وحتى الآمال والأهداف والدوافع الاجتماعية (جبل، 2000م).

ويتضمن التوافق الاجتماعي عدة مجالات، نذكر منها:

1-2- التوافق الدراسي: يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها، والتوافق بين المعلم والمتعلم، بما يهيئ للأخير ظروفًا أفضل للنمو السوي، معرفيًا، انفعاليًا واجتماعيًا، مع علاج ما قد ينجم من مشكلات دراسية كالتخلف الدراسي، الغياب والتسرب، وعلاج المشكلات السلوكية التي قد تصدر عن بعض الطلبة (دويدار، 1994م).

ويعد التوافق مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا لدفع التلاميذ إلى التحصيل، وكذا ترغيبهم في المدرسة ويساعد على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة (صبرة، 2005م).

2- مؤشرات التوافق: التوافق عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. وتتخلص مظاهر التوافق الاجتماعي فيما يلي:

أ- الالتزام بأخلاق المجتمع: فعلمية التطبيع الاجتماعي للفرد لا بد أن تتضمن التزام الفرد بما في المجتمع من أخلاقيات مستمدة من الشرائع السماوية، ومن التراث الممتد عبر التاريخ، هذه الأخلاقيات تعد بمثابة معايير لضبط سلوك الفرد في ضوءها حتى لا يكون خارجا أو منحرفا عن النظام العام، ويتعرض لعقاب المجتمع بقوانينه الوضعية التي سنّها للحفاظ على هذه الأخلاقيات، وحينما يلتزم الفرد بهذه المجموعة من الأخلاقيات، فهذا دليل على توحيد الفرد مع الجماعة، ومنه انتمائه إليها وشعوره في كنفها بالرضا والسعادة و الارتياح النفسي وهذا دليل على التكيف والتأقلم (جبل، 2000م).

ب- الامتثال بقواعد الضبط الاجتماعي: كل مجتمع تنظمه جملة القواعد والنظم، التي تمثل نموذج الثقافة المادي واللامادي، والتي تؤدي إلى تنظيم علاقات الأفراد ببعضهم، ويحكمه كذلك النسق التقييمي ويكتسبها ويتشبع بها إلى أن تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي، وأنماط تحدد سلوكه داخل الجماعة وخارجها، وتؤدي به عملية الضبط الاجتماعي إلى التحكم في انفعالاته وعواطفه المتصارعة، وتوجيهها الوجهة التي ترتضيها الجماعة.



كما تعد عملية الضبط بمثابة الرقيب على أفعال الفرد وتنظيم حياته النفسية والاجتماعية داخل إطار علاقاته الاجتماعية، كما تعد رقيباً عليه أثناء محاولاته لتأكيد ذاته والتعبير عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته، وفي سعيه الدؤوب لتحقيق مستوى طموحاته في إطار سلوكي يرتضيه المجتمع (جبل، 2000م).

ت-الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل، الإنتاج، الانجاز، الابتكار والنجاح دليلاً على توافقه في محيط عمله، ولأن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً يرتضيه، وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته، فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقاً مع هذا العمل (جبل، 2000م).

ث-المسؤولية الاجتماعية: أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع، بقيمه وعاداته ومفاهيمه بحيث يكون غيرياً، يهتم بالآخرين، فيتسم سلوكه بالاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته (الداهري، 1999م).

### 3-أساليب التوافق:

يمكن أن يلجأ الفرد إلى كثير من أساليب التوافق وهي حيل دفاعية قد تقلل من الواقع المباشر لمثيرات الضغط ومن هذه الأساليب نجد:

#### • الحيل الدفاعية الإنسحابية:

-الانسحاب: عند مواجهة المواقف المزعجة والمؤدية إلى الفشل، يلجأ الأفراد إلى اختيار أبسط الطرق للتخلص منها، وهي آلية الانسحاب والنأي بالنفس، كالنوم، الأحلام وتناول المشروبات الكحولية (نجاد، 2004م).

-النكوص: عند مجابهة الإنسان بصراع لا قدرة له عليه ولا طاقة، فإنه يتراجع إلى مراحل عمرية سابقة.

-الإنكار: أي أن يتنكر الأنا أو يتبرأ آلياً من أحد طرفي الصراع الأقل أهمية والأشد سلبية على نفسه، كالأم التي توفي ابنها وأنكرت الواقع الأليم، وبقيت تتصرف كما لو كان ابنها على قيد الحياة (جبل، 2000م).

-التبرير: يحاول بواسطته الفرد إثبات أن سلوكه معقول وله ما يبرره أو يجيزه، ولذا يستحق القبول من الذات ومن المجتمع (المليجي، 2000م).

#### • الحيل الدفاعية العدوانية:

-العدوان: رد فعل مباشر للإحباط، يوجهه الفرد نحو الشخص أو الشيء المتسبب في إعاقة تحقيق أهدافه للتخفيف من الشعور بالفشل.

-الإسقاط: بهدف إسقاط الإنسان ما لديه من عيوب ونقائص وغيرها من الرغبات السيئة والمذمومة على غيره، للحفاظ على ذاته والتخفيف من شدة آلامه. فبدلاً من أن يقر بأنه

يكره شخصا فإنه ينسب الكراهية لهذا لشخص، وقد يعذبه ضميره فيخفف من عذابات الضمير بالقول إنه مضطهد. (عباس، 1996م)

• الحيل الدفاعية الإبداعية:

-الكبت: آلية دفاعية ضد تهديد أو صراع داخلي، حيث يلجأ الفرد إلى طرد الذكريات والخبرات المؤلمة والدوافع غير المقبولة من دائرة الشعور إلى منطقة اللاشعور، وإقصاء الدوافع والذكريات عن الشعور لا يقضي عليها في الواقع، وإنما يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها من قلق واضطراب.

-التكوين العكسي: عبارة عن إبدال المشاعر المسببة للحرص بمشاعر مناقضة لا تتسبب فيه، كالذي يخاف ولا يريد أن يطلع الناس على خوفه، فيظهر الشجاعة ويغالي فيها.

-التقمص: آلية لاشعورية لبناء الشخصية اعتمادا على الآخر، تقمص شخصية أخرى بكل خصوصياتها (Fischer، 1999).

-الإزاحة: يحاول الفرد تناول عواطفه وأفكاره المتجمعة والمشحونة ليزيحها ويوجهها إلى أفكار ومواضيع وأناس غير الذين كانوا في بدايتها (Bergeret، 1997).

-التسامي: أي التعبير عن الدافع المحبط بأسلوب يرتضيه المجتمع، فالدافع الجنسي الغير مشبع، قد ينجح الفرد في خفض حدة توتره بلجؤه إلى نشاطات بديلة لتصريف الطاقة الجنسية كالرسم والروايات الغرامية.

-التعويض: يلجأ إليه الإنسان لشعوره بالفشل والعجز في إشباع دافع قوي، أو إخفاء عيب جسمي أو عقلي، فيقوم الفرد لا شعوريا بسلوك معين لتخفيف القلق والضغط (المليجي، 2000م).

4-النشاط الرياضي:

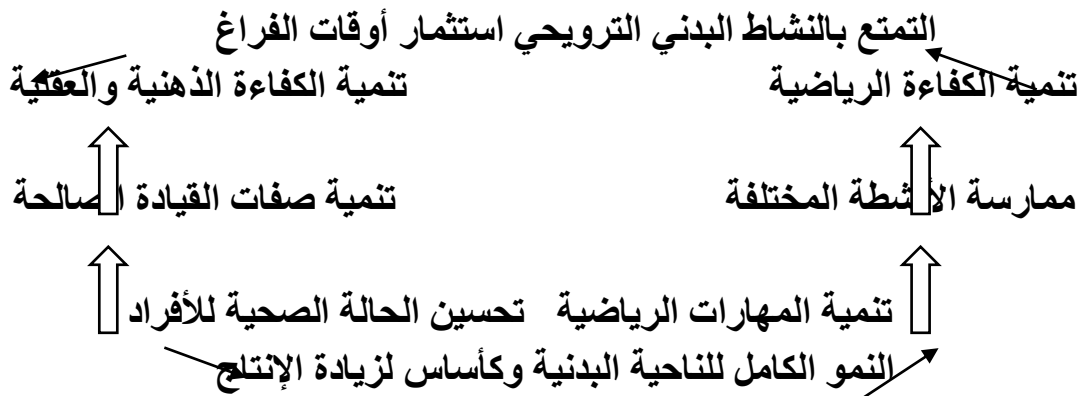
4-1-تعريف النشاط الرياضي: يعرفه "أمين الخولي" بأنه "وسيلة تربوية، تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته".

ويعرفه "Clark.w.hethrvington" أنه "جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد، من خلال أنشطة العضلات، لاكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات، و إتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي".

كما عرفه "تشارلز بيوكر Bucher T" بأنه "نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب" (بدران، 2012م).

4-2-أهداف النشاط الرياضي: يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم من خلال ما يلي:

أ- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة  
 ب- إكتساب التلاميذ المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والـ  
 صحية، لبناء الجسم السليم.  
 ت- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية  
 والنشاط الدائم وتقوية الجسم.  
 ث- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب بإعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات المنمية  
 الجسم، والمحافظة على القوام السليم.  
 ج- إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس  
 والمكونات الداخلية للطفل.  
 ح- التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع  
 الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.  
 خ- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل الثقة بالنفس الاتزان  
 الانفعالي للتحكم في النفس والتوتر وخفض التغيرات العدوانية.  
 د- تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع والتكيف مع  
 مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية، وإكسابه روح التعاون  
 والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق الفردية.  
 3-4- واجبات النشاط الرياضي: من أهم الواجبات التي يحققها النشاط الرياضي نلخص ما  
 يلي:



الشكل رقم 01: يوضح واجبات النشاط الرياضي البدني  
 5- أنواع الأنشطة الرياضية:

- النشاط الرياضي الترويحي: تعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة، المساهمة في تحقيق حياة متوازنة، وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها.

وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاط تروحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذا لنشاط الرياضي في(بدران، 2012م):



5 نمو العلاقات الاجتماعية السليمة، وتوطيد العلاقات والصداقات

الشكل رقم 02: يوضح التأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي

● النشاط الرياضي التنافسي: موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، يتسم عادة بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها على من ينافسه، وإذا تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية المؤكدة على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز، يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي، والمحفزة للرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، مما يسهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضي(الخالق، 2012م).

● النشاط الرياضي التربوي: النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

يعرف " وست بوشتر" لنشاط البدني التربوي بأنه "العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة".

ويرى "كوبسكي وكوزليك" أن التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين الفرد بدنيا، عقليا انفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان للنشاط البدني المختارة لتحقيق ذلك.

أما "بيتر أرتلود" فيرى أنها: ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر (الغامدي، 2012م).

وعلى هذا فالنشاط البدني التربوي عبارة عن نظام متكامل وشامل لا يهدف إلى إعداد الطفل بدنياً أو تلقينه بعض المهارات الحركية، وإيجاد فرص للترويح فحسب، بل هو تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى، في إطار اجتماعي نظيف لإعداده بذلك لمستقبل زاهر، وناجح وفعال.

# الفصل الثالث

**تمهيد:**

وسنتناول في هذا الفصل مفهوم الإعاقة الحركية عند العديد من الباحثين وتصنيفاتها، كما نتناول مختلف المشاكل والصعوبات التي يلاقيها المعاقون ونظرة المجتمع إليهم وأهمية الرياضة بالنسبة إلى هذه الفئة .

تلعب المهارات الحركية دورا بالغ الأهمية في حياة الإنسان فهي ضرورية لتأدية كافة النشاطات في الحياة اليومية، وتعتبر أساسية في تأدية الواجبات الحياتية والمهنية كذلك فإنها تلعب دورا حيويا في النمو المعرفي الذي تعتمد قدرة الفرد على التنقل، والحركة والتعامل مع المحيط بكل تعقيداته وتناقضاته فحدوث الإعاقة الحركية يعني أن المعوق قد فقد القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا تقتصر فقط على صعوبة التنقل، بل تشمل وظائف الأطراف التي تعتمد على عملية التحرك فتؤثر الإعاقة الحركية على سلوك الفرد، وتصرفاته، حيث يصبح الشعور بالنقص والعجز عاملا فعالا في النمو النفسي للفرد وتنشأ عنها اضطرابات نفسية مختلفة تعيق الحياة الطبيعية للفرد.

**1-الإعاقة الحركية:**

تحديد مفهوم الإعاقة: الإعاقة الحركية شلل إنساني ليس حكرا على فئة دون الأخرى، بل تمس كل فئات الأطفال المراهقين والراشدين، كما إنها تمس كل الجنسين ومن بين أهم التعاريف التي تطرقت للإعاقة الحركية ما يلي:

ذهب "عبد الرحمان سيد سليمان وزملائه" في نفس اتجاه التعريف اللغوي للإعاقة، وعرفوها بالمفاهيم الآتية:

أ-الضعف:الخلل أو العيب الحادث من إصابة أو العيب الخلقي أو التكويني والذي يتعرض له الطفل أثناء أو بعد الميلاد.

ب-العجز:النقص في مستوى أداء الوظيفة او الوظائف التي تأثرت بالمسبب أو بالإصابة الحادثة مقارنة بالعاديين.

ج-الإعاقة:العسر أو لصعوبة التي يقابلها الفرد من جراء عدم القدرة على تلبية متطلباته، في أداء دوره الطبيعي في الحياة الذي يفترضه عمره وجنسه، أو تعب لخصائص الاجتماعية، والثقافية المهنية (سليمان، 2001م).

ويعرف "جون كني" المعاق حركيا بأنه الشخص الذي يعاني بصفة دائمة أو مزمنة من اصابة على مستوى الحركة مما يؤدي الى تحديد نشاطه وسلوكياته (أحمد، 1995م).

وفي تعريف آخر للمعاقين حركيا المعاق حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته ونشاطه الحيوي نتيجة لخلل أو عاهة كما يعرف على أنه الشخص الذي لديه عضلات أو عظام أو مفاصل بطريقة تحد من وظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالته النفسية.

ويعرف البعض الإعاقة البدنية بأنها ما يتصل بالعجز في وظيفة الأجسام الداخلية سواء كانت أعضاء متصلة بالحركة Motors كالأطراف والمفاصل ومثال لذلك نقص كامل للطرف أو جزء منه أو شلل طرف أو أكثر أو مجموعات عضلية (بوحميد، 1985م).

كما يرى عبد العزيز جلال أن المعاقين حركيا هم أشخاص مصابون في الجهاز المحرك ويعانون من قصور وظيفي والشئ الذي يميزهم هو صعوبة التحرك أو استحالتة(العزیز، 1988م).

### 2-مسببات الإعاقة الحركية:

1-2-الإعاقة الحركية الناتجة عن حادث: يعتبر الشخص المعاق حركيا ذلك الشخص الغير مؤهلا أو العاجز عن ضمان استقلاله الجسدي وتكون عملية المشي عنده جد محدودة أو منعدمة مقارنة مع الأشخاص العاديين.

2-2-الإعاقة ذات المنبع الوراثي: تكون هذه الإعاقة راجعة لأسباب قد تكون قبل الولادة، خلال الولادة، أم بعد الولادة، والأمراض الوراثية هي نقل عن طريق الأجيال ولا يخص هذا النقل خاصية واحدة بل يشمل كذلك بعض الصفات الفردية الجسمية والعقلية.

وهناك أمراض ذات المنبع التكويني وهي حالة الفرد كما هو في لحظة الولادة أي أنه ولد مع الإعاقة وهناك عوامل أخرى تسبب الإعاقة الوراثية (كالعوامل العضوية تعارض الأصناف الدموية، الحالة المرضية للأم)، العوامل الميكانيكية (محاولة الإجهاض، الجروح المختلفة)(C.tomas، 1973).

### 3-تصنيف الإعاقة الحركية:

يوجد تباين واضح في تصنيف الإعاقة الحركية فقد تكون الإعاقة خلقية كالشلل الدماغى أو مكتسبة ناتجة عن أمراض أو إصابات بعد الولادة وقد تكون الإصابات



النتيجة بعد الولادة بسيطة وعابرة يمكن علاجها وشفائها، وبعضها شديد جدا كضمور العضلات والصرع وشلل الأطفال وتصلب الأنسجة العصبية وغيرها.

وتصنف الإعاقة الحركية إلى أربعة فئات هي:

3-1- المصابون بأمراض تكوينية: ويقصد بها توقف نمو الأطراف لديهم أو أثرت هذه الإصابات على قدرتها على الأداء.

3-2- المصابون بشلل الأطفال: وهم المصابون في جهازهم العصبي مما يؤدي الى شلل بعض أجزاء الجسم وخاصة الأطراف العليا والسفلى.

3-3- المصابون بالشلل المخي: وهو اضطراب عصبي يحدث بسبب الخلل الذي يسبب بعض مناطق المخ وغالبا ما يكون مصحوبا بالتخلف الذهني على الرغم من أن كثير من المصابين به قد يتمتعون بذكاء عادي كما قد يكون بإمكانهم العناية بأنفسهم والوصول إلى الكفاية الاقتصادية.

3-4- المعاقون حركيا: بسبب الحوادث والحروب والكوارث الطبيعية وإصابات العمل وهؤلاء قد يعانون من فقد طرف أو أكثر وافتقارهم الى القدرة على التحريك عضو أو مجموعة من أعضاء الجسم اختياريا بسبب عجز العضو المصاب عن الحركة (الزغبى، 2002م).

#### 4- أقسام الإعاقة الحركية:

تنقسم الإعاقة الحركية تبعا لأسبابها كما يلي: إعاقات الجهاز الحركي (العضلي، العصبي) مثل الشلل، البتر، شلل الأطفال، الشلل النصفي السفلي، الشلل النصفي الطولي، خلع مفصل الفخذ، الضمور العضلي، سوء التكوين التشريحي الوراثي بالعمود الفقري، تشقق العمود الفقري، التواء العنق.....الخ.

4-1- إعاقات الجهاز العصبي: مثل الشلل المخي، الصرع، الشلل التوافقي، صدرت تقسيمات مختلفة وعديدة لأصحاب الإعاقات البدنية أو الحركية بشكل عام من جانب الباحثين في هذا المجال فمنهم من قسمهم تبعا لأسباب، ومنهم من قسمهم على أسباب طبية بحت.

وهكذا ولكننا في هذا الصدد نقدم صور مختصرة قد تفيد بشكل أو بآخر في تقديم الطرف لتأهيل هؤلاء المعاقين حركيا حتى يستطيع الاندماج مع الأفراد المجتمع ويصبحوا قوة إنتاجية مفيدة لأنفسهم ولمن حولهم وخاصة أن موضوع التقسيم أو التضييق موضوع شائك حيث أنه توجد إعاقات حركية وإعاقات أخرى حسية.

رغم وجود العديد من الحالات التي تجعل الفرد في عداد المعاقين حركيا إلا أن هناك ثلاث حالات أساسية تعد المسؤولة عن الإعاقات الحركية كمعظم الأطفال وهي:

4-2- إصابات العمود الفقري: إن الإعاقة الخاصة بإصابات العمود الفقري تزداد شدها

كلما كانت الإصابة في مستوى أعلى، والتي يصاحبها غالبا فقدان القدرة الوظيفية والحسية خاصة فقدان الإحساس بالوضع العام للجسم، وقد صنفت تلك الإصابات طبقا لقواعد وظيفية أو للإعاقة العصبية الحادثة لكل إصابة وتتضمن هذه التقسيمات ثلاث مستويات لإصابات الفقرات العنقية واثنتين للجزع (الفقرات الصدرية) وثلاث للفقرات القطنية على الأطراف السفلى.

3-4- المنطقة العنقية: إصابات الفقرات العليا وتحت الفقرة العنقية السادسة وفقدان الوظيفة ضد الجاذبية للعضلة الثلاثية إصابات لفقرات العنقية تحت الفقرة السادسة والسابعة مع فقدان لحركة الوظيفة الثلاثية مع فقدان وظيفي نسبي لثني وفرد الأصابع، إصابات الفقرات العنقية السفلى تحت الفقرة الثانية مع وجود عضلة ثلاثية جديدة مع فقدان حركي للعضلات التي تغذي من الفقرة الصدرية الأولى وبسبب ذلك إعاقة لصاحبها حيث يفقد القدرة على السحب الحركي لليد والذراعين تجاه الجسم.

4-4- فقرات المنطقة الصدرية: إصابات الفقرات الصدرية من الفقرة الأولى حتى الفقرة الخامسة لا يستطيع صاحبها حفظ التوازن عند الجلوس وعدم كفاءة عضلات أسفل البطن

إصابات من الفقرة الصدرية الحادية عشر حتى القطنية الثالثة (عدم كفاءة عضلات الفخذ الأمامية وعضلات الفخذ الخلفية).

فقرات المنطقة القطنية: إصابات الفقرات القطنية والعجزية من الفقرة الرابعة حتى الفقرة الثانية العجزية وعموما غالبا ما تصاحب إصابات العمود الفقري تأثيرات سلبية على القوة العقلية مثل:  
-فقدان القدرة على الانقباض العضلي.

-انقباض عضلي ضئيل مع قدرة حركية ضعيف (الرحيم، 1976م).

يقول الدكتور حمزة مختار في بحثه الخاص بتأهل ذوي العاهات ما يلي: لو استطعت أن تجعل عددا من هؤلاء يقصون عليك في صراحة ما يجول في خواطرهم لأدركت أن السيكولوجي لا يزال يجهل الكثير عن العالم الداخلي.

قانون الرياضة البدنية بالنسبة للمعوق حركيا: الرياضة تساعد في رفع القدرات العملية وتطوير القدرة العضلية والرشاقة والمهارات الحركية وتعمل أيضا على التنسيق بين عمل مختلف الأعضاء هذه المهارة الحركية تسمح للمستنفذين من خفض الاصطدام مع الإعاقة والحصول على استقلال ذاتي، وبالتالي التقليل من درجة الإعاقة الحركية إلى حد كبير وهذا نلاحظه في الرياضة العلاجية بالمستشفيات والتي تعتمد على الجانب العلاجي الذي يشمل زيادة على ما ذكرناه:  
-مقارنة الضمور العضلي والحجز المفصلي.

-اكتساب مهارات حركية والتحكم في التوازن.

#### 5- الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية:

أظهرت الدراسات المتخصصة حول الإعاقة بصفة عامة والإعاقة الجسدية، أن أثارها متعددة على شخصية المعاق وعلى حياته الاجتماعية فالفرد يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية من خلال تصوره لذاته الجسمية المتمثلة في الإعاقة تتمثل خاصة في الصورة الذهنية التي تنشأ لديه عن جسمه وشكله الخارجي ووظيفته فمعظم الناس يكونون اتجاه في الحياة بناء على مفهومه لذواتهم الجسمية والقدرات التي تتميز بها أو عجز أو إعاقة أو قصور في هذه القدرات يؤثر على اتجاهاتهم وتؤدي إلى اضطراب قدرته، والمهارات التي يتميز بها وتثير فيه الخوف والقلق والإحباط وتختلف هذه الحالات باختلاف طبيعة الإعاقة والأثر التي تحدثه، وكلما ازدادت حدة الإعاقة الجسمية كلما ازدادت المشكلات النفسية والاجتماعية وسنذكر هذه المشكلات فيما يلي(عبيد، 1999م):

#### 5-1- الآثار النفسية:

5-1-1- الإحساس الدائم بالنقص: يعد الشعور بالنقص من أهم الآثار التي تخلفها الإعاقة الجسمية بغض النظر عن نوع الإعاقة أو درجتها، فرغم أن " أدلر " يجعل الإحساس بالنقص من المشاعر العامة التي تثيرها الظروف المختلفة الموضوعية والذاتية التي يوجد بها الإنسان فإنه يعتبر هذا الشعور مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالإعاقة الجسمية إذ يرى حسب ترجمة "LANNY" أن الشعور بالنقص ما هو إلا استجابة حتمية ناتجة عن العجز الجسدي، إلا أن "VAN ROY" لا ترجع الشعور بالنقص إلى القصور الجسدي وإنما إلى العلاقة الموجودة بين قوة المثير وبين درجة العجز فأهم ما يحدد خطورة القصور حسبها هو قيمة الشعور بالإحباط المترتب عن قوة المثير الذي يوقظ في الفرد إدراكه بالعجز.

5-1-2- عدم الشعور بالأمن: ويبد ذلك الإحساس العام بالقلق والخوف من المجهول وتوقع الشر الدائم، وقد يكون لذا الشعور أعراض ظاهرية كالتوترات أو الأزمات الحركية أو التقلب الانفعالي، وأعراض غير ظاهرة كالاضطرابات الجسمية السيكوسوماتية.

5-1-3- الشعور الدائم بالعجز: وذلك بالاستسلام للعاهة وقبولها بواقعها كما يتولد لدى الفرد الإحساس بالضعف والاستسلام له مع رغبة انسحابية شبه دائمة وسلوك سلبي اعتمادى. (فرحات،، 1998م).

5-1-4- عدم المبالاة: تضفي الإعاقة الجسدية على المعوق بعض العادات القاتلة التي تؤدي إلى عواقب وخيمة في بعض الأحيان فنجد الاستهتار بالأمر حتى الهامة جداً منها وعدم المبالاة والاكتراث وعدم إعطاء الأمور قيمتها الحقيقية بل تكون بصورة سطحية.

5-1-5-الاتجاهات السلوكية غير السوية: في بعض الحالات نجد أن المعاق يتصرف تصرفا سلوكيا غير عادي بالنسبة للتعامل مع الآخرين معتقدا إن الحالة التي يتواجد عليها سندا لهذه التصرفات ويرجح هذا التصرف للشعور بالنقص وشعور المتعامل معه بنفس الشعور والإحساس وذلك إلى عد التكيف الاجتماعي العادي.

5-1-6-صعوبة الانتقال: خاصة لدى الأطفال الذين تتواجد لديهم إعاقات الأطراف السفلى مما يجعل الحركة ضئيلة، وفي بعض الأحيان تنعدم عدم الحركة والانتقال نهائيا، لذلك فهم في حاجة إلى مساعدة الآخرين، مما يؤدي إلى التعب النفسي الشديد الذي يرتبط بجميع النواحي الأخرى للمعوق، ويعتبر المجتمع ببعض من خواصه وخصائصه الحواجز الموجودة فيه عاملا مساعدا للإعاقة الحركية، إذ أن أصعب المشاكل في التكيف إيجابي للمعوق حركيا ليست نتيجة خلل في نمط السلوك التكيف عنده، ولا عن عوامل سلبية في شخصيته بقدر ما هي نتاج لبناء اجتماعي قاصي ينكر عليه بعض من حقوقه الأساسية وتتمثل هذه الحواجز كما توضحها "ماجدة السيد عبيد".

الحواجز البنائية: تشكل حجرة عثرة في طريق تكيف المعوق حركيا، وتعتبر من أشد العوامل المحيطة به فهي تمنعه من المشاركة في برامج التعليم أو الحصول على وظيفة، وتحدده في تفاعله الاجتماعي، مما يؤدي إلى النقص في الخبرات اليومية، وبالتالي نقص في القدرات العقلية والشعور باليأس والعزلة وربما الإصابة بمرض نفسي مزمن، والطبيعة الجغرافية للمنطقة وصعوبة الحركة بها، حتى الإنسان غير المصاب أحيانا تؤدي به إلى عدم تحقيق أهداف التأهيل الشامل وتجعله مبتورا في كثير من الأوقات، إذ ما أن تصل مراحل التأهيل إلى نهايتها، حتى نجد أنفسنا أمام هذا الحاجز الذي لا يمكن السيطرة عليه، وإن أمكن فهو يحتاج إلى نفقات عالية للتعديل البنائي، ويواجه المعاق حركيا هذا الحاجز في الطريق إلى بيته وداخل بيته، وأثناء انتقاله بين غرفته وأخرى، وفي الحمام ويواجهها في المدرسة والجامعة والبنك والمسجد.

