



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : النشاط الحركي المكيف

تخصص : نشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الحركي المكيف

و الموسومة بعنوان :

دراسة مقارنة لبعء المهارات النفسية للمعاقين سمعيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف (18-22 سنة)

دراسة وصفية أجريت على المعاقين سمعيا بغيلزان

تحت إشراف الأستاذ :

إعداد الطالبان

د/ جبوري

- بلبشير عبد العزيز

- بوعزة عثمان

السنة الجامعية : 2015-2016



الشكر و التقدير

نشكر الله من أحيانا و سخرنا طالبان للعلم و المعرفة ، شكرا لكل من علمنا حرفا من أول عمرنا إلى يومنا هذا.

نتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف الدكتور جبوري الذي تابع مراحل إنجاز هذه المذكرة بشكل نهائي .

- كما نتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة و الدكاترة على كل التوجيهات القيمة و التشجيع التي قدموها لنا لإتمام هذه المذكرة .

- شكر خالص إلى لجنة المناقشة التي قبلت المناقشة و دعمت المذكرة بمجموعة من الملاحظات العلمية التي سوف يأخذ بها الطالب الباحث مستقبلا.
و قبل أن نختم تشكرانا بالتوجه بالشكر إلى من ساهموا في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الإهداء

بسمك اللهم آمنا و عليك توكلنا لا إله إلا أنت سبحانك،
لك الملك و لك الحمد و أنت على كل شيء قدير.

أهدي ثمرة جهدي إلى من أوصاني بهما الله في كتابه العزيز و جل طاعتهما طاعة،
إلى من تحملت العناء لإسعادي و تعليمي إلى أغلى إنسانة في حياتي إلى أعمز الناس
على قلبي التي تحملت لأجلي مصاعب الحياة و حزنك لحزني و فرحتك لفرحتي أهديك
بصمات مشواري، قرة عيني أمي أطال الله عمرها.

إلى من تعبت من أجلي راحتي و تربيتي و تولت أمري إلى من علمني الجد و المثابرة
إلى من لا أستطيع تعداد فضائله إلى من صبر و أفنى عمره ليبراني في هذا المستوى،
أبي رحمه الله تعالى

إلى من شاركوني رحم الألم و قاسموني حب الوالدين "إخوتي" وإلى كل عائلة بلبشير
من قريب أو بعيد إلى الأستاذ المشرف : الدكتور جبوري

إلى كل الأصدقاء والأحباء: ، إلى كل الجمع الحاضر هنا، وإلى كل أساتذة

معهد التربية البدنية و الرياضية

إلى كل من ساعدنا في هذا العمل

إلى كل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية وشكرا.

بلبشير عبد العزيز

الإهداء

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد بلسانه وصدقها بقلبه وكيانه، وظهرت

على جوارحه. إلى كل من صلى على خير البرية واتبع سنته الزكية المطهرة بإخلاص وحسن نية
محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى كل من شمر سلاح القلم ورفع راية العلم لينير الأبصار والعقول. أهدي ثمرة عملي .

إلى اللذان لو جمعتهما الدنيا كلهما ووضعتهما بين أيديهما ما وفرت ولو جزأ يسيرا من حقهما

الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى كل عائلة بوعزة صغيرا و كبيرا و إلى كل من ساهم في انجاح هذه المذكرة من قريب أو
بعيد .

إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر

وكل من ضاق بهم قلبي ووسعهم قلبي.

أهدي هذا العمل إلى كل الذين جاهدوا في سبيل العلم.

بوعزة عثمان

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة:

دراسة مقارنة لابعاد المهارات النفسية لممارسين وغير الممارسين النشاط البدني المكيف للمعاقين سمعيا .

تهدف الدراسة الى معرفة المهارات النفسية للمعاقين سمعيا والفرص من الدراسة ان للنشاط البدني المكيف اثر ايجابي في تنمية المهارات النفسية للمعاقين سمعيا .

اجريت الدراسة على عينة قوامها 40 معاق سمعيا اختيرت بطريقة عشوائية مقصودة من حيث الجنس ، مقسمة ما بين ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بولاية غليزان اما الفئة العمرية تراوحت ما بين (18-22) .

الاداة المستخدمة هي مقياس (بل) لابعاد المهارات النفسية ، ومن اهم نتائج الدراسة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الابعاد النفسية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لصالح الممارسين .

ومن اهم المقترحات والتوصيات :

1- ضرورة تكييف المقاييس النفسية كوسائل موضوعية لتقويم شخصية المعاق .

2- العمل على حل المشاكل النفسية للمعاقين .

Par rapport aux dimensions des compétences psychologiques des praticiens et des non-pratiquants de l'activité physique adaptés pour l'étude de malentendants.

L'étude vise à trouver les compétences psychologiques pour les malentendants et l'hypothèse de l'étude de l'activité de réglage physique impact positif sur le développement psychologique des compétences pour les personnes handicapées acoustiquement. L'étude a été menée sur un échantillon de 40 personnes handicapées acoustiquement choisis au hasard délibérée en termes de sexe, répartis entre les praticiens et les non-pratiquants de l'activité sportive Etat relizane soit le groupe d'âge variait entre (18-22). Microscope utilisé est une mesure (mais) pour maintenir les compétences psychologiques, et les résultats les plus importants de l'étude:

Il existe des différences significatives en termes de dimensions psychologiques des praticiens et des non-pratiquants de l'activité physique au profit des praticiens.

L'une des principales propositions et recommandations:

1. La nécessité d'adapter les normes psychologiques comme un moyen d'évaluer objectivement personnels handicapés.
2. travailler à résoudre les problèmes psychologiques pour les personnes handicapées.

قائمة الجداول

الصفحة	عناوين الجداول	الرقم
4	يمثل الرياضيات الممارسة حسب أصناف الإعاقة	01
17	يبين بيان حجم مشكلة المعوقين على المستوى العالمي والنامي والدول العربية .	02
51	يوضح مكان الدراسة	03
55	يبين معاملات الثبات والصدق لمقياس المهارات النفسية	04
63	يبين توزيع أفراد العينة حسب السن.	05
64	يبين توزيع العينة حسب الجنس :	06
64	يبين توزيع أفراد العينة حسب الإعاقة	07
65	يبين التوزيع التكراري والنسبة المئوية للممارسين	08
66	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين .	09
67	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين	10

68	التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين	11
69	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين .	12
70	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين	13
71	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين .	14
72	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين .	15
73	يبين متوسط الحسابي وانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين	16
74	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين.	17
75	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين	18
76	متوسط الحسابي وانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين	19
77	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين	20
78	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين .	21

79	يبين متوسط الحسابي وانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين	22
80	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين	23
81	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين	24
82	متوسط الحسابي وانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين	25
83	يوضح فروق في أبعاد ومحاور اختبار المهارات النفسية لدى الممارسين المعاقين سمعياً	26
84	ترتيب أبعاد المهارات النفسية حسب الممارسين	27

الباب الأول : الجانب النظري

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : النشاط الرياضي المكيف للمعاقين سمعيا

02	تمهيد
03	1-نبذة تاريخية حول الأنشطة الرياضية المعدلة
/	1-1 في العالم
/	1-2 في الجزائر
04	1-2-1 أهداف الاتحادية
/	1-2-2 عضوية الاتحادية لرياضة المعوقين في الهيئات الدولية
05	1-2-3 الرياضات الممارسة
/	2- النشاط البدني الرياضي
/	2-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي
06	3- النشاطات البدنية المكيفة.
07	4- أغراض النشاط البدني المكيف
/	4-1 النشاط البدني المكيف لغرض النمو البدني
08	4-2 النشاط البدني المكيف لغرض النمو العقلي
09	4-3 النشاط البدني المكيف لغرض نمو النفسي والاجتماعي
10	5- علاقة النشاط البدني بالتربية العامة
11	6- أهمية النشاط البدني والرياضي للمعوق
/	6-1 أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة علاجية
/	6-2 أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة ترويحوية
12	6-3 أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة لإدماج المعوق سمعيا في المجتمع
13	7- مفهوم الأصم
15	7-1 التركيب التشريحي للجهاز السمع
19	8- فئات فاقد السمع
21	8-1 الخصائص السيكولوجية للأصم
23	9- أثر الإعاقة في نمو الأصم
24	10- العوامل المؤثرة على النمو الاجتماعي للأصم
25	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: المهارات النفسية

25	تمهيد
26	1- المهارات النفسية
26	2- أهمية ومكونات المهارات النفسية
26	1-2- مكوناتها:
28	3- نبذة لمفهوم وتعريف بعض مكونات المهارات النفسية
28	3-1 الاسترخاء
/	3-1-1 الاسترخاء التخيلي
29	3-1-2 الاسترخاء الذاتي
29	3-2 التدريب الاسترخائي التدرجي (التقدمي)
29	3-3 استرخاء التغذية الرجعية الحيوية
29	4-التصور العقلي
30	4-1 التصور العقلي الخارجي
30	4-2 التصور العقلي الداخلي
31	5-أهمية التصور العقلي
32	6- خطوات تطوير التصور العقلي
33	7- تركيز الانتباه
35	8- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية
36	8-1 الضغوط النفسية
36	8-2 الانفعالات النفسية
37	9- تنمية وتطوير المهارات النفسية
38	10- خطوات تعلم المهارات النفسية
39	11- مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية
44	خلاصة الفصل

	الفصل الأول: منهجية البحث
48	تمهيد
48	منهج البحث
49	الدراسة الاستطلاعية
50	مجتمع البحث وعينته
51	تحديد المتغيرات
52	أدوات الدراسة
55	6- حدود البحث
56	7- الأساليب الإحصائية

الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج	
63	تمهيد
63	1- عرض المعلومات الشخصية
65	2- عرض نتائج مقياس (بل) BELL للمهارات النفسية
85	3- التحقق من الفرضيات ومناقشتها
88	4- خلاصة
89	5- خاتمة عامة
	الاقتراحات
	المراجع
	الملاحق

مقدمة

انطلاقاً من آخر إحصائية لهيئة الصحة العالمية إلى أن المعوقين يزيدون عن عشر البشرية (أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح بكلية التربية البدنية والرياضية ، القاهرة) وهو رقم مهول ولهذا تتسابق الدول المتحضرة إلى تقديم أفضل الخدمات لأبنائها بصرف النظر عن اختلاف فهمهم وثقافتهم وسنهم وفئاتهم .

ويعد مجال النشاط البدني المكيف احد المجالات التي تستطيع تقديم خدمات فعالة للمعوقين ، إذ يرى (فالون WALLON 1975) و(آدمز ADAMS 1977) و(جون JOHN) أن ممارسة النشاط البدني المكيف إنما تحافظ على الجسم ووظائفه وتحسن من سلوك الفرد المعاق . وتعد حاسة السمع من أهم الحواس التي يعتمد عليها الإنسان في تكوين مفاهيمه، كما يتوقف عليها معظم ما يملك من تمييز وانتباه وإدراك وتصور وتخيل.

كما عالجت الأبحاث الأخيرة لعلماء النفس والاجتماع ومنهم دراسات ايزنكوفرايرج ظاهرة السلوك بالنسبة لفئة الصم و البكم و التي انتهت إلى أن الشخص المعاق لديه مشاكل نفسية عديدة وبالتالي تطرقوا إلى المهارات النفسية لهذه الفئة كما حاولوا الوصول إلى حلول التي تساعد شخصية الفرد المعاق في تنمية جوانبه النفسية و الشخصية .

ومن هذا المنطلق نسعى في بحثنا هذا التطرق إلى تحديد مستوى و أهم المهارات النفسية التي يتصف بها الفرد المعاق وذلك لكونها ذات صلة وثيقة بدرجة تقبل المعاق للإعاقة والوضع الذي يعيشه، والقدرة على تحدي ومجابهة الصعاب. وكذلك نسعى إلى معرفة دور الممارسة الرياضية للأنشطة المكيفة في تنمية مختلف المهارات النفسية، وأيضا تحديد الفروق في مستوى المهارات النفسية حسب متغير الممارسة. ففي بحثنا هذا وجدنا دراسة سابقة لتركي احمد تتناول دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا ، مذكرة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، سنة 2004 والتي انتهت إلى أن هناك فروق بين ممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف والغير الممارسين لصالح الممارسين في تدريب هذه المهارات وبالتالي حاولنا أن نجربها على فئة المعاقين سمعيا والبحث عن مدى فاعلية النشاط الرياضي المكيف وربطها بالمهارات النفسية وكمدخل عام للبحث وضعنا إطار عام للإشكالية الدراسة التي تعمل على دراسة الانعكاسات الايجابية للنشاط الرياضي المكيف على تنمية المهارات النفسية للمعاقين سمعيا وما تمثله هذه المهارة في المهارات النفسية والشخصية والرضي على نفسه. ويخصص الباب الأول للجانب النظري ويحتوي على فصلين وهما :

الفصل الأول ويحتوي على النشاط الرياضي المكيف لذوي الإعاقة السمعية ويتضمن مفاهيم النشاط الرياضي المكيف وجميع جوانبه وتأثيره على المعاقين سمعياً وكيفية إعادة تأهيلهم .

أما الفصل الثاني يتحدث المهارات النفسية لذوي فئة الصم والبكم واثـر النشاط الرياضي في توفير مناخ اجتماعي لهم والانعكاسات الايجابية الناتجة عنه ..

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين : ففي الفصل الأول نتطرق إلى إجراءات البحث المتبعة ولتحقيق هدف الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي والذي يعد أكثر المناهج استعمالاً في الدراسات النفسية والسلوكية .أما الفصل الثاني فسنتقوم بعرض النتائج وتحليلها من اجل الوصول إلى حقائق علمية ،والكشف عن المتغيرات المختلفة عن طريق أدوات البحث والمتمثلة في الاستبيان المقترح ومقاييس المهارات النفسية .

- الإشكالية:

رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة هي عملية هادفة ، صممت للتعرف على المشكلات و المساعدة على حلها ، وتقديم الخدمات من النواحي النفسية و الحركية و الاجتماعية ، وتشمل هذه الأخيرة على المساعدات الحركية و البرامج التربوية الفردية و التدريب و التدريس لهذه الفئة لمساعدتهم على النمو السليم ، و الوصول

إلى أقصى مدى تؤهله لهم إمكاناتهم وقدراتهم سعياً لتحقيق حياة أفضل لهم ، وان هذه الخدمات يجب أن تقدم من طرف أشخاص مؤهلين ومتخصصين لهذا النوع من الرياضة أو من طرف أشخاص لهم خبرة في المجال .

ويشير أنور الحولي (سنة 2001 ص.168) أن الجسم يحتل مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية و الاجتماعية ، وهو يلعب دوراً هاماً 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 الرضى عن ذاته ، 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 ، وسلوكه الاجتماعي ، وقد أوضح وتسوون في دراسته أن الأفراد الذين لديهم اتجاهات ايجابية عن أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات (الحولي أمين أنور ، 2001 ، ص . 168) .

وعندما يدرك المعاق استجابات المحيطين به سواء بالسلب أو بالإيجاب يتأثر مفهومه عن ذاته ، وحيث أن المعوق لا يتفرد بطراز شخصية معينة عن غيره ، فانه يكون عرضة لسوء المهارات النفسية و الاجتماعي نتيجة لما تفرضه ظروف الإعاقة من قيد لحركته مما يترك آثار نفسية سلبية على شخصيته ، وعلى أثرها يحد

من انضمامه لجماعة الرفاق و المشاركة في أنشطتها بما يؤدي إلى نقص في خبراته الاجتماعية المكتسبة وقدرته على إقامة علاقات شخصية معتدلة مما ينعكس سلباً على مهارته الشخصية ولما كانت المحددات المكونة الشخصية الفرد تتبلور نتيجة لاختلاطه بالآخرين ، لذا فإن الصورة التي يكونها المعوق عن نفسه تتوقف إلى حد كبير على تلك الصورة التي يعتقد أن الآخرين كونوها عنه ، ومن ثم يتوقف رد فعله في السلوك الانفعالي الصادر على تلك العلاقة بينه وبين المحيطين به .

وبناء على هذا فإن انضمام المعوق للأندية ، ومشاركته في برامجها وانشطتها من بينها الأنشطة البدنية الرياضية ، تسهم صحته النفسية وإحساسه بالحرية ، وتدريب بعض المهارات التي تظهر في مواقف السلوك .و الأكيد أن الممارسة الرياضية لأي لون من ألوان النشاط الرياضي دور فعال في إكساب الفرد الممارس العديد من الخصال والمهارات التي تساعد على التكيف والتوافق مع البيئة المحيطة، تظهر من خلال تعامله مع غيره بالثقة في النفس اتجاه المواقف التي قد تحتم عليه التحكم في تصرفاته، فهو يساعد المعوق في وضع حدود لصورته الجسدية وتعلمه الصبر و الهدوء و الاستقرار و التحكم في السلوك و التصرفات.

وعلى ضوء ما تقدم يطرح الطالبان الباحثان التساؤلات التالية:

-ما هو مستوى المهارات النفسية لدى المعاقين سمعياً الممارسين وغير الممارسين

للنشاط الرياضي؟

- هل هناك فروق في أبعاد ومحاور اختبار المهارات النفسية لدى المعاقين سمعياً حسب متغير الممارسة ؟

-الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة :

- لممارسة النشاط الرياضي المكيف أثر ايجابي في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين سمعياً.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- مستوى المهارات النفسية لدى المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط الرياضي مرتفع مقارنة بغير الممارسين.

- هناك فروق في أبعاد ومحاور اختبار المهارات النفسية لدى المعاقين سمعياً حسب متغير الممارسة.

3- أهداف البحث :

-معرفة أهمية النشاط الرياضي وانعكاساته الايجابية في تنمية المهارات النفسية للفرد معوق سمعياً .

-تحديد الفروق في إبعاد المهارات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف .

-إعطاء صورة على تأثير النشاط الرياضي البدني الايجابي على المعوقين سمعيا
في جميع الجوانب النفسية والاجتماعية .

4- أهمية البحث:

يعد العمل مع المعوقين قضية إنسانية وخدمة تحتاج إلى وعي دقيقين ، حيث يتم
من خلالها توجيههم ، وتقديم العون لهم والمساعدة من اجل الانتفاع من مواهبهم
وقدراتهم المختلفة ، وهنا يبرز دور النشاط الحركي المكيف من اجل التغلب على
أثار النفسية التي تتركها الإعاقة ، كما يزيد من راحتهم النفسية و توافقهم النفسي و
الاجتماعي .

كما تعد دراسة الكفاءات العقلية (المهارات النفسية) من الموضوعات الهامة في
البحوث النفسية و الشخصية ، وإيماننا منا بالدور الفعال الذي يلعبه النشاط الحركي
المكيف في تنمية المهارات النفسية الايجابية للمعوق سمعيا نقترح هذه الدراسة لإبراز
مكانة الممارسة في حياة المعوق سمعيا .

5- أسباب اختيار الموضوع :

نظرا لقلّة الاهتمام بالدراسات التي تخص فئة المعوقين بصفة عامة والمعوقين بصفة
خاصة ،ارتأينا خوض جانب يتمثل في المهارات النفسية وتأثرها بالنشاط الحركي
المكيف ، وهذا لتنمية شخصية الفرد المعوق عن طريق الممارسة الرياضية المكيفة ،
فمهما كانت درجة الإعاقة فهي لا تستطيع طمس شخصية الفرد ومنعه من إبراز

قدراته البدنية المتبقية ، إذ وجدت العناية الخاصة لتنميتها وصلها ، أي الكشف عن القدرات التعويضية وتحريضها بتطوير الاستعدادات والسلوكيات الايجابية ، أي تحويل الإعاقة إلى فرصة للتعويض الايجابي ومجالا للتوافق عن طريق الأنشطة الحركية المكيفة .

6- تعريف مصطلحات البحث:

المهارات النفسية: هي تلك المهارات المرتبطة بالدافعية و الثقة و ضبط القلق

والإعداد النفسي و ظهور القلق والتركيز مهوني (1987). mahoney

كما عرفها (راتب ، 2000ص13) بانها مهارات التصور العقلي وتنظيم الطاقة

النفسية وإدارة الضغوط النفسية ومهارات الانتباه و مهارات الثقة بالنفس

الإعاقة السمعية: وذلك العجز الحسي الذي يحول بين المرء وإدراكه للمثيرات

من حوله، تجعله غير قادر على فهم الكلام المنطوق والتواصل مع أفراد بيئته إلا

باستخدام أساليب التواصل غير اللغوية وهي لغو الإشارة أو المعينات الصوتية.

النشاط الرياضي المكيف: يعرف أنور الخولي و جمال الدين الشافعي بأنه برنامجا

علاجيا قبل كل شيء فهو مصمم ليقابل احتياجات معينة وليقابل كذلك الفروق

الحادة بين التلاميذ .لكن يرى عانيات محمد ، احمد احمد فرج أن النشاط الحركي

المكيف يحتل مكانة هامة كشكل أساسي للنشاط التعليمي للوصول إلى أداء حركي جيد من خلال عملية إصلاح الأوضاع الخاطئة للجسم .

الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول : النشاط الرياضي المكيف للمعاقين سمعيا	
02	تمهيد
03	1-نبذة تاريخية حول الأنشطة الرياضية المعدلة
/	1-1 في العالم
/	1-2 في الجزائر
04	1-2-1 أهداف الاتحادية
/	1-2-2-1 عضوية الاتحادية لرياضة المعوقين في الهيئات الدولية
05	1-2-3 الرياضيات الممارسة
/	2- النشاط البدني الرياضي
/	1-2 مفهوم النشاط البدني الرياضي
06	3- النشاطات البدنية المكيفة.
07	4- أغراض النشاط البدني المكيف
/	1-4 النشاط البدني المكيف لغرض النمو البدني
08	2-4 النشاط البدني المكيف لغرض النمو العقلي
09	3-4 النشاط البدني المكيف لغرض نمو النفسي والاجتماعي
10	5- علاقة النشاط البدني بالتربية العامة
11	6- أهمية النشاط البدني والرياضي للمعوق
/	1-6 أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة علاجية
/	2-6 أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة ترويحوية
12	3-6 أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة لإدماج المعوق سمعيا في المجتمع
13	7- مفهوم الأصم
15	1-7 التركيب التشريحي للجهاز السمعي
19	8- فئات فاقد السمع
21	1-8 الخصائص السيكولوجية للأصم
23	9- أثر الاعاقة في نمو الأصم
24	10- العوامل المؤثرة على النمو الاجتماعي للأصم
25	خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الأنشطة الرياضية المكيفة من العمليات التي تنمي جوانب البدنية و العقلية و الاجتماعية و النفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد .

عندما وضعت أسس و قوانين النشاط الرياضي وجهت أهدافها و فلسفتها إلى أهداف سامية ، واهتمت حديثا بمعالجة قضايا الإنسانية ، ومنها بشكل خاص فئة ذوي الاحتياجات ، فأصبح يهدف إلى مساعدة هذه الفئة في الاندماج في المجتمع، وتنمية الصفات المرغوبة لتشكيل شخصية الفرد المعوق ، و التغلب على الآثار النفسية السلبية التي تفرضها الإعاقة .

وسنتطرق في هذا الفصل إلى إعطاء نظرة حول تاريخ ظهور الرياضة المكيفة في العالم. وفي الجزائر ومع تعريف الأنشطة الحركية المكيفة، و الغايات المنتظرة من ممارستها، و أسسها، وتصنيفاتها، مع ذكر بعض الأنشطة الخاصة بالمعاقين سمعيا.

1-نبذة تاريخية حول الأنشطة البدنية المعدلة:

1-1 في العالم:

إن الهدف الأساسي لرياضة المعوقين هو إعادة الاتصال بالأشخاص المعوقين، ومعوناتهم للاندماج بشكل ينمي و يطور ميولهم النفسية، و قدراتهم العقلية و الجسمانية، ولا نعني بالرياضة هنا مجال التدريب الرياضي بل تتخطى ذلك إلى مفهوم شامل للتربية الرياضية التي تتخطى أهداف التدريب الحديث عن طريق البرامج الرياضية الشاملة ، أن هذا المفهوم السابق لأهداف التربية الرياضية بشكل عام و رياضة المعوقين بشكل خاص هو ما كتبه الطبيب السيد َ لودفيج كوتمان َ (LODVIDJE KOTMANE) مؤسس الألعاب الرياضية للمعوقين عام 1956 في الرسالة المعلقة في الصالة الرئيسية في الملعب.

1-2 في الجزائر:

عرفت الاتحادية الجزائرية الرياضية للمعوقين النور في 19 فيفري من سنة 1979، السنة التي أقرتها الأمم المتحدة السنة الدولية للأشخاص المعوقين ، وتم اعتماد الاتحادية يوم 02 فيفري 1982 .

1-2-1 أهداف الاتحادية:

- تطوير النشاطات الرياضية لفائدة كل المعوقين .
- توسيع هيكله الرياضي للمعوقين داخل الربطات و الجمعيات .
- تنظيم التظاهرات الرياضية (دورات ، بطولات ، ألعاب مدرسية) .
- المشاركة المتصاعدة للرياضيين المعوقين في مختلف التظاهرات الدولية .
- مساعدة وتشجيع البرامج التربوية و البحث و النشاطات الترقية.

- البحث عن إدماج رياضة المعوقين في الحركة الرياضية الوطنية للأسوياء مع الحفاظ على هويتها .

1-2-2 عضوية الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين في الهيئات الدولية :

- اللجنة الدولية للألعاب الاولمبية .
- الكون فدرالية الإفريقية لرياضة المعوقين وذوي العاهات.
- الاتحادية الدولية للرياضيات على الكراسي المتحركة .
- الجمعية الدولية لرياضيات الفئات الخاصة .
- الاتحاد ألمغربي لرياضة المعوقين وذوي العاهات.
- الاتحاد العربي لرياضة المعوقين (الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين ، 1999 ، ص. 9- 10)

1-2-3 الرياضيات الممارسة:

جدول رقم -01- يمثل الرياضيات الممارسة حسب أصناف الإعاقة:

إعاقة سمعية	إعاقة حركية	إعاقة بصرية
✓ ألعاب القوى	✓ ألعاب القوى	✓ ألعاب القوى
✓ كرة القدم	✓ كرة السلة	✓ كرة الهدف
✓ السباحة	✓ رفع الإثقال	✓ السباحة

2-النشاط البدني الرياضي :

1-2 : مفهوم النشاط البدني الرياضي :

يرى الخولي أمين أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان ، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول .

وفي الواقع فان النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم أكثر بيولوجي أكثر منه اجتماعي ، لأنه جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان ، فنجد انه تغلغل في كل مظاهر والأنشطة الاجتماعية (الخولي أمين أنور ، 1996 ، ص . 22)

يرى تشارلز بيوتشر أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني اختير بهدف تحقيق هذه المهام (محمود عوض بسيوني ، 1992 ، ص . 09) .

3-النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة :

النشاطات الرياضية المكيفة هي كل الحركات و التمارين وأنواع الرياضيات التي يستطيع ممارستها الفرد المحدود القدرات من ناحية قصور بعض الوظائف الجسمية الكبرى ، وهي عبارة عن مجموعة من الرياضيات الفردية و الجماعية تتضمن : ألعاب القوى ، السباحة ، الفروسية ، سباق الدراجات ، الجمباز تنس الطاولة ، الجيدو ، الرمي بالقوس ، رفع الإثقال ، التزحلق ، كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الطائرة ،

كرة المرمى) وغيرها من الأنواع الرياضية ، و الأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة هي مجموعة من الاختصاصات الرياضية تمارس من طرف مجموعتين وقسمين من الأفراد المعوقين :

- الأفراد الذين لهم محدودية في القدرة على اقتناء المعلومات وعلى مستوى الاختلاف الوظيفي ، وفي عامل التنظيم النفسي الاجتماعي .
- الأفراد الذين لهم اضطرابات نفسية .
- وتتضمن النشاطات البدنية المكيفة عدة أنواع :
- النشاطات الرياضية التنافسية.
- النشاطات الرياضية العلاجية.
- النشاطات الرياضية الترويحية.

4-أغراض النشاط البدني المكيف :

للنشط الحركي المكيف أغراض منها النمو العقلي والنمو الحركي والنمو البدني والنمو الاجتماعي والنفسي حيث أن ممارسة المعوق للفعاليات والأنشطة الحركية تحقق له هذه الأغراض :

4-1 النشاط البدني المكيف لغرض النمو البدني :

إن ممارسة الأنشطة الحركية تساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء أجهزة الجسم بواسطة هذه الفعاليات ، وتمكن المعوق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب ، وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دوراً هاماً في بناء أجهزة الجسم الحيوية ، كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ويرى مروان عبد الحميد إن الشخص المعوق الذي ينعزل عن المجتمع يجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الحركية ينتج عنه حوار في الجسم وتصلب في

المفاصل وتهور في العضلات وضمورها ويقول hanifi إن الممارسة الرياضية تعمل على رفع القدرات العالية إضافة إلى تطوير القوة العضلية ولذلك الرشاقة والمهارات الحركية المختلفة، والتي هي في المستطاع وتعمل أيضا على التنسيق بين الحركات وبين مختلف عمل الأعضاء سواء في القسم السفلي أو العلوي وتسمح المهارات الحركية للمستفيدين من خفض الاصطدام مع الإعاقة و امتلاك استقلال ()hanifi r K 1995 K p .18.

2-4 النشاط البدني المكيف لغرض النمو العقلي :

يعني النشاط الحركي المكيف إلى جعل الجسم نشيطا قويا ، وذلك لان أداء الحرمان الرياضية تحتاج إلى تركيز ذهني كما أنها تجعل الإنسان صحيحا قادرا على العمل يقولُ عبد الحميد مروانُ أن النشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها المعوق لقضاء وقت فراغ ، وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لزيادة قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة ، ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة او لعبة فانه يجب أن يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفاعلية ، كما أن ذلك يقود إلى استعمال التوافق العضلي العصبي فعن طريق الممارسة المستمرة للنشاط الحركي المكيف تنمو قدرة الفرد على التفكير و التصور و التخيل و الإبداع .

3-4 النشاط البدني المكيف لغرض النمو النفسي و الاجتماعي :

يقول محمد عوض بسيوني أن من أغراض النشاط الرياضي مساعدة الشخص المعوق للتكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن ممارسة للفعاليات و الأنشطة الحركية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع وهو يهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحيتين الفيزيولوجية و النفسية بالقضاء على الاضطرابات و التصرفات النفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة (محمود عوض بسيوني 1996 ، ص. 17)

فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة حسب عبد الحميد مروان تنمي الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة و السرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز لذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة الانتماء ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نموه لكي يكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه ، كما أن للمجتمع و البيئة و الأسرة و الأصدقاء الأثر الكبير في نفسية الفرد المعوق ، ولذلك نظرة المجتمع إليه ضرورية و اهدافها وممارساتها (مروان عبد الحميد ، 1997 ، ص. 110)

ويقول عباس عبد القادر رملي يتعلم الأطفال من خلال اللعب بشكل واسع ليصبحوا أفراد اجتماعيين ، ويهيئ النشاط الحركي في الحياة المتقدمة جوا اجتماعيا وذلك يجذب الأفراد لبعضهم البعض للمشاركة في مثل هذا النشاط ، ومن خلال اللعب وممارسة الرياضة يتعلم المشاركون تقدير كل فرد لمجهودات الآخرين وانجازاتهم وإمكانات التنفيس عن الغضب واكتساب عادة الكرم في شكل اجتماعي مقبول ، وهناك فوائد اجتماعية تستمد من الاشتراك في بعض أنواع الأنشطة البدنية التي تتضمن توثيق الصداقات

الجديدة والإحساس بالانتماء ، وان يكون عضواً في فريق وتحسين الثبات الانفعالي العاطفي و النضج . (عباس عبد الفتاح رملي ، 1991 ، ص. 106)

5- علاقة النشاط البدني الرياضي بالتربية العامة :

يعد النشاط البدني ميداناً من ميادين التربية العامة إذ يلعب دوراً هاماً في إعداد الفرد الصالح ، حين يزوده بمهارات واسعة ، وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه ، وتمكنه من مسايرة الركب الحضاري هذا ما زاد في أهمية النشاط البدني وصورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة .

وقد جاء الربط بين النشاط البدني الرياضي والتربية الشاملة عندما سعى علماء النفس وعلماء التربية من خلال بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى اقرب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات ، واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق النشاطات الرياضية ، واعتبر النضج البدني كما يوضح بهاء الدين سلامة هو المحور الذي دارت حوله فلسفة النشاطات الرياضية لان الإنسان يعتبر الوحدة متكاملة لا يمكن تقسيمه إلى عقل وبدن ونفس ، لذلك تطورت فلسفة البدني الرياضي من مجرد وسيلة المساعدة على النضج البدني إلى أنها وسيلة النضج الكامل للإنسان في النواحي العقلية والاجتماعية والبدنية والنفسية .

6- أهمية النشاط البدني والرياضي للمعوق :

تعد ممارسة الرياضة ذات أهمية قصوى للمعوقين سمعيا بما يفوق أهميتها للأصحاء فضلا عن كونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية وفيما يلي نتناول أهمية النشاط الرياضي المكيف للمعاقين سمعيا :

6-1- النشاط البدني الرياضي كوسيلة علاجية :

تعد ممارسة النشاط البدني للمعوقين سمعيا وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية ، وتأخذ المكونات الهامة للعلاج الطبيعي ، وبعد النشاط الرياضي وسيلة مرغوبة ومؤثرة في العلاج النفسي والاجتماعي من قبل الأفراد والمجتمع عموما ، وهي وسيلة علاج غير مباشر تبتعد عن فكرة تحسس الفرد أو إخباره بأنه مريض ، لكن شان النشاط الرياضي مثل كل الوسائل العلاج الأخرى يجب أن تتبع أسس ومبادئ علمية سليمة لتحقيق الهدف بأفضل مستوى .

6-2- النشاط البدني الرياضي كوسيلة ترويحوية :

لرياضة المعوقين جوانب إيجابية عميقة توفق كونها علاجا بدنيا لهم فيتعدى الأمر كونها وسيلة ناجحة للترويح عن النفس المعوق كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة ،وتساهم الرياضة الترويحوية بدور إيجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعوق للتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ، وتهدف الرياضة الترويحوية هنا إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى المعوق ، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان عبد المجيد ، 1997 ، ص.111- 112) .

6-3 النشاط البدني الرياضي كوسيلة لإدماج المعوق سمعيا في المجتمع :

من الأهداف النبيلة لممارسة النشاط البدني الرياضي للمعوقين إعادة تأقلمهم والتحامهم بالمجتمع المحيط بهم بمعنى تسهيل سرعة استفادتهم وإفادتهم بالمجتمع ، سلامة الرياضي أن النشاط الرياضي يلعب دورا في التأثير على الفرد للتخلص من الانطوائية والأزمات النفسية إضافة إلى بعض الأمراض الأخرى كعدم الانتباه أو عدم تركيز أو عدم تقييم المسافة أو عدم تقدير الزمن وإضافة إلى كل ما تقدم فالنشاط الرياضي يكون فعال أيضا في علاج بعض الأمراض الاجتماعية ويعمل على لم الشمل الأفراد وجعلهم جماعة واحدة تعزز بنفسها مما يحقق العمل الاجتماعي واحترام الذات (أسامة رياض ، 2000 ، ص.23)

7- مفهوم الأصم :

بالكشف عن الأصم في باب (صمت) يتبين أن (صمت) سكت وبابه نصر ودخل و(صمانا) أيضا بالصم، و (اصمت) مثله (والتصميت) التسكيت والسكوت أيضا . ورجل (صميت) وزنا ومعنى . ويقال : ما له (صامت) ولا ناطق :فالصامت الذهب والفضة والناطق الإبل والغنم اى ليس له شيء (الرازي ، 1953 : 369) .

و (صمت) صمتا ، وصموتا : لم ينطق . ويقال : لغير الناطق : صامت ، ولا يقال : ساكت . اصمت فلانا : أسكته الشيء : جعله مصمما لا فراغ فيه (الصامت) من المال : الذهب والفضة ، ويقولون ما له صامت ولا ناطق ، والناطق الماشية ، والجمع صموت ، وصوامت (الصموت) : الكثير الصمت (المصمت) : الجامد لا جوف له كالحجر (إبراهيم منكور، 1992 : 369) .

والصمم : انسداد الأذن وثقل السمع . صم يصم وصمم بإظهار التضعيف نادر ، صما وصمما واصم ، وأصمه الله فصم واصم بمعنى صم .

وفي حديث جابر بن سمرة : ثم كلم النبي - صلى الله عليه وسلم - بكلمة اصميينها الناس ، أي شغلوني الناس عن سماعها ، فكأنهم جعلوني أصم . وفي الحديث : الفتنة الصماء العمياء : هي التي لا سبيل إلى تسكينها لتناهيها في ذهابها لان الأصم لا يسمع الاستغاثة ولا يقتلع عما يفعله وقال الليث : الصمم في الأذن ذهاب سمعها . وقال الله تعالى في صفة الكافرين : * صم بكم عمي فهملا يعقلون * ؛ ويقول القائل كيف جعلهم الله صما وهم يسمعون ؟ والجواب في ذلك أن سمعهم لم ينفعهم ، لأنهم لم يعوا ما سمعوا (ابن منظور ، 1952 : 2501-2504) .

الصمم هو : " حالة فقدان السمع إلى درجة من السوء يصعب معها فهم الكلام المنطوق في معظم الأحوال مع أو بدون المعينات السمعية (ايوجين مندل ، ماكاي ثيرفون - ترجمة ، 1976 : 12) . والأصم هو : " الشخص الذي يعاني عجزاً أو اختلالاً يحول دون الاستفادة من حاسة السمع ، فهي معطلة لديه ، أي أن الأصم هو شخص يتعذر عليه الاستجابة بطريقة تدل على فهم الكلام المسموع (بحرية الجنائني ، 1970 : 10) .

والأصم هو : ذلك الفرد الذي لا يستطيع السمع والكلام ، وهو غير قادر على الاتصال مع الآخرين بسبب إعاقته ، وذلك لحدوث خلل في الجهاز السمعي أو العصبي (Cassell 's ، 1983 : P.286) . ويقصد بالأصم حسب تعريف هيئة الصحة العالمية للطفولة - انه ذلك الطفل الذي ولد فاقد حاسة السمع ، وترتب على ذلك عدم استطاعته تعلم اللغة والكلام ، أو هو الطفل الذي أصيب بالصمم في طفولته قبل اكتساب اللغة الكلام ، أو أصيب بالصمم بعد تعلم اللغة مباشرة ، بحيث فقد آثار ذلك التعلم بسرعة (William ، 1963 : PP.121-123) . ويعرف الأصم من الناحية الطبية بأنه : " هو من تعدت لديه عتبة الحس السمعي (90) ديسبل، أو

هو الذي مهما يحصل من معينات سمعية ، فان لغته لن تنمو عن طريق القناة السمعية وحدها ، بل يعتمد نموها على قنوات حسية أخرى مثل البصر وغيره من الحواس (محمد ناصر قطب ، 1978 : 4) . وهو الذي فقد السمع بمجرد أن تعلم الكلام لدرجة أن آثار التعلم فقدت بسرعة (Liben ، 1978 : P.220) . ويميل الباحث استخدام التعريف الآتي : " الأصم هو ذلك الطفل الذي ولد فاقدًا لحاسة السمع أو أصيب بالصمم في طفولته قبل اكتساب أو تعلم الكلام وترتب على ذلك عدم قدرته على الاستفادة من السماع ، ولا يستطيع فهم الكلام المنطوق أو اكتساب اللغة أو تعلم بالطريقة العادية " .

7-1 التركيب التشريحي للجهاز السمعي :

وهو الجهاز الذي يختص بترجمة الذبذبات الصوتية إلى أصوات مميزة يدركها المخ ويميزها الإنسان . والصوت هو " ذلك المؤثر الخارجي الذي يؤثر على أعصاب الأذن ويسبب حاسة السمع " . وتقاس شدة الأصوات بوحدