

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم نشاط حركي مكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في نشاط حركي مكيف

عنوان:

**دراسة مقارنة في مهارتي الاتصال و إدارة الانفعالات لدى
المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط
الحركي المكيف**

دراسة وصفية بأسلوب مسحي اجريت على المعاقين حركيا بولاية مستغانم

إشراف:

د/ بلكبش قادة

إعداد الطالبين:

بن الشيخ بوتخيل

سبقاق محمد أمين

السنة الجامعية 2016/2015

إهداء

إلى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما

أمي الغالية.

أبي العزيز.

إلى كل الأصحاب والأحباب.

إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي.

بن الشيخ بوتخيل

إهداء

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف و

الحنان، أمي الغالية.

إلى الذي تعدى الدنيا وتعب وشق ولم يفرط في تعليمي

حتى وصولي إلى هذا المستوى، أبي العزيز.

كما أهدي هذا العمل إلى كل الأهل والأحباب صغيرا

و كبيراً.

إلى كل من يملأهم قلبي ولم يكتبهم قلبي

محمد سباق

شكر و تقدير

أول من نشكر صاحب النعم المتكاثرة والأفضال
المتواترة، الذي أحاطنا بعنايته وأحاطنا بتوفيقه
ورعايته، و لولا منّه وكرمه سبحانه وتعالى
ما كان هذا العمل لينجز إلى الوجود،
فله الحمد والثناء الجميل وله الشكر أوله وآخره.
ثم نشكر الأستاذ المشرف الدكتور
"بالكبيرش قادة"

الذي لم يبخل علينا بجهده أو وقته.
ثم نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد من

أساتذة و أصدقاء و جمعيات رياضية سملت لنا المهمة

ملخص البحث:

عنوان البحث: دور النشاط الحركي المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا، حيث تهدف الدراسة إلى معرفة الفرق بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية فيما يخص بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال و إدارة الانفعالات) أما الغرض من هذه الدراسة هو التعرف على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية و مدى تأثيرها على مهارتي الاتصال و إدارة الانفعالات، حيث شملت عينة البحث 50 معاق حركيا منهم 25 مارس للأنشطة الحركية و 25 غير مارس و لقد تم اختيارها بكيفية عشوائية و استخدمنا في البحث أداء الاستبيان و من أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها أن الممارسين للنشاط الحركي المكيف يمتازون في مهارتي الاتصال و إدارة الانفعالات مقارنة بالمعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الحركي و من أهم ما اقترحنا، حث الأولياء ممن لديهم أبناء معاقين على دمج أبنائهم في الجمعيات الرياضية و على الدولة توفير الدعم للجمعيات الرياضية المهمة بفئة المعاقين و كذا عقد محاضرات و ملتقيات وطنية و دولية خاصة بالمعاقين و المتعاملين معهم لتعزيز الاتصال و تبادل الخبرات.

كلمات مفتاحية:

النشاط الحركي المكيف.

مهارة الاتصال.

مهارة إدارة الانفعالات.

المعاقين حركيا.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية:

Title: Role of locomotor activity conditioner to improve some of the social skills of the physically disabled , where the study aims to tell the difference between the physically disabled practitioners and non-practitioners of sports activities with respect to some of the social skills (communication and emotion management) The purpose of this study is to identify the importance of sporting activities and their impact on my skills of communication and emotion management , where the research sample included 50 physically disabled , including 25 practitioner of kinetic activities and 25 non-practicing

And have been selected randomly to how and we have used in the search performance of the questionnaire and of the most important conclusions that we have reached that practitioners motor activity conditioner are better in my skills of communication and emotion management compared to the handicapped physically non-practicing motor activity is the most important thing we have suggested , the Patriarchs urged those who had children with disabilities on the integration of their children in sports associations and the state to provide support for sports associations interested in the category of the disabled and as well as holding lectures and forums and national and international private and disabled customers with them to enhance communication and exchange of experiences .

Research Summary:

Key words:

Locomotor activity adjuster .

communication skill.

Skill emotions management .

Physically disabled .

Titre: Rôle de l'activité locomotrice conditionneur pour améliorer certaines des compétences sociales des handicapés physiques, où l'étude a pour but de faire la différence entre les pratiquants handicapés physiques et les praticiens non des activités sportives à l'égard de certaines des compétences sociales (communication et gestion des émotions) le but de cette étude est d'identifier l'importance des activités sportives et de leur impact sur mes compétences de communication et de gestion des émotions, où l'échantillon de recherche comprenait 50 handicapés physiques, dont 25 pratiquant des activités cinétiques et 25 non-pratiquants Et ont été choisis au hasard pour faire et nous avons utilisé dans les performances de recherche du questionnaire et des conclusions les plus importantes que nous avons atteint que les pratiquants de l'activité motrice de conditionnement sont mieux dans mes compétences de communication et de gestion des émotions par rapport aux handicapés physiques non pratiquer l'activité motrice est la chose la plus importante que nous avons suggéré, les Patriarches a exhorté ceux qui ont eu des enfants handicapés sur l'intégration de leurs enfants dans les associations sportives et l'état de fournir un soutien aux associations sportives intéressées dans la catégorie des personnes handicapées et ainsi que la tenue des conférences et des forums et des clients privés et handicapés nationaux et internationaux avec eux pour améliorer la communication et l'échange d'expériences.

Résumé de la recherche:

Mots clés:

l'activité locomotrice de réglage.

compétences de communication.

gestion des émotions de compétences.

Handicapé .

أ	إهداء.....
ت	شكر و التقدير.....
ث	ملخص البحث باللغة العربية.....
ج	ملخص البحث باللغة الفرنسية.....
ح	ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
63	يمثل صيغة الاتفاق بالنسب المئوية وفقا لمعادلة bellack	01
70	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الأول.	02
72	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثاني.	03
74	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثالث.	04
76	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الرابع.	05
78	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الخامس.	06
80	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال السادس.	07
82	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال السابع.	08
84	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثامن.	09
86	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال التاسع.	10
88	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال العاشر.	11
90	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الحادي عشر.	12

92	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثاني عشر.	13
94	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثالث عشر.	14
96	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي وقيمة- ت - المحسوبة واتجاهات الفروق فيما يخص مهارة الاتصال.	15
98	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الرابع عشر.	16
100	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الخامس عشر.	17
102	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال السادس عشر.	18
104	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال السابع عشر.	19
106	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثامن عشر.	20
108	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال التاسع عشر.	21
110	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال العشرين.	22
112	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الواحد و العشرين.	23
114	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثاني و العشرين.	24
116	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثالث و العشرين.	25
118	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الرابع و العشرين.	26
120	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي وقيمة- ت - المحسوبة واتجاهات الفروق فيما يخص مهارة إدارة الانفعالات.	27

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الأول.	71
02	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثاني.	73
03	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثالث.	75
04	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الرابع.	77
05	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الخامس.	79
06	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال السادس.	81
07	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال السابع.	83
08	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثامن.	85
09	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال التاسع.	87
10	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال العاشر.	89
11	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الحادي عشر.	91
12	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثاني عشر.	93
13	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثالث عشر.	95
14	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الرابع عشر.	97
15	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الخامس عشر.	99
16	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال السادس عشر.	101
17	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال السابع عشر.	103

105	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثامن عشر.	18
107	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال التاسع عشر.	19
109	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال العشرين.	20
111	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الواحد و العشرين.	21
113	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثاني و العشرين.	22
115	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثالث و العشرين.	23
117	يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الرابع و العشرين.	24

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث:

02.....	مقدمة
04.....	مشكلة البحث
06.....	أهداف البحث
07.....	الفرضيات
08.....	مصطلحات البحث
10.....	الدراسات المشابهة

الباب الأول: الخلفية النظرية للموضوع.

الفصل الأول:النشاط الحركي المكيف

17	تمهيد
17	1. 1: مفهوم النشاط الحركي المكيف
19	1. 2: تاريخ النشاط الحركي المكيف في الجزائر
19	1. 3 أنواع النشاط الحركي المكيف
19	1. 3. 1 النشاط الحركي التنافسي
21	1. 3. 2 النشاط الحركي النفسي
21	1. 3. 3 التمارين الصباحية
21	1. 3. 4 تمارين الراحة
21	1. 3. 5 المسابقات الرياضية المفتوحة
22	1. 3. 6 تمارين من اجل الصحة

22	1. 3. 7 المهرجانات الرياضية
22	1. 3. 8 التدريب الرياضي
23	1. 4. أقسام الأنشطة الحركية المكيفة
23	1. 4. 1 أنشطة فردية
23	1. 4. 2 أنشطة جماعية
23	1. 5. طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيفة
23	1. 5. 1 التعديل في النواحي القانونية
24	1. 5. 2 التعديل في عدد اللاعبين
24	1. 5. 3 التعديل في الأداء المهاري للحركة
24	1. 5. 4 التعديل في الأدوات
24	1. 5. 5 النشاط الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي
25	1. 6. تصنيفات النشاط الحركي المكيف
25	1. 6. 1 النشاط الحركي الترويحي
27	1. 6. 1. 1 الألعاب الصغيرة الترويحية
27	1. 6. 1. 2 الألعاب الرياضية الكبيرة
27	1. 6. 1. 3 الرياضات المائية
27	1. 6. 2 النشاط الرياضي العلاجية
28	1. 6. 3 النشاط الرياضي التنافسي
28	1. 7. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف

28	1 .7 .1 الأهمية البيولوجية
29	1 .7 .2 الأهمية الاجتماعية
30	1 .7 .3 الأهمية النفسية
31	1 .7 .4 الأهمية الاقتصادية
32	1 .7 .5 الأهمية التربوية
32	1 .7 .5 .1 تعلم مهارات و سلوك جديدين
32	1 .7 .5 .2 تقوية الذاكرة
33	1 .7 .5 .3 تعلم حقائق المعلومات
33	1 .7 .5 .4 اكتساب القيم
33	1 .7 .5 .5 الأهمية العلاجية
34	1 .8 أهداف النشاط الحركي المكيف
34	1 .8 .1 هدف التنمية البدنية
34	1 .8 .2 هدف التنمية المعرفية
35	1 .8 .3 هدف التنمية النفسية للمعاق
35	1 .8 .4 هدف التنمية الاجتماعية
36	خاتمة
	الفصل الثاني: المهارات الاجتماعية
38	تمهيد
38	1 .2 مفهوم المهارة

2. 2	تعريف المهارات الاجتماعية لدى العلماء و الباحثين	39
2. 3	تصنيف العلماء والباحثين لأنواع المهارات الاجتماعية	42
2. 4	المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً	45
2. 5	طرق وإستراتيجيات اكتساب المهارات الاجتماعية	45
	خاتمة	47

الفصل الثالث: الإعاقة الحركية

	تمهيد	49
3. 1	مفهوم الإعاقة	49
3. 2	مفهوم الإعاقة الحركية	50
3. 3	تصنيف الإعاقة الحركية	52
3. 4	الخصائص العامة للإعاقة	53
3. 5	الآثار الاجتماعية	54
3. 5. 1	المشاكل الأسرية	54
3. 5. 2	مشاكل العمل	54
3. 5. 3	مشاكل الصداقة	55
3. 5. 4	المشاكل التعليمية	55
	خاتمة	56

الباب الثاني: الجانب الميداني للموضوع.

الفصل الاول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

59	تمهيد
60	1.1 منهج البحث
60	1.2 مجتمع و عينة البحث
61	1.3 متغيرات البحث
61	1.4 مجالات البحث
62	1.5 أدوات البحث
62	1.6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
64	1.7 الدراسات الإحصائية
67	خاتمة

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

69	تمهيد
70	2.1 تحليل و مناقشة النتائج
70	2.1.1 تحليل و مناقشة نتائج محور مهارة الاتصال
98	2.1.2 تحليل و مناقشة نتائج محور مهارة إدارة الانفعالات
122	2.2 استنتاجات
122	2.3 مناقشة الفرضيات
123	2.4 اقتراحات
123	2.5 خلاصة عامة

المصادر و المراجع

الملاحق.

التعرف بالكتاب

1. مقدمة:

تعتبر قضية المعوقين من القضايا الحساسة، التي أصبحت تلاحق المجتمعات البشرية قديما وحديثا، لدرجة أن الأنظمة و الحكومات لم تتمكن من استئصالها نهائيا من بلدانها، إلا أن نسبة انتشارها تختلف من مجتمع لآخر، وذلك حسب درجة الاهتمام والرعاية التي يوليها المجتمع لها، بداية من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها، من جميع النواحي (الطبية، النفسية، الاجتماعية والتربوية)، حيث أن العناية بالمعوقين 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 و بناء شخصيته، وتأهيله بالشكل الصحيح والسليم، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع.

لهذه الأسباب وأخرى أنشأت المراكز الخاصة بفئة المعوقين ، وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم، ومن المجالات التي أولت اهتماما كبيرا بهذه الفئة، مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة، وأساليب القياس والتقويم، ضمانا لحسن الممارسة، و استغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال.

وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية 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 و يستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية، بتطوير مهاراته الاجتماعية المرغوبة و المقبولة في المجتمع كمهارتي **الاتصال و إدارة الانفعالات (الضبط و المرونة)**.

أشار (أسامة محمد الغريب 2005) أن موضوع المهارات الاجتماعية يكتسي أهمية خاصة لاعتبارين أساسيين: أولهما أن المهارات الاجتماعية تعد واحدة من العوامل المهمة والمسئولة عن التفاعل الكفاء للفرد، وقدرته على الاستمرار في التفاعل مع الآخرين، أما الاعتبار الثاني فيتمثل في أن المهارات الاجتماعية تعد واحدة من المكونات المهمة للصحة النفسية الجيدة، على اعتبار أن الصحة النفسية لا تعني فقط غياب مظاهر سوء التوافق، بل تشير إلى مجموعة من المهارات الإيجابية و المتنوعة و الخصائص المرتبطة بتحقيق النجاح و الفعالية، إذ يمكننا أن نلتمس هذا الاهتمام من خلال العمل على إدماج هذه الفئة اجتماعيا و مهنيا مع توفير سبل الراحة للمعاق. لقد اشتملت دراستنا على ما يلي:

الباب الأول: تمثل في الدراسة النظرية و اشتمل على فصلين و فصل تمهيدي.

الفصل التمهيدي: احتوى على التعريف بمصطلحات البحث والمشكلة والفرضيات والأهداف التي نرجو الوصول إليه من خلال الدراسة والتحليل ومناقشة الدراسات المشابهة.

الفصل الأول: يبرز النشاط الحركي المكيف، الذي يعتبر عملية تربية موجهة، لها أغراض وغايات، تتمثل في مساعدة الأفراد في تحسين لياقتهم البدنية، وتطوير حياتهم النفسية والاجتماعية، للتغلب على الآثار السلبية التي تتركها الإعاقة.

الفصل الثاني : تطرقنا فيه إلى موضوع المهارات الاجتماعية مفهومها وأهدافها وأهميتها كما تم التعرّج فيه إلى مهارتي **الاتصال و إدارة الانفعالات (الضبط و المرونة)** بصفة خاصة، وكذا مفهوم الإعاقة الحركية من المنظور النظري والإجرائي

وهي ما يتصل بالعجز في وظيفة الجسم الداخلية سواء كانت أعضاء متصلة بالحركة كالأطراف والمفاصل أو شلل طرف أو أكثر.

الباب الثاني: خصص للجانب التطبيقي، وسنتعرض فيه إلى إجراءات البحث التطبيقية في الفصل الأول، ولتحقيق الهدف من هذه الدراسة سيتم استخدام المنهج الوصفي، الذي يعتبر من أكثر المناهج استعمالاً في العلوم الاجتماعية، النفسية التربوية والرياضية، وفي الفصل الثاني سنقوم بعرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة التطبيقية لأجل الوصول إلي الحقائق العلمية، والكشف عن المتغيرات المختلفة عن طريق أدوات البحث المتمثلة في استمارة استبيان تضم محوري **مهارة الاتصال و إدارة الانفعالات (الضبط و المرونة)**.

2. مشكلة البحث:

النشاط الحركي المكيف هو عملية تربوية هادفة، صممت للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها، وتقديم الخدمات من النواحي النفسية والحركية والاجتماعية، وتشمل هذه الأخيرة على المساعدات الحركية والبرامج التربوية الفردية والتدريب والتدريس لهذه الفئة لمساعدتهم على النمو السليم، والوصول إلى أقصى مدى تؤهله لهم إمكاناتهم وقدراتهم سعياً لتحقيق حياة أفضل لهم.

"وتكيف وتأقلم الفرد المعاق مع ضغوط الحياة المعاصرة، والشعور بالنقص الذي ينجم من فكرة أن الهيئة العامة لكل شخص هي مقياس لتفكيره ومشاعره ومزاجه، والهيئة الجيدة للشخص تعطي انطباعاً جيداً وتعكس صورة تفاعل وحب للمبادرة والثقة بالنفس، في حين تعكس الهيئة الضعيفة انطباعاً سيئاً الذي يتمثل في قلة الثقة بالنفس وضعف

الشخصية والظهور بمظهر التعب الدائم ". (محمد صادق غسان ، 1990 ، صفحة 32)

ويشير " أنور الخولي" أن الجسم يحتل مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية، وهو يلعب دورا هاما في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي، والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية، ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع، وما من شأنه أن يحقق له الرضا عن الذات، والثقة في النفس، فإذا وجد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة ايجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فان ذلك يضعه في وضع لا يحسد عليه، مما يؤثر على حالته الانفعالية. " (انور الخولي أمين، 2001، صفحة 168)

و عند دراسة أثر العاهات الحركية والحسية في سلوك الشخص يقدم "حمزة مختار" نتائج توصل إليها بعض الباحثين السيكولوجيين، حيث وجدوا أن تأثير هذه العاهات يختلف باختلاف شخصية المعوق، كما أن العوامل المؤثرة في استجابة البيئة الاجتماعية وموقفها من صاحب العاهة هي التي تكون الصراع النفسي وتزيد الشعور بالنقص، فالشخص ذو المظهر الحسن يجعل الناس يتصرفون نحوه بشكل مغاير لتصرفاتهم لو كان قصيرا وغير ذي مظهر حسن، وذلك بصرف النظر عما يقوله و يفعله. (مختار حمزة، 1976، صفحة 10)

و تعامل المعاق مع غيره أثناء ممارسة النشاط الحركي يساعده في وضع حدود لصورته الجسدية وتعلمه الصبر والهدوء والاستقرار والتحكم في السلوك والتصرفات، ومن هذا المنظور نلتبس الدور الذي يلعبه النشاط وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

التساؤل الرئيسي:

هل هناك فروق في بعض المهارات الاجتماعية بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف ؟

التساؤلات الفرعية:

هل توجد فروق دالة إحصائيا بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف فيما يخص مهارة الاتصال؟

هل هناك فروق دالة إحصائيا بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف فيما يخص مهارة إدارة الانفعالات؟

3. أهداف البحث:

الهدف العام:

- تحديد الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي في بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال و إدارة الانفعالات).

الأهداف الجزئية:

- تحديد الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي فيما يخص مهارة الاتصال

- تحديد الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي فيما يخص مهارة إدارة الانفعالات.

4. الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركي و غير الممارسين في بعض المهارات الاجتماعية لصالح الممارسين.

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق دالة إحصائيا لصالح المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركي فيما يخص مهارة الاتصال.

توجد فروق دالة إحصائيا لصالح المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركي فيما يخص مهارة إدارة الانفعالات.

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية فئة المعاقين و الموضوع الذي نتصدى له " دور النشاط الحركي المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا".

الأهمية العلمية:

تهتم هذه الدراسة بموضوع له أهمية من الوجهة النظرية حيث أنها تلقي الضوء على المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

الأهمية العملية:

تتبع أهمية هذه الدراسة تطبيقيا من أهمية الاستبيان المستخدم و كإضافة إلى الدراسات القليلة التي تناولت الموضوع .

5. مصطلحات البحث:

تعريف المهارة:

التعريف الاصطلاحي:

هي استعداد فطري ينمو بالتعلم و يصقل بالتدرب و الممارسة بحيث يصبح الفرد الذي

يتمتع بالمهارة قادرا على الأداء السليم . (ميهوب، 1996)

التعريف الإجرائي:

هي القدرة على أداء مجموعة من الأعمال بشكل متناسق.

تعريف المهارات الاجتماعية:

التعريف الاصطلاحي:

مجموعة من السلوكيات التي تعني اكتساب الفرد لمهارات تحمل المسؤولية و توكيد

الذات وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل مع الآخرين و ما يتناسب مع طبيعة

الموقف . (عكاشة، 2012)

التعريف الإجرائي:

هي سلوك مكتسب مقبول اجتماعيا، يُمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين تفاعلا

ايجابيا.

تعريف مهارة الاتصال:

استعمل مصطلح التواصل بين الأفراد ضمن تعريفات مختلفة فقد يحلو للبعض تسمية

المهارات بمهارات التفاعل، أو التعامل مع الآخرين أو مهارات وجهاً لوجه أو المهارات

الاجتماعية أو الكفاءة الاجتماعية أو غيرها، وهذه المهارة يمكن أن يتعلمها معظم

الناس، مهما اختلفت مستوياتهم التعليمية وشخصياتهم وخلفياتهم الاجتماعية.

إذن التواصل هو مهارة تحتاج إلى تدريب مستمر كأية مهارة .

• التعريف الإجرائي:

تشمل قدرة المعاق حركيا على توصيل و إرسال المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين.

• تعريف مهارة إدارة الانفعالات (الضبط و المرونة):

إن إدارة الانفعالات لا يعد مفهوماً حديثاً نشأ في هذا العصر، وإنما عرف قديماً، وقد عدّ الفلاسفة القدرة على التحكم بالانفعالات فضيلة منذ عصر أفلاطون، وقد دعا أرسطو إلى إدارة عواطفنا بذكاء فهي تقود تفكيرنا وقيمنا وبقاينا وفي ديننا الإسلامي الحنيف عرفت إدارة الانفعالات بكظم الغيظ، كما أن نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) قد أرشد الصحابة من حوله و المسلمين من بعده إلى كيفية التعرف على انفعالاتهم وضبطها والتحكم فيها فقال ((ليس الشديد بالسرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)) رواه البخاري

وتعرف إدارة الانفعالات (الضبط و المرونة) بأنها قدرة الفرد على ضبط وتوجيه انفعالاته ومشاعره القوية تجاه الآخرين وأن هذه المهارة يمكن تنميتها فقد اهتمت بعض الدول المتقدمة خلال السنوات العشرين الأخيرة بما يسمى بالتعليم الانفعالي وهي العملية التي يطور خلالها الفرد المهارات الضرورية للحصول على الكفاية الانفعالية .
تعريف المعاق حركيا:

المعوق 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 مفاصل أو عظام بطريقة تحد من حركتها، ووظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالاته النفسية. (أسامة رياض، 2000)

التعريف الإجرائي:

حالة من العجز الحركي يصاحبها ضعف في المستوى الوظيفي للأطراف والعضلات والعظام أو إصابة الجهاز العصبي المركزي قد تكون وراثية أو مكتسبة.

6. الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة تركي أحمد 2004:

عنوان البحث" دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا"

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

الدراسة الثانية:

دراسة خوجة عادل 2002 :

بعنوان " أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا داخل مراكز إعادة التأهيل الوظيفي " دراسة ميدانية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، درس الباحث موضوع ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي للمعوقين حركيا داخل مراكز التأهيل الوظيفي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبعد تطبيق أدوات البحث والتي تمثلت في المقياس السوسيومترى والاستبيان، على المجموعتين التجريبية والضابطة، توصل الباحث إلى أهمية ممارسة البرنامج المقترح في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية توصل كذلك إلى أن النقص في الوسائل والأجهزة الرياضية المكيفة وكذا الإطارات المتخصصة، كل هذا يؤدي إلى عرقلة الدور الايجابي للنشاط البدني الرياضي، كذلك فان الفراغ القانوني في التشريع الرياضي المعمول به حاليا، حيث لا يوجد قانون خاص ينص على إلزامية ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المراكز الخاصة بفئة المعوقين وبالتالي فانه لا يحقق أهدافه على مستوى هذه الفئة.

الدراسة الثالثة:

دراسة تارقي عبد الخالق و وهاب عبد المجيد (2012 - 2013)

بعنوان : " دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية مهارة التواصل، الروح القيادية و التعاون في الطور الثانوي "

دراسة ميدانية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم درس الباحث دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية مهارة التواصل، الروح القيادية و التعاون في الطور الثانوي استخدم الطالبان المنهج الوصفي و بعد تطبيق أدوات

البحث المتمثلة في الاستمارة الاستبائية و من نتائج البحث أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تنمية بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال . الروح القيادية و التعاون).

الدراسة الرابعة:

دراسة الشيخ صافي (2012 - 2013)

بعنوان : "أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً"

طرح الباحث التساؤل التالي :هل يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال - حل المشكلات) عند المعاقين سمعياً؟ استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبعد تطبيق أدوات البحث والتي تمثلت في البرنامج الترويحي الرياضي المقترح و مقياس الاتصال و حل المشكلات على المجموعتين التجريبية والضابطة، توصل الباحث إلى انه هناك فرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي في المهارات الاجتماعية عند المجموعة التجريبية. وهناك فرق في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المهارات الاجتماعية قيد الدراسة فيما أن البرنامج الترويحي الرياضي اظهر تأثيراً ايجابياً على تطوير بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال - حل المشكلات) عند المعاقين سمعياً.

الدراسة الخامسة:

دراسة درويلتي عبد القادر و بوفلجة عبد الحفيظ 2014-2015

بعنوان : "دراسة مقارنة في بعض المهارات (الاتصال وحل المشكلات) لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة "

مذكرة ماستر من معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم . درس الطالبان الفروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال - حل المشكلات) استخدم الطالبان المنهج الوصفي و بعد تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس الاتصال و حل المشكلات توصل الباحثان إلى انه هناك فروق بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال - حل المشكلات) لصالح الممارسين.

التعليق على الدراسات المشابهة:

بعد إجراء دراسة استطلاعية على المواضيع المرتبطة ببحثنا و التي تناولت المهارات الحياتية بصفة عامة و الاجتماعية على وجه الخصوص كدراسة "الشيخ الصافي 2002" الذي استعمل المنهج التجريبي في بحثه الذي شمل عينة من التلاميذ المعاقين سمعيا و دراسة " تارقي عبد الخالق و وهاب عبد المجيد 2012" اللذان استعملوا الوصف في منهجهم و شملت عينتهم تلاميذ الثانوية و دراسة "تركي أحمد 2004" الذي تناول موضوع الإدماج الاجتماعي للمعوقين حركيا كمتغير يتأثر إيجابا بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه . إضافة إلى دراسة " درويلتي عبد القادر 2014 - 2015"

الذي استعمل الأسلوب الوصفي في موضوع بحثه الذي شمل المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة و تحديد الفروق بينهما فيما يخض مهارتي الاتصال و حل المشكلات.

بعد استعراض الدراسات لاحظنا أنها تشترك مع دراستنا في الهدف وهو تأثير الممارسة الرياضية على المهارات الاجتماعية، و تختلف من حيث المنهج المستخدم فهناك من استخدم المنهج التجريبي عكس موضوع بحثنا الذي عالجه بالمنهج الوصفي كما أن عينة البحث في الدراسات السابقة أغلبها اهتمت بفئة المعاقين سمعيا فيما أن دراستنا كانت حول المعاقين حركيا و حددنا مهارتي الاتصال و إدارة الانفعالات كمهارتين اجتماعيتين عكس بعض المواضيع التي فتحت المجال للمهارات الحياتية ككل.

نقد الدراسات السابقة:

الجديد في دراستنا إننا اخترنا المنهج الوصفي عكس الدراسات الأخرى استخدموا المنهج التجريبي، أما العينة فاخترنا المعاقين حركيا عكس العينات الأخرى الذين اختاروا تلاميذ الثانوي و المعاقين سمعيا، كما أننا دراستنا لم تراعي نوع الممارسة الرياضية و اشترطنا أن تكون في إطار جمعي منظم.

الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول :

النشاط الحركي المكيف

تمهيد:

يعد النشاط الحركي المكيف من الوسائل التربوية الفاعلة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي النفسية و البدنية والاجتماعية وتحسين العلاقة مع الأفراد الآخرين والاتصال بهم، وهو نشاط يخضع تقريبا لنفس القوانين مع الأنشطة الرياضية عند العاديين في شكله العام مع مراعاة بعض خصوصيات المعاقين.

ويعمل على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانات المحدودة إلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع ويهدف أيضا إلى رد الاعتبار المادي والمعنوي إلى الشخص المعاق وتمكينه من الاستفادة من طاقته المتبقية ومواصلة نشاطه كفرد يبحث عن إشباع حاجاته ورغباته وسنتطرق في هذا الفصل إلى إعطاء نظرة حول تاريخ ظهور النشاط المكيف وغاياته المنتظرة من ممارستها وأسسها وتصنيفها.

1.1: مفهوم النشاط الحركي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط الحركي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تناولها المختصون والعاملون في الميدان واستخدامهم المصطلح الواحد معان 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 التكيف فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد المصابين 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.

أما تعريف ستور (stor) نعني به كل الحركات والتمرينات 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:U.C.L:ET Outer, 1993, p. 10)

كذلك تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة: هي تلك البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية أو الأنشطة الإيقاعية لتتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطاعات ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية.

تعريف محمد عبد الحليم البوايز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

ومن خلال هذا العرض تختلف 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. (حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات ، 1998 ، صفحة 223)

1. 2: تاريخ النشاط الحركي المكيف في الجزائر:

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين أو ذوي العاهات أو ذوي الاحتياجات الخاصة في 19 فيفري 1979 وتم الاعتماد عليها رسميا بعد 3 سنوات من تأسيسها في المالي وكذا انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة و كانت التجارب الأولى للنشاط البدني الرياضي المكيف في (CHU) في تقصراين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا.

و في سنة 1981 نظمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين لاتحادية (ISMGF) و كذلك للفدرالية الدولية للمكفوفين كليا و جزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 إلى 30 سبتمبر) حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن.

وشاركت الجزائر في أول ألعاب إفريقيا بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين يمثلا ألعاب القوى، كان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي في الجزائر دافعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا. (منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين، 1996)

1. 3 أنواع النشاط الحركي المكيف:

1. 3. 1 النشاط الحركي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية ويعتبر المنافس والمتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل لتحقيق

هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح وبذل الجهد وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات ولقد قدم " شو "نقلا عن " رسون " و"ماج "تضيف للمنافسات الرياضية وهي على النحو التالي:

منافسة بين فردين، منافسة بين فريقين، منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة. ويعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاق بالنشاط الرياضي عن غيره في سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب...إلخ.

ذلك باعتبار روعة الانتصار وبهجته لا يتم إلا من خلال إطار تنافسي فمثلا احترام قوانين الألعاب و قوانين التنافس و الإلتزام باللوائح و التشريعات و الروح الرياضية و التنافس الشريف.

فالنشاط الرياضي التنافسي يتسم بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية كالنصر و الهزيمة و دافعية تقبل الهزيمة و اللعب بتواضع و ذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نهزم و لكن لا مانع بأن نفوز في المرة القادمة. (امين انور الخولي، 1996، صفحة 190)

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة. و ربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة ويعتقد رائد الترويح أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة . وخاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية والبدنية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن - الميول - مستوى المهارة الأمر الذي يعمل على

تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد. (درويش و أمين أنور الخولي، 1990، صفحة 44/43)

1. 3. 2 النشاط الحركي النفسي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الحركي هو مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفع من ناحية التعبير ويقصد به النفسية العقلية الاجتماعية البدنية والصحية كما هناك نشاطات بدنية نفعية كالنشاط التنافسي والنشاط الترويحي هناك أخرى نفعية وهامة.

1. 3. 3 التمارين الصباحية:

تعتبر من أكثر البرامج انتشارا وأقلها تكلفة كما أنها لا تحتاج لأماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها فهي تكون من 06 إلى 12 تمرين يشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة تمارين نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمارين التهدئة في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم، بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين.

1. 3. 4 تمارين الراحة:

يمارس هذا النوع من التمارين من طرف العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة، بدلا من قضائها في حالة سلبية وهي تمارس بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل ومدتها من 5 إلى 10 دقائق.

1. 3. 5 المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدي هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين الغير مشتركين في الأندية الرياضية الاشتراك الإيجابي في ممارسة الأنشطة المختلفة ويختار

فيها الأنشطة الأكثر شعبية مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادة مدربة لقيادة هذا النشاط.

1. 3. 6 تمارين من أجل الصحة:

تقام هذه الحصص لمجموعة من السكان في شكل تجمعات رياضية، و الغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعة مستقلة ذكور عن الإناث خاصة عند الشباب، أما الأعمال المتأخرة فتقدم في مجموعة مختلطة وتؤدي بشكل منظم وفي وقت ثابت مدتها من 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين في العضلات الكبيرة كالظهر والبطن لفئة كبار السن.

1. 3. 7 المهرجانات الرياضية:

المهرجانات الرياضية نموذج لارتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في مجتمع أعداد صغيرة من المواطنين بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في مختلف أنواع النشاط مما قد يؤدي بالكثيرين إلى التخلص من عامل الخجل في المشاركة والتفاعل مع المجتمع والأشخاص، كما تعد فرصة لنشر الوعي بينهم كما يمكن استعمال هذه المهرجانات في انتقاء وتوجيه الموهوبين.

1. 3. 8 التدريب الرياضي:

هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي ويخضع للقوانين وقواعد هويتهم تحت إشراف المدرسين، وهذا النوع يتم في الأندية الرياضية والفرق المدرسية. (امين انور الخولي ، 1996 ، صفحة 195)

1. 4 أقسام الأنشطة الحركية المكيفة:

تنقسم النشاطات الحركية المكيفة إلى قسمين رئيسيين وهما النشاطات الحركية الفردية و النشاطات الجماعية وكل قسم يتضمن العديد من الاختصاصات الحركية الرياضية ولدى المعاقين يختلف أنواعها ودرجة إعاقتهم ولكن بعد تكييفها من حيث الوسائل والقوانين.

1. 4. 1 أنشطة فردية:

من بين الأنشطة الحركية الرياضية الفردية التي يمارسها المعوقون نجد ألعاب القوى (جري، رمي، قفز) السباحة، سباق الدراجات، الجيدو، رفع الأثقال، تنس الطاولة، مسابقة الهوكي، الرمي بالقوس، التزحلق على الثلج، الرمي بالسلاح. و غيرها من الأنواع الرياضية الفردية و تختلف بعض الأسباب باختلاف الثقافات أو المناخ من بلد لآخر .
(nied de chanterelle، 1993، صفحة 194)

1. 4. 2 أنشطة جماعية:

من بين الأنشطة الجماعية التي يمارسها المعاقين نجد ما يلي: كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة الجرس، التجديف، كرة القدم ب 5 أو 7 لاعبين وغيرها من الرياضات الجماعية.

1. 5 طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيفة:

1. 5. 1 التعديل في النواحي القانونية:

هناك قوانين تحكم كل نشاط رياضي وتنظم ممارسته يمكن لك كمدرّب أو مدرس أن تقوم أثناء التدريب بتعطيل بعض النواحي القانونية مثلا: يمكن إلغاء قاعدة التسلل في كرة القدم.

1. 5. 2 التعديل في عدد اللاعبين:

لكل نشاط رياضي عدد معين من اللاعبين في المباراة فكرة السلة مثلا يمكن أن نزيد عدد اللاعبين و يمكن مثلا أن نقلل عدد اللاعبين في مباراة كرة القدم.

1. 5. 3 التعديل في الأداء المهاري للحركة:

لكل مهارة حركية في أي نشاط رياضي طرق فنية في الأداء وعند عملية التعليم لابد أن نطبق هذه الطرق الفنية وكذلك مع التلاميذ أو اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة (الإعاقة الحركية) ويمكن الاستغناء عن بعض الحركات على سبيل المثال: يمكن ممارسة الوثب الطويل من الثبات بدلا من الحركة.

في كرة السلة يمكن الاستغناء عن مهارة تنطيط الكرة للاعب الكروي المتحرك (عبد الرحمن محمد العيسوي، 2005، صفحة 12).

1. 5. 4 التعديل في الأدوات:

لكل نشاط رياضي أدوات نستخدمها أثناء الممارسة فمثلا:

- استخدام كرسي كبير ثابت أثناء دفع الجلة لحالات بتر الطرف السفلي.

- تصغير مساحة الملعب أو تكبيره حسب الحاجة إلى ذلك.

- استخدام أجهزة خاصة للرقود على الظهر في رياضة رفع الأثقال لتناسب مثلا حالات

الشلل وموتى الأطراف.

1. 5. 5 النشاط الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب، المنافسة... الخ.

تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة و اكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، و إذا ما نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتثال... الخ كلها تزخر بالتفاعلات والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي، الأمر الذي يعتبرونه التربويون فرص تربوية ثرية من شأنها المساعدة في تدريب الأطفال والشباب على التكيف الاجتماعي الفعال،

إن قوانين وقواعد التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية فضلا عن الالتزام بالقوانين والقيم و المعايير الخلقية الرياضية: اللعب النظيف والتنافس الشريف واحترام وتقبل الفرد الرياضي لهذه القوانين يعتبر بمثابة قيم تربوية كبرى ينطلق ما يسمى بأثر التدريب من مجتمع الصف الى مجتمع الأم. (امين أنور الخولي، 1980، صفحة 134)

1.6 تصنيفات النشاط الحركي المكيف:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية و تنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية، على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه احد الباحثين إلى:

1.6.1 النشاط الحركي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أو أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها و تعزيزها للمعاقين، ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاولة النشاط الحركي سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث انه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة على تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (ابراهيم رحمة، 1998، صفحة 09)

يرى رملي عباس إن 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 الانجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا، والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (عباس عبد الفتاح رملي و محمد شحاتة، 1991، صفحة 79)

كما أكد " مروان عبد المجيد "إن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات و الصبر و الرغبة في اكتساب الخبرة و التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة.

وتهدف الرياضة الترويحية على 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. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1997، صفحة

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

1. 6. 1 الألعاب الصغيرة الترويحية:

هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري و ألعاب الكرات الصغيرة و ألعاب الرشاقة وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها.

1. 6. 1 2 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.

1. 6. 1 3 الرياضات المائية:

و هي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف و الزوارق الشراعية وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح .

1. 6. 2 النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك و لتنشيط ونمو الشخصية وله قيمة وقائية و علاجية لا ينكرها الأطباء، فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية و المعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية و بالتالي استعادة الثقة بالنفس و تقبل الآخرين له و يجعلهم أكثر سعادة و تعاونا و يسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو و شلل الأطفال و حركات إعادة التأهيل، كما أصبح النشاط

الرياضي يمارس في معظم المستشفيات و المصحات العمومية و الخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل و المراكز الطبية البيداغوجية و خاصة في الدول المتقدمة و يراعي في ذلك الشخص المعوق تحكم في الحركة و استخدام عضلات أو أطراف مقصودة.

1. 6. 3 النشاط الرياضي التنافسي:

ويسمى أيضا بالرياضة النخبوية أو رياضة المستويات العالية هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة و الكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1997، صفحة 122)

1. 7 أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى و مع 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 و النفس و الاجتماع بأن الأنشطة الرياضية و الترويحية هامة عموما و للخواص بالذات و ذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا اجتماعيا نفسيا ترويا اقتصاديا و سياسيا.

1. 7. 1 الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الشخص الخاص برغم اختلاف المشكلات التي قد

يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة.

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي حيث تزداد نحافة الجسم وتقل 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.

1. 7. 2 الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة و الانطواء على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما و توافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة و تبادل الآراء و الأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر أخوة و تماسكا و يبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي، فقد بين فبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع بأوربا 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 لهما و إسرافا. (حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات ، 1998، صفحة 130)

وقد استعرض كوكيلي الجوانب و القيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة أو البهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة التبعية، الارتقاء و التكيف الاجتماعي. كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع. وهو ما أكده كذلك "عبد المجيد مروان" أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس و التعاون و الشجاعة، فضلا عن شعوره باللذة والسرور، كما أن للبيئة و المجتمع و الأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق.

1. 7. 3 الأهمية النفسية:

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

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

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.
- أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، الذوق، النظر، السمع في التنمية البشرية، وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس و النظر و السمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق و الشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية و الترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.
- أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، و إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي و الشعور بالأمن و الانتماء، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله. (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20)

1.7.4 الأهمية الاقتصادية:

لاشك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل و مثابرتة على العمل واستعداده النفسي و البدني و هذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، و ان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها و تكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته و يحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات

العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع. (محمد نجيب توفيق، 1967، صفحة 560)

فالترويح إذا نتاج اقتصادي معاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه.

أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية و التسلية. (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 31)

1. 7. 5 الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة و الترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

1. 7. 5. 1 تعلم مهارات و سلوك جديدين:

هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة و المكاتبة مستقبلا.

1. 7. 5. 2 تقوية الذاكرة:

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي و الترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد

مكان في مخازن المخ و يتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي و أثناء مسار الحياة العادية.

1. 7. 5. 3 تعلم حقائق المعلومات:

هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، و إذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من بشار إلى تندوف فإن المعلومة هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

1. 7. 5. 4 اكتساب القيم:

إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية، مثلا تساعد الرحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية وكذا القيمة السياسية.

1. 7. 5. 5 الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويحية تكاد تكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، سينما، رياضة، سياحة) شرط ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة و قادرا على الإبداع. وقد تعيد الألعاب الرياضية و الحركات 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، كشرب 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.

(محمد عادل خطاب، صفحة 56)

1. 8 أهداف النشاط الحركي المكيف:

1. 8. 1 هدف التنمية البدنية:

يعبر هدف التنمية البدنية والرياضية عن إسهام النشاط البدني و الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي الإنساني و لأنه يتصل بصحة المعاق، و لياقته البدنية، فهو يعد من أهم

غايات النشاط البدني والرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق ويطلق عليها أهم المدارس المختصة في التنمية العضوية لأنه يعتمد على تحسين وظائف الجسم من أجل

الأنشطة البدنية المركبة المختارة و كذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها و تتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصورة على النشاط

الرياضي. (أمين أنور الخولي، 1980، صفحة 134)

1. 8. 2 هدف التنمية المعرفية:

تتناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي و البدني و بين القيم

و الخبرات و المفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط المكيف

و التحكم في أداءه بشكل عام و يهتم الهدف المعرفي بتحسين المعلومات و المهارات

المعرفية كالفهم و التطبيق و التخيل و التقدير للجوانب المعرفية مثلا:

✓ تاريخ الرياضة وسيطرة الأبطال.

✓ مواصفات الأدوات و الأجهزة و التسهيلات.

✓ قواعد اللعب ولوائح المنافسة.

✓ الصحة و الرياضة والمنافسة.

✓ أنماط التغذية وطرق ضبط الجسم.

1. 8. 3 هدف التنمية النفسية للمعاق:

يعتبر هدف التنمية النفسية للمعاق من خلال مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية المقبولة تكسب برامج النشاط الرياضي و البدني الممارس لها بحيث يؤثر النشاط الرياضي و البدني على الحياة الانفعالية للمعاق حركيا لأنه يتغلغل إلى مستويات السلوك فإكتساب المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس، المهارة الحركية توفر طاقة للعمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية، فالمهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان. (عصام عبد الخالق، 1986، الصفحات 2-17)

1. 8. 4 هدف التنمية الاجتماعية:

النشاط الرياضي البدني يساعد بلا شك كثيرا في إعادة تأهيل الأشخاص المعاقين و يساعدهم على التخلص من الضغوطات النفسية و يدعمهم معنويا فالمعاق له الحق في الاندماج الاجتماعي كغيره من الأسوياء وكذا محاولة تكييفه مهنيا وإعداده للحياة العادية العامة ويستفيد من كل الامتيازات الحياتية والاجتماعية الحديثة لحضارتنا، فالمعاق هو فرد مثل الآخرين لكن بوسائله وطرقه المختلفة.

خاتمة:

إن النشاطات البدنية والرياضية الموجهة للمعاقين التي تكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة هي نشاطات عموماً مستمدة من النشاطات البدنية والرياضية التي يمارسها الأفراد العاديين ومنها النشاطات الفردية والجماعية لكنها تكيف حسب نوع الإعاقة و طبيعة الفرد المعاق من حيث الوسائل المستعملة والقوانين وعدد اللاعبين ومقاييس الملعب والوسائل المساعدة للفرد المعاق لممارسته.

وتعد هذه الجوانب لها أهمية حسب الحالة، وما يلاحظ أن الجانب الترويحي والتنافسي في هذه النشاطات لا يهتم بها كثيراً في بلادنا بالرغم من أنه يعد من الجوانب الأكثر أهمية نظراً لطبيعة الفرد المعاق والتي تساهم في توازنه النفسي الحركي وتعمل على إخراجهم من العزلة و إدماجه للتواصل مع المجتمع

الفصل الثاني :

المهارات الإجتماعية

تمهيد:

تعتبر المهارات الاجتماعية من المهارات ذات الأهمية في حياة الإنسان عامة حيث تساعده على أن يتحرك نحو الآخرين فيتفاعل ، ويتعاون معهم و يشاركهم ما يقومون به من أنشطة ومهام وأعمال مختلفة، و يتخذ منهم الأصدقاء و يقيم معهم العلاقات و ينشأ بينهم الأخذ والعطاء فيصبح بالتالي عضوا فعالا في جماعته. (عادل عبد الله محمد و سليمان محمد سليمان، 2005، صفحة 405)

و على هذا الأساس فإن المهارات الاجتماعية من شأنها أن تساعد الفرد كي يتحرك نحو الآخرين فيقيم معهم العلاقات المختلفة من خلال تفاعله معهم، وعدم انسحابه من المواقف و التفاعلات الاجتماعية المختلفة و المتنوعة وهو الأمر الذي يؤدي به إلى أن يحي حياة سوية، و أن يحقق قدرا معقولا من الصحة النفسية يساعده على أن يتكيف مع بيئته، وأن يحقق التوافق الشخصي و الاجتماعي. (سعاد مصطفى فرحات ، 2008، صفحة 105/104)

هذا وقد تناول الباحثان النقاط التالية في موضوع المهارات الاجتماعية:

2. 1 مفهوم المهارة:

في اللغة يرجع أصل مصطلح المهارة إلى الفعل "مهر" و الاسم منه "ماهر" أي حاذق وبارع ، ويقال فلان " مهر في العلم" أي كان حاذقا عالما به متقنا له، و يرجع الفعل "مهر" إلى نوع من الخيل كان يضرب بها المثل في السرعة، كذلك تعريف المهارة يتخذ اتجاهات ثلاثة كما يلي:

أ - يركز على أن المهارة هي القدرة على قيام الفرد بأعمال مختلفة قد تكون عقلية أو حركية أو انفعالية.

ب - يرى أن المهارة هي أداء الفرد لعمل ما، و يتسم هذا الأداء بالسرعة والدقة و الإتقان و الفعالية و يتم اكتساب كل هذه الصفات من خلال التدريب و الممارسة والتكرار.

ج - وفيه تعرف المهارة على أنها نشاط أو فعل حركي هادف، و يغلب على هذا الاتجاه الجانب الحركي الذي يستخدم فيه العضلات. (السيد محمد أبو هاشم، 2004، صفحة

(18/14

عرفتها) أسماء الجابري ومحمد الديب) بأنها : " نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين، و تصبح هذه المهارة الاجتماعية عندما يتفاعل الفرد مع الآخر و يقوم بنشاط اجتماعي ، يتطلب مهارة ليوائم بين ما يقوم به الفرد الآخر و بين ما يفعله هو و ليصبح مسار نشاط ليحقق بذلك هذه الموائمة. (أسماء عبد العال الجابري ، محمد مصطفى الديب، 1998، صفحة 78)

عرفتها (سهيل إبراهيم) بأنها: "استعداد فطري، تنمي بالتعلم و تصقل بالتدريب و

الممارسة" (سهيل إبراهيم عبد ميهوب، 1996، صفحة 32)

2.2 تعريف المهارات الاجتماعية لدى العلماء و الباحثين:

من هذه التعريفات على سبيل المثال لا الحصر:

عرفتها (سعاد مصطفى فرحات) بأنها : "عادات و سلوكيات مقبولة اجتماعيا يتدرب عليها الطفل إلى درجة الإتقان و التمكن، من خلال التفاعل الاجتماعي الذي يعد عملية مشاركة

بين الأطفال من خلال مواقف الحياة اليومية، والتي من شأنها أن تفيده في إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين في مجاله النفسي." (سعاد مصطفى فرحات، 2008، صفحة 12)

كما عرفها كل من (عادل عبد الله و سليمان محمد) بأنها: "مجموعة الاستجابات و الأنماط السلوكية الهادفة، اللفظية و غير اللفظية التي تصدر عن الطفل و التي تتضمن المبادأة بالتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، و التعاون معهم، و مشاركتهم فيما يقومون به من أنشطة، وألعاب، ومهام مختلفة، وتكوين علاقات اجتماعية ايجابية، و صداقات معهم، والتعبير عن المشاعر، والانفعالات والاتجاهات نحوهم، وإتباع القواعد والتعليمات، والقدرة على مواجهة و حل المشكلات الاجتماعية المختلفة." (عادل عبد الله محمد و سليمان محمد سليمان، 2005، صفحة 409)

وعرفها (طريف شوقي) بأنها "قدرة الفرد على أن يعبر بصورة لفظية وغير لفظية عن مشاعره، وأرائه، و أفكاره للآخرين، وان ينتبه، و يدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية و غير اللفظية الصادرة عنه، و يفسرها على نحو يسهم في توصية سلوكه حيالهم، وان يتصرف بصورة ملائمة في مواقف التفاعل الاجتماعي معهم، و يتحكم في سلوكه اللفظي و غير اللفظي فيها، و يعد له كدالة لمتطلباتها على نحو يساعده على تحقيق أهدافه" (طريف شوقي، 2003، صفحة 52)

و ترى (أمينة المطوع) انه يمكن تعريف المهارات الاجتماعية بأنها : " قدرة الفرد على إدراك المواقف المختلفة و معرفتها، وترجمة هذه المعرفة إلى سلوكيات محددة يترتب عليها نتائج إيجابية في مواقف الاتصال البين شخصية، وهي مهارات متعلمة يكسبها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي و تؤدي إلى نجاح الفرد في تحقيق أهدافه".

(أمينة المطوع ، 2001، صفحة 18)

وقد عرفتها (أميرة بخش) بأنها: " عادات و سلوكيات مقبولة اجتماعيا يتدرب عليها الطفل إلى درجة الإتقان و التمكن من خلال التفاعل الاجتماعي الذي يعد عملية مشاركة بين الأطفال من خلال مواقف الحياة اليومية التي من شأنها أن تفيده في إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين في محيط مجالته النفسي " (أميرة طه بخش، 2001، صفحة 221) وعرفها (علي عبد السلام) بأنها: "مجموعة من الأنماط السلوكية التي تصدر من العاملين و العاملات استجابات ايجابية تفاعلية تظهر من خلال أداء أدوارهم المتعددة في البيئة الخارجية , وتتناسب مع طبيعة المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها، و تتفق مع القيم والمعايير الاجتماعية للمجتمع" (علي عبد السلام علي، 2001، صفحة 53) و عرفها (حسن زيتون) بأنها: " تلك التي يغلب عليها الأداء الاجتماعي و تتدرج تحت هذا النوع العديد من المهارات الفرعية ومن أمثلتها (المهارة الاجتماعية / الشخصية _التعبيري/ الاجتماعي_مهارات المبادرة التفاعلية_ المبادرة بالحديث وإلقاء التحية و التعريف بالنفس_ومهارات الاستجابة التفاعلية، الإصغاء و التعبير و احترام آراء الآخرين" (حسن حسين زيتون ، 2001، صفحة 50)

و هكذا يبدو واضحا صعوبة تحديد مفهوم المهارات الاجتماعية بالقدر المطلوب بين الدقة و الوضوح نظرا لتعدد المفاهيم التي قدمت من العلماء أو من الباحثين لتعريف المهارات الاجتماعية؛ ويرجع ذلك إلى اختلاف المهارات الاجتماعية المطلوبة باختلاف الموقف وما يحدث فيه من تفاعلات وإدراك الفرد لذلك الموقف وطريقة أدائه و استجابته، مما يتطلب مستوى معيناً من التنظيم العقلي و الانفعالي و المعرفي و الدافعي ، و على الرغم من الاختلافات و الفروق في الآراء و التعاريف الموضوعية لهذا المصطلح إلا انه يمكن استخلاص عدة نقاط أساسية تتمثل في :

✓ أن المهارات الاجتماعية تتضمن سلوكيات محددة لفظية وغير لفظية.
 ✓ المهارات الاجتماعية مهارات بين شخصية تفاعلية، حيث تؤكد التعاريف المختلفة للمهارات الاجتماعية على التفاعل البين شخصي الموجب الذي يحقق للفرد أهدافه باستخدام الأساليب المقبولة اجتماعيا دون ترك آثار سلبية أو إلحاق الأذى بالآخرين، مما يؤدي إلى زيادة احتمالات حدوث الاستجابات و ردود الأفعال الايجابية.

✓ تؤكد هذه التعاريف على أهمية عملية التعلم في اكتساب المهارات الاجتماعية.
 ✓ تضي هذه التعريفات أهمية كبيرة على المعايير الاجتماعية و الثقافية للسلوكيات المقبولة وغير المقبولة اجتماعيا باعتبارها من أهم مكونات وعناصر المهارات الاجتماعية.

✓ تهتم تلك التعريفات بالنتائج المترتبة على اكتساب المهارات الاجتماعية سواء بالنسبة للفرد نفسه أو لجميع أطراف التفاعل.

2. 3 تصنيف العلماء والباحثين لأنواع المهارات الاجتماعية:

وقد عرض الباحثان تصنيفين على سبيل المثال لا الحصر وذلك كما يلي:

فقد قدم (عادل العدل) تصنيف لأهم المهارات الاجتماعية على النحو التالي:

مهارات المشاركة:

فبينما نجد بعض التلاميذ ذوي مهارات اجتماعية، قد لا يكون الآخرون على استعداد أو غير قادرين على المشاركة، وأحيانا يكون التلاميذ الذين يتجنبون العمل الجماعي خجولين، وكثيرا ما يكون الخجولين أنكفاء جدا، و لكنهم قد يعملون بمفردهم أو مع

شخص آخر، و على أية حال فإنهم يجدون من الصعب جدا المشاركة في نشاط جماعي و أخيرا هناك التلميذ النمطي الذي يختار لسبب أو لآخر العمل بمفرده، و يرفض المشاركة في المشروعات الجماعية التعاونية.

المهارات الجماعية:

تتوافر لدى معظم الناس خبرات في العمل في جماعات كان أعضاؤها مريحين، و لديهم مهارات اجتماعية جيدة، ومع ذلك فان المجموعة ككل لم تعمل عملها على نحو جيد ، فقد يعمل الأعضاء كل في اتجاه مختلف، و بالتالي فان العمل لا يتم القيام به ، و كما أن الأفراد ينبغي أن يتعلموا المهارات الاجتماعية ليتفاعلوا بنجاح في الجماعة، كذلك فإن الجماعات كوحدة ينبغي أن تتعلم المهارات الاجتماعية و العمليات إذا أرادت أن تكون فعالة و قبل أن يستطيع التلاميذ العمل بفاعلية في جماعات تعلم تعاوني، ينبغي أن يتعلموا أيضا الواحد من الآخر وأن يحترم الواحد اختلاف الآخر عنه. (عادل محمد محمود العدل ، 1998)

مهارات التعاون:

يعد التعاون أسلوبا من أساليب السلوك الاجتماعي، و تقتضي طبيعته التفاعل ما بين الأفراد لتحقيق هدف مشترك، و ينتج عن ذلك الاهتمامات المشتركة بينهم وروح الصداقة، ومشاعر السعادة، وزيادة الاتصال، وتبادل المساعدة، و تنسيق جهود الأفراد، و تقسيم العمل بينهم، وزيادة تقبلهم للآراء و المقترحات المتبادلة بينهم، والاتفاق في الآراء و انخفاض معدل القلق في الجماعة، و ارتفاع الثقة بالنفس و التمرکز حول العمل، و تحقيق الهدف والشعور بالانتماء للآخرين. (السيد محمد أبو هاشم، 2004، صفحة 150)

بينما استعرض " طريف شوقي " تصنيفه لأهم المهارات الاجتماعية، و المتمثلة فيما يلي:

مهارات توكيد الذات :

وتتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء، والدفاع عن الحقوق، وتحديد الهوية، وحمايتها، ومواجهة ضغوط الآخرين.

مهارات وجدانية :

تساهم في تيسير إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين، و إدارة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم و التقرب إليهم ليصبح الشخص أكثر قبولا لديهم، ومن المهارات الرئيسية في هذا السياق التعاطف، والمشاركة الوجدانية.

مهارات اتصالية: وتنقسم بدورها إلى قسمين:

✓ مهارات الإرسال : وتعبر عن قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها

للآخرين لفظيا أو غير لفظي من خلال عمليات نوعية كالتحدث، و الحوار و الإشارات الاجتماعية.

✓ مهارات الاستقبال : وتعنى مهارة الفرد في الانتباه إلى تلقي الرسائل، و السلوكيات

اللفظية وغير اللفظية من الآخرين، وإدراكها، وفهم مغزاها، والتعامل معهم في ضوءها.

مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية : وتشير إلى قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه الانفعالي اللفظي وغير اللفظي، وخاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، و تعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق

أهداف الفرد، و بطبيعة الحال فان المرونة الاجتماعية يجب أن توجه ببوصلة معرفة الفرد بالسلوك الاجتماعي الملائم للموقف، و اختيار التوقيت المناسب لإصداره فيه.

ويؤدى إخفاق الفرد في هذه المهارات الاجتماعية في الشعور بالحساسية الزائدة وضعف القدرة على التعبير اللفظي وغير اللفظي، كما تقل قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، ويكون أقل مكانة بين رفاقه وأقل تعاوناً و تواصلًا معهم (طريف شوقي، 2003، صفحة 51/50)

ومن خلال ذلك لوحظ أن لكل تصنيف أنواعه المحددة للمهارات الاجتماعية ، حيث لا يوجد اتفاق فيما بينهما، ذلك ربما يرجع إلى اختلاف المنطلقات النظرية لكل منهما، ففي حين اتجه التصنيف الأول إلى العوامل الخارجية فقط للفرد، والتي تمثلت في نطاق التعامل مع الآخرين من مشاركة، وتعاون، و المهارات الاجتماعية، نجد أن التصنيف الثاني اتجه للجوانب الداخلية و الخارجية معاً للفرد و التي تمثلت في المهارات الوجدانية، وتوكيد الذات ، و الاتصال بشقيه من حيث الإرسال والاستقبال، و مهارات الضبط و المرونة الاجتماعية و الانفعالية.

2. 4 المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً:

يؤكد كل من (علاء الدين كفاقي ومايسة أحمد النيال) أن صورة الجسم عبارة عن تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد، و تسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث و مواقف، كما أن صورة الجسم تؤثر تأثيراً كبيراً في نمو الشخصية و تطورها، وما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه، قد تكون سلبية أو ايجابية وهذه الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها الايجابي أو السلبي إما أن تكون ميسرة أو

معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين (علاء الدين كفاي ، 1987) (ماسية النيال، 1995، صفحة 21)

و من ثم فالقصور في المهارات الاجتماعية يؤدي إلى توقع الرفض من قبل الآخرين، ويحدث الشعور بالوحدة النفسية (علي عبد السلام علي، 2001، صفحة 16)

2. 5 طرق وإستراتيجيات اكتساب المهارات الاجتماعية:

حددت (تغريد عمران و آخرون) أن الطرق التي تساعد على اكتساب المهارات هي :
الطريقة الكلية - الطريقة الجزئية - الطريقة التجميعية. (تغريد عمران ، رجاء الشناوي ، عفاف صبحي، 2001، صفحة 20)

أما إستراتيجيات اكتساب المهارات فقد رأى (oreilly.M..etal) أن إستراتيجيات اكتساب المهارات الاجتماعية تتمثل في : تقديم وصف للسلوك المرغوب فيه، النموذج، يليه القيام بلعب الدور، فالتغذية المرتدة للأداء. (Oreilly , Mark F ; Lancioni, Giulio E ; Edrisinha, & Sigafos, Jeff; Odonoghue, Deirdre; Lacey, Claire Chaturi، 2004، صفحة 440)

في حين رأى (أيمن محمد المحمدي) أن برامج التدريب على المهارات الاجتماعية تقوم على إستراتيجيات خمس لا تخرج في معظمها عن : التعليمات - لعب الدور - التغذية المرتدة - التدعيم - النمذجة - الممارسة. (أيمن محمد المحمدي، 2001، صفحة 91/90)

أما (سمير محمد سلامة) فقد رأى أن أهم الاستراتيجيات المستخدمة في التدريب على المهارات الاجتماعية هي : التغذية المرتدة، التدعيم الايجابي، التلقين، التشكيل، لعب الدور، البروفات السلوكية، التدريب على السلوك التوكيدي.

(سمير محمد سلامة ، 2001، صفحة 91)

و قد رأى (dam- baggen .v.& kraaimaat.) أن استراتيجيات اكتساب المهارات الاجتماعية تتمثل في: النمذجة، التقريب المتتابع، الواجبات المنزلية. (Baggen – Dam Kraaimaat & V ،، 2000، صفحة 440)

خاتمة:

يتضح مما سبق مدى أهمية المهارات الاجتماعية بالنسبة لكل فرد، في قدرته على إدارة مواقف حياته اليومية وهذا من خلال اكتسابه لبعض هذه المهارات، و التي من شأنها مساعدته على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ، و التفاعل معهم داخل سياق اجتماعي محدد، و بأساليب محددة تلقى قبولا اجتماعيا لاتفاقها مع المعايير الاجتماعية السائدة، و تكسبه كذلك الثقة بالنفس و القدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة و القدرة على تحمل المسؤولية، أما قصور هذه المهارات، قد يؤدي إلى عجز الفرد عن التفاعل الناجح مع الآخرين، لذا فلا بد من إتاحة الفرص المناسبة للفرد لكي يتعلم و يكتسب المهارات الاجتماعية بوجه الخصوص لتحقيق له الإشباع و الرضا من خلال تفاعله مع الآخرين.

الفصل الثالث

الأعلاقة الحركية

تمهيد:

تلعب المهارات الحركية دورا بالغ الأهمية في حياة الإنسان فهي ضرورية لتأدية كافة النشاطات في الحياة اليومية، وتعتبر أساسية في تأدية الواجبات الحياتية و المهنية كذلك فإنها تلعب دورا حيويا في النمو المعرفي الذي يعتمد على 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. و سنتناول في هذا الفصل مفهوم الإعاقة الحركية عند العديد من الباحثين، وتصنيفاتها و الخصائص العامة للإعاقة و كذا الآثار الاجتماعية للإعاقة.

3. 1 مفهوم الإعاقة:

قدم العديد من الباحثين تعريفات مختلفة لمفهوم الإعاقة، وقد قدمنا ثلاث تعريفات على سبيل المثال لا الحصر.

عرف (بدر الدين عبده و آخرون) الإعاقة بأنها: "النقص أو القصور أو العلة المزمنة التي تؤثر على قدرات الشخص فيصير معوقا سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية، الأمر الذي يحول بين الفرد و الاستفادة الكاملة من المثيرات التي يستطيع الفرد العادي الاستفادة منها" (بدر الدين كمال عبده ، 1999، صفحة 29)

كما عرفها (السيد رمضان) على أنها: "العلة المزمنة التي تؤثر على قدرات الشخص جسما أو نفسيا فيصبح نتيجة لذلك غير قادر على أن يتنافس بكفاءة مع أقرانه الأسوياء" (السيد رمضان، 1995، صفحة 13)

و يرى (جليل شكور) أنها تعني: "عدم إمكانية القيام بنشاط ما نشاط حركي أو اجتماعي علائقي أو عدم الإحساس ببعض المشاعر فينتج عن ذلك أنواع من الإعاقة" (جليل وديع شكور ، 1995، صفحة 13)

فالإعاقة الجسمية تمثل حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر هذا الخلل على مظاهر نموهم العقلي و الاجتماعي و الانفعالي و يستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة، ومنها حالات الشلل الدماغي و اضطرابات العمود الفقري، و ضمور العضلات (فاروق الروسان ، 2001، صفحة 240)

3. 2 مفهوم الإعاقة الحركية:

يشير مصطلح الإعاقة الحركية إلى حالة من نقص الكفاءة أو انخفاض مستوى الوظائف الحركية للأطراف أو العظام أو العضلات أو النظام العصبي للجسم مما يؤدي إلى فقد القدرة على تحريك الجسم أو احد أعضائه، ولا يقتضي ذلك وجود إعاقة عقلية لدى الفرد

(Marshall, K & Hunt, N) ، 1994 ، صفحة 10)

و سنعرض بعض تعريفات العلماء و الباحثين للإعاقة الحركية كما يلي:

عرف (زكرياء الشربيني) المعاقين جسميا على أنهم: "مجرد فئة من المعاقين يتشكل لديهم عائق جسدي يحول دون قيامهم بوظائفهم الجسمية و الحركية بشكل طبيعي، والعائق الذي يتشكل لديهم تكون بسبب إصابة شديدة أو بسيطة تصيب الجهاز المركزي العصبي أو الهيكل العظمي أو الإصابات الصحية". (زكرياء أحمد الشربيني، 2004، صفحة 163)

وعرفتها (ديان برادلي وآخرون) على أنها: " تلك الإعاقة البدنية الشديدة التي تؤثر بشكل كبير على أداء الطفل التعليمي، ويشمل هذا المصطلح الإعاقات التي حدثت بسبب شذوذ خلقي كالقدم المشوه، أو فقد بعض أعضاء الجسم، أو الإعاقات التي حدثت بسبب الأمراض مثل شلل الأطفال أو الإعاقات التي حدثت نتيجة لأسباب أخرى مثل الشلل الدماغي و بتر الأعضاء و غيرها" (ديان برادلي و اخرين (مترجم)، 2000، صفحة 69)

و عرفها (يوسف شلبي) بأنها: "كل فرد يعاني قصور أو عجز جسمي أو حركي يؤثر على فرص تعليمية أو عملية أو انتقالية، مما يستدعي إدخال تعديلات تربوية أو بيئية وتوفير أجهزة ووسائل مساعدة ليتمكن من التعلم والعمل والعيش، ويشمل ذلك على حالات الشلل المختلفة، وانحلال وضمور العضلات و بتر الأطراف". (يوسف شلبي الزعمر، 2000، صفحة 228)

كما عرفها (فاروق الروسان) على أنها: "تمثل حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية، أو نشاطهم الحركي، بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة".

(فاروق الروسان ، 2001 ، صفحة 230)

و رأى (عبد المجيد عبد الرحيم) أنها: "كل قصور جسمي أو نفسي أو عقلي يمثل عقبة في سبيل قيام الفرد بواجبه تجاه المجتمع، و يجعله قاصرا عن الأفراد الأسوياء الذين يتمتعون بسلامة الأعضاء وصحة وظائفها" (عبد المجيد عبد الرحيم، 1997، صفحة 9)

وعرفها (محمد مصطفى أحمد) أنها: "تلك التي تنتج عن قصور أو بتر طرف في الجهاز الحركي، وتحدث نتيجة لحالات الشلل الدماغي، أو شلل الأطفال، أو بتر طرف من أطراف الجسم نتيجة مرض أو حادث يؤدي إلى تشوه في العظام أو المفاصل أو ضمور ملحوظ في

عضلات الجسم، و ترجع أحيانا العوامل المسببة لهذه الإعاقات لعوامل وراثية أو مكتسبة".
(محمد مصطفى أحمد، 1997، صفحة 65)

من خلل عرض التعريفات توصلنا لما يلي:

-الإعاقة الحركية تعود أسبابها لعوامل وراثية أو مكتسبة ؛ تصيب الجهاز العصبي.

-هذه الإعاقة تؤثر على نمو المعاقين من الناحية العقلية والاجتماعية والانفعالية.

-إذا فإن هذه الإعاقة تؤثر على الأداء التعليمي للطفل.

-ومن ثم تتطلب هذه الإعاقة نوعا من التربية الخاصة.

-كذلك تستدعي توفير أجهزة أو وسائل مساعدة.

3. 3 تصنيف الإعاقة الحركية:

رغم تعدد تصنيفات الإعاقة الحركية، إلا أنه يمكن إيجازها على النحو التالي:

أ: إصابات الجهاز العصبي المركزي التي تتمثل في الشلل الدماغي و الشق الشوكي أو الصلب المفتوح وإصابة الحبل الشوكي و الصرع واستسقاء الدماغ، وشلل الأطفال، وتصلب الأنسجة العضوية.

ب: إصابات الهيكل العظمي و تتمثل في: تشوه وبتر الأطراف و تشوه القدم و عدم اكتمال نمو العظام و التهاب العظام و التهاب المفاصل و شق الحلق و الشفة و ميلان و انحراف العمود الفقري.

ج: الإصابات المتعلقة بالعضلات وتتمثل في: ضمور العضلات و انحلال و ضمور عضلات النخاع الشوكي.

3. 4 الخصائص العامة للإعاقة:

تؤثر الإعاقة بشكل سلبي على الفرد وإمكاناته، وقدراته الجسمية والعقلية، كما تؤثر على علاقات الفرد مع الآخرين المحيطين به من أقارب وأصدقاء و جيران.

وفيما يلي الخصائص العامة للإعاقة:

أ: الإعاقة التي تصيب الشخص أيا كان نوعها، من شأنها أن تعوق الشخص عن مزاولته العمل، أو القيام بعمل آخر فإذا فقد المقدرة على ذلك يسمى معاقا.

ب: إن الشخص المعاق له حاجاته التي تنشأ عن إعاقته، و التي يستلزم إشباعها أو الوفاء بها، واتخاذ إجراءات خاصة لإشباع هذه الحاجات، باستخدام إجراءات وأساليب حسب نوع الإعاقة.

ج: إن المعاقين مهما تنوعت صور إعاقتهم، لديهم قابلية، وقدرات، وحوافز للتعلم، والنمو والاندماج في الحياة العادية للمجتمع، وهذا يقتضي التشديد على ما يستطيعونه من تعلم ومشاركة، لا على ما لا يقدررون عليه.

د: إن أنواع الإعاقة التي يتعرض لها الفرد إما أن تكون إعاقة بدنية كفقْد أجزاء من الجسم، أو حدوث خلل أو تشوه فيه، وإما أن تكون عقلية كنقص في القدرات العقلية ، أو تكون حسية كفقْد أو نقص حاسة من الحواس.

ه: إن إصابة الفرد بإعاقة ما قد تعوقه عن التكيف مع مجتمعه أو بيئته التي يعيش فيها، مما ينتج عنه عدم استقراره بنجاح في حياته (نظمي أبو مصطفى، ورزق أبو شعت ، 1998 ،
صفحة 20)

3. 5 الآثار الاجتماعية:

نعني بالمشكلات الاجتماعية، المواقف التي تضطرب فيها علاقات الفرد بمحيطه داخل الأسرة وخارجها، خلال أدائه لدوره الاجتماعي، أو ما يمكن أن نسميه بمشكلات سوء التوافق مع البيئة الاجتماعية الخاصة لكل فرد.

3. 5. 1 المشاكل الأسرية:

إن إعاقة الفرد هي إعاقة لأسرته في نفس الوقت، حيث أن الأسرة بناء اجتماعي، يخضع لقاعدة التوازن والتوازن الحي، والتوازن هو المستوى الأمثل للعلاقات الأسرية الايجابية التي تتميز بالتساند والتكامل والاستمرار.

كما أن سلوك المعوق المسرف في الغضب أو القلق أو الاكتئاب تقابل من المحيطين به سلوك مسرف في الشعور بالذنب، والحيرة مما يقلل من توازن الأسرة وتماسكها، وهذا يتوقف على مستوى تعليم الوالدين، وثقافتها ومدى الالتزام الديني بين أفراد الأسرة.

3. 5. 2 مشاكل العمل:

وتتمثل فيما يلي:

- المعارضة من قبل أرباب العمل في توظيف وتعيين المعاقين.
- عدم تكيف جوانب العمل مع قدرات المعوقين
- و في حالة توفر العنصرين السابقين قد يطرد المعوق من عمله نظرا للخصائص الوظيفية والمهارات الحركية التي تتطلبها.
- عدم توفر مراكز التأهيل المهني لإعداد المعاق وتأهيله مهنيا لتقليص البطالة لهذه الفئة.

- عدم وجود القوانين والأنظمة التشريعية التي ترعى حقوق المعوق في مجال عمله وخارجه.
3. 5. 3 مشاكل الصداقة:

تمثل جماعة الصداقة حاجة أساسية للفرد خاصة في المراحل الأولى من العمر، ولا يستطيع أحد أن ينكر أثر علاقات الصحبة المباشرة على النمو الاجتماعي السليم، وبالقدر الذي تتجانس فيه سمات أعضاء الجماعة بالقدر الذي يتحقق لكل عضو فيها النمو والشعور بالسعادة، ومن ثم يؤدي شعور المعوق بالمساواة مع زملائه وعدم شعور هؤلاء بكفايته لهم إلى اتجاهات سلبية لينطوي المعوق على نفسه وينسحب من هذه الجماعات، (عبد الرحمان سيد سليمان، 1997، الصفحات 182-184)

3. 5. 4 المشاكل التعليمية:

يثير فئة المعوقين مشكلة تعليمهم إذا كانوا صغاراً، ومشكلة تأهيلهم إذا صاروا كباراً، فكثيراً ما يفصل المعوق نفسه عن الآخرين، ليس فقط لأن مظهره الخارجي أو سلوكه غير ملائم، ولكن يجد صعوبة في مشاركة الآخرين خاصة في تصوراتهم وشعورهم وفي متابعة الآخرين، كما يتطلب ذلك تشجيعهم على الابتعاد عنه لأنه مختلف عنهم.

فالتحاق المعوقين حركياً بالمدارس العادية يترتب عليه عدد من العراقيل والآثار هي:
- الآثار النفسية التي يحدثها التحاق الطفل بالمدارس العادية والنتائج عن قلة الوعي، لدى التلاميذ والطلاب العاديين في إثارة المعوق، وإلحاق به الأذى اللفظي والجسدي، كما أن كل مظهر حسي ظاهر غير سليم يمكن أن يؤدي إلى عزلة المعوق، وابتعاده عن الآخرين، كما أن الإثارة اللفظية باستعمال التسميات، والسخرية والاستهزاء بإعاقة الفرد لها آثار نفسية كبيرة، وتؤدي إلى نشوء الأمراض النفسية.

- عدم مراعاة قدرات الإعاقة الجسمية و الاضطرابات المصاحبة لمثل هذه الحالات في عملية التكيف المدرسي سواء بالمناهج، أو المرافق العامة و وسائل المواصلات.

- غياب التشريع التربوي الذي ينص على تعلم المعوق وتأهيله أكاديميا ضمن البرامج التربوية العادية لفئات المعوقين، خاصة لذوي القدرات العقلية الطبيعية (ماجدة السيد عبيد، 1999، صفحة 45)

و من خلال الدراسات النفسية و التربوية حول ردود أفعال ذوي العاهات تبين أنهم يتمتعون بحساسية مفرطة إزاء عاهاتهم، لدى ينصح المختصين في التربية العلاجية إلى عدم معاملتهم من خلال تلك العاهة، بل من خلال قدراتهم وكفاءاتهم في الأداء من خلال التكيف والتعويض، هذا لاستعادتها والمشاركة بها في النشاطات اليومية ومواجهة المواقف والظروف التي تفرضها الحياة الاجتماعية.

خاتمة:

مما سبق ذكره نتفق أن الإعاقة بصفة عامة والحركية بصفة خاصة تكون حاجزا أمام الشخص، بغض النظر عن أصلها، فتحد من إمكانيته العملية وخاصة العلاقات الاجتماعية، وتؤثر سلبا على سيرورة حياته، فنظرة المجتمع إليه والتركيز على إعاقته، كل هذا يحد من اندماجه في المجتمع الذي أصبح مادي في تفكيره.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

بناء على ما أثير من تساؤلات تبحث عن الإجابات التي تمثل أبعاد الإشكالية التي تدور حولها الدراسة الحالية، وطبقا لما أسفرت عليه الدراسات السابقة التي أنارت الطريق، لاستنتاج الإجابات المحتملة لتلك التساؤلات التي صيغت في صورة فرضيات، لزم علينا القيام بدراسة تطبيقية وذلك للتحقق من صحة الفروض لإثباتها أو نفيها، حتى يمكننا الوصول إلى نتائج محددة.

و سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بمنهج البحث، الدراسة الاستطلاعية ونتائجها، عرض مجتمع البحث وعينته وحدود الدراسة، مع تحديد متغيرات الدراسة وفي الأخير عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في طبع الاستبيان وتوزيعه قمنا بإجراء تجربة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها 5 أفراد يوم 15 مارس 2016، وذلك من أجل الوقوف على مختلف الأسئلة الموجهة إليهم كما قمنا بشرح محاور الاستبيان وتوضيحها مع تقديم جملة من الإرشادات كحثهم على قراءة كل عبارة بعناية والإجابة بكل صدق ومصداقية وعدم ترك أي سؤال بدون إجابة، و معرفتنا للصعوبات الممكنة مواجهتها لتفاديها.

1.1 منهج البحث:

اخترنا المنهج الوصفي لطبيعة المشكلة المطروحة.

1.2 مجتمع و عينة البحث:

مجتمع البحث:

مجتمع بحثنا يتمثل في المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي.

خصائص مجتمع البحث :

- من حيث السن :يقع أفراد مجتمع البحث في المرحلة العمرية من

(20 إلى 50 سنة).

- من حيث النوع: فإن جميع أفراد المجتمع ذكور.

عينة البحث:

تكونت العينة من 50 فردا معوقا حركيا،تم اختيارها بطريقة عشوائية.

25 فرد ممارس للرياضة موزعة على جمعيتين رياضيتين

1. جمعية الأمل : مستغانم

2. جمعية النصر : مستغانم

25 فرد غير ممارس للرياضة

1. 3 متغيرات البحث:

المتغير المستقل: النشاط الحركي المكيف.

المتغير التابع: المهارات الاجتماعية (الاتصال و إدارة الانفعالات).

1. 4 مجالات البحث:

المجال البشري:

شملت عينة البحث 55 معاق .

5 أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية

25 معاق حركيا ممارس للأنشطة الرياضية المكيفة

25 معاق حركيا غير ممارس للأنشطة الرياضية المكيفة

المجال المكاني:

قمنا بتوزيع الاستبيان على المعاقين حركيا الممارسين للرياضة في جمعيتي (الأمل و

النصر) بمستغانم و على المعاقين حركيا غير الممارسين.

المجال الزمني:

تم إجراء بحثنا هذا بشقيه النظري والتطبيقي في الفترة الممتدة من 10 يناير إلى غاية 17

ماي 2016.

1. 5 أدوات البحث:

الاستبيان:

قمنا بإعداد استبيان يضم 24 سؤالاً مقسماً إلى محورين محور مهارة الاتصال شمل 13 سؤال و محور مهارة إدارة الانفعالات 11 سؤالاً.

1. 6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

صدق و ثبات الاستبيان:

للقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة مستغانم ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي ، وبعد إبداء آرائهم وتقديمهم للملاحظات تم استبعاد وحذف عدد من العبارات و إدراج عبارات أخرى من ثم تم تعديل الاستبيان و إخرجه بصورته النهائية ليتم توزيعه على عينة البحث.

ثم قمنا بتوزيع الاستبيان على 5 أفراد من العينة و بعد أسبوع أعدنا توزيع نفس الاستبيان على نفس العينة و في نفس الظروف ثم قمنا بعملية المقارنة للتأكد من صدق و ثبات الاستبيان باستخدام صيغة الاتفاق بالنسب المئوية وفقاً ل bellack . حسب المعادلة التالية:

الاتفاق

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{الاتفاق}}{100 \times (\text{الاتفاق} + \text{عدم الاتفاق})}$$

الجدول رقم 01 : يمثل صيغة الاتفاق بالنسب المئوية وبقال معادلة bellack.

النسبة المئوية	النسبة المئوية	نسبة الاتفاق	عدم الاتفاق	الاتفاق	السؤال رقم:	محاو الاستبيان	
86.71	86.15	100	00	05	01	المحور الأول (مهارة الاتصال)	
		100	00	05	02		
		80	01	04	03		
		100	00	05	04		
		60	02	03	05		
		80	01	04	06		
		80	01	04	07		
		100	00	05	08		
		100	00	05	09		
		60	02	03	10		
		100	00	05	11		
		80	01	04	12		
		80	01	04	13		
	87.27	87.27	100	00	05	14	المحور الثاني (مهارة إدارة الانفعالات)
			80	01	04	15	
			100	00	05	16	
			100	00	05	17	
			100	00	05	18	
			60	02	03	19	
			60	02	03	20	
			80	01	04	21	
			100	00	05	22	
			80	01	04	23	
			100	00	05	24	

قمنا بترتيب إجابات المستجوبين الخمسة و كانت نسبة الاتفاق أكبر من 80 % أي 86.71 % وهذا ما يؤكد صدق و ثبات الاستبيان حسب الجدول الموضح أعلاه.
طريقة تصحيح الاستبيان:

اعتمدنا على طريقة ليكارت (Likart) لتقدير استجابات المفحوصين، ويمكن جمع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في كل عبارات المقياس، و لقد استخدم الاستبيان الحالي استجابة ثلاثية:

نادرا	أحيانا	دائما	
1	2	3	وتقدر الاستجابات للعبارات الايجابية :
3	2	1	وتقدر الاستجابات للعبارات السلبية :

العبارات الايجابية: هي عبارات تحتوي على تفضيل لموضوع الاتجاه حيث تعكس العبارات الموجبة استحساناً من المفحوص لموضوع الاتجاه مثال : هل تنصت بدقة لحديث زملائك لتفهم وجهة نظرهم بوضوح؟
العبارات السلبية: هي عبارات تحتوي على رفض لموضوع الاتجاه حيث تعكس العبارات السالبة عدم استحسان من المفحوص لنفس موضوع الاتجاه مثال : هل عيوبك الجسمية تمنعك من التواصل مع الآخرين؟
1.7 الدراسات الإحصائية:

النسبة المئوية :

عدد التكرارات $\times 100$

النسبة المئوية =

مجموع التكرارات

المتوسط الحسابي :

$$\frac{\text{مجموع } s}{n} = \bar{m}$$

حيث :

م : المتوسط الحسابي

ن : عدد الأفراد

مجموع س: مجموع س1 + مجموع س2 + س3 + إلى س ن

الانحراف المعياري:

$$\sqrt{\frac{\text{مجموع } (s - \bar{s})^2}{n}} = \sigma$$

حيث : س : المتوسط الحسابي

س : عدد الأفراد

ن : عدد أفراد العينة

اختبار 'ت' ستيودنت :

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n - 1}}}$$

حيث :

\bar{S}_1 : المتوسط الحسابي للعينة الأولى

\bar{S}_2 : المتوسط الحسابي للعينة الثانية

E_1 : الانحراف المعياري للعينة الأولى

E_2 : الانحراف المعياري للعينة الثانية

n : العينة

درجة الحرية : $n - 2$

وقد تمت المعالجة بواسطة برامج الإعلام الآلي.

خاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية لأنه ذات أهمية كبيرة لأي بحث علمي كما يتميز بالتنظيم الدقيق، و يهدف للوصول إلى معلومات ونتائج جيدة، وأن اختيار منهج البحث الملائم والطريقة الإحصائية الصحيحة السليمة، وعينة البحث المناسبة بالإضافة إلى تحقيق الهدف المنشود و المسطر من طرفنا، كما حصرنا نحن الباحثان مجموعة من الشروط لضمان دقة نتائج الاستبيان وهي كالآتي:

منع حدوث نقل بين الإجابات وبين أفراد العينة مما يعطينا انطباعات مختلفة وتتنوع في الإجابة.

تفادي عنصر خارجي متدخل غير معني بالبحث في المساعدة على الإجابة.
كما قمنا بالتفصيل والشرح الموجز للاستبيان والغرض منه.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل

النتائج

تمهيد:

سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق أداة البحث (الاستبيان) وتحليلها ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات المقترحة و الاستنتاجات للخروج بتوصيات و اقتراحات.

2. 1 تحليل و مناقشة النتائج:

2. 1. 1 تحليل و مناقشة نتائج محور مهارة الاتصال:

1. السؤال رقم 01: هل عيوبك الجسمية تمنعك من التواصل مع الآخرين؟

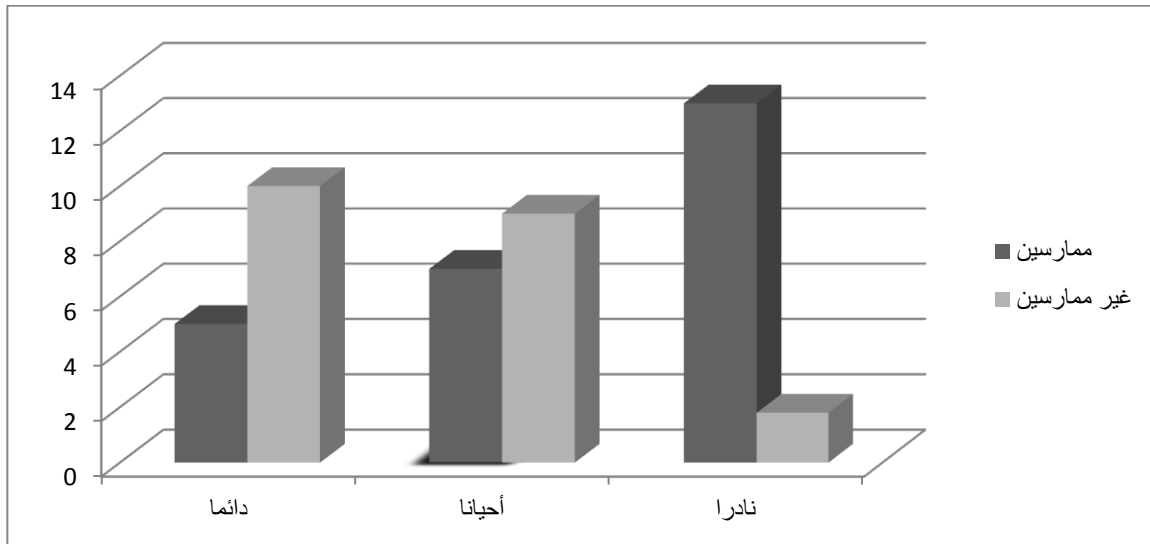
الغرض من طرح السؤال 01: طرح السؤال لمعرفة مدى تأثير الإعاقة الحركية على عملية التواصل .

جدول رقم 02: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الأول.

		الممارسين						غير الممارسين					
		نادرا		أحيانا		دائما		نادرا		أحيانا		دائما	
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار
100	25	24	06	36	09	40	10	100	25	53	13	28	07

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول و أن نسبة 53 % من مجموع الأفراد الممارسين عيوبهم الجسمية لا تعتبر عائق في عملية تواصلهم مع الآخرين، في حين نجد نسبة 20 % منهم عيوبهم الجسمية تقف كعائق في عملية التواصل، بالمقابل نجد أن نسبة 40 % من الأفراد غير الممارسين دائما ما يتضايقون في تواصلهم مع الغير بسبب عيوبهم الجسمية ونسبة 24 % منهم نادرا ما يجدون هذه الصعوبة. وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 01: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الأول.

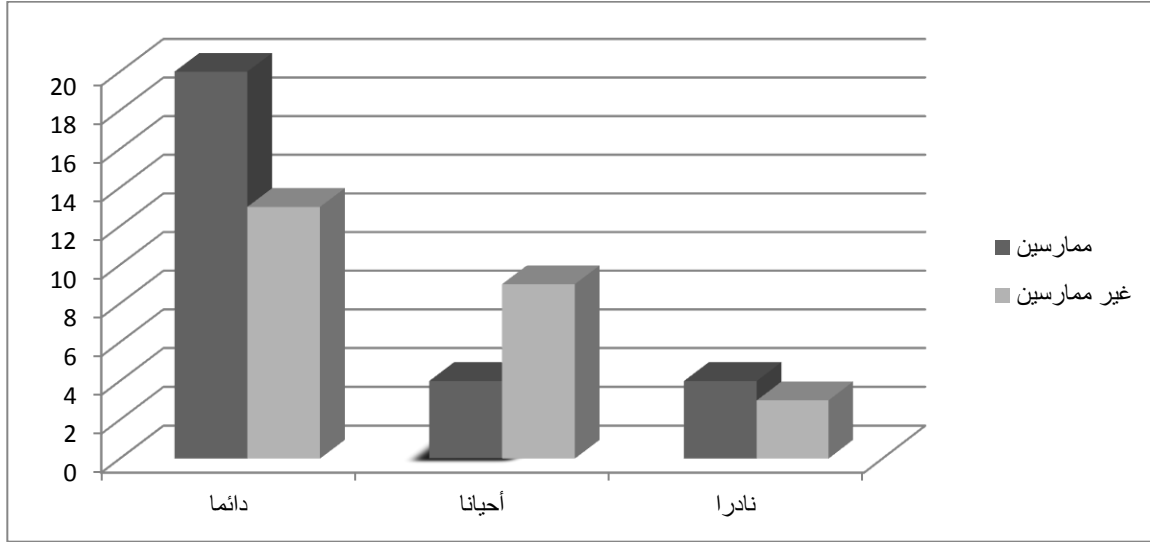
تفسر هذه النتائج أن للممارسة للرياضة دور في تعزيز التواصل مع الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية والصداقات والعمل المشترك، و الاحتكاك بالبيئة الخارجية من خلال النشاط الخارجي في حين غير الممارس لا يحظى بنفس الجو و بالتالي يجد صعوبة في عملية التواصل.

2. السؤال رقم 02 : هل تنصت بدقة لحديث زملائك لتفهم وجهة نظرهم بوضوح؟
الغرض من طرح السؤال 02: طرح السؤال للتعرف على عنصر الإنصات للحديث لما له من دور هام في عملية التواصل.
جدول رقم 03 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثاني.

		غير الممارسين						الممارسين							
		نادرا		أحيانا		دائما		نادرا		أحيانا		دائما			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	12	03	36	09	52	13	100	25	04	01	16	04	80	20

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن الممارسين عندهم درجة إنصات وصلت لـ 80 % و بينما نجد 04 % فقط من مجموع العينة لا يتسمون بصفة الإنصات أما نظرائهم غير الممارسين وصلت نسبة الإنصات عندهم إلى 52 % و هذه نسبة معتبرة لكنها قليلة إذا ما قورنت بنسبة الممارسين، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 02: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثاني.

يرجع ذلك إلى الدور الذي توفره الممارسة الرياضية في تعزيز صفة الإنصات من خلال التواصل اليومي بين الممارسين و مدربيهم أثناء المنافسة و التدريبات بينما غير الممارسين يقتصر حوارهم و تواصلهم مع المقربين فقط هذا ما يفسر تدني نسبة الإنصات عندهم مقارنة بالممارسين.

3. السؤال رقم 03: هل يستطيع زملاؤك معرفة ما تشعر به وما تعانیه من خلال

تعابير وجهك؟

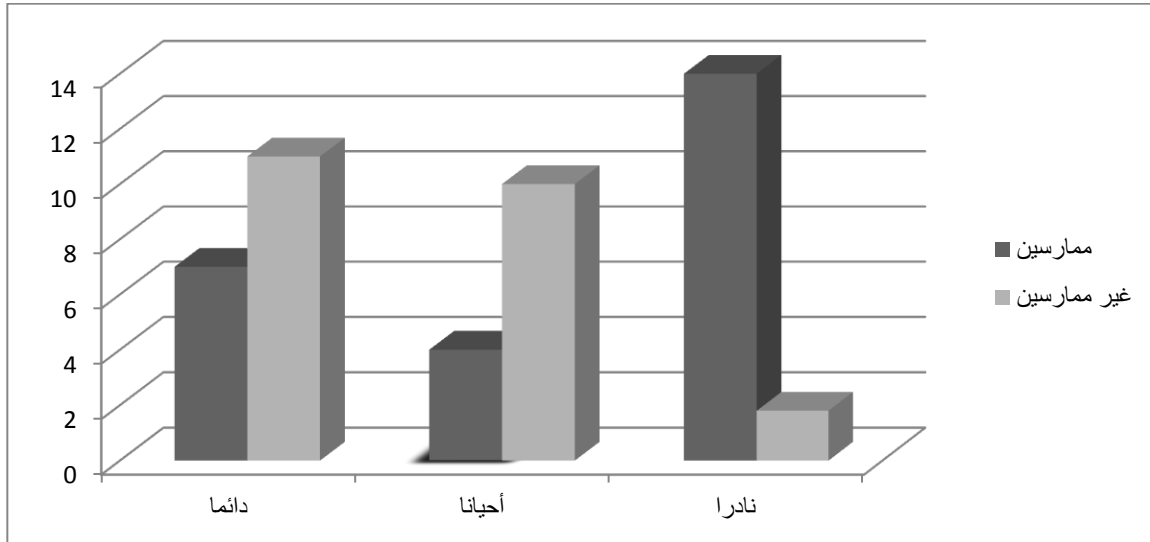
الغرض من طرح السؤال 03 : معرفة ما إن كان بالسهولة قراءة المشاعر من خلال تعابير الوجه.

جدول رقم 04 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثالث.

		الممارسين						غير الممارسين							
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار		
100	25	16	04	40	10	44	11	100	25	56	14	16	04	28	07

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح من خلال الجدول أن 28 % من الممارسين يسهل قراءة مشاعرهم من خلال تعبيرات وجوههم و نسبة 56 % منهم يصعب ذلك أما غير الممارسين فنجد أن 44 % منهم يسهل قراءة مشاعرهم من خلال تعبيرات وجوههم و فقط 16 % يحسنون إخفاء مشاعرهم، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 03: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثالث.

تعود هذه النتائج حسب تفسيرنا إلى أن الفرد الممارس تتنوع مشاعره طيلة فترة مزاولته للنشاط فينجح في فترات و يصاب بخيبات أمل أحيانا و هذا ما يكسبه خبرة في التحكم في مشاعره و صعوبة معرفة سعادته من حزنه عكس غير الممارس قليل الخبرة في التعامل مع مواقف الحزن و السعادة مما يسهل قراءة مشاعره من خلال تعابير وجهه.

4. السؤال رقم 04: هل عندما يتحدث الآخرون معك تلاحظ حركاتهم وتصرفاتهم

بقدر ما تستطيع؟

الغرض من طرح السؤال رقم 04: حركات الغير تحمل رسائل في عملية التواصل طرحنا

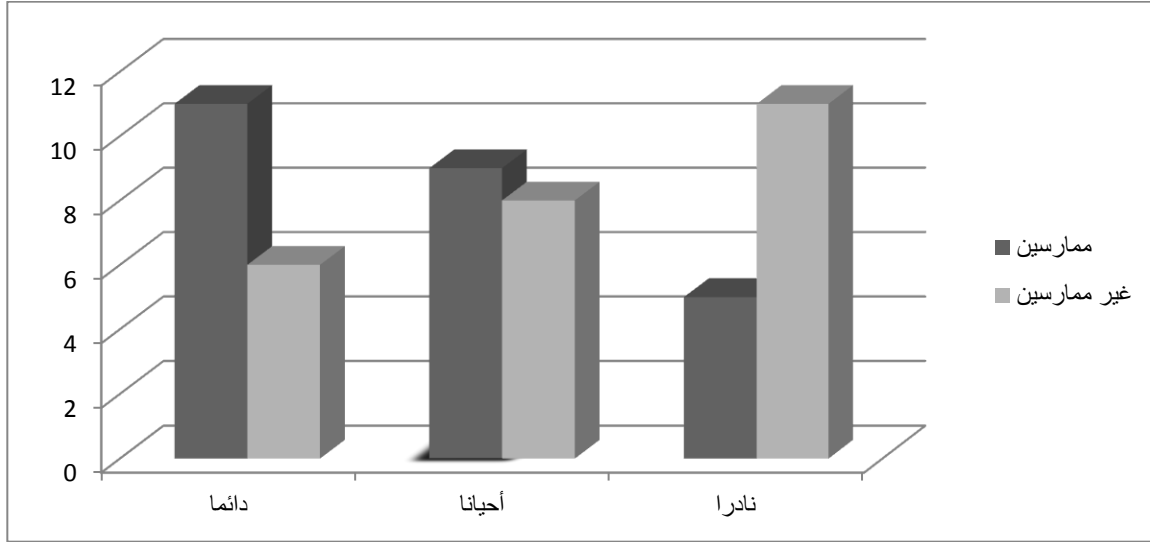
السؤال لمعرفة أن كان الفرد يلاحظ لحركات الغير من خلال الحديث إليهم.

جدول رقم 05: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الرابع .

		غير الممارسين						الممارسين							
		نادرا		أحيانا		دائما				نادرا		أحيانا		دائما	
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	44	11	32	08	24	06	100	25	20	05	36	09	44	11

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يلاحظ أن نسبة 44 % من الممارسين يلاحظون حركات غيرهم من خلال الحديث إليهم و 20 % لا يلاحظون ذلك، بينما غير الممارسين نجد فقط 24 % يلاحظون حركات غيرهم و 44 % لا يبالون بالتواصل غير اللفظي، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 04: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الرابع.

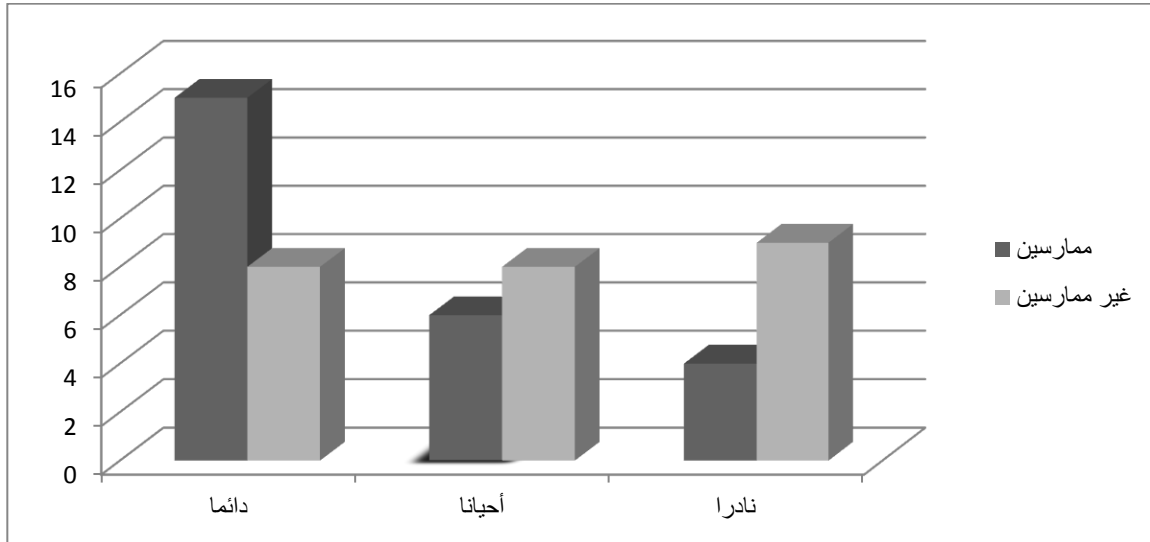
تعود هذه النتائج حسبنا إلى الدور الذي تلعبه الرياضة في تشكيل علاقات جديدة و تطوير الصداقات و توفير فرص الاحتكاك مع الغير و تبادل أطراف الحديث بالتالي الممارس للرياضة يتمرن على لغة الجسد و مع الوقت يسهل عليه ملاحظة حركات غيره و فهم رسائلهم فيما يصعب ذلك على غير الممارس لأنه لم يحظى بما حظي به الممارس .

5. السؤال رقم 05: هل تثق في قدرتك على إدارة النقاش الجماعي؟
 الغرض من طرح السؤال رقم 05: معرفة مدى قدرة الفرد على إدارة النقاش الجماعي .
 جدول رقم 06: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الخامس .

		الممارسين						غير الممارسين					
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا	
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
15	60	06	24	04	16	25	100	08	32	08	32	09	36
						المجموع						المجموع	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول وعلى ضوء الإجابات التي أفضى بها المستجوبون حول مضمون السؤال الخامس المتعلق ب: معرفة مدى قدرة الفرد على إدارة النقاش الجماعي. نلاحظ أن نسبة 60% من الممارسين لديهم قدرة على إدارة النقاش الجماعي و 16% لا يحسنون ذلك بينما نجد أن 32% من الأفراد غير الممارسين لديهم قدرة على إدارة النقاش الجماعي و 36% منهم نادرا ما يبادرون إلى إدارة النقاش، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 05: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الخامس.

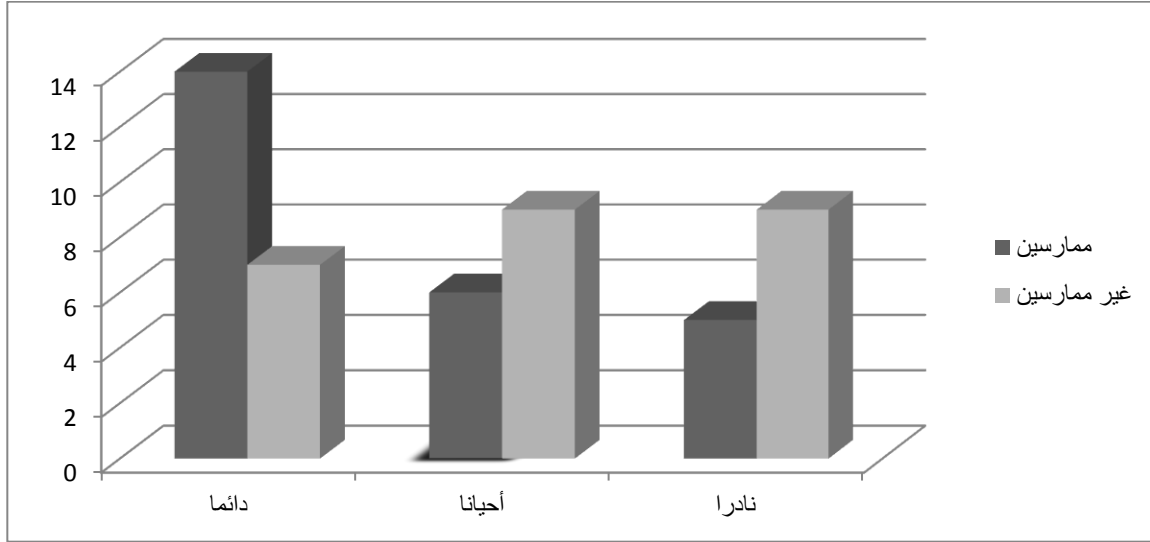
و هذا راجع إلى الدور الاجتماعي للممارسة الرياضية الذي يكتسب الممارس الثقة و روح المبادرة إلى النقاش ليوصل أفكاره و آرائه و نظراته وهذا غير متاح لغيره ممن يمتنعون عن ممارسة النشاط الرياضي.

6. السؤال رقم 06: هل تستطيع بسهولة أن تفهم ما يريد زميلك من خلال تصرفاته ؟
الغرض من طرح السؤال رقم 06: معرفة مدى قدرة الفرد على فهم الطرف الآخر من خلال تصرفاته.
جدول رقم 07: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال السادس .

		الممارسين						غير الممارسين					
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا	
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
14	56	06	24	05	20	25	100	07	28	09	36	09	36
						المجموع	%					المجموع	%

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 56 % من مجموع الأفراد الممارسين لديهم قدرة على فهم الطرف الآخر من خلال تصرفاته، ونسبة 24 % منهم لديهم أحيانا قدرة على فهم الطرف الآخر من خلال تصرفاته، بالمقابل نجد نسبة 28 % من مجموع الأفراد غير الممارسين لديهم قدرة على فهم الطرف الآخر من خلال تصرفاته بينما 36 % منهم نادرا ما يستطيعون فهم الطرف الآخر من خلال تصرفاته، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 06: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال السادس.

يمكن أن تعود نسبة الفرق في فهم الغير من خلال التصرفات لصالح الممارسين إلى الخبرة الذي يكتسبها الممارس للنشاط الرياضي كونه ينشط في بيئة اجتماعية و تربطه علاقات متعددة فيكون دائم الملاحظة لتصرفات غيره مما يكسبه قدرة على تحليل التصرفات و السلوكيات و فهمها أحسن من غيره.

7. السؤال رقم 07: هل غالبا ما يسيء غيرك فهم ما تقول لهم؟

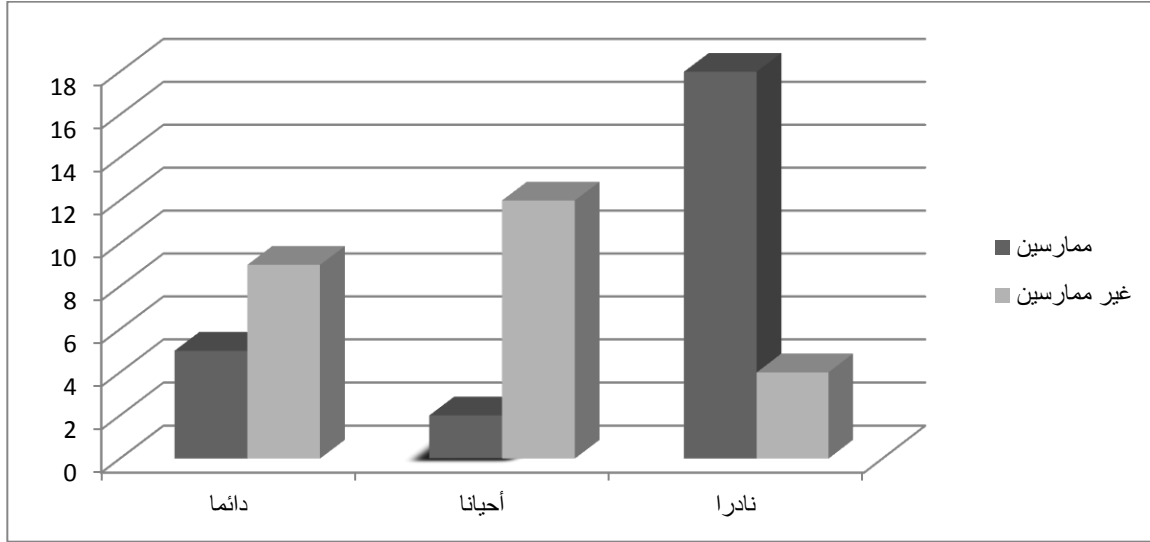
الغرض من طرح السؤال رقم 07: معرفة مدى قدرة الفرد على إيصال الفكرة لغيره.

جدول رقم 08: يبين التوزيع التكراري و النسب المئوية لنتائج السؤال السابع.

		الممارسين						غير الممارسين					
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا	
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
05	20	02	08	18	72	25	100	04	16	25	100	04	16

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتبين أن نسبة الممارسين الذين لديهم القدرة على إيصال فكرتهم دون أن يسيء فهمهم بلغت 72% بينما هناك 20% منهم يجدون صعوبة في إيصال الفكرة و يسيء فهمهم بالمقابل نسبة غير الممارسين الذين أجابوا بأحيانا بلغت 48% و الذين دائما ما يسيء فهمهم 36%، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 07: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال السابع.

على ضوء النتائج التي أكدت أن الممارس للنشاط الرياضي لديه قدرة على إيصال أفكاره وقلما يساء فهمه مقارنةً بنظيره غير الممارس و هذا نرجعه إلى الدور الذي تلعبه الرياضة في جعل الممارس يبني علاقات كثيرة تساهم في نضجه اللغوي و السلاسة في التعامل مع العقليات المختلفة عكس غير الممارس الذي تقتصر علاقاته مع بعض الأفراد و هذا ما يجعله منطوي و منعزل عن الغير.

8. السؤال رقم 08: هل تستطيع أن تتظاهر بأنك سعيد جداً حتى لو كنت غير ذلك

في الحقيقة؟

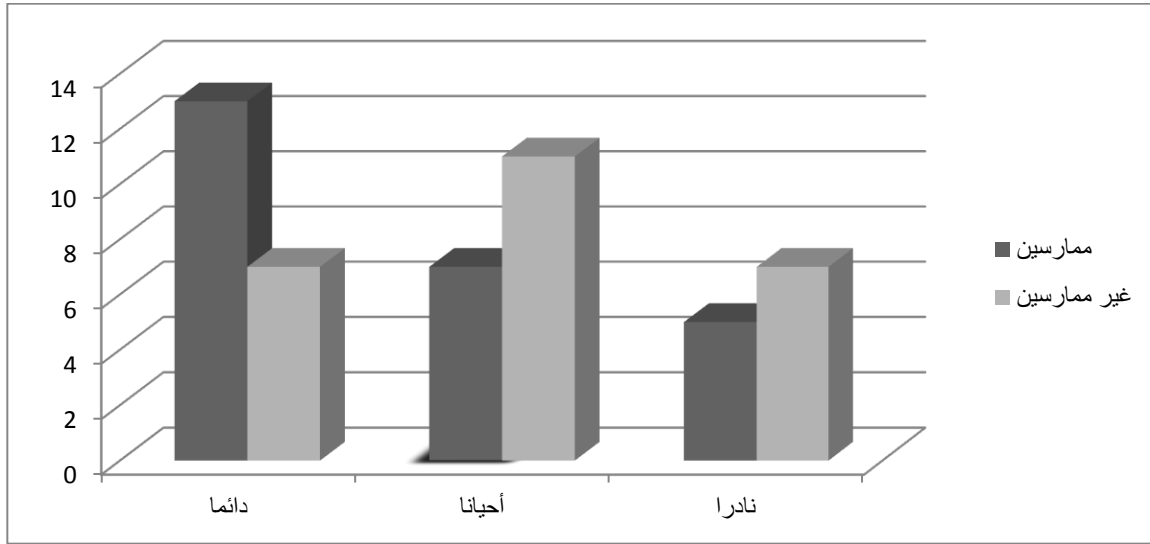
الغرض من طرح السؤال رقم 08: معرفة مدى إتقان الفرد فن التظاهر بالسعادة في حالة الحزن.

جدول رقم 09: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثامن.

غير الممارسين				الممارسين											
		نادرا		أحيانا		دائما				نادرا		أحيانا		دائما	
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	28	07	44	11	28	07	100	25	20	05	28	07	52	13

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة 52 % من الممارسين لديهم قدرة على التظاهر بالسعادة في حالة الحزن و نسبة 20 % منهم نادرا ما يتظاهرون بالسعادة، أما نسبة 44 % من مجموع الأفراد غير الممارسين أحيانا يتظاهرون بالسعادة في حالة الحزن، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 08: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثامن.

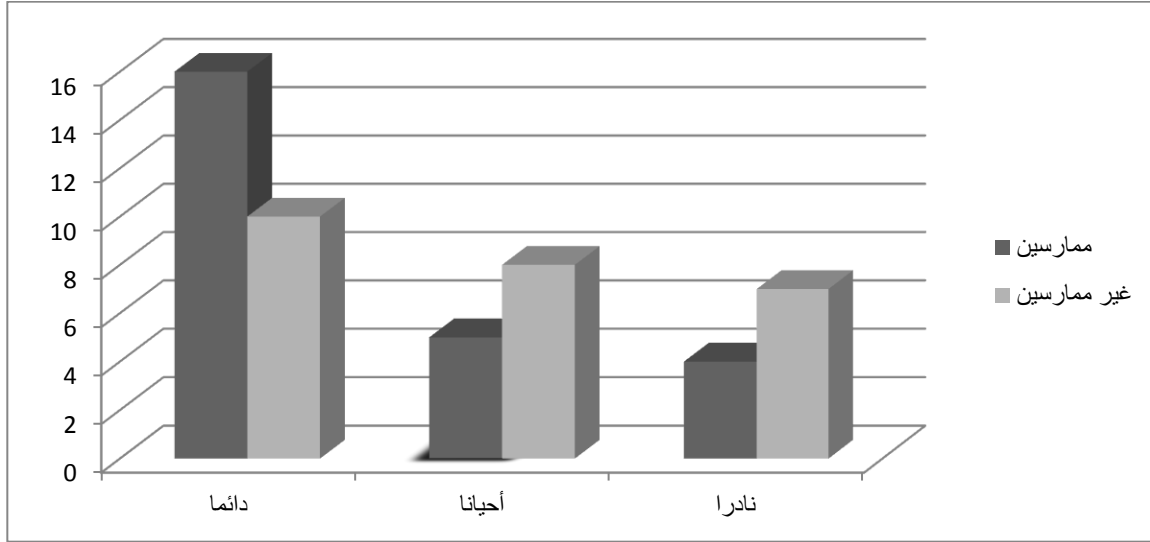
تفسر هذه النتائج أن الأفراد الممارسين يمرون بتجارب نجاح من تحقيق للانتصارات في مختلف المنافسات يترتب عنها الشعور بالسعادة بالمقابل هناك تجارب فشل كالإخفاقات يترتب عنها الشعور بالحزن و كما يقال التظاهر بالسعادة أفضل من شرح سبب حزنك للآخرين يعمل الممارس على إتقان فن التظاهر بالسعادة في حالة الحزن حتى لا يؤثر سلبا على رفقاءه الذين قد يحزنون لحزنه و هذا الفن لا يتقنه الكثيرين ممن لا يمارسون الأنشطة الرياضية لان تجارب الفشل قلما يعيشونها.

9. السؤال رقم 09: هل تتحدث بصوت مناسب و واضح أثناء النقاش مع غيرك؟
الغرض من طرح السؤال رقم 09: نبرة الصوت مهمة في عملية التواصل و طرحنا السؤال لمعرفة أن كان الفرد مدركا لذلك أم لا.
جدول رقم 10: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال التاسع.

		غير الممارسين						الممارسين							
		نادرا		أحيانا		دائما		نادرا		أحيانا		دائما			
المجموع	%	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	المجموع	%	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 64 % من الممارسين يتحدثون بصوت واضح و مناسب أثناء النقاش و 16 % منهم لا يتحدثون بصوت واضح و مناسب أثناء النقاش فيما أن 40 % من غير الممارسين يراقبون نبرات صوتهم أثناء الحديث و 28 % منهم يهملون ذلك. وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 09: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال التاسع.

نرجع هذا الفرق النسبي لصالح الممارسين إلى دور النشاط الرياضي في المساعدة على التكيف الاجتماعي و إشباع الرغبات البيولوجية والعاطفية والاجتماعية والثقافية للممارس. وفي كنفها يتعلم قواعد الحوار وآداب التواصل التي من بينها أسلوب الكلام و نبرة الصوت و هذا غير متاح لغير الممارس.

10.السؤال رقم 10: هل تستطيع أن تعبر عن نفسك بفاعلية أمام الآخرين مهما كثر

عددهم؟

الغرض من طرح السؤال رقم 10: معرفة أن كان للفرد قدرة على التعبير عن النفس أمام الآخرين.

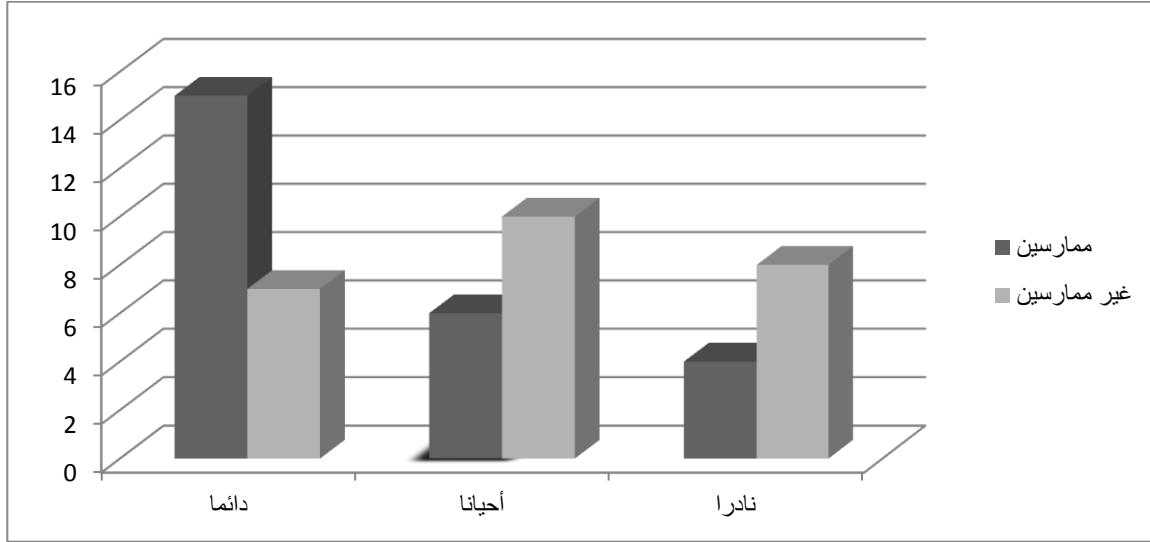
جدول رقم 11: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال العاشر .

غير الممارسين								الممارسين							
		نادرا		أحيانا		دائما				نادرا		أحيانا		دائما	
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	32	08	40	10	28	07	100	25	16	04	24	06	60	15

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 60 % من مجموع الأفراد الممارسين لديهم قدرة على التعبير عن النفس أمام الآخرين ، ونسبة 16 % منهم نادرا ما يعبرون عن أنفسهم أمام المجموعة ،

بالمقابل نجد نسبة 28 % من مجموع الأفراد غير الممارسين لديهم قدرة على التعبير عن أنفسهم أمام الغير بينما 32 % منهم نادرا ما يفعلون. وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 10: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال العاشر.

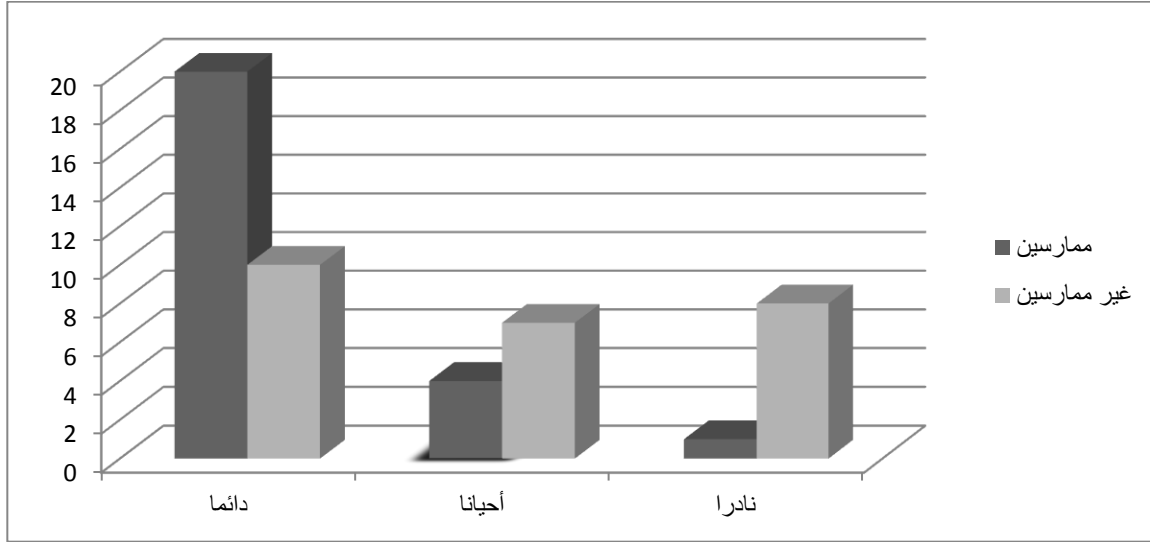
يمكن إرجاع النتائج إلى دور النشاط الرياضي الذي يوفر جو اجتماعي يتبادل فيه اللاعب أطراف الحديث مع أصدقائه و مع المحيطين بالفريق محادثات فردية و أحيانا جماعية فيكتسب الفرد ثقة في نفسه و القبول من غيره، فلا يجد حرج في التعبير عما يجول بخاطره أمام الجمع و أن كثر عددهم، بينما غير الممارس تجده ميالا إلى العزلة و يقتصر حديثه مع المقربين فقط.

- 11.السؤال رقم 11: هل تستطيع أن تتنظر إلى من يحدثك؟
 الغرض من طرح السؤال رقم 11: كون النظر إلى الطرف الآخر أثناء الحديث يشعره بالاهتمام أردنا معرفة أن كان الفرد يدرك ذلك أم لا.
 جدول رقم 12: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الحادي عشر.

		الممارسين						غير الممارسين							
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار		
														100	25

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتبين أن نسبة الممارسين الذين لديهم القدرة على النظر إلى من يحدثهم بلغت 80% بينما هناك 04% منهم يجدون صعوبة في عمل ذلك. بالمقابل نسبة غير الممارسين الذين أحيانا ينظرون إلى من يحدثهم 28% أما الذين يمتنعون عن النظر إلى من يحدثهم 32%. وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 11: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الحادي عشر.

يعتبر المانع للتواصل البصري إما لعدم إدراك أهمية النظر في عين المحادث أو الخجل و الشعور بالنقص وهذا هو الغالب على الكثير من ذوي الاحتياجات الخاصة. و على ضوء النتائج التي أكدت أن المعاق الممارس للنشاط الرياضي لديه قدرة على التواصل البصري مقارنة بنظيره غير الممارس ، فالممارس يطلب الكرات و يتكلم مع الزميل و ربما يصرخ أحيانا كل هذا يسهم في كسر حاجز الخجل و التعبير عن الذات و اكتساب الثقة في النفس و بالتالي لا يجد صعوبة في النظر إلى من يحادثه فرداً أو جماعة.

12.السؤال رقم 12: هل تقاطع زميلك عندما يحادثك ولا تعطيه فرصة في بيان وجهة

نظره؟

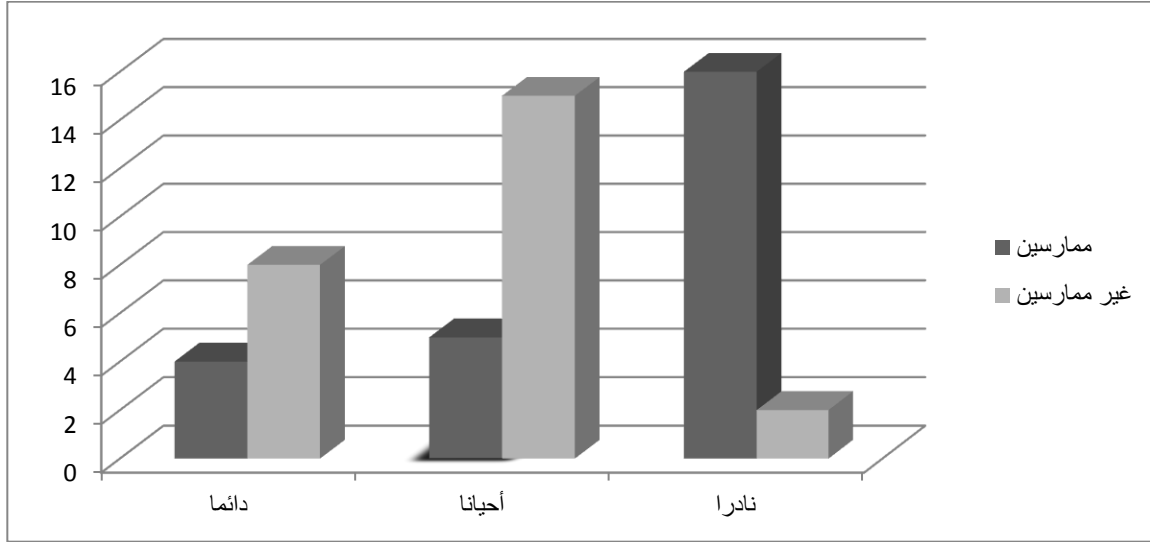
الغرض من طرح السؤال رقم 12: بما أن الإنصات من مؤشرات الحوار الناجح أردنا معرفة أن كان الفرد يراعي آداب الحوار.

جدول رقم 13: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثاني عشر.

		غير الممارسين						الممارسين							
		نادرا		أحيانا		دائما				نادرا		أحيانا		دائما	
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	08	02	60	15	32	08	100	25	64	16	20	05	16	04

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن الذين قالوا (أحيانا تقاطع حديث الطرف الآخر و لا نعطيه الفرصة في بيان وجهة نظره) 20 % من مجموع الأفراد الممارسين و 60 % من غير الممارسين، و الذين نادرا ما يقاطعون حديث الطرف الآخر 64 % من الممارسين و 08 % من غير الممارسين، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 12: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الأول.

نعتبر النظام شرط نجاح العمل الجماعي ومن مظاهر النظام داخل المجموعة الرياضية إنصات اللاعب لتعليمات المدرب و آراء الزملاء و انتظار الدور في الكلام فيتعود الممارس على هذا النمط في الحوار و ينقل تلك الآداب إلى بيئته الخارجية فتتعمق علاقاته الاجتماعية عكس غير الممارس الذي حسب النتائج المتحصل عليها يقاطع من يحاوره في غالب الأحيان ولا يعطيه فرصة لبيان وجهة نظره ، وهذا من نتائج عدم العمل في جو نظامي .

13.السؤال رقم 13: هل غيرك يفهمونك جيدا؟

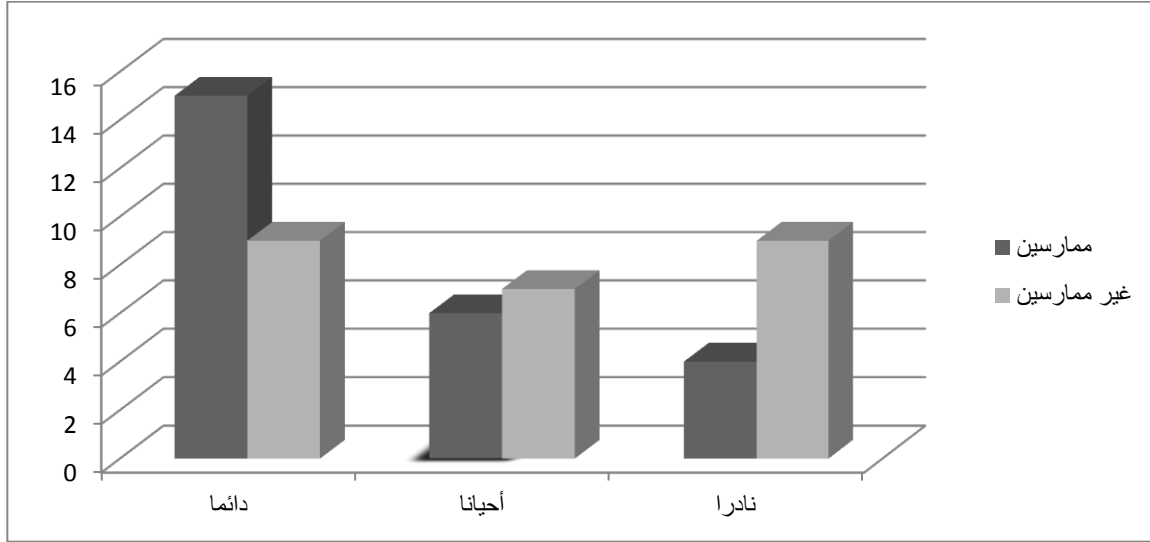
الغرض من طرح السؤال رقم 13: من شروط التواصل أن يفهم كل طرف الآخر، طرحنا السؤال لمعرفة رأي الفرد أن كان غيره يفهمونه.

جدول رقم 14: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثالث عشر.

		غير الممارسين						الممارسين							
		نادرا		أحيانا		دائما		نادرا		أحيانا		دائما			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	36	09	28	07	36	09	100	25	16	04	24	06	60	15

تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من الجدول أن نسبة 60 % من مجموع الأفراد الممارسين يرون أن غيرهم يفهمونهم، في حين نجد نسبة 16 % منهم لا يرون أن غيرهم يفهمونهم جيدا بالمقابل نجد أن نسبة 36 % من مجموع الأفراد غير الممارسين دائما ما يفهمهم الغير، والنسبة المقدرة ب 28 % منهم أحيانا يفهمونهم، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 13: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثالث عشر.

تفسر هذه النتائج أن فرص الالتقاء بالزملاء، لا سيما من نفس الخصائص، تزيد من راحة الأفراد نتيجة لهذا الاتصال، فيشعرون بالحب والود اتجاه بعضهم البعض، فتتسع دائرة علاقاتهم الاجتماعية، وينعكس ذلك على اندماجهم المباشر خلال علاقاتهم الجديدة، أي أن سرعة الاندماج و التفاهم لديهم تكون كبيرة مقارنة بالأفراد غير الممارسين، فغياب الثقة بالنفس وبالأخرين وانعدام الطمأنينة، سيؤثر حتما على هذه العلاقات، مما ينعكس سلبا على سهولة الاندماج لديهم في مختلف الصداقات والعلاقات مع الآخرين.

خلاصة المحور: مهارة التواصل

جدول رقم 15: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي وقيمة- ت - المحسوبة واتجاهات الفروق فيما يخص مهارة الاتصال.

الفرق دال إحصائيا لصالح:	الدالة الإحصائية	قيمة - ت - المحسوبة	غير الممارسون		الممارسون		العينة المتغيرات
			2ع	2م	1ع	1م	
الممارسين	دالة	2.08	0.8	1.84	0.80	2.32	السؤال 01
الممارسين	دالة	2.76	0.7	2.4	0.52	2.76	السؤال 02
الممارسين	دالة	2.33	0.73	1.72	0.90	2.28	السؤال 03
الممارسين	دالة	1.91	0.82	1.8	0.78	2.24	السؤال 04
الممارسين	دالة	2.09	0.84	1.96	0.77	2.44	السؤال 05
الممارسين	دالة	1.91	0.81	1.92	0.81	2.36	السؤال 06
الممارسين	دالة	3.27	0.70	1.8	0.82	2.52	السؤال 07
/	غير دالة	1.39	0.76	2	0.8	2.32	السؤال 08
/	غير دالة	1.57	0.83	2.12	0.77	2.48	السؤال 09
الممارسين	دالة	2.08	0.79	1.96	0.77	2.44	السؤال 10
الممارسين	دالة	3.23	0.86	2.08	0.52	2.76	السؤال 11
الممارسين	دالة	3.60	0.60	1.76	0.77	2.48	السؤال 12
الممارسين	دالة	1.83	0.87	2	0.77	2.44	السؤال 13
الممارسين	دالة	2.27	0.78	1.95	0.75	2.45	مهارة التواصل

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي عند المعاقين الممارسين للنشاط الحركي المكيف (2,45) أكبر مقارنة بغير الممارسين (1,95) كما أن الانحراف المعياري كان عند الممارسين، (0,75) اصغر مقارنة بغير الممارسين (0,78). وقيمة T المحسوبة (2.27) أكبر من قيمة T الجدولية (1,68) عند مستوى الدلالة (0,05) ، ودرجة الحرية (48) ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الاتصال و التواصل بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للنشاط الحركي المكيف تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي توفر للفرد فرص الاتصال و التواصل مع الزملاء و حتى المنافسين فيكتسب القدرة على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظيا و غير لفظيا من خلال التحدث و الحوار و المواقف الاجتماعية و كذلك يكتسب القدرة على الانتباه للمتحدث و تلقي الرسائل من الآخرين، و إدراكها و فهم مغزاها و التعامل معها كتوجيهات المدرب مثلا، كل هذا ينعكس إيجابا على مهارة الاتصال و التواصل للفرد الممارس.

2. 1. 2 تحليل و مناقشة نتائج محور مهارة إدارة الانفعالات:

14.السؤال رقم 14: هل أنت ماهر في ضبط انفعالاتك أو التحكم في مشاعرك؟

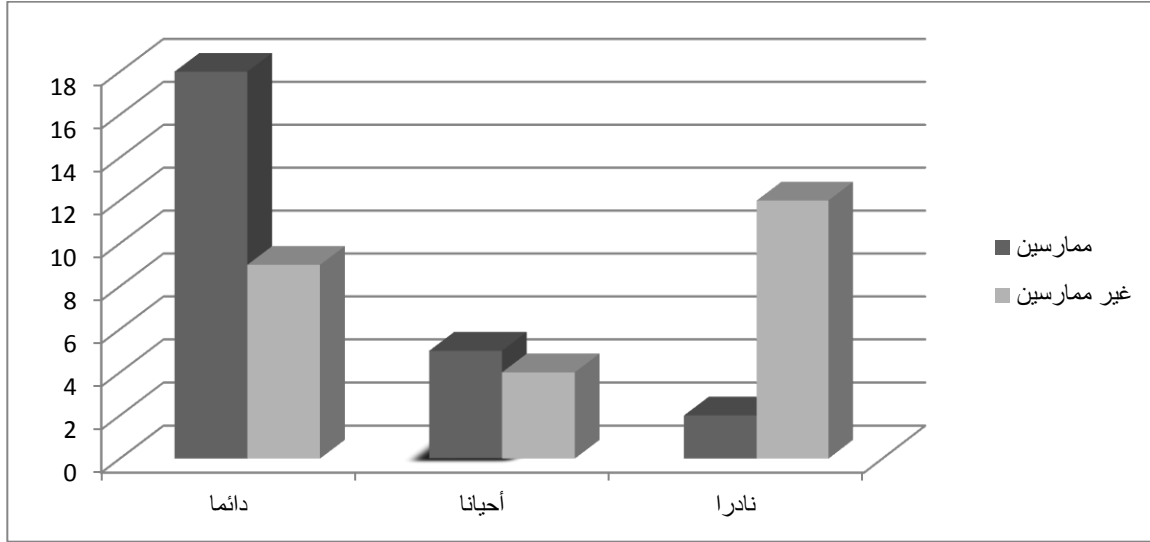
الغرض من طرح السؤال رقم 14: معرفة قدرة الفرد على ضبط النفس.

جدول رقم 16: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الرابع عشر.

		الممارسين						غير الممارسين					
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا	
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
18	72	05	20	02	08	25	100	09	36	04	16	12	48
												المجموع	25
													100

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أعلاه أن نسبة 72 % من مجموع الأفراد الممارسين لهم القدرة على ضبط النفس، أما نسبة 08 % منهم نادرا ما يتحكمون في مشاعرهم، بالمقابل نجد أن النسبة الكبيرة المقدرة ب 48 % من مجموع الأفراد غير الممارسين نادرا ما يتحكمون في مشاعرهم. وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 14: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الرابع عشر.

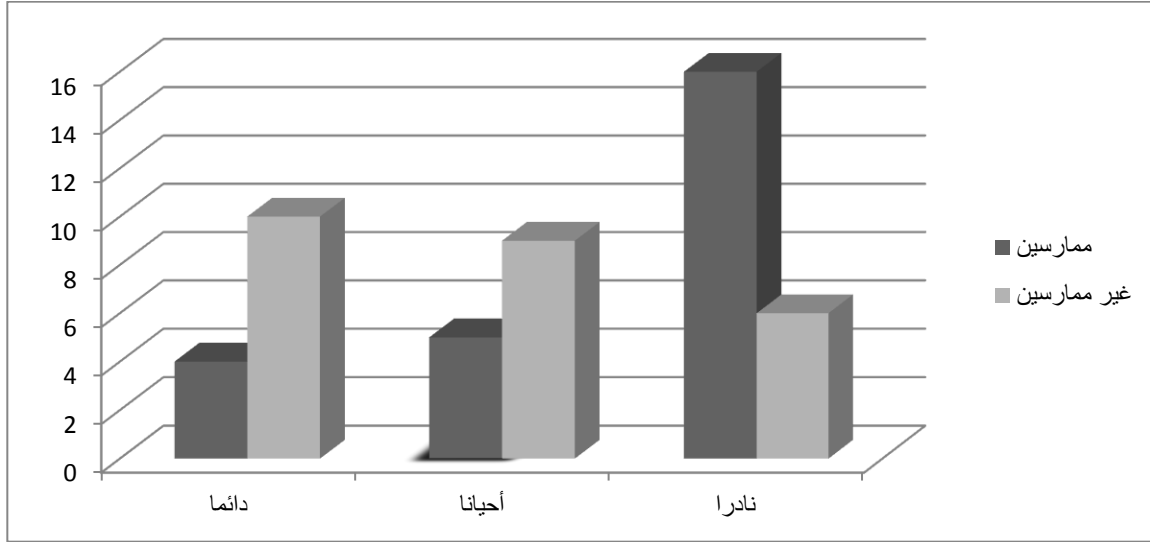
فممارسة الفرد لمختلف الأنشطة الرياضية تعودده على ثبات انفعالاته فأثناء الفوز يفرح نتيجة للنجاح الذي حققه، وأثناء الخسارة يحزن نتيجة للإخفاق، فبين اللحظة والأخرى تبقى تصرفاته مستقرة وملائمة لمثيراتها، بينما نجد أن انفعالات الفرد غير الممارس متذبذبة وغير مستقرة فأحيانا يغضب لأتفه الأسباب، وأحيانا نجده مسرورا دون سبب، وهذا ما ينعكس سلبا على ثبات انفعالاته واستقرارها.

15.السؤال رقم 15: هل تجد صعوبة في التحدث أمام المجموعة؟
الغرض من طرح السؤال رقم 15: معرفة أن كان للفرد القدرة على التحدث أمام مجموعة.
جدول رقم 17 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الخامس عشر .

		غير الممارسين						الممارسين							
		نادرا		أحيانا		دائما		نادرا		أحيانا		دائما			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	24	06	36	09	40	10	100	25	64	16	20	05	16	04

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 64 % من مجموع الأفراد الممارسين لا يجدون صعوبة في التحدث أمام الآخرين، في حين نجد نسبة 16 % يجدون صعوبة. أما النسبة المقدرة ب 40 % من مجموع الأفراد غير الممارسين يمتنعون عن الحديث أمام الغير. وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 15: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الخامس عشر.

تبين هذه النتائج أن الممارسة الرياضية توفر للفرد الشعور بالانتماء و الثقة بالنفس و انه قطعة من المجموعة فلا يبخل عليهم بالنصائح و التشجيع و التحفيز أثناء الفعاليات الرياضية المبرمجة مما يجعل الفرد قادرا على الحديث أمام المجموعة وهذا ما ينعكس على حياته اليومية، أما غير الممارس يجد صعوبة في التحديث أمام المجموعة لأنه غير متعود على المواقف الاجتماعية نظرا للرسوب النفسي الذي تتركه الإعاقة.

16.السؤال رقم 16: هل تشعر بالارتياح لتعاملك مع الآخرين؟

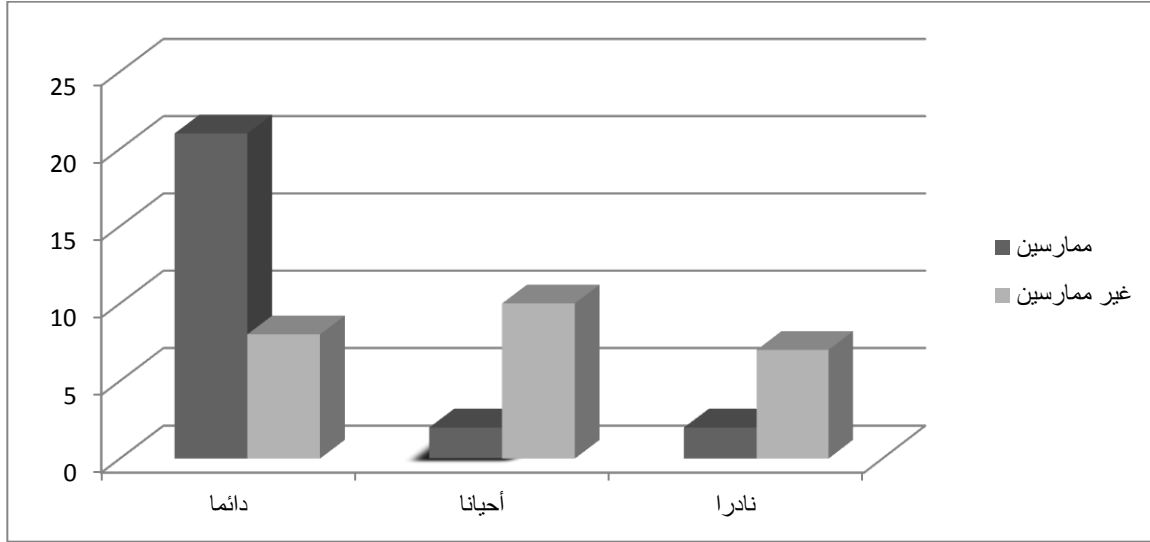
الغرض من طرح السؤال رقم 16: الشعور بالارتياح مؤشر نجاح العلاقات، طرحنا السؤال لمعرفة أن كان الفرد يشعر بالارتياح لتعامله مع الآخرين من عدمه.

جدول رقم 18: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال السادس عشر.

		الممارسين						غير الممارسين							
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أن نسبة 84 % من مجموع الأفراد الممارسين يجدون دائما راحتهم في التعامل مع الآخرين، ونسبة 08 % منهم نادرا ما يرتاحون لغيرهم، بالمقابل نجد أن نسبة 32 % من الأفراد غير الممارسين دائما يجدون راحة في تعاملهم مع غيرهم، ونسبة 28 % منهم نادرا ما يجدون ذلك. وهذا ما يبيئه الشكل التالي:



الشكل رقم 16: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال السادس عشر.

فالأصل في ممارسة الأنشطة الرياضية هو اللعب والحركة، وشعور الفرد بالرضا وبالوجود داخل جماعة الرفاق، والإحساس بالارتياح و القبول وقيمة الذات والسرور، لأن المناخ المصاحب للأنشطة الرياضية هو مناخ يسوده المرح والسعادة فيجد الفرد مبتغاه مع الأصدقاء سواء في فريقه أو مع الفرق الأخرى أثناء المنافسة، أما الفرد غير الممارس ونظرا لقلّة ارتباطاته مع الآخرين لعدم وجود الفرص لذلك، يقل شعوره بالارتياح مما يؤثر سلبا في علاقاته.

17.السؤال رقم 17: هل لديك قدرة على المحافظة على مظهرك الهادئ حتى لو كنت

مضطرب؟

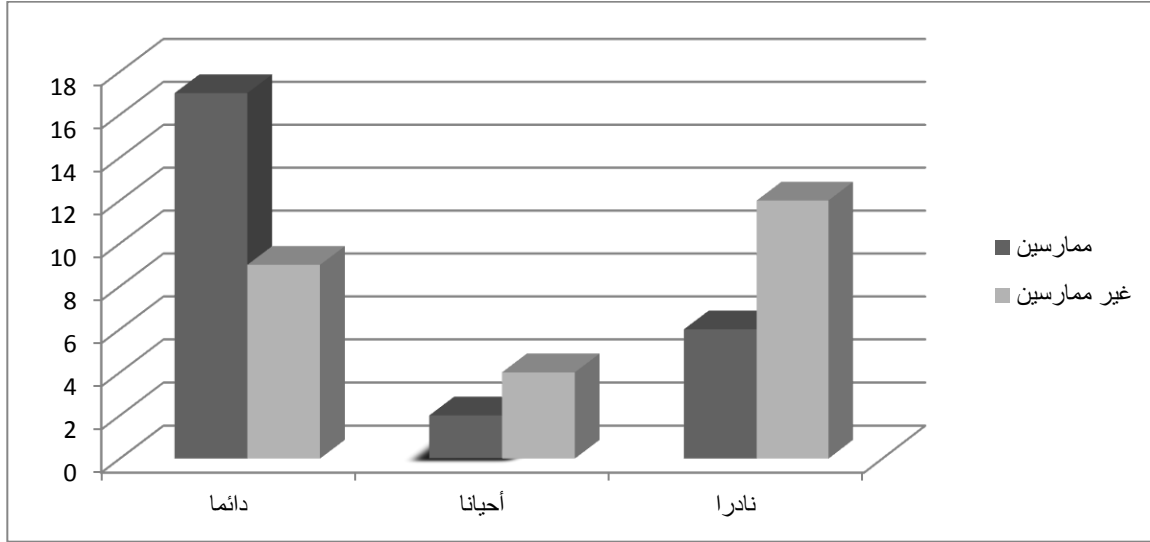
الغرض من طرح السؤال رقم 17: تعتبر فترات الإحباط والفشل التي يمر بها الفرد المعاق من العوامل التي تؤثر على اتزانه الانفعالي، لهذا طرح السؤال لمعرفة مدى قدرة الفرد على تخطي هذه المواقف و المحافظة على الهدوء.

جدول رقم 19: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال السابع عشر.

		الممارسين						غير الممارسين							
		دائما		أحيانا		نادرا				دائما		أحيانا		نادرا	
		النكرار		النكرار		النكرار		المجموع		النكرار		النكرار		المجموع	
%		%		%		%		%		%		%		%	
100	25	48	12	16	04	36	09	100	25	24	06	08	02	68	17

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 68 % من مجموع الأفراد الممارسين يستطيعون التظاهر بالهدوء في حالة الاضطراب، في حين أن نسبة 24 % منهم نادرا ما يستطيعون بالمقابل نجد أن نسبة 36 % من الأفراد غير الممارسين دائما يستطيعون إخفاء الاضطراب و التظاهر بالهدوء، ونسبة 48 % منهم نادرا ما يستطيعون، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 17: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال سابع عشر.

فالفشل التي تفرضه سياقات التنافس في مختلف المباريات يعود الرياضي على الصبر والرزانة ، فمثلا أثناء انهزام فريقه أو عدم دعوته للمشاركة في بعض اللقاءات أو إصابته أثناء الاحتكاكات المباشرة مع أفراد الفريق الخصم، فإن هذه المواقف لا تثيره نتيجة لتعوده عليها، و يغلب عليه الهدوء فتعكس على حياته الاجتماعية فيبقى ثابتا متوازنا هادئا، بالمقابل يجد الفرد غير الممارس صعوبة في تجاوز الاضطرابات، نظرا للرسوب النفسي الذي تتركه الإعاقة.

18.السؤال رقم 18: هل من الصعب عليك أن تتحكم في انفعالاتك؟

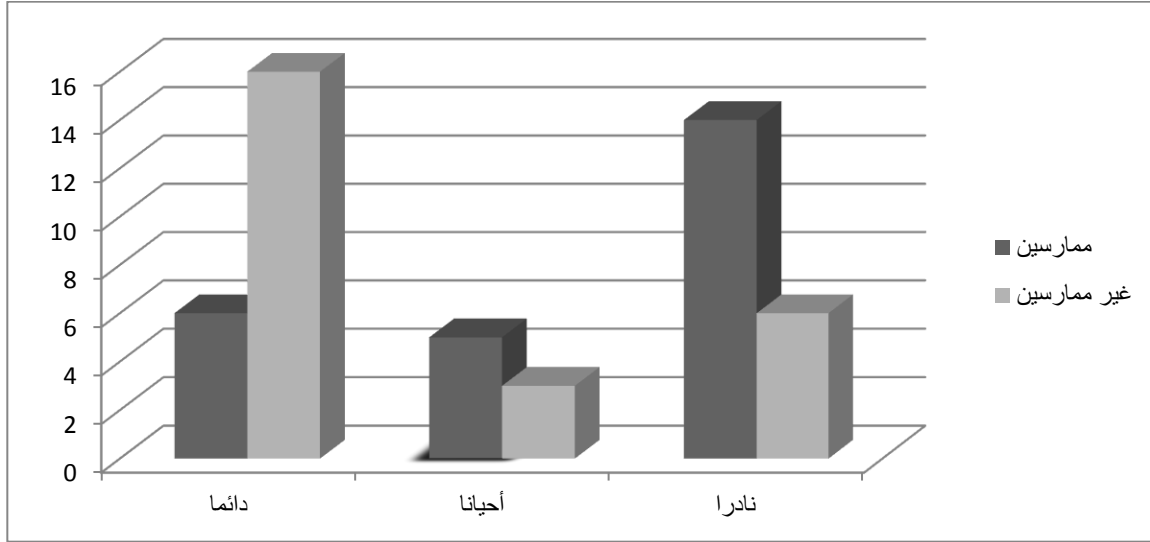
الغرض من طرح السؤال رقم 18: بما أن الانفعالات تؤثر على العلاقات تدميرا أو تعميرا قمنا بطرح السؤال لمعرفة أن كان بمقدور الفرد التحكم في انفعالاته.

جدول رقم 20: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثامن عشر .

		الممارسين						غير الممارسين					
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا	
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
06	24	05	20	14	56	16	64	03	12	06	24	25	100

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أعلاه أن نسبة 24 % من الأفراد الممارسين يصعب عليهم التحكم في انفعالاتهم، ونسبة 56 % منهم نادرا ما يصعب عليهم التحكم في انفعالاتهم ، أما نسبة 64 % من مجموع الأفراد غير الممارسين يصعب عليهم دائما التحكم في انفعالاتهم في حين نجد نسبة 24 % منهم نادرا ما يصعب عليهم ذلك، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 18: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثامن عشر.

يكتسب الفرد الممارس للنشاط الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته و أثناء التدريب و المنافسات و علاقاته مع الأشخاص انفعالات ايجابية كالفرح و السرور و أحيانا يكتسب انفعالات سلبية كالقلق و التوتر و هذه كلها عبارة عن خبرات شعورية يعيشها الفرد الممارس تمكنه من التحكم في انفعالاته بينما نجد أن الأفراد غير الممارسين ونظرا للضغوط التي يمرون بها في حياتهم اليومية من توتر و غضب و صراع دائم بين أنفسهم وبين الآخرين، كل هذا يجعلهم يرضخون لانفعالاتهم .

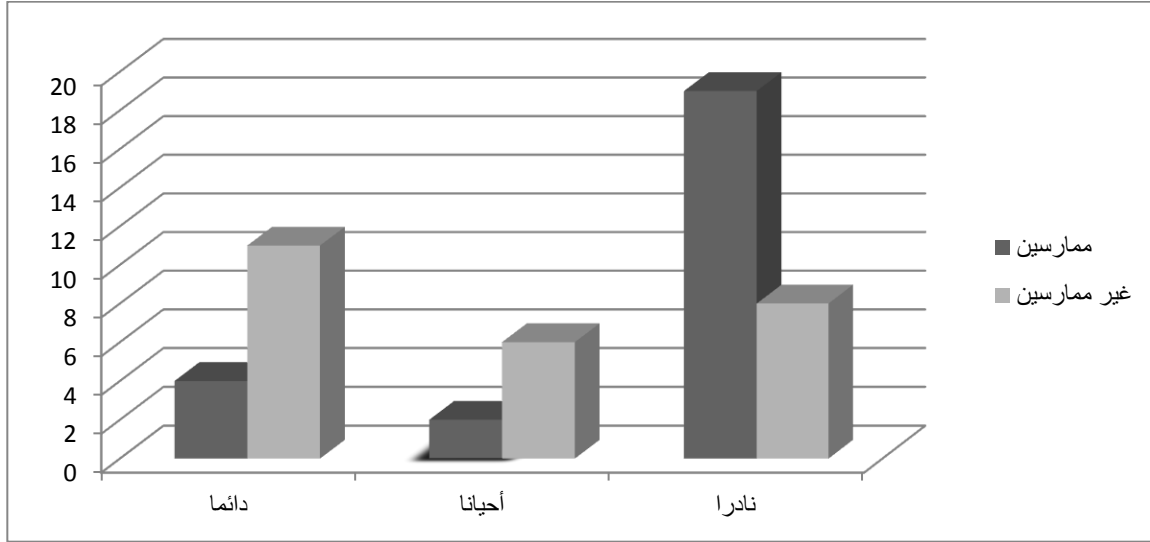
19.السؤال رقم 19: هل تعبر عن غضبك بالصراخ؟

الغرض من طرح السؤال رقم 20: التعبير عن الغضب بالصراخ قد ينجر عنه خسارة الأصدقاء طرحنا السؤال لمعرفة أن كان الفرد يعبر عن غضبه بالصراخ أو لا.
جدول رقم 21: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال التاسع عشر.

		الممارسين						غير الممارسين							
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار		
														100	25

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 16 % من مجموع الأفراد الممارسين يعبرون عن غضبهم بالصراخ، ونسبة 76 % منهم نادرا ما يعبرون عن غضبهم بالصراخ ، بالمقابل نجد نسبة 44 % من مجموع الأفراد غير الممارسين يصرخون حينما يغضبون و 32 % منهم نادرا ما يعبرون عن غضبهم بنفس الطريقة، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 19: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال التاسع عشر.

تساهم الممارسة الرياضية في تطوير شخصية الفرد و ينال قدر لا بأس به من الثقة في النفس و توفر فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول، والتقليل من الانفعالات السلبية كالغضب التي ينتاب الأفراد من حين لآخر، فالممارس يغضب و لكن خبرته و إدراكه أن الصراخ عند الغضب قد يتسبب في خسران الأصدقاء كل هذا يؤدي به إلى اللجوء إلى حل آخر لتفريغ غضبه دون إضرار المجموعة بينما نجد أن الأفراد غير الممارسين نظرا للضغوط التي يمرون بها في حياتهم اليومية و قلة احتكاكهم بالغير لا يبالون بطريقة التعبير عن غضبهم و كثيرا ما يلجئون للصراخ كما بينت النتائج .

20.السؤال رقم 20: هل تتسامح مع من يختلف معك حول بعض الآراء؟

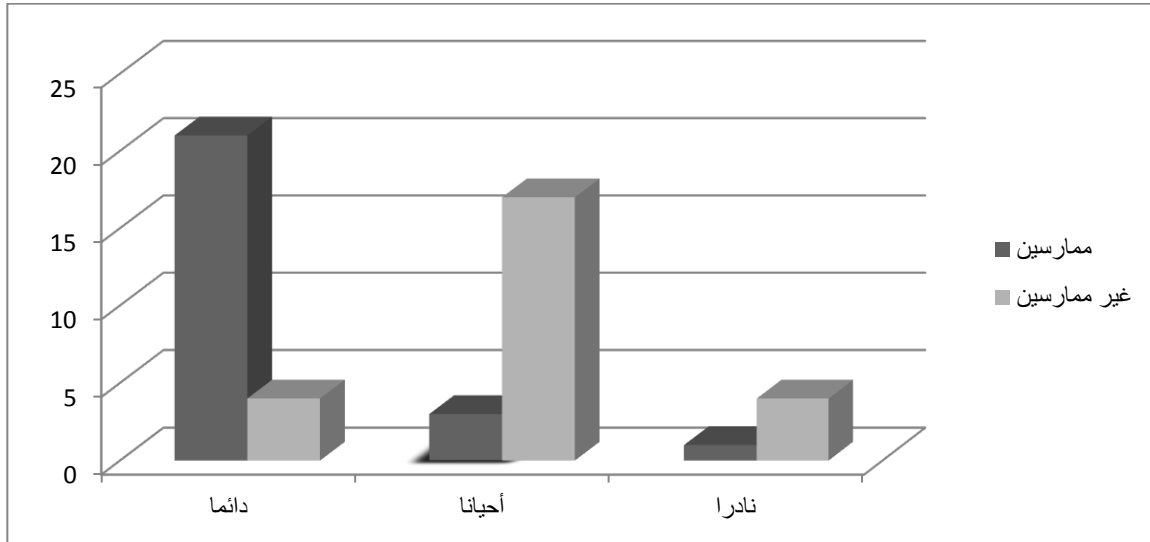
الغرض من طرح السؤال رقم 20: التسامح ضمان لاستمرار العلاقات، طرحنا السؤال لمعرفة أن كان الفرد متسامح متقبل للرأي الآخر أم لا.

جدول رقم 22: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال العشرين.

		الممارسين						غير الممارسين							
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار		
														100	25

تحليل ومناقشة النتائج:

يبدو من الجدول أن نسبة 84 % من مجموع الأفراد الممارسين متسامحين مع مخالفيهم، في حين نجد نسبة 04 % منهم نادرا ما يتسامحون، بالمقابل نجد أن نسبة 68 % من مجموع الأفراد غير الممارسين متسامحون أحيانا و نسبة 16 % غير متسامحين و لا يقبلون الرأي الآخر، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 20: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال العشرون.

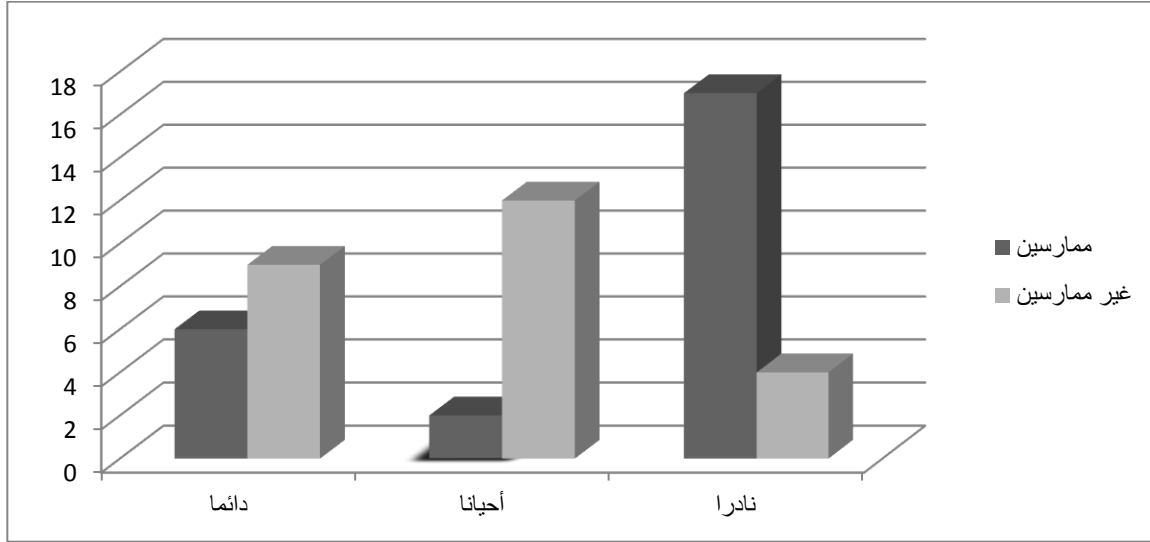
تفسر هذه النتائج أن فرص الالتقاء بالزملاء من نفس الخصائص تزيد من راحة الأفراد نتيجة لهذا الاتصال، فيشعرون بالحب والود اتجاه بعضهم البعض، فنتسع دائرة علاقاتهم الاجتماعية، و الاختلاف في بعض الآراء بينهم لا يفسد للود قضية ، بينما الأفراد غير الممارسين، الذين يعانون من غياب الثقة بالنفس وبالآخرين وانعدام الطمأنينة ، تجدهم منعزلين قلما يفتحون مواضيع للحوار مما يؤثر سلبا على تقبل الرأي الآخر المخالف.

21.السؤال رقم 21: هل تشعر بالضيق وعدم الراحة من النقد أو التوبيخ ؟
الغرض من طرح السؤال رقم 21: كل سلوك يقوم به الفرد يترتب عنه مدح أو توبيخ. طرحنا السؤال لمعرفة أن كان الفرد يشعر بالضيق من النقد التوبيخ.
جدول رقم 23: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الواحد و العشرين.

غير الممارسين								الممارسين							
		نادرا		أحيانا		دائما				نادرا		أحيانا		دائما	
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	16	04	48	12	36	09	100	25	68	17	08	02	24	06

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 24 % من مجموع الأفراد الممارسين يشعرون بعدم الراحة من النقد و التوبيخ، في حين أن نسبة 68 % منهم نادرا ما يشعرون بذلك ، بالمقابل نجد أن نسبة 36 % من الأفراد غير الممارسين يشعرون بالضيق عندما ينتقدون و 48 % منهم يشعرون بذلك أحيانا، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 21: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الأول و العشرين.

عندما لا ينجح الفرد الممارس للنشاط الرياضي في أداء مهارة التمرير على سبيل المثال يتعرض للنقد و التوبيخ من طرف المدرب فيتعود على ذلك الموقف و يقابله بالصبر و الرزانة و تصحيح الخطأ للارتقاء بالأداء المهاري فيحمل التوبيخ على محمله الايجابي فيدرك أن المدرب وبخه ليوجهه و ليس للاستنقاص منه بينما الغير ممارس قليل الاتصال بالآخرين لعدم وجود الفرص لذلك ، كثيرا ما يرى التوبيخ في المواقف القليلة التي يتعرض لها كنوع من الاستصغار و الاحتقار من المنتقد خصوصا و أن كان الفرد فاقد للثقة بنفسه و بالتالي يشعر بضيق الصدر و عدم الراحة و ربما يتعدى ذلك إلى سلوك عدواني كنوع من الرد.

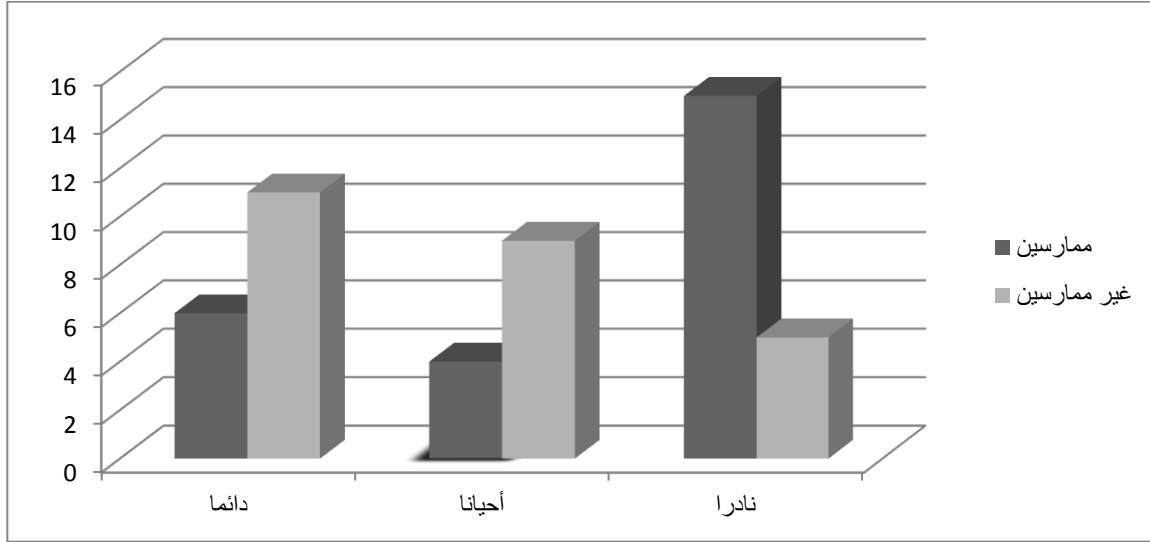
22.السؤال رقم 22: هل أنت دائم الشكوى من أحوالك وتصرفاتك؟

الغرض من طرح السؤال رقم 22: يشتكي الفرد حاله إلى من يرتاح له و لكن هناك نمط من الشخصيات يكثرون الشكوى، طرحنا السؤال لمعرفة أن كان الفرد من هذا النمط. جدول رقم 24: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثاني و العشرين.

		الممارسين						غير الممارسين							
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أن نسبة 24 % من مجموع الأفراد الممارسين دائمي الشكوى ونسبة 60 % منهم نادرا ما يشتكون، بالمقابل نجد أن نسبة 44 % من الأفراد غير الممارسين دائما ما يشتكون، ونسبة 20 % منهم نادرا ما يشتكون، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 22: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثاني و العشرون.

فالفشل التي تفرضه سياقات التنافس في مختلف المباريات يعود الرياضي على الصبر والرزانة، والشجاعة وعدم الاستسلام، و القدرة على إيجاد الحلول المناسبة في الأوقات المناسبة هذه المواقف تبقي عليه ثابتا متوازنا لا يشكو حاله إلى غيره كثيرا ، بالمقابل يجد الفرد غير الممارس صعوبة في تجاوز مواقف الفشل و الإحباط، فيستسلم لواقع الحال و يلجا إلى كثرة الشكوى نتيجة لتراكمات نفسية سببتها الإعاقة.

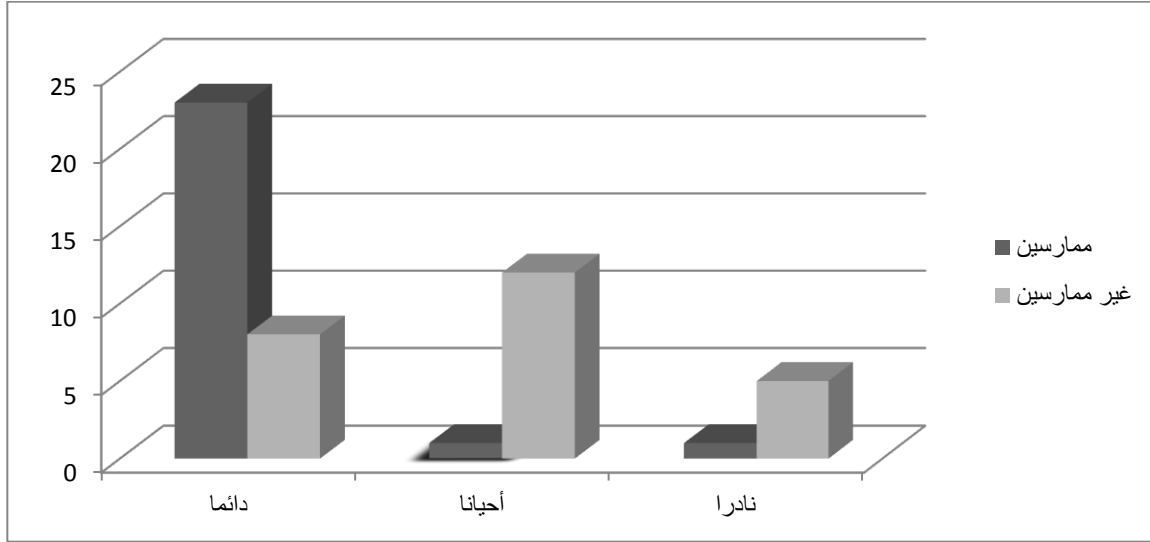
23.السؤال رقم 23: هل حينما تكون وسط المجموعة تشعر بالراحة و السعادة؟
الغرض من طرح السؤال رقم 23: الشعور بالراحة وسط المجموعة ينتج عنه الاستمتاع بالوقت و الترويج لهذا قمنا بطرح السؤال لمعرفة أن كان الفرد يشعر بالراحة حينما يكون وسط المجموعة.

جدول رقم 25: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الثالث و العشرين.

		الممارسين						غير الممارسين							
		دائما		أحيانا		نادرا		دائما		أحيانا		نادرا			
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح من الجدول أن نسبة 92% من مجموع الأفراد الممارسين يشعرون بالراحة حينما يكونون رفقة زملائهم و فقط نسبة 04 % منهم نادرا ما يشعرون بالراحة و السعادة رفقة زملائهم ، بالمقابل نجد نسبة 32 % من مجموع الأفراد غير الممارسين يجدون راحتهم رفقة زملائهم، ونسبة 20 % منهم نادرا ما يجدون ذلك، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 23: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الثالث و العشرين.

تبين هذه النتائج أن الأنشطة الرياضية هي وسيلة للتسلية والمتعة والسعادة ، ولإشباع الحاجات النفسية كالقبول و الانتماء إلى جماعة الرفاق، فتتمى رغبة الفرد في قضاء وقته رفقة زملائه وأقرانه، عكس الأفراد غير الممارسين للنشاط الرياضي ونظرا لتأثيرات الإعاقة النفسية والبدنية وعدم وجود فرص لإقامة علاقات اجتماعية مقبولة، هذا ما يؤثر سلبا على راحتهم و سعادتهم رفقة زملائهم.

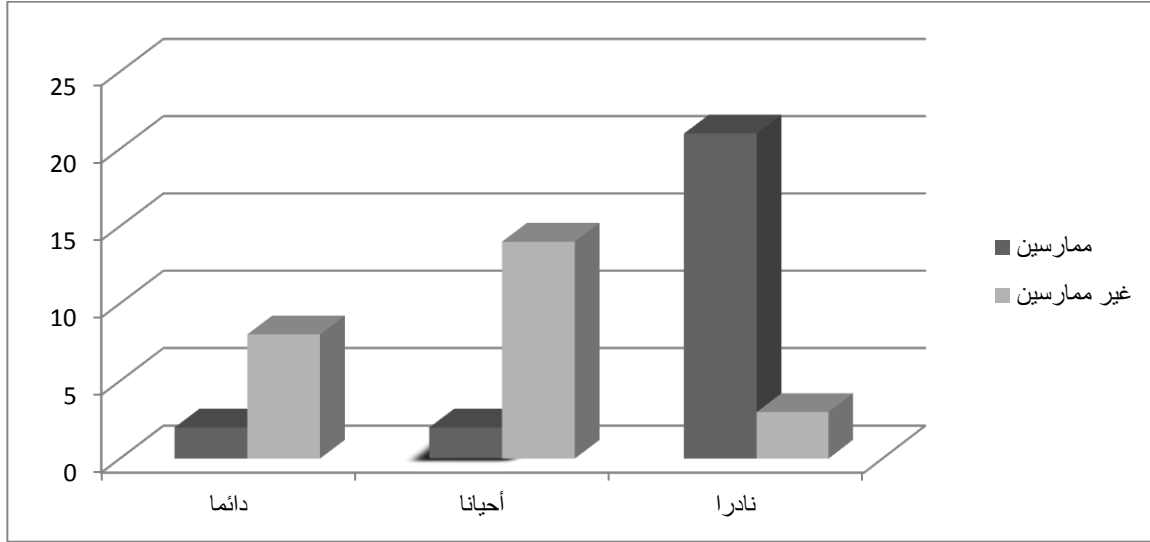
24.السؤال رقم 24: هل كثيرا ما تثار لأتفه الأسباب؟

الغرض من طرح السؤال رقم 24: طرح السؤال لمعرفة مدى استقرار الانفعالات، فثبات الفرد في انفعالاته ونقص تقلبات مزاجه من العوامل التي تؤثر على نجاح علاقاته الاجتماعية. جدول رقم 26: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لنتائج السؤال الخامس العشرين .

غير الممارسين				الممارسين											
		نادرا		أحيانا		دائما				نادرا		أحيانا		دائما	
%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	المجموع	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
100	25	12	03	56	14	32	08	100	25	84	21	04	02	04	02

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 84 % من مجموع الأفراد الممارسين نادرا ما يثرون لأتفه الأسباب، ونسبة 04 % منهم أتفه الأسباب تجعلهم يثرون ، بالمقابل نجد نسبة 32 % من مجموع الأفراد غير الممارسين دائما ما يثرون لأتفه الأسباب، ونسبة 12 % منهم يتسمون بثبات الانفعالات، وهذا ما يبينه الشكل التالي:



الشكل رقم 24: يمثل إجابات الممارسين و غير الممارسين على السؤال الرابع و العشرين.

فممارسة الفرد لمختلف الأنشطة الرياضية و تجارب النجاح و الفشل تعود على ثبات انفعالاته فأتثناء الفوز يفرح، وأثناء الخسارة يحزن ، فبين الفرح و الحزن تبقى تصرفاته مستقرة ولا يثور لأتفه الأسباب، بينما نجد أن انفعالات الفرد غير الممارس متذبذبة وغير مستقرة فأحيانا يثور لأتفه الأسباب، وأحيانا نجده مسرورا دون سبب.

خلاصة المحور: مهارة إدارة الانفعالات.

جدول رقم 27: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة- ت - المحسوبة واتجاهات الفروق فيما يخص مهارة إدارة الانفعالات.

الفرق دال إحصائيا لصالح:	الدالة الإحصائية	قيمة - ت - المحسوبة	غير الممارسون		الممارسون		العينة المتغيرات
			2ع	2م	1ع	1م	
الممارسين	دالة	3.30	0.93	1.88	0.64	2.64	السؤال 14
الممارسين	دالة	2.78	0.8	1.84	0.77	2,48	السؤال 15
الممارسين	دالة	3.60	0.79	2.04	0.60	2.76	السؤال 16
الممارسين	دالة	2.15	0.93	1.88	0.87	2.44	السؤال 17
الممارسين	دالة	2.88	0.87	1.6	0.85	2.32	السؤال 18
الممارسين	دالة	03	0.88	1.88	0.76	2.6	السؤال 19
الممارسين	دالة	05	0.58	2	0.5	2.8	السؤال 20
الممارسين	دالة	2.78	0.71	1.8	0.87	2.44	السؤال 21
الممارسين	دالة	2.50	0.78	1.76	0.86	2.36	السؤال 22
الممارسين	دالة	4.47	0.73	2.12	0.44	2.88	السؤال 23
الممارسين	دالة	5.33	0.65	1.8	0.60	2.76	السؤال 24
الممارسين	دالة	3.27	0.79	1.87	0.71	2.59	مهارة إدارة الانفعالات

مناقشة و تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي عند المعاقين الممارسين للنشاط الحركي المكيف (2,59) أكبر مقارنة بغير الممارسين (1,87) كما أن الانحراف المعياري كان عند الممارسين، (0,71) اصغر مقارنة بغير الممارسين (0,79) . وقيمة T المحسوبة (3.27) أكبر من قيمة T الجدولية (1,68) عند مستوى الدلالة (0,05) ، ودرجة الحرية (48) ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة إدارة الانفعالات بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي توفر للفرد فرص ضبط انفعالاته و المرونة في التعامل مع مختلف المواقف ، ففي المباريات والمنافسات يمكن أن ترتفع حدة الخبرة الانفعالية في بعض الأحيان عند التسجيل أو الفوز أو الخسارة فيتعلم منها الصبر وعدم الغرور ، فتناسب انفعالاته مع مثيراتها، وتتيح خبرات الفشل قدرة الفرد على تجاوز مواقف الإحباط والتحكم في الميول، ومن هذه الأخيرة يواجه الفرد الأحداث والانفعالات بتوازن وتكيف، كما أن المناخ المصاحب للأنشطة الرياضية هو مناخ يسوده المرح والمتعة لأن الأصل في ممارسة الأنشطة هو اللعب والحركة حيث يخفف الإنسان من التوتر والضغط، فيكتسب الهدوء والرزانة واعتدال المزاج مما يزيد من نضجه الانفعالي، إضافة إلى هذا يساهم النشاط الرياضي في مساعدة الفرد على فهم حدود إمكاناته وقدراته من خلال إدراك وقبول الفوارق الفردية مع الآخرين ورؤيته الواقعية لنفسه مما يساعده على الانجاز والتوافق السليم، كل هذا ينعكس إيجابا على مهارة إدارة الانفعالات للفرد الممارس.

2. 2 استنتاجات:

- نستنتج أن الممارسين للنشاط الحركي المكيف يمتازون بمهارة الاتصال مقارنة بغير الممارسين.
- نستنتج أن الممارسين للنشاط الحركي المكيف يمتازون بمهارة إدارة الانفعالات مقارنة بغير الممارسين.

2. 3 مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى:

"توجد فروق دالة إحصائية لصالح المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركي فيما يخص مهارة الاتصال".

تحققت . و هذا ما يتفق مع ما توصل إليه (الشيخ الصافي) الذي يقول أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يؤثر إيجابا على مهارات الاتصال و التواصل لدى المعاقين سمعيا و يؤكد ذلك (تارقي عبد الخالق) الذي توصل في بحثه أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تنمية مهارة الاتصال و التواصل لدى التلاميذ.

الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائية لصالح المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركي فيما يخص مهارة إدارة الانفعالات.

تحققت. و هذا ما يتفق مع ما توصل إليه (خوجة عادل) في أن لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دور ايجابي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي و تنمية مهارة إدارة الانفعالات لفئة المراهقين المعاقين حركيا .

الفرضية العامة:

الفرضيتين الجزئيتين الأولى و الثانية قد تحققتا و هذا يعني تحقق الفرضية العامة.

2. 4 اقتراحات:

1. العمل على حل المشاكل النفسية و الاجتماعية للمعاقين .
2. حث الأولياء ممن لديهم أبناء معاقين على دمج أبنائهم في الجمعيات الرياضية.
3. عقد محاضرات و ملتقيات وطنية و دولية خاصة بالمعاقين و المتعاملين معهم لتعزيز الاتصال و تبادل الخبرات.

2. 5 خلاصة عامة:

أهمية دراستنا من أهمية ممارسة الرياضة و تأثيرها على المعاق حركيا من الناحية الاجتماعية. فتعلم المهارات الاجتماعية كمهاري الاتصال و إدارة الانفعالات ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع، فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويتعايش معه، حيث إنها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع، وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية، والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة و أن تعلم الفرد مهارة معينة، يشجعه دائما على الارتقاء بمستوى المهارة من أجل فتح آفاق جديدة للعمل، وبالتالي تحقيق مكاسب وموارد أكثر، بل أن انتقال الفرد بالمهارة من مستوى لمستوى أفضل حتى يصل لدرجة التمكن من المهارات الكلية يساعد الفرد بالارتقاء في مستواه المهني والنفسي والاجتماعي و حتى يتسنى له ذلك كان لابد من ممارسة الأنشطة الرياضية لما توفره من فرص الالتقاء و الاحتكاك مع الآخرين .

المصادر

والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر ط1.
2. امين انور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. مصر: المجلس الوطني للثقافة والادب والفنون.
3. امين أنور الخولي. (1980). طالب الكفاءة التربوية. بيروت: مؤسسة شرف للطباعة.
4. حزام محمد رضا القزوني. (1978). التربية الترويحية. بغداد: دار العربية للطباعة.
5. حلمي ابراهيم ليلى السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية و الترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي، ط - 1.
6. درويش و أمين أنور الخولي. (1990). أصول الترويح و أوقات الفراغ. دار الفكر العربي.
7. عباس عبد الفتاح رملي و محمد شحاتة. (1991). اللياقة و الصحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. عبد الرحمن محمد العيسوي . (2005). رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة. الاسكندرية: دار الفكر الجامعي الاسكندرية.
9. عصام عبد الخالق. (1986). التمرين الرياضي نظريات وتطبيقات. دار الكتب الجامعية.

10. محمد عادل خطاب. النشاط الترويحي، و برامجه. مكتبة القاهرة الحديثة.
11. محمد نجيب توفيق. (1967). الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع. القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة.
12. مروان عبد المجيد ابراهيم. (1997). الالعب الرياضية للمعوقين. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
13. منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين. (1996).
14. انور الخولي أمين. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. حمزة مختار. (1976). سيكولوجية المرضى وذوي العاهات. القاهرة: دار المعارف.
16. محمد صادق غسان . (1990). رياضة المعوقين. بغداد: بغداد مطبعة .
17. منال منصور بوحמיד. (1985). المعوقين. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم.
18. أسماء عبد العال الجابري ، محمد مصطفى الديب. (1998). سيكولوجية التعاون
19. والتنافس والفردية. القاهرة: عالم الكتب.
20. السيد رمضان. (1995). اسهامات الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الفئات الخاصة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
21. السيد محمد أبو هاشم. (2004). سيكولوجية المهارات. القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.

22. أميرة طه بخش. (2001). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لاداء بعض الانشطة المتنوعة على تنمية المهارات الاجتماعية للاطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم. قطر.
23. أمينة المطوع . (2001). المهارات الاجتماعية و الثبات الانفعالي لدى التلاميذ ابناء الامهات المكتئبات. القاهرة: رسالة ماجستير ، معهد الدراسات .
24. أيمن محمد المحمدي. (2001). فاعلية الدراما للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية و اثره في تنمية الثقة بالنفس لدى الاطفال المكفوفين. جامعة الزقازيق.
25. بدر الدين كمال عبده . (1999). رعاية المعاقين سمعياً وحركياً. القاهرة: المكتب العلمي للنشر و التوزيع.
26. تغريد عمران ، رجاء الشناوي ، عفاف صبحي. (2001). المهارات الحياتية. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
27. جليل وديع شكور . (1995). معاقون لكن عظماء. لبنان: الدار العربية للعلوم.
28. جمال الخطيب. (1998). التدخل المبكر. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
29. حسن حسين زيتون . (2001). مهارات التدريس ورؤية تنفيذ الدرس. القاهرة : عالم الكتب .
30. ديان برادلي و اخرين (مترجم). (2000). الدمج الشامل لذوي الاحتياجات الخاصة . العين: دار الكتاب الجامعي.

31. زكرياء أحمد الشريبي. (2004). طفل خاص بين الاعاقات و المتلازمات (تعريف و تشخيص). القاهرة: دار الفكر العربي.
32. سعاد مصطفى فرحات . (2008). مدى فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في تعديل السلوك العدوانى. القاهرة: معهد الدراسات التربوية.
33. سمير محمد سلامة . (2001). فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات الاجتماعية بنظامى الدمج والعزل وأثره في خفض الاضطرابات السلوية لدى الأطفال المتخلفين عقليا. جامعة الزقازيق.
34. سهير ابراهيم عبد ميهوب. (1996). تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الاطفال المتأخرين عقليا. عين شمس: مذكرة ماجستير.
35. طريف شوقي. (2003). المهارات الاجتماعية والاتصالية. القاهرة: دار غريب.
36. عادل عبد الله محمد و سليمان محمد سليمان. (2005). المهارات الاجتماعية. عين شمس.
37. عادل محمد محمود العدل . (1998). القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعى. عين شمس.
38. عبد الرحمان سيد سليمان. (1997). سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة " اساليب التعرف و التشخيص". القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

39. عبد المجيد عبد الرحيم. (1997). تنمية الاطفال المعاقين . القاهرة: دار غريب للطباعة و النشر.
40. علاء الدين كفاى . (1987). علم النفس الارتقائى . القاهرة: مؤسسة الأصالة.
41. علي عبد السلام علي. (2001). السلوك التوكيدى والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب. القاهرة: النهضة المصرية العامة للكتاب.
42. فاروق الروسان . (2001). مناهج وأساليب تدريس ذوي الحاجات الخاصة . القاهرة: دار الزهراء .
43. ماجدة السيد عبيد. (1999). الإعاقات الحسية والحركية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
44. ماسية النيال. (1995). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات . الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
45. محمد مصطفى أحمد. (1997). الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المعاقين. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
46. منى الحديدي . (2004). برنامج تدريبي للاطفال المعاقين. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
47. نظمي أبو مصطفى، ورزق أبو شعت . (1998). سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة . غزة: مطبعة المقدار.

48. يوسف شلبي الزعوط. (2000). التاهيل المهني للمعوقين. عمان: دار الفكر العربي.

المراجع باللغة الفرنسية:

1. A.stor:U.C.L:ET Outer .(1993) .activité physique et sportives adaptées pour personne handicapés mentale .belgique: print marketing sprl.
2. nied de chanterelle .(1993) .éducation physique .tout Edition viquo.
3. Dam– Baggen V & Kraaimaat .(2000) .،Group Social Skills Training Or Cognitive Group Therapy As The Clinical Treatment Of Choice For Generalized Social Phobia .Journal Of Anxiety Disorders.،
4. Hunt, N & Marshall, K .(1994) . Exceptional Children And Youth .New York: Houghton Mifflin company.
5. Oreilly , Mark F ; Lancioni, Giulio E ; Sigafos, Jeff; Odonoghue, Deirdre; Lacey, Claire & Edrisinha, Chaturi . .(2004)Teaching Social Skills To Adults With Intellectual

Disabilities "A Comparison Of External Control And Problem
Solving Interventions . "Research In Developmental
Disabilities.

الملاحظ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم نشاط حركي مكيف

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذا الإستييان لمهاتري الإتصال و إدارة الانفعالات و الذي يندرج في إطار انجاز مذكرة شهادة ماستر في اختصاص نشاط حركي مكيف تحت عنوان:

دور النشاط الحركي المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية (التواصل و إدارة الانفعالات) لدى المعاقين حركيا.

احرص على الإجابة على كل الأسئلة مع العلم أنه لا وجود لعبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لذا نرجوا منكم الصدق والموضوعية، ومعلوماتكم ستكون لغرض البحث فقط. ضع إشارة (x) على الإجابة التي تنطبق عليك.

وشكرا على المساعدة و التفهم.

الأستاذ المشرف:

الطالبان:

د: بلكبش قادة

سبفاق محمد أمين

بن الشيخ بوتخيل

المحور الاول : مهارة التواصل

رقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
1	هل عيوبك الجسمية تمنعك من التواصل مع الآخرين؟			
2	هل تتصت بدقة لحديث زملائك لتفهم وجهة نظرهم بوضوح؟			
3	هل يستطيع زملاؤك معرفة ما تشعر به وما تعانيه من خلال تعبيرات وجهك؟			
4	هل عندما يتحدث الآخرون معك تلاحظ حركاتهم وتصرفاتهم بقدر ما تستطيع؟			
5	هل تثق في قدرتك على إدارة النقاش الجماعي؟			
6	هل تستطيع بسهولة أن تفهم ما يريده زميلك من خلال تصرفاته؟			
7	هل غالبا ما يسيء غيرك فهم ما تقول لهم؟			
8	هل تستطيع أن تتظاهر بأنك سعيد جدا حتى لو كنت غير ذلك في الحقيقة؟			
9	هل تتحدث بصوت مناسب و واضح أثناء النقاش مع غيرك؟			
10	هل تستطيع أن تعبر عن نفسك بفاعلية أمام الآخرين مهما كثر عددهم؟			
11	هل تستطيع أن تنظر إلى من يحدثك؟			
12	هل تقاطع زميلك عندما يحدثك ولا تعطيه فرصة في بيان وجهة نظره؟			
13	هل غيرك يفهمونك جيدا؟			

المحور الثاني : مهارة إدارة الانفعالات (الضبط و المرونة)

			هل انت ماهر في ضبط انفعالاتك أو التحكم في مشاعرك؟	14
			هل تجد صعوبة في التحدث أمام المجموعة؟	15
			هل تشعر بالارتياح لتعاملك مع الآخرين؟	16
			هل لديك قدرة على المحافظة على مظهرك الهادئ حتى لو كنت مضطرب؟	17
			هل من الصعب عليك أن تتحكم في انفعالاتك؟	18
			هل تعبر عن غضبك بالصراخ؟	19
			هل أنت متسامح مع من يختلف معك حول بعض الآراء؟	20
			هل تشعر بالضيق وعدم الراحة من النقد أو التوبيخ؟	21
			هل أنت دائم الشكوى من أحوالك وتصرفاتك؟	22
			هل حينما تكون وسط المجموعة تشعر بالراحة والسعادة؟	23
			هل كثيرا ما تنثور لأتفه الأسباب؟	24

نتائج الخام للعيينة الممارسة و غير الممارسة للنشاط الرياضي

المعاقين غير الممارسين			المعاقين الممارسين للنشاط الحركي			السؤال
نادرا	أحيانا	دائما	نادرا	أحيانا	دائما	
6	9	10	13	7	5	01
3	9	13	1	4	20	02
4	10	11	14	4	7	03
11	8	6	5	9	11	04
9	8	8	4	6	15	05
9	9	7	5	6	14	06
4	12	9	18	2	5	07
7	11	7	5	7	13	08
7	8	10	4	5	16	09
8	10	7	4	6	15	10
8	7	10	1	4	20	11
2	15	8	16	5	4	12
9	7	9	4	6	15	13
12	4	9	2	5	18	14
6	9	10	16	5	4	15
7	10	8	2	2	21	16
12	4	9	6	2	17	17
6	3	16	14	5	6	18
8	6	11	19	2	4	19
4	17	4	1	3	21	20
4	12	9	17	2	6	21
5	9	11	15	4	6	22
5	12	8	1	1	23	23
3	14	8	21	2	2	24