5-1-7-الاتجاهات السلبية: وهي من العوائق الرئيسية التي يفرضها المجتمع ممثلا بقطاعاته المختلفة تجاه المعوق حركيا فليس هناك فهم هام لطبيعة الإعاقة وقدرات الفرد المتبقية، وهناك ميل للاعتقاد بأن الذي يستعمل الكرسي ذا العجلات أو من يمشي بجهاز خاص أو عكاكيز مريض، ويحتاج إلى عناية طبية مستمرة، بل يظن البعض بأنه بحاجة إلى المساعدة والشفقة والإحسان، ونظرا لأن المعوق حركيا قادر على تمييز بعض الاتجاهات والسلوكيات السلبية للآخرين لأنه يستطيع أن يرى ويسمع ويفهم ما يقال عنه، فإن ذلك يدفعه في بعض الأحيان إلى العزلة وعدم المبادرة في التفاعل الاجتماعي.

ويقلل من الخدمات المقدمة لهم وهناك بعض الملاحظات التي تؤكد الاتجاه السلبي نحو المعوقين حركيا(عبيد، 1999م):أنهم يعاملون كالأطفال بالرغم من أنهم راشدون ويتمثل ذلك باستخدام بعض الكلمات التي تقال للأطفال أو تغير نبرات الصوت، تجنب الآخرين للحديث مع أولئك الذي أصيبوا بإعاقة واضحة، عدم رغبة أرباب العمل في كثير من الأحيان تشغيلهم. عدم تقبل العائلة لأبنها المعاق والبحث عن السبل التي تبعده عنها أو تخفيه عن الآخرين.

#### 6-الفائدة النفسية للرياضة عند المعوق حركيا:

تعمل الرياضة على خفض درجة الاكتئاب النفسي وجميع الحالات النفسية السلبية الأخرى كالقلق والخوف والشعور بالنقص من خلال الصفات التي تنميها الرياضة في نفسية المعوق حركيا كالشقة بالنفس والشعور بروج المسؤولية وبث روح الجماعة والتعاون.

إن الرياضة تجعل المعوق يتمتع بالشعور بتعويض عجزه كلعب السلة وألعاب القوى والسباحة التي تعتمد على قوة الأطراف سواء السفلية أو لعلوية ومن ثم نكسبه الثقة بالنفس وبالتالي إحساسه بمكانته في المجتمع والعائلة على حد سواء خاصة إذا كانت هذه النتائج مبررة بنتائج مادية ملموسة أو معنوية كرفع العلم الوطني في المنافسات الدولية بالتالي تستطيع القول أن الرياضة تساعد المعوق على إخراجها من عزلة وتحريره من عقده وتحفزه على تطوير قدراته وإثبات وجوده أما دخوله في المنافسة وبذل جهد في ذلك يعتبر كعامل تعويض ويعتبر النشاط البدني عامل مهم لحيوية الجسم ويزيد في القوة العضلية للمعوق حركيا(محمد، 1998م).

مما يسمح له بمواجهة أفضل للحياة، لهؤلاء الأفراد أنه يستطيع أن يقدر الحالة حق قدرها تماما إلا الشخص الذي وقع فيها ومر بالأمها وقساوتها وهذا يتضح لنا ما تخلفه الإعاقة الحركية من مشاعر أليمة في نفسية لمعوقين فالمعاق حركيا إنسان يشعر أنه ليس كغيره ويبدأ اهتمامه حول ذاته ويصبح القلق يساوره لأنه لا يملك ما يملكه غيره حيث يبدو هذا القلق إثارة ونوع من الحفز.

ويستعمل المعاق حركيا أسلوبا في التخطي حيث يظهر أحيانا إلى إخفاء نواحي العجز والقصور التي أصيب بها لكي يبدو في أعين الناس سلبيا معاني وهو من أجل ذلك يبذل جهودا كثيرة كما يلجأ المعاق حركيا إلى النسيان المؤقت أو الدائم للعاهة إلا أن ذلك يبقى مستحيلا وأن كان رغبته المعاق وهذا نظرا لعبادات الأخرى ونظراتهم التي تذكره دائما بالعجز الذي يوجد فيه(السيبيعي، 1982م).

#### 7-علاج الإعاقات الحركية:

يرى سيد فهمي أنه لا يمكن للمعاق حركيا أن يشفى كليا بل تبني بعض الآثار إلا أن بعض الإعاقات الحركية يتم تحسينها إذا العلاج المبكر وبعضها يبقى على حاله رغم العلاج وأخرى تتطور من سيء إلى أسوأ رغم العلاج وعلى أي حال فعن العلاج والتدريب الحركي ينفعان المعاق حيث يحققان من حدة تفاقم الإعاقة ويبطئان بذلك تطورها بحيث يعطيان الشخص فرصة لتطوير إمكانياته الوظيفية المتبقية وذلك التعويض عن الصعوبات والمشاكل التي تعترضه.

أهمية الرياضة بالنسبة للمعوق حركيا: للرياضة البدنية عدة فوائد ومميزات تخص مجالات عدة أهمها:

-الجسمية أو البدنية الفيزيولوجية

-النواحي الروحية والخلقية

-النامية العقلية الفكرية العقائدية

-النواحي الاجتماعية والجوانب النفسية(محمد، 1998م).

#### 8-النشاط الترويحي عند المعاقين:

يعد النشاط الترويحي الرياضي ركنا أساسيا من أنشطة أفراد المعوقين والذي خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ كما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق المتعة الشاملة للمعوق وتحقيق التنمية المتكاملة الشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية وبذلك تدعونا الحاجة الماسة لممارسة الأنشطة الترويحية التي يتجه إليها المعوقون.

**الرياضة والترويح للمعاقين:** بدء الاهتمام برياضة المعوقين خلال وبعد الحرب العالمية الأولى حيث مارسوا أنواعا مختلفة من الأنشطة البدنية وقد مارس المعاقين الرياضة بناء على رغباتهم الشخصية وباختيارهم بالرغم من أنهم قد يكونوا لم يمارسوها قبل الإعاقة والتي يمارسها بعد الإعاقة لكي يتغلبوا على إعاقاتهم ويستعيدون بها قدراتهم وقد تطور الاهتمام العالمي برياضة المعاقين منذ الحرب العالمية الأولى كما زاد انتشار الاهتمام برياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأت دول كثيرة أوروبية وعربية وأسيوية في الاهتمام برياضة المعوقين وفي عام 1944م أدخل الطبيب الإنجليزي الجراح "سير لوديججوتمن" رياضة المعاقين في مستشفى ستوك مانديفل بإنجلترا وذلك لشغل فراغ هؤلاء المعاقين وممارسة الأنشطة الترويحية.

أما عربيا فقد تم تأسيس الاتحاد العربي لرياضة المعاقين في مارس من عام 1987م ومقره بغداد ثم تم نقله في عام 1992م إلى مدينة الرباط بالمغرب.

قد تم تأسيس الاتحاد الإفريقي لرياضة المعاقين في ديسمبر 1988م ومقره بالجزائر وتعتبر مصر من أولى الدول المؤسسة في كل من الاتحادين العربي والإفريقي حيث

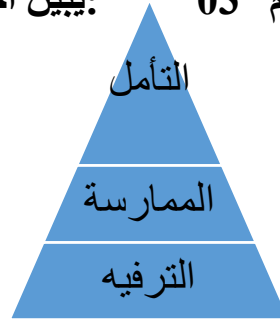
إنها من أقدم الدول في الاهتمام برياضة المعاقين الترويحية والتنافسية وذلك تحت إشراف المجلس الأعلى للشباب والرياضة وقد تم بشكل لجنة دائمة للعناية بالمعاقين بمصر في سبتمبر 1981م وذلك بعض تحقيق الأغراض التالية: تشجيع المعاقين في المجالات الرياضية والترويحية وفقا للنظم والقواعد العالمية الخاصة تشجيع الاشتراك في المؤتمرات الدولية الخاصة برياضة المعاقين تنظيم البطولات العامة ووضع القواعد والمبادئ الخاصة بذلك.

وبالطبع لابد من تخصيص برامج رياضية معدلة خاصة لكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارستهم وتحقيق أغراض الممارسة كما يمكن تقديم الخدمات التي تلائم حالتهم لضمان عملية التعليم. (حسن، 1977م)

### 9-الترويج الشخصي للمعاقين:

الترويج مصطلح حديث الى حد ما حيث يشكل النشاط التلقائي الذي يشترك فيه الفرد في وقت فراغه حيث أن المرضى المقيمين في المستشفيات لديهم وقت فراغ هائل فقد وجد الاطباء أن استخدام هذا الوقت في النشاط متميز قد يكون له فائدة كبيرة طبية لذلك بدأ بنوع من الترويج يسمى الترويج العلاجي علما أنه ليس هناك أي دليل مادي على الاثر الطبي لهذا النوع من الترويج. يمكن أن نقسم الترويج عموما الى ثلاثة أجزاء كما هو مبين في الشكل التالي:

### شكل رقم 03 :يبين أجزاء الترويج



الممارسة تأكيد على اشتراك الفرد في نشاط رغم نشاط ففي  
الاشتراك الرياضي في فريق والاشتراك الفني في  
الرسم والنحت مثال للمستوى الثاني من الترويج أما الثالث الترفيه ينقسم بالسلبية بمعنى  
أن الشخص يكون جالسا أو واقفا يشاهد أو يتفرج على أداء يقوم به الآخرين مثل  
مشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الشخصية وفي المستوى الأول مستوى التأمل  
في الترويج فهناك نوع من الاشتراك على نطاق أوسع من مستوى الممارسة السابقة  
الذكر.

والترويج العلاجي موضوع حديث بدأ الاهتمام به حينما ظهر أن به أثرا واضحا في  
بعض الحالات النفسية عند المعوقين خاصة)

### 10-أهداف وواجبات الترويج للمعوقين:

إن الهدف الأساسي لبرامج أنشطة الترويح للمعوقين هو تمكينهم من اكتساب القدرة الكاملة والتمتع بصحة ومناخ جسمية عالية وهذه أسمى غاية لترويح وللوصول إلى الهدف لابد من تحقيق الواجبات التربوية الترويحية التالية:

- العناية بنمو الجسم السليم وتقوية ودعم الصحة العامة.
- الأنشطة لترويحية تمنع من حدوث المضاعفات الجسمية.
- تهيئة الجهاز الحركي من خلال أنشطة الترويح المختلفة لقيام بعمل الواجبات المطلوبة. -إتباع الحاجات النفسية والبيولوجية عند المعوق ذلك من خلال البرامج والأنشطة الترويحية الهادفة.
- الأنشطة الترويحية تساعد على عملية التأهيل والتكيف الاجتماعي عند المعوقين.
- الأنشطة الترويحية تطور المواهب والمهارات الثقافية والفكرية للمعوقين تعمل برامج. -الأنشطة الترويحية كثيرا من العوامل السلبية في سلوك المعوقين وتمنع الدوافع السلبية.

#### خلاصة:

مما سبق ذكره نتفق أن الإعاقة بصفة عامة والحركية بصفة خاصة تكون حاجزا أمام الشخص، بغض النظر عن أصلها، فتحد من إمكانيته عملية وخاصة العلاقات الاجتماعية، وتؤثر سلبا على سماته الشخصية، فنظرة المجتمع إليه والتركيز على إعاقته، كل هذا يحد من اندماجه في المجتمع الذي أصبح مادي في تفكيره، كذلك فإن مشاعر النقص والعجز تنتاب المعاق من حين لآخر قد تؤثر على مستوى تكيفه النفسي، فالإعاقة التي تفرض حد للنشاط، لها آثار سلبية على تطور الشخصية الإنسانية التي تتصف بالاتزان والتكامل.



# الفصل الثالث

# الفصل الأول

**تمهيد :**

إن الدراسة و البحث في المجال المعرفي و العملي و العلمي تتطلب إثبات صحة النظريات و الفروض المقترحة من خلال الدراسة الميدانية ، وفي هذا الفصل الخاص بمنهجية البحث و اجراءاته الميدانية سنقدم أهم الأسس و القواعد التي تم الاعتماد عليها و الاستناد عليها لانجاز الجانب التطبيقي من دراستنا ، حيث سنبرز و نعرف منهج البحث المستخدم و العينة و الأدوات التي تم الاستعانة بها لانجاز هذا البحث.

**1-1-1- منهج البحث :**

إن الدراسات المسحية هي دراسات لإيجاد الحقائق و يتضمن هذا المنهج جمع بيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات و يتطلب خبرة في التخطيط و التحليل و التفسير للنتائج و يمكن جمع المعلومات بالملاحظة أو المقابلة أو المراسلة للبيانات عن طريق البريد و غيره كما أن تحليل البيانات يمكن أن يتم باستخدام تكنيكات إحصائية بسيطة و معقدة و يعتمد ذلك على أهداف الدراسة .

فان منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و في البحث هذا اعتمدنا المنهج المسحي الملائم للموضوع .

**1-2-2- مجتمع و عينة البحث :**

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا و مالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة . (مصطفى، الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة، 2008-2009، صفحة 59).

و قد تمثل مجتمع البحث في المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .

قمنا باختيار العينة بطريقة عمدية و في 37 معاق حركيا مقسمون على مجموعتين: 21 معاق حركيا غير ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف و 16 معاق حركيا ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة)

**جدول رقم (2) التوصيف العددي لعينة البحث**

| المجموع | العدد | العينة                                 |
|---------|-------|--|
| 37      | 16    | ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف     |
|         | 21    | غير ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف |

**3-1-متغيرات البحث :**

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير مستقل .

**المتغير المستقل :** النشاط البدني الرياضي المكيف.

المتغير التابع التوافق النفسي.

**4-1-مجالات البحث :**

**المجال البشري :** و يتمثل في 37 معاق حركيا مقسمون على مجموعتين: 21 معاق حركيا غير ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف و 16 معاق حركيا ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة)

**المجال المكاني :** تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع معاقين حركيا ينتمون إلى المركز البيداغوجي بولاية تيارت.

**المجال الزمني :** بدأت الفترة في إعداد المقياس في 2018/04/01 و تم توزيعه على عينة بحث ابتداء 2018/04/03 لغاية 2018 / 04 / 17 ، مع العلم أنه تم استردادها في نفس يوم التوزيع .

**5-1-أدوات البحث :**

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبائيته حيث يعد من الأدوات

المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه و من أهم التعريفات و التفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي :

- إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفهيًا مباشرًا أو تفسيرًا من الباحث و تكتب الأسئلة و تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان (دياسين)
  - و عرف الدكتور جمال زكي و السيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات و تعتمد أساسًا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به و إعادته مرة ثانية و يتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي، طرق و مناهج البحث العلمي، صفحة 146)
- يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول و المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرًا لأن الإجابة على الأسئلة و تسجيلها متروك للفرد ذاته

#### مواصفات الاستبيان :

يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للطالب الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى .

وقد استخدم الطالبان مقياس التوافق النفسي من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين" ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد:

-التوافق الشخصي: العبارات 1-9.

-التوافق الاجتماعي: العبارات 10-20.

-التوافق الأسري: العبارات 21-30.

-التوافق الانفعالي: العبارات 31-40.

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (ن=700) و يوضح ذلك في القيم التالية: التوافق الشخصي 0.84، التوافق الاجتماعي 0.77، التوافق الأسري 0.68، التوافق الانفعالي 0.81 ، قامت الباحثة بقياس ثبات الاختبار بأبعاده الأربعة، والتوافق العام ككل، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوما) هو (0.70).

(سرى، 1986، ص 138-139)

### التصحيح:

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذا أجاب عليها المفحوص بـ(نعم) تعطى له درجة (1)، أما إذا أجاب (لا) فتعطي له صفر(0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص بـ(لا) تعطى له درجة(1)، أما إذا أجاب بـ(نعم) يعطي له صفر(0) والجدول التالي يوضح ذلك:

العبارات الإجابة: 1، 3، 6-8، 12، 15، 16، 18، 19، 22، 23، 25، 27، 29، 31، 32، 34، 35، 40 (نعم) ، و 2، 4، 5، 9-11، 13، 14، 17، 20، 21، 24، 26، 28، 30، 33، 36-39 (لا)

ونظرا أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة. (سرى، 1986، ص 164)

تضمن الاختبار 40 عبارة كما ذكرنا و كل محور من المحاور الأربعة السابق توضيحها تمثله مجموعة عبارات و يقوم الفرد من عينة البحث بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس ثنائي الدرجات الدرجات ، من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين".

ثبات وصدق المقياس :

جدول رقم (3) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس التوافق للعينة قيد الدراسة (ن=10)

| المعالجات الإحصائية | المقياس القبلي | المقياس البعدي | معامل | معامل |
|---------------------|----------------|----------------|-------|-------|
|---------------------|----------------|----------------|-------|-------|

| المهارات النفسية          | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الثبات | الصدق |
|---------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------|-------|
| القدرة على التصور         | 3.10            | 1,16              | 3.12            | 1,17              | 0.71   | 0.84  |
| القدرة على تركيز الانتباه | 3.83            | 0,92              | 3,87            | 1,03              | 0.68   | 0.82  |
| الثقة بالنفس              | 5.05            | 0,43              | 5,03            | 0,43              | 0.78   | 0.88  |
| القدرة على مواجهة القلق   | 1.69            | 0,55              | 1,64            | 0,54              | 0.83   | 0.91  |

مستوى الدلالة عند  $(0.01) = 0.592$  عند  $(0.05) = 0.441$

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني لكل محور على حدا من محاور التوافق دالة معنويا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

#### 6-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث و من بين هذه المتغيرات ما يلي :

- السن: حيث تم اختيار و ضبط سن العينة حسب توفرها.
- الجنس : و قد كان كل أفراد العينة ذكور.

#### 7-1- الدراسة الاستطلاعية :

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا . و ذلك قبل توزيع الاستبيان على العينة الرئيسية حيث قمنا بتجزئته على عينة مكونة من 10 معاقين حركيا غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة البحث و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب أفراد العينة لأسئلة الاستبيان الخاصة بمقياس التوافق .

#### 8-1- الدراسات الإحصائية :

تقدم الدراسة الإحصائية مجموعة قيم كمية تعبر عن دلالات إحصائية و تحليلية في عملية إثبات فعروض البحث المقترحة مسبقا و قد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي :

- المتوسط الحسابي : و هو من أهم و أشهر مقاييس النزعة المركزية . و يحسب من خلال المعادلة التالية :  $s = \text{مجم} / n$

مجم س : مجموع القيم      س : المتوسط الحسابي      ن : عدد الأفراد (حجم العينة)

- الوسيط : و هو القيمة التي تقع في الوسط عندما تتسلسل هذه القيم تصاعديا أو تنازليا

- الانحراف المعياري :  $ع = \sqrt{\frac{\sum (s-s)^2}{n-1}}$  (الحفيظ، 1993، صفحة 74)

- معامل الارتباط بيرسون :  $r = \frac{\text{مجم}(س.ص) - \text{مجم} س. \text{مجم} ص}{\sqrt{[n \cdot \text{مجم} س^2 - 2 \cdot \text{مجم} ص \cdot \text{مجم} س] \cdot [n \cdot \text{مجم} ص^2 - 2 \cdot \text{مجم} ص \cdot \text{مجم} س]}}$

- اختبارات ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية .



# الفصل الثاني

2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث لعينة الدراسة:

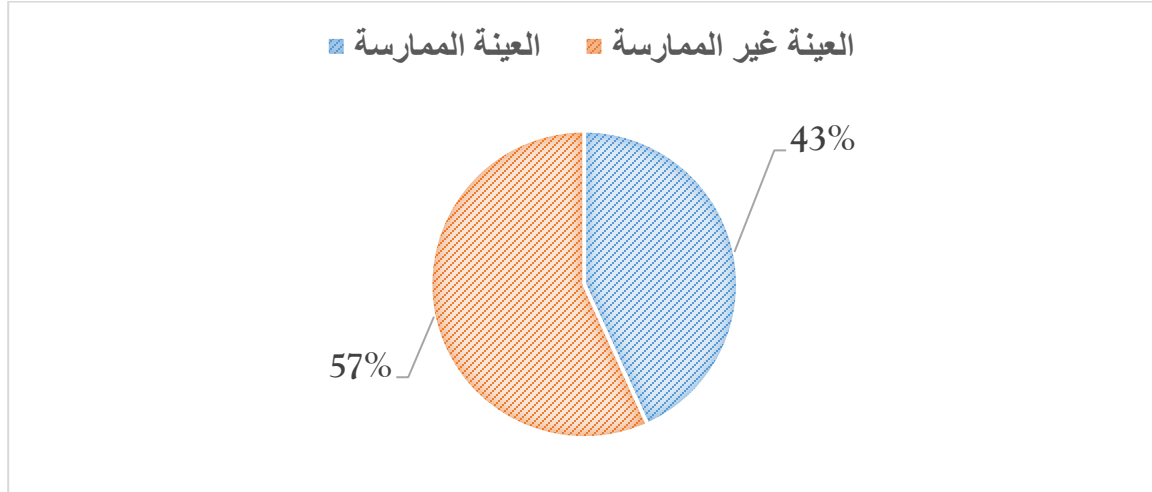
1.2. عرض و تحليل نتائج توصيف عينة البحث:

جدول رقم 4 يوضح توصيف عينة البحث

| مدة الممارسة      |                 | العمر البيولوجي   |                 | العدد | العينة    |
|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------|-----------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |       |           |
| 1.01              | 2.03            | 3.11              | 28.35           | 16    | ممارس     |
| /                 | /               | 3.52              | 27.84           | 21    | غير ممارس |
| 37                |                 |                   |                 |       | المجموع   |

من خلال الجدول رقم 4 أعلاه و الذي يوضح نتائج توصيف عينة البحث قيد الدراسة حيث مثلت في مجموعتين ،مجموعة ممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف على مستوى نادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالولاية و بلغ عددهم 16 ممارس حدد متوسط عمرهم البيولوجي بـ 28.35 بانحراف معياري قدره 3.11 في حين كان متوسط مدة الممارسة (بالسنوات) محدد بـ 2.03 بانحراف معياري قدره 1.01 . اما في ما خص العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف فقد بلغ عددهم 21 فرد معاق حركيا حدد متوسط عمرهم البيولوجي بـ 27.84 بانحراف معياري قدره 3.52 .

شكل بياني رقم 1 يوضح نسب مجموعتي العينة قيد الدراسة



2.2. عرض و تحليل نتائج عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة):

1.2.2. عرض و تحليل نتائج محاور القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة):

جدول رقم 5 يوضح نتائج القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة)

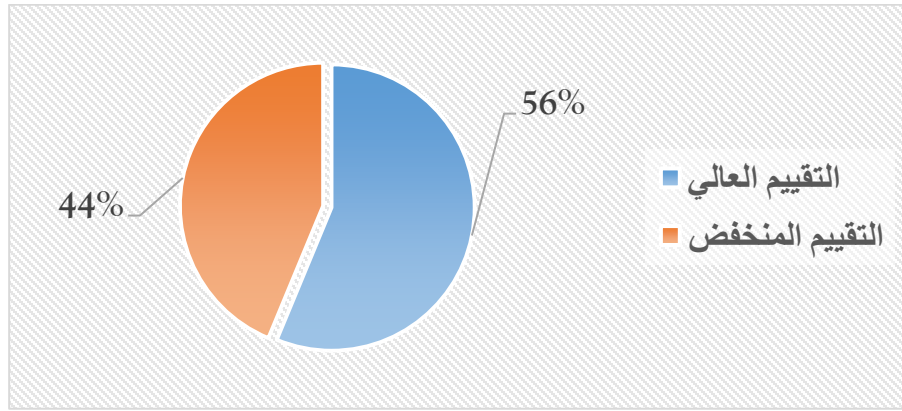
| مقياس درجة التقييم حسب مستوى القياس النظري | نسبة التقييم العالي | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | محاور القياس للتوافق |
|--|---------------------|--------|-------------------|-----------------|----------------------|
| 2-0<br>منخفض                               | 56.25%              | 8      | 0.83              | 7.81            | التوافق الشخصي       |
| 6-3<br>متوسط                               |                     |        |                   |                 |                      |
| 9-7<br>عالي                                |                     |        |                   |                 |                      |
| 3-0<br>منخفض                               | 75%                 | 7      | 0.83              | 7.19            | التوافق الاجتماعي    |
| 7-4<br>متوسط                               |                     |        |                   |                 |                      |
| 11-8<br>عالي                               |                     |        |                   |                 |                      |
| 3-0<br>منخفض                               | 81.25%              | 8      | 0.75              | 8.19            | التوافق الاسري       |
| 6-4<br>متوسط                               |                     |        |                   |                 |                      |
| 10-7<br>عالي                               |                     |        |                   |                 |                      |
| 13-0<br>منخفض                              | 56.25%              | 7      | 1.18              | 6.75            | التوافق الانفعالي    |
| 26-14<br>متوسط                             |                     |        |                   |                 |                      |
| 13-0<br>منخفض                              | 56.25%              | 30     | 1.57              | 29.94           | القياس الكلي         |
| 26-14<br>متوسط                             |                     |        |                   |                 |                      |

|       |      |  |  |  |  |
|-------|------|--|--|--|--|
| 40-27 | عالي |  |  |  |  |
|-------|------|--|--|--|--|

من خلال الجدول رقم 5 أعلاه و الذي يوضح نتائج القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة)، حيث تتضح نتائج القياس للتوافق في محاوره على النحو التالي :

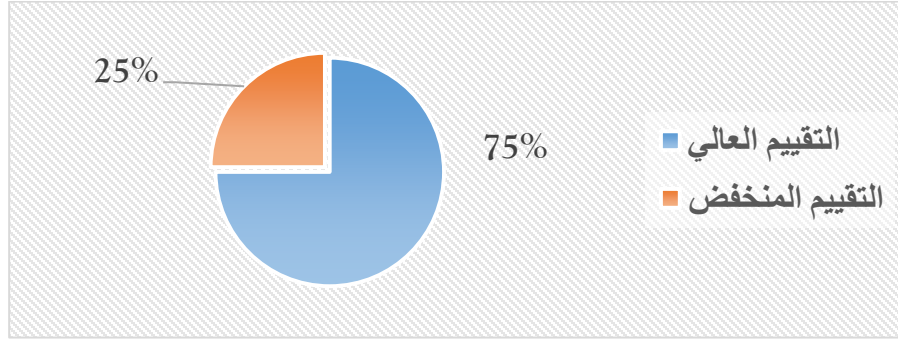
- **التوافق الشخصي:** و الذي حدد متوسطه الحسابي بـ 7.81 بانحراف معياري قدره 0.83 ، لتمثل نسبة التقييم العالي 56.25% استنادا لدرجات القياس حسب قيمة الوسيط 8 ، ويتضح من ذلك ان مستوى القياس النظري للعينة عال ، وهذا نتيجة لنسبة التقييم العالي الممثلة استنادا على قيمة الوسيط و التي تقع درجته ضمن مستوى القياس العالي ، اي انه اكثر من نصف العينة ذوي مستوى قياس عالي نتيجة لدرجات القياس و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 2 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الشخصي



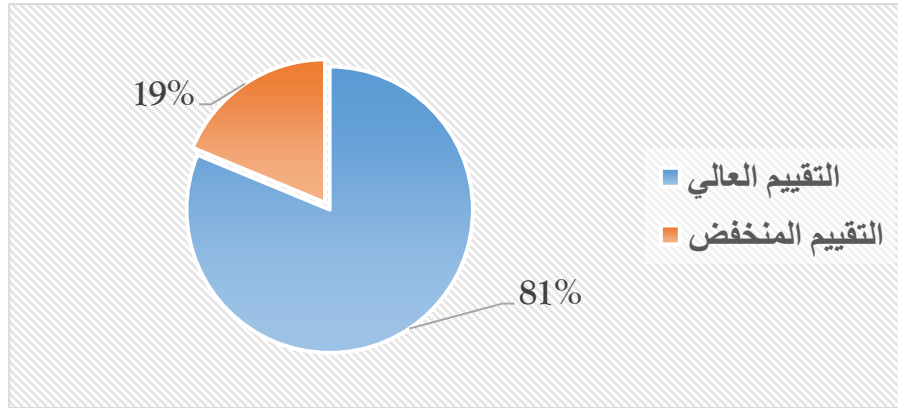
- **التوافق الاجتماعي:** و الذي حدد متوسطه الحسابي بـ 7.19 بانحراف معياري قدره 0.83 ، لتمثل نسبة التقييم العالي 75% استنادا لدرجات القياس حسب قيمة الوسيط 7 ، ويتضح من ذلك ان أكثر أفراد العينة ذوي تقييم عالي و متوسط ، وهذا استنادا على درجات القياس للمستوى النظري الممثلة بقيمة الوسيط و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك

شكل بياني رقم 3 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الاجتماعي



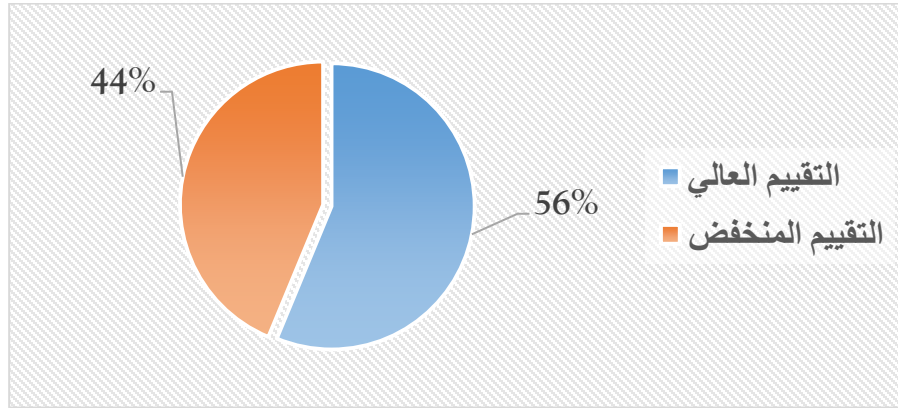
● التوافق الأسري: و الذي حدد متوسطه الحسابي بـ 8.19 بانحراف معياري قدره 0.75، لتمثل نسبة التقييم العالي 81.25% استنادا لدرجات القياس حسب قيمة الوسيط 8، ويتضح من ذلك أن جل أفراد العينة ذوي تقييم عالي، وهذا استنادا على درجات القياس للمستوى النظري الممثلة بقيمة الوسيط و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 4 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الأسري



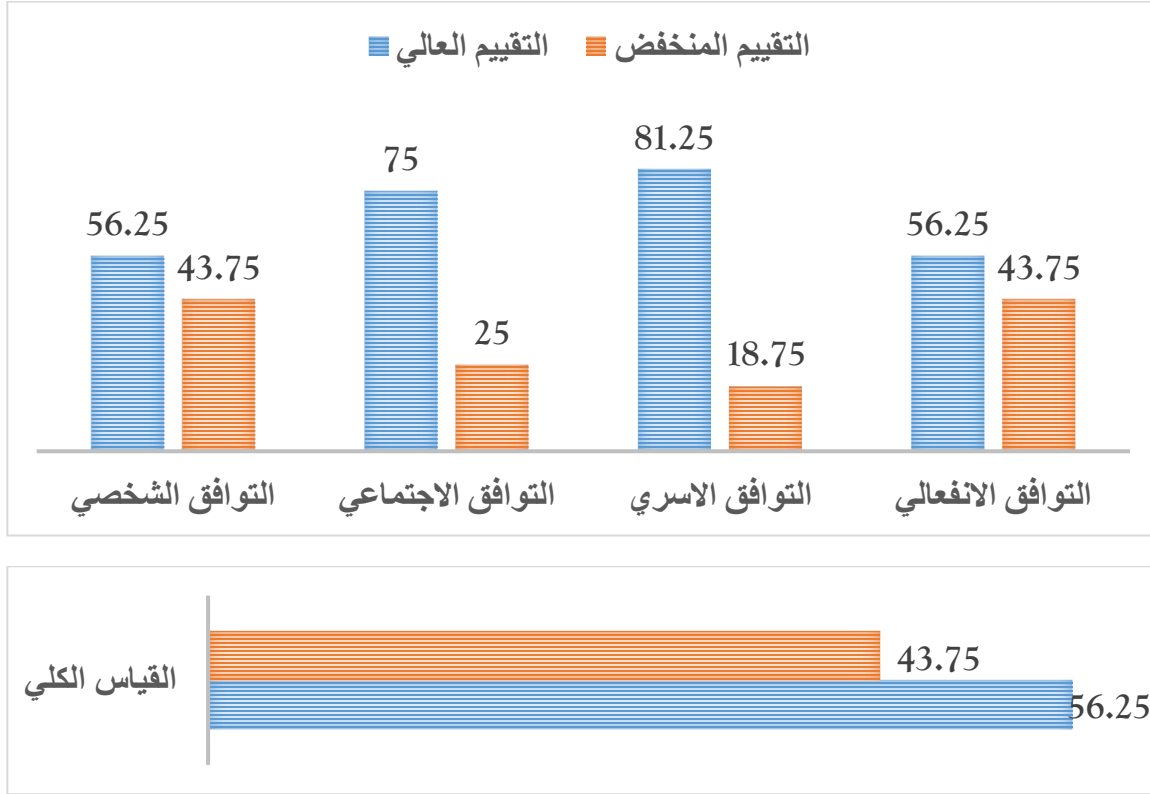
● التوافق الانفعالي: و الذي حدد متوسطه الحسابي بـ 6.75 بانحراف معياري قدره 1.18، لتمثل نسبة التقييم العالي 56.25% استنادا لدرجات القياس حسب قيمة الوسيط 7، ويتضح من ذلك أن أكثر أفراد العينة ذوي تقييم متوسط و عالي، وهذا استنادا على درجات القياس للمستوى النظري الممثلة بقيمة الوسيط كذلك و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 5 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الانفعالي



لتتحدد من خلال ذلك قيمة المتوسط الحسابي للقياس الكلي بـ 29.94 بانحراف معياري قدره 1.57، ومثلتها نسبة التقييم العالي البالغة 56.25 % و المحددة استنادا إلى قيمة الوسيط 30، حيث يتضح من ذلك أن أكثر من نصف أفراد العينة ذوي تقييم عالي و هذا استنادا على درجات القياس للمستوى النظري، ويعزى الطالبان ذلك إلى توجه الأفراد المعاقين حركيا نحو ممارسة مختلف الأنشطة خاصة الأنشطة التي تتسم بالتحدي في الأداء الحركي، إضافة إلى أن ميلاد نادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالولاية قدم رؤية مختلفة أفراد العينة الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف على كل المستويات، من الناحية الشخصية فقد اكتسبهم مفتاح ولوج إلى مراكز القوة و الثبات في القرارات و الانفعالات و القدرات الشخصية، وكذا من الناحية الاجتماعية فقد ابرز قدراتهم للمجتمع حيث يرى بعض المختصين في هذا المجال ان نظرة المجتمع غالى المعاق حركيا لا تعتبر هدفا أوليا في تغيير مكونات المعاق حركيا الذاتية، بل أن تغيير نظرة المعاق حركيا نحو نفسه هي من تحدد اندماجه في الوسط الاجتماعي و توافقه من مختلف محاور البناء في العلاقات الشخصية و الانفعالية و الأسرية، وهو ما يبني جدار يمثل قوة ذاتية للشخصية العامة لدى المعاق حركيا نتيجة ممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف الذي يتسم بتفاعلات مع مختلف أفراد المجتمع و تحديات في تحقيق نتائج ايجابية و مهارات حركية خاصة و مميزة، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب القياس في ذلك

شكل بياني رقم 6 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس محاور التوافق لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف



2.2.2. عرض و تحليل نتائج الارتباط بين محاور القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة):

جدول رقم 6 يوضح نتائج الارتباط بين محاور القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة)

| التوافق   | الشخصي | الاجتماعي | الأسري | الانفعالي |
|-----------|--------|-----------|--------|-----------|
| الشخصي    | 1      |           |        |           |
| الاجتماعي | 0.341  | 1         |        |           |
| الاسري    | -0.472 | -0.379    | 1      |           |
| الانفعالي | -0.185 | -0.016    | 0.056  | 1         |

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ر الجدولية 0.482

من خلال الجدول رقم 6 و الذي يوضح مصفوفة الارتباط بين محاور قياس التوافق لدى عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة) ،حيث يتضح من خلال قيم معاملات الارتباط لـ التوافق الشخصي ، الاجتماعي، الأسري و الانفعالي فيما بينها على عدم وجود دلالات إحصائية في الارتباط ،اذ جاءت قيم الارتباط لقيمة بيرسون المحسوبة بين التوافق الشخصي والتوافق

الاجتماعي محدد بـ 0.341 ،التوافق الشخصي و التوافق الأسري بـ -0.472 ،التوافق لشخصي و التوافق الانفعالي -0.185 ،كذا بين التوافق الاجتماعي و التوافق الأسري - 0.379 ، التوافق الاجتماعي و التوافق الانفعالي -0.016 ، أيضا بين التوافق الأسري و التوافق الانفعالي 0.056.

3.2. عرض و تحليل نتائج عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف:

1.3.2. عرض و تحليل نتائج محاور القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف:

جدول رقم 7 يوضح نتائج القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف

| مقاييس درجة التقييم حسب مستوى القياس النظري      | نسبة التقييم العالي | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | محاور القياس للتوافق |
|--|---------------------|--------|-------------------|-----------------|----------------------|
| 2-0<br>6-3<br>9-7<br>منخفض<br>متوسط<br>عالي      | 61.90%              | 3      | 1.11              | 3.14            | التوافق الشخصي       |
| 3-0<br>7-4<br>11-8<br>منخفض<br>متوسط<br>عالي     | 71.43%              | 4      | 0.83              | 3.90            | التوافق الاجتماعي    |
| 3-0<br>6-4<br>10-7<br>منخفض<br>متوسط<br>عالي     | 71.43%              | 5      | 0.96              | 5.14            | التوافق الاسري       |
|  | 61.90%              | 2      | 0.87              | 1.81            | التوافق الانفعالي    |
| 13-0<br>26-14<br>40-27<br>منخفض<br>متوسط<br>عالي | 85.71%              | 13     | 2.19              | 14.00           | القياس الكلي         |

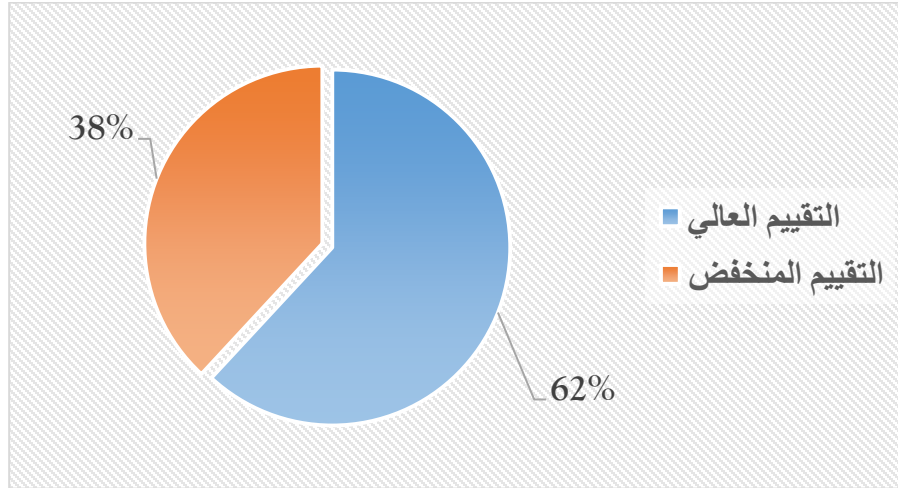
من خلال الجدول رقم 7 أعلاه و الذي يوضح نتائج القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف ، حيث تتضح نتائج القياس للتوافق في محاوره على النحو التالي :

- التوافق الشخصي: و الذي حدد متوسطه الحسابي بـ 3.14 بانحراف معياري قدره 1.11 ، لتمثل نسبة التقييم العالي 61.90% استنادا لدرجات القياس حسب قيمة الوسيط



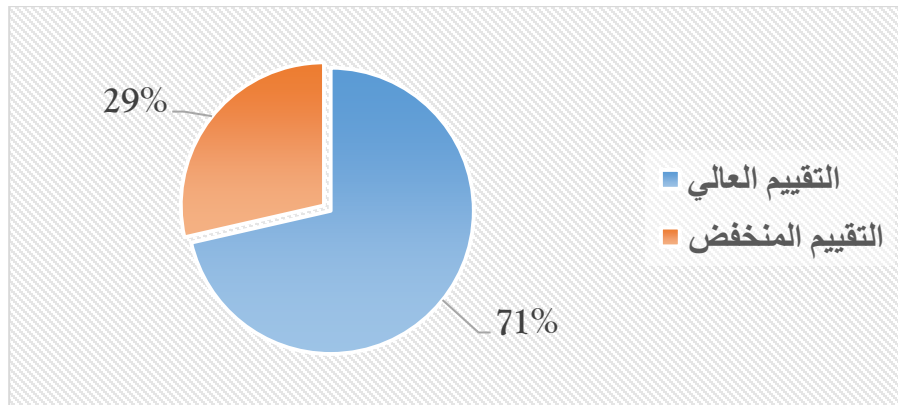
3، ويتضح من ذلك مستوى تقييم أفراد العينة غير الممارسين للنشاط الرياضي البدني بأكثر من نصف العينة للتقييم المتوسط و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 7 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الشخصي



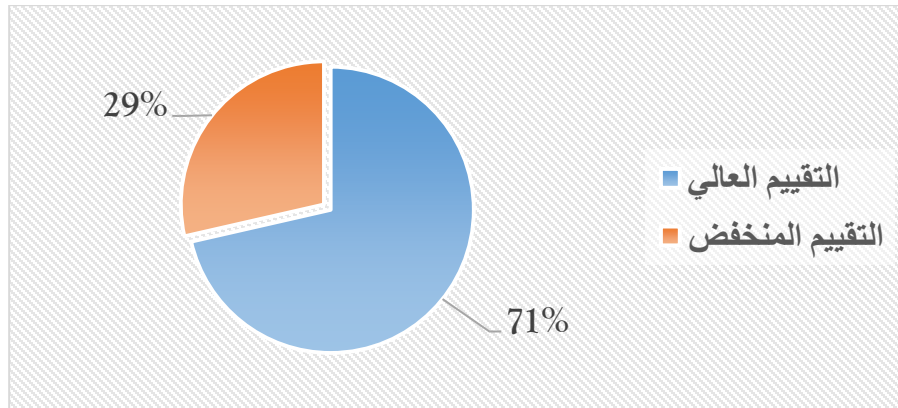
• التوافق الاجتماعي: و الذي حدد متوسطه الحسابي بـ 3.90 بانحراف معياري قدره 0.83، لتمثل نسبة التقييم العالي 71.43% استنادا لدرجات القياس حسب قيمة الوسيط 4، ويتضح من ذلك مستوى تقييم أفراد العينة غير الممارسين للنشاط الرياضي البدني بأكثر من نصف العينة كذلك للتقييم المتوسط و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 8 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الاجتماعي



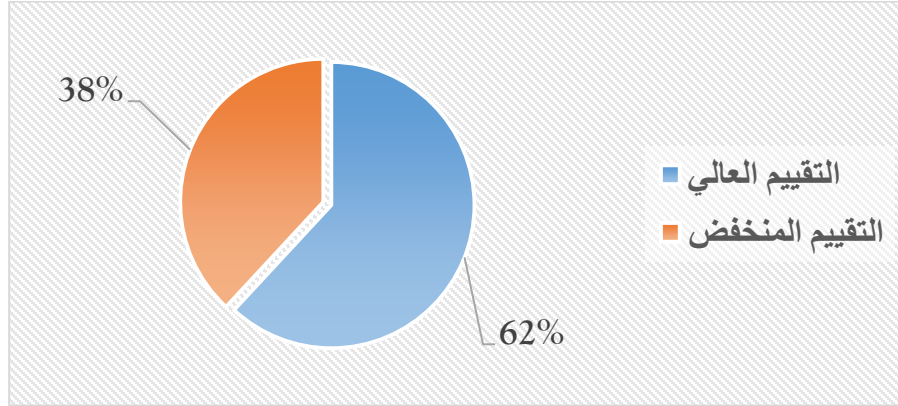
- التوافق الأسري: و الذي حدد متوسطه الحسابي بـ 5.14 بانحراف معياري قدره 0.96، لتمثل نسبة التقييم العالي 71.43% استنادا لدرجات القياس حسب قيمة الوسيط 5، ويتضح من ذلك أيضا أن مستوى تقييم أفراد العينة غير الممارسين للنشاط الرياضي البدني بأكثر من نصف العينة للتقييم المتوسط و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 9 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الأسري



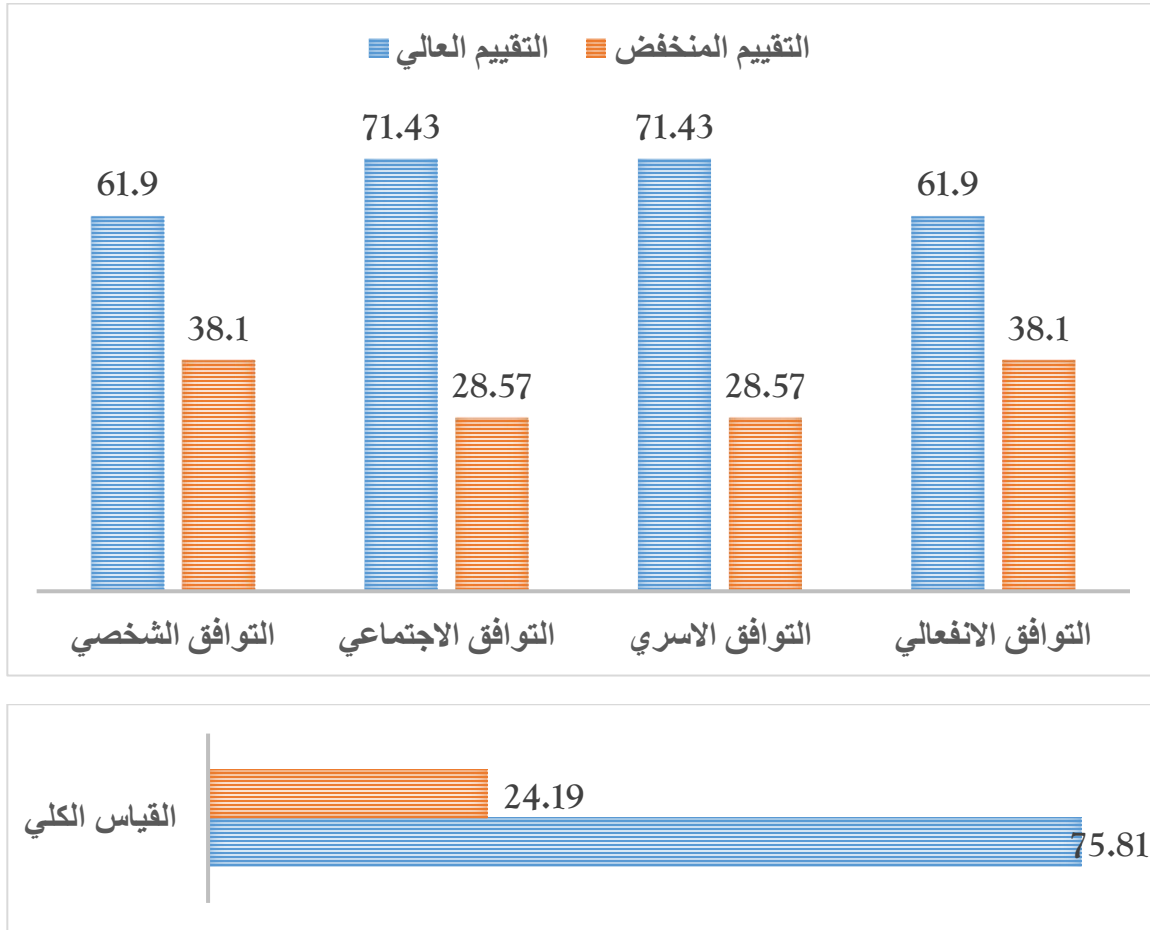
- التوافق الانفعالي: و الذي حدد متوسطه الحسابي بـ 1.81 بانحراف معياري قدره 0.87، لتمثل نسبة التقييم العالي 85.71% استنادا لدرجات القياس حسب قيمة الوسيط 13، ويتضح من ذلك أن مستوى تقييم أفراد العينة غير الممارسين للنشاط الرياضي البدني بأكثر من نصف العينة للتقييم المنخفض استنادا إلى قيمة الوسيط و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 10 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس التوافق الانفعالي



لتحدد من خلال ذلك قيمة المتوسط الحسابي للقياس الكلي بـ 14.00 بانحراف معياري قدره 2.19، ومثلتها نسبة التقييم العالي البالغة 85.71% و المحددة استنادا إلى قيمة الوسيط 13، حيث يتضح من ذلك أن جل أفراد العينة غير الممارسين للنشاط الرياضي البدني ذوي مستوى تقييم متوسط استنادا إلى درجة القياس للمستوى النظري و التي كانت تعتمد في مستوى التقييم على قيمة الوسيط، ويبرز ذلك اختلافات عينة البحث هذه في درجات قياسها لمحاور التوافق الشخصي، الاجتماعي، الأسري، والانفعالي، و هذا استنادا إلى قيمة الانحراف المعياري و قياس التشتت بين درجات القياس، و يعبر ذلك على عدم تأسيس قواعد نظرية و عملية في ادراكات المعاق حركيا غير الممارس للنشاط الحركي داخل المجتمع، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 11 يوضح فارق نسب التقييم العالي و المنخفض لقياس محاور التوافق لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف



2.3.2. عرض و تحليل نتائج الارتباط بين محاور القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف:

جدول رقم 8 يوضح نتائج الارتباط بين محاور القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف

| التوافق   | الشخصي | الاجتماعي | الأسري | الانفعالي |
|-----------|--------|-----------|--------|-----------|
| الشخصي    | 1      |           |        |           |
| الاجتماعي | 0.232  | 1         |        |           |
| الاسري    | 0.026  | -0.169    | 1      |           |

|           |       |       |       |   |
|-----------|-------|-------|-------|---|
| الانفعالي | 0.287 | 0.111 | 0.152 | 1 |
|-----------|-------|-------|-------|---|

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ر الجدولية 0.423

من خلال الجدول رقم 8 و الذي يوضح مصفوفة الارتباط بين محاور قياس التوافق لدى عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف ،حيث يتضح من خلال قيم معاملات الارتباط لـ التوافق الشخصي ، الاجتماعي، الأسري و الانفعالي فيما بينها على عدم وجود دلالات إحصائية في الارتباط ،إذ جاءت قيم الارتباط لقيمة بيرسون المحسوبة بين التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي محدد بـ 0.232 ،التوافق الشخصي و التوافق الأسري بـ 0.026 ،التوافق لشخصي و التوافق الانفعالي 0.287 ،كذا بين التوافق الاجتماعي و التوافق الأسري -0.169، التوافق الاجتماعي و التوافق الانفعالي 0.111 ، أيضا بين التوافق الأسري و التوافق الانفعالي 0.152.

#### 4.2. عرض و تحليل نتائج المقارنة بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف:

جدول رقم 9 يوضح نتائج المقارنة في القياس بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف

| الدلالة الاحصائية | قيمة ت المحسوب | العينة غير الممارسة |                   |                 | العينة الممارسة |                   |                 | محاور القياس للتوافق |
|-------------------|----------------|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------------------|
|                   |                | التقييم العالي      | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | التقييم العالي  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                      |
| دال               | 14.62          | 61.90 %             | 1.11              | 3.14            | 56.25 %         | 0.83              | 7.81            | التوافق الشخصي       |
| دال               | 11.87          | 71.43 %             | 0.83              | 3.90            | 75%             | 0.83              | 7.19            | التوافق الاجتماعي    |
| دال               | 10.80          | 71.43 %             | 0.96              | 5.14            | 81.25 %         | 0.75              | 8.19            | التوافق الاسري       |
| دال               | 14.04          | 61.90 %             | 0.87              | 1.81            | 56.25 %         | 1.18              | 6.75            | التوافق الانفعالي    |

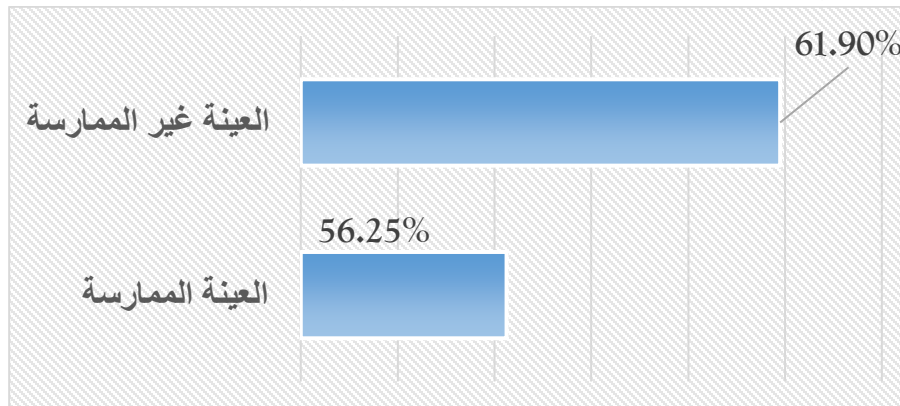
|              |       |      |         |       |      |         |       |     |
|--------------|-------|------|---------|-------|------|---------|-------|-----|
| القياس الكلي | 29.94 | 1.57 | 56.25 % | 14.00 | 2.19 | 85.71 % | 25.77 | دال |
|--------------|-------|------|---------|-------|------|---------|-------|-----|

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1+2-2، قيمة ت الجدولية 2.03

من خلال الجدول رقم 9 أعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في القياسيين عينة البحث تبعاً لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف ، حيث تتضح نتائج القياس للتوافق في محاوره على النحو التالي :

● التوافق الشخصي: حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف ب 7.81 و بانحراف معياري قدره 0.83 ممثل بنسبة تقييم 56.25 %، في حين حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف ب 3.14 و بانحراف معياري قدره 1.11 ممثل بنسبة تقييم 61.90 %، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستبوندت المحسوبة 14.62 و التي جاء اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 35 على وجود فروق ذات دلالات احصائية في القياس بين عينة البحث تبعاً لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك

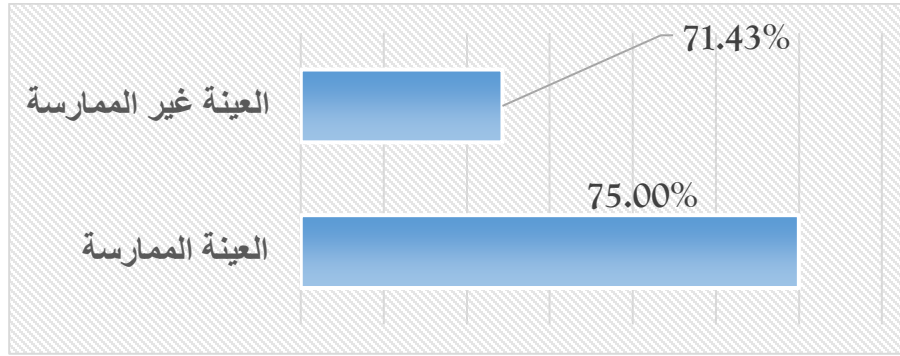
شكل بياني رقم 12 يوضح فارق نسب التقييم العالي في القياس التوافق الشخصي



● التوافق الاجتماعي: حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف ب 7.19 و بانحراف معياري قدره 0.83 ممثل بنسبة تقييم 75 %، في حين حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي

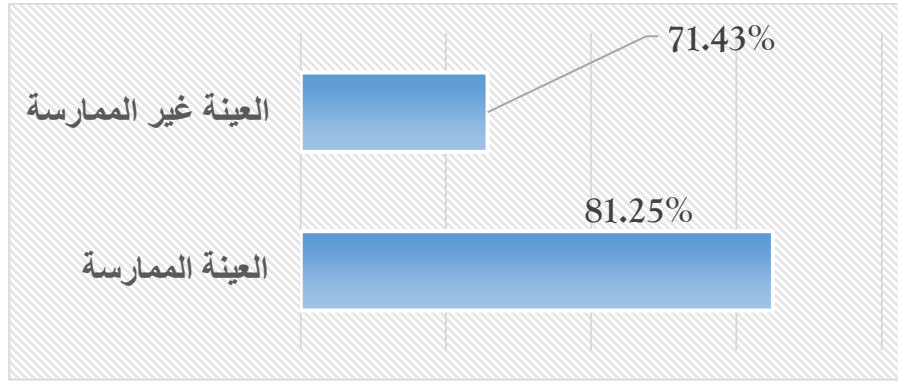
البدني المكيف بـ 3.90 و بانحراف معياري قدره 0.83 ممثل بنسبة تقييم 71.43 %، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 11.87 و التي جاء اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 35 على وجود فروق ذات دلالات إحصائية في القياس بين عينة البحث تبعاً لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيفو الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك

شكل بياني رقم 13 يوضح فارق نسب التقييم العالي في القياس التوافق الاجتماعي



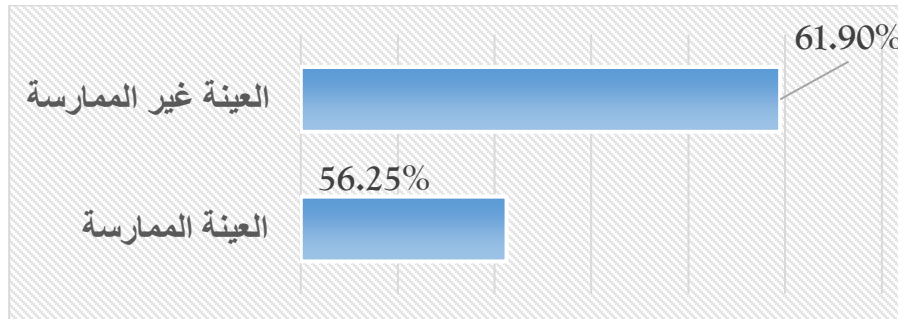
● التوافق الأسري: حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف بـ 8.19 و بانحراف معياري قدره 0.75 ممثل بنسبة تقييم 81.25 %، في حين حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف بـ 5.14 و بانحراف معياري قدره 0.96 ممثل بنسبة تقييم 71.43 %، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 10.80 و التي جاء اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 35 على وجود فروق ذات دلالات إحصائية في القياس بين عينة البحث تبعاً لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك

شكل بياني رقم 14 يوضح فارق نسب التقييم العالي في القياس التوافق الأسري



- التوافق الانفعالي: حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف بـ 6.75 و بانحراف معياري قدره 1.18 ممثل بنسبة تقييم 56.25 %، في حين حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف بـ 1.81 و بانحراف معياري قدره 0.87 ممثل بنسبة تقييم 61.90 %، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 14.04 والتي جاء اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 35 على وجود فروق ذات دلالات إحصائية في القياس بين عينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف. و الشكل البياني الموالي يبين نسب القياس في ذلك.

شكل بياني رقم 15 يوضح فارق نسب التقييم العالي في القياس التوافق الانفعالي

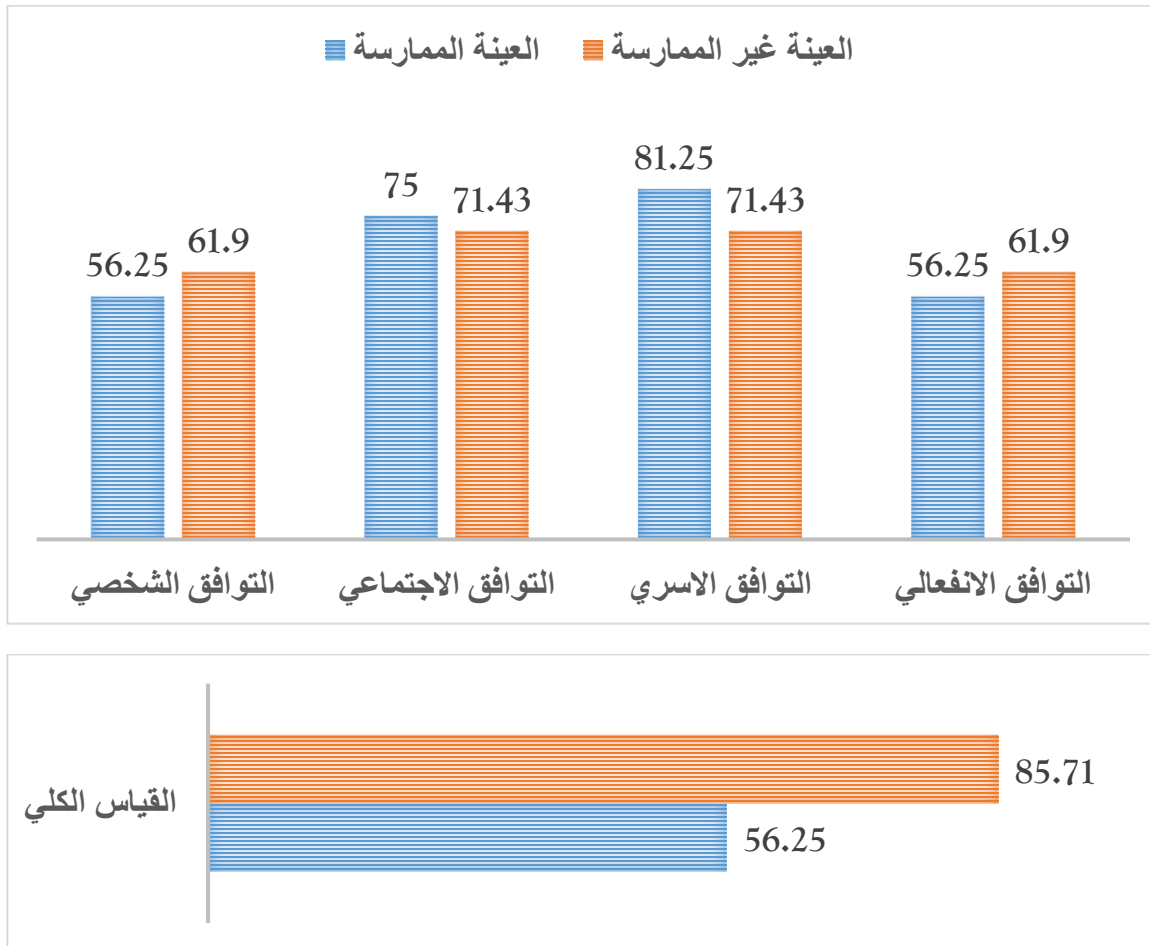


لتحدد من خلال ذلك قيمة المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف للقياس الكلي بـ 29.94 بانحراف معياري قدره 1.57، ومثلتها نسبة التقييم العالي البالغة 56.25 %، في حين حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف للقياس الكلي بـ 14.00 بانحراف معياري قدره 2.19، ومثلتها

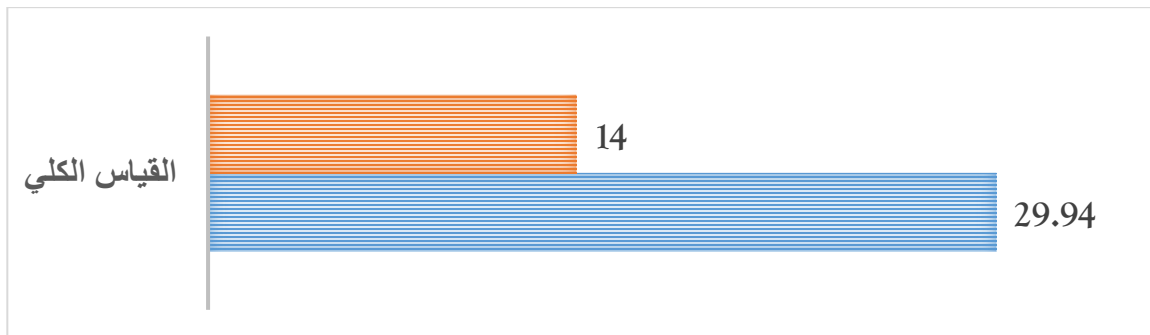
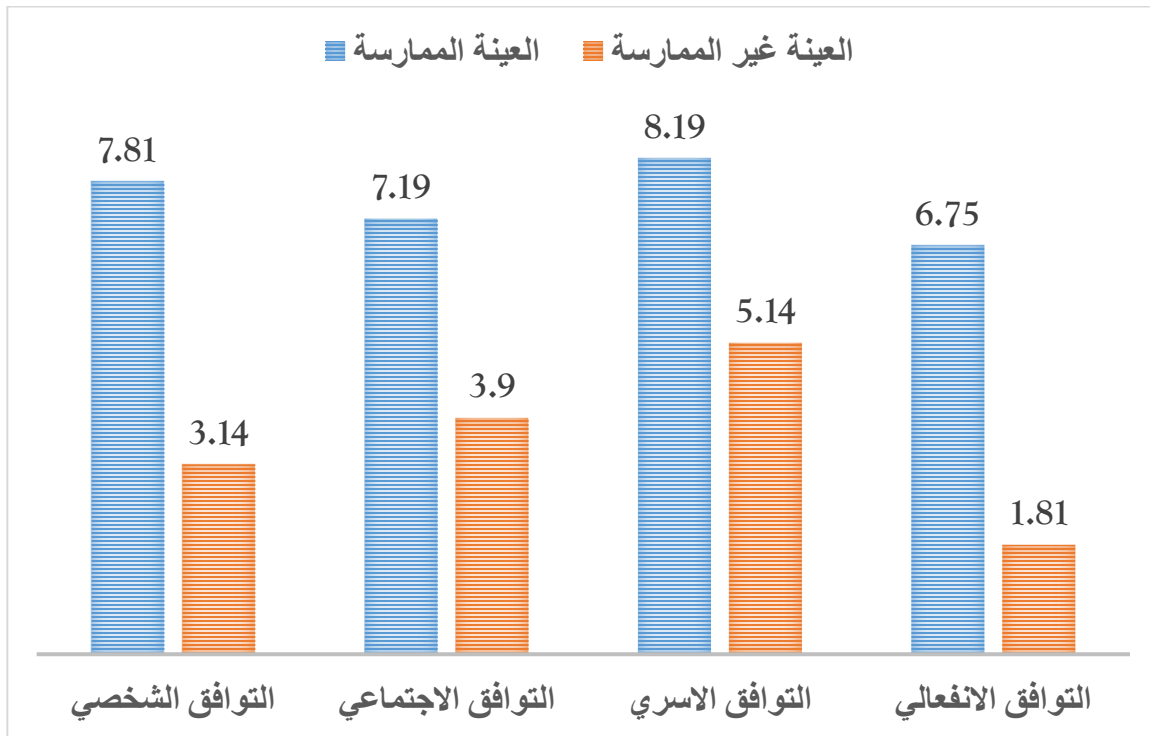


نسبة التقييم العالي البالغة 85.71 %، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 25.77 و التي جاء اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 35 على وجود فروق ذات دلالات إحصائية في القياس بين عينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف و الشكل الموالي يبين فارق نسب القياس في ذلك في حين الشكل البياني المرافق له يبين فراق القياس بين المتوسطات الحسابية.

شكل بياني رقم 16 يوضح فارق نسب التقييم العالي لقياس محاور التوافق بين عينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف



شكل بياني رقم 17 يوضح فارق المتوسطات الحسابية لقياس محاور التوافق بين عينة البحث تبعاً لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف



## 5.2. الاستنتاجات:

- درجة تقييم التوافق الشخصي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف عالية نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي للتوافق الشخصي 56.25 %
- درجة تقييم التوافق الاجتماعي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف متوسطة إلى عالية نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي للتوافق الشخصي 75.00 %
- درجة تقييم التوافق الأسري لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف عالية نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي للتوافق الشخصي 81.25 %
- درجة تقييم التوافق الانفعالي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف عالية نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي للتوافق الشخصي 56.25 %
- درجة تقييم التوافق الكلي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف عالية نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي في القياس الكلي للتوافق 56.25 %
- درجة تقييم التوافق الشخصي لعينة البحث غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف متوسطة نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي للتوافق الشخصي 61.90 %
- درجة تقييم التوافق الاجتماعي لعينة البحث غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف منخفضة إلى متوسطة نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي للتوافق الشخصي 71.43 %
- درجة تقييم التوافق الأسري لعينة البحث غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف متوسطة نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي للتوافق الشخصي 71.43 %

- درجة تقييم التوافق الانفعالي لعينة البحث غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف متوسطة نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي للتوافق الشخصي 61.90 %
- درجة تقييم التوافق الكلي لعينة البحث غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف متوسطة نسبة إلى مستوى القياس النظري ، كما تبلغ نسبة لتقييم العالي في القياس الكلي للتوافق 85.71 %
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التوافق الشخصي بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التوافق الاجتماعي بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التوافق الأسري بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التوافق الانفعالي بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف.
- لا توجد دلالات ارتباطية بين محاور قياس التوافق (الاجتماعي، الشخصي، الأسري، الانفعالي) لدى كلا مجموعتي عينة البحث الممارسة و غير الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف في ما بين محاور القياس

## 6.2. مناقشة الفرضيات :

- الفرض الأول و الذي يدلي بدرجات القياس للتوافق لدى المعاق حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

من خلال الجداول السابقة الذكر و التي توضح درجات القياس للتوافق لدى المعاق حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف وكذا الأشكال البيانية المرافقة لها و التي تبين نسب التقييم العالي و المنخفض في القياس يتأكد لنا إثبات الفرض الصفري المدون أعلاه عبر جزأين تبعا لمتغير الممارسة:

1- درجة قياس التوافق عالية لدى المعاق حركيا الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف

2- درجة قياس التوافق متوسطة لدى المعاق حركيا غير الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف

- الفرض الثاني و الذي يدلي بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين قياس التوافق لعينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

من خلال الجداول السابقة الذكر و التي توضح فارق درجات القياس للتوافق لدى المعاق حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف وكذا الأشكال البيانية المرافقة لها و التي تبين فارق نسب التقييم العالي و المنخفض في القياس يتأكد لنا إثبات الفرض الصفري المدون أعلاه و الذي يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياس التوافق لعينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف. وذلك في كل محاور القياس للتوافق (الاجتماعي، الشخصي، الأسري، الانفعالي) من خلال تحقيق سعادة ذاتية و تفريغ كل الشحنات السالبة في ممارسة مختلف الحركات والمهارات الرياضية ما يساعده على التخلص من التوتر والضغوطات المختلفة وبالتالي اكتساب التأثيرات النفسية الايجابية، وكذا قدرته على اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس والتحكم فيها، تحقيق الاتزان الانفعالي و التقليل من التعبيرات العدوانية من خلال تفريغ كل الشحنات السالبة و التخلص منها، بفضل ما تتيحه ممارسة النشاط الرياضي

البدني المكيف من فرص المتعة والبهجة و كذا إتاحة أجواء التعبير عن النفس و المكونات الداخلية. وبالتالي فالممارسة الرياضية المنتظمة والمستمرة وبطريقة سليمة ومقتنة؛ تساعد على تحقيق التوافق النفسي لدى الفرد المعاق حركيا ، فالممارسة للأنشطة الرياضية البدنية المكيفة تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات الأمان كما تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر أو الإرهاق العصبي؛ وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة واستنفاد الطاقة الزائدة كما تساعد على ترقية الانفعالات وضبط النفس. أن التوافق العام للإنسان لا بد و أن يتضمن اتفاق مع البيئة الاجتماعية وما تتطلبه من مطالب واحتمالات اجتماعية. و على هذا فالنشاط الرياضي البدني يهيئ الفرد حتى يتلاءم مع هذه المطالب . من خلال تحقيقه و إتاحة المجال لكل ما سبق ذكره ، ذلك أن مجال ممارسة هذا النشاط ، ليس سوى صورة مصغرة من ميادين الحياة.

الفرض الثالث و الذي يدلي بوجود دلالات ارتباطية بين محاور قياس التوافق لعينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

من خلال الجداول السابقة الذكر والتي توضح مصفوفتي الارتباط بين محاور القياس تبعا لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف حيث يتأكد لنا رفض الفرض الصفري المدون أعلاه و إثبات الفرض البديل و الذي يدلي بعدم وجود دلالات ارتباطية بين محاور قياس التوافق لعينة البحث تبعا لمتغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

## 7.2. الاقتراحات و التوصيات:

- إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف على مختلف المهارات النفسية و السمات الشخصية لدى المعاق حركيا.
- التأكيد على دمج المعاق حركيا و تشجيعه على ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية البدنية و المكيفة لما لها من أهمية في تحقيق درجات عالية من التوافق الاجتماعي الشخصي الأسري و الانفعالي.
- السهر على فتح مختلف المنشآت الرياضية و الأدوات اللازمة لتسهيل و تفعيل عملية الممارسة للأنشطة المكيفة
- القيام بالمزيد من الأبحاث و الدراسات التي توجد وسائل و أدوات و إستراتيجية لينة و سهلة في عملية دمج المعاق حركيا لممارسة النشاط البدني الرياضي

- التأكيد على التوصيات المتوصل إليها في مختلف الأبحاث في هذا المجال قصد تحقيق ذاتية المعاق حركيا كفرد مميز داخل المجتمع.

# خاتمة



قضية الإعاقة ليست قضية فردية بل هي قضية مجتمع بأكمله وتحتاج إلى استنفار تام من جميع المؤسسات والقطاعات للتقليل والحد من آثار الإعاقة السلبية، كما أن تأهيل وتعليم وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة للتكيف مع المجتمع بات أكثر من ضروري؛ لذلك تعد النشاطات البدنية والرياضية المكيفة (المعدلة) المخرج الوحيد والسبيل الأمثل لمساعدة المعاقين على تحقيق النمو البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي حتى يتقبلوا إعاقتهم ويتعايشوا معها، ويمكنهم الاعتماد على أنفسهم في قضاء حاجاتهم حتى لا يكونوا عبئاً على المجتمع بل ليشاركوا في تقدمه، وهذا هو مبتغى قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - بمستغانم - من خلال تكوين الكوادر القادرة على النهوض بهذه المهمة النبيلة لمختلف الإعاقات، من منطلق أن المجتمع يبني سواعده بجميع أبنائه على تفاوت قدراتهم واستعداداتهم. كما أن مبدأ الإعاقة لا تلغي الإرادة يحتم علينا تسطير البرامج الرياضية العلمية الهادفة لتمكين هذه الفئة التي هي جزء لا يتجزأ من فئات المجتمع، تتصف بجملة من الخصائص والسمات تميزها عن غيرها فهي في أمس الحاجة إلى برامج تربوية متخصصة تقدم لهم وذلك من أجل مساعدتهم على تطوير مهاراتهم وقدراتهم بما يتماشى وإمكاناتهم ليتسنى لهم تحمل المسؤولية والاعتماد على أنفسهم لمواجهة العقبات وحل مشكلات الحياة اليومية.

# ملاحق

مقياس التوافق النفسي إهداء باحث نفسي من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين" ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد: - التوافق الشخصي: العبارات 1-9. - التوافق الاجتماعي: العبارات 10-20. - التوافق الأسري: العبارات 21-30. - التوافق الانفعالي: العبارات 31-40. - خصائصه السيكومترية: الصدق: قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (ن=700) والجدول التالي يوضح ذلك: جدول يوضح معاملات الاتساق الداخلي للاختبار التوافق النفسي العام البعد معامل الاتساق التوافق الشخصي 0.84 التوافق الاجتماعي 0.77 التوافق الأسري 0.68 التوافق الانفعالي 0.81

الثبت: قامت الباحثة بقياس ثبات الاختبار بأبعاده الأربعة، والتوافق العام ككل، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوما) هو (0.70). (سرى، 1986، ص 138-139) التصحيح: تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذا أجاب عليها المفحوص بـ(نعم) تعطي له درجة (1)، أما إذا أجاب بـ(لا) فتعطي له صفر(0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص بـ(لا) تعطي له درجة(1)، أما إذا أجاب بـ(نعم) يعطي له صفر(0) والجدول التالي يوضح ذلك:

العبارات الإيجابية 1، 3، 6-8، 12، 15، 16، 18، 19، 22، 23، 25، 27، 29، 31، 32، 34، 35، 40 نعم 2، 4، 5، 9-11، 13، 14، 17، 20، 21، 24، 26، 28، 30، 33، 36-39 لا

ونظرا أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة. (سرى، 1986، ص 164)

المقياس الرقم البنود

01 أملاً حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي 02 من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي 03 إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد 04 أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة 05 أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي 06 أخطط لنفسي أهدافا و أسعى لتحقيقها 07 أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية

وحلها 08 أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية 09 أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري 10 بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية 11 أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين 12 أتقبل نقد الآخرين بصدق ورحب

13 أشعر أنّ معظم زملائي يكرهونني 14 كثيرا ما أخرج شعور الآخرين 15 أشارك في نواحي النشاط العديدة 16 علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين 17 تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة 18 أتطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين 19 يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر 20 أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس 21 أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي 22 تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي 23 أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة 24 أسباب الكثير من المشكلات لأسرتي 25 أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي 26 تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني 27 أحب بعض أفراد أسرتي 28 أسرتي مفككة 29 أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي 30 ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة 31 من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني 32 حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة 33 أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر 34 عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية 35 لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية 36 تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي 37 أشعر غالبا بالاكئاب 38 يتسم سلوكي بالاندفاع 39 أشكو من القلق معظم الوقت 40 من الصعب أن ينجرح شعوري (سرى، 1986، ص ص162-163) المرجع: سرى إجلال محمد، 1986، دراسات تربوية المجلد (02)، الجزء (05)، عالم الكتب، القاهرة .



# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### باللغة العربية:

1. إبراهيم رحمة: تأثير جانب صحية على نشاط ب.ر دار الفكر للطباعة ط1/ عمان/1998 .
2. أحمد غريب سلوك اجتماعي للمعاقين مكتبة جامعة القاهرة بدون طبعة 1995 .
3. إسماعيل عزت الاكتئاب النفسية أعراضه وأنماطه أسبابه وعلاجه كويت وكالة المطبوعات ب.ب ت
4. أمين أنور خولي: أسس بناء برامج تربية ودار الفكر العربية- القاهرة 1990 .
5. جلال عبد العزيز.قراءات في تربية خاصة وتأهيل معاقين تونس 1988 .
6. حزام محمد رضا القزوني: تربية ترويحوية دار عربي للطباعة بغداد 1978 .
7. حلمي ابراهيم + ليلي فرحات : تربية رياضية وترويح للمعاقين دار الفكر العربي ط1 القاهرة 1998 .
8. حلمي إبراهيم السيد فرحات: تربية رياضية وترويحوية للمعاقين 1998 .
9. سيد فهمي محمد: سيمولوجية مرضى والمعاقين المكتبة الجامعية الحديثة الاسكندرية 1998 .
10. سيد فهمي محمد: سيمولوجية مرضى والمعاقين المكتبة الجامعية الحديثة الاسكندرية 1998 .
11. عبد الفتاح دويدار. سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات .. دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع, 1992.
12. عبس افتتاح رملي- محمد ابراهيم شحاتة اللياقة والصحة دار الفكر 1991 .
13. عدنان السبيعي: سيكولوجية المرضى والمعاقين شركة عربية للطباعة والنشر ط1 القاهرة 1982 .
14. عطيات محمد خطاب: أوقات فراغ وترويح.
15. فتاحين عائشة تأثير الثقة في الذات بمعايشة الطفل المصاب بالعجز الحركي لمعاملة الأم دار النشر: جامعة الجزائر 2004

16. كمال درويس + امين خولي: أصول ترويج وأوقات فراغ دار فكر عربي ط1 قاهرة 1990.
17. لطفي بركات احمد . القيم والتربية، دار مريخ للنشر ط1 رياض 1984
18. ماجدة السيد عبيد: الإعاقات الحسية والحركية دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان الأردن 1988.
19. محمد حماحي : أسس بناء برنامج تربية رياضية دار الفكر العربي قاهرة 1990.
20. محمد رفعت حسن- الرياضة للمعاقين والهيئة المصرية للكاتب 1977.
21. محمد عادل حطاب: نشاط ترويجي وبرامجه ملتزم طبع والنشر مكتبة قاهرة حديثة.
22. مروان عبد المجيد إبراهيم: ألعاب رياضية للمعوقين دار الفكر للطباعة وتوزيع 1997.
23. احمد الزغبى محمد، أمراض نفسية ومشكلات سلوكية ودراسية عند الأطفال, دار زهران للنشر والتوزيع. عمان الأردن 2002 .
24. أحمد عبد الخالق: أصول صحة نفسية ، ط2 دار المعرفة جامعية 2012 .
25. اسامة رياض ناهد احمد عبد الرحيم, القياس والتأهيل الحركي للمعاقين دار الفكر العربي القاهرة ط1 1976
26. الداھري صالح محمد حسن : شخصية و الصحة النفسية دار الطبع عمان 1991
27. حلمي مليجي : علم النفس الإكلينيكي ط1 بيروت دار النهضة العربية 2000
28. شاذلي عبد الحميد : الواجبات المدرسية و التوافق نفسي الطبقة علمية الكمبيوتر ، نشر و توزيع إسكندرية مصر 2001
29. صبره محمد علي + اشرف محمد عبد الغني ، الصحة النفسية وتوافق نفسي – دار معرفة قاهرة 2004
30. عبد الرحمان سليمان وآخرون.الإعاقة البدنية مكتبة زهراء شرق قاهرة 2001

31. فوزي محمد جبل : الصحة النفسية و سيكولوجية شخصية المكتبة جامعي إسكندرية 2000
32. ماجدة السيد عبيد: الإعاقات الحسية والحركية دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان الأردن 1988.
33. منال منصور بوحמיד: المعوقون مؤسسة كويت للتقدم علمي ط2 1985.  
باللغة الفرنسية:

1. A Domceret et alM nouvou larsursse mémecal lébrarre la ranse pceris 1986
2. Bush, marie schoerlotte ; la sociologie au temps, lebre. Moutow, paris 1975
3. c.lomas :les handicaés phisque pu blication universitaire.paris 1973
4. randaln sur le chemain de sport avec les personnes handicapies phisque pline mamkatenj sports 1993



**المخلص :**

**بالعربية:**

تضمنت هذه الدراسة إجراء اختبار قبلي لقياس التوافق النفسي لدى الأطفال المعاقين حركيا وبعد إجراء الاختبار للمقياس ومساعدة المربين البالغ عددهم 20 مربي ، تم التوصل إلى نتائج الفرضيات المطروحة في بداية البحث من أن ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة لها دور كبير في التوافق النفسي لذوي الإعاقة الحركية من وجهة نظر المربين حيث أنها تعدل السمات السلبية لدى المعاق وتتمى مهاراته وتساعده على الاندماج والتكيف الاجتماعي.

**كلمات المفاتيح:** النشاط الرياضي المكيف - التوافق النفسي - المعاقين حركيا.

**بالفرنسية**

Cette étude a inclus la conduite pré-test pour mesurer la compatibilité psychologique avec les enfants handicapés, et après un test de l'échelle et avec l'aide d'éducateurs totalisant 20 éleveurs ont été atteints aux résultats des hypothèses avancées au début de cette adaptées un grand rôle dans la recherche que les activités sportives compatibilité psychologique ayant une déficience intellectuelle du point voir les éducateurs comme ils modulent les caractéristiques négatives des personnes handicapées et de développer leurs . compétences et de les aider à intégrer l'adaptation sociale

**Mots clés:**

Activité sportive Adaptée - adaptation psychologique - les handicapés mentaux

This study included a pre-test to measure the psychological compatibility of children with motor disabilities. After testing the scale and helping the 20 educators, the hypotheses presented at the beginning of the study showed that the exercise of adapted sports activities has a great role in the psychological compatibility of people with motor disabilities. Educators consider that they modify the negative traits of the disabled and develop their skills and help them to integrate and social adjustment.

**Key words:** Sports activity Adaptive - Psychological compatibility - Disabled Movement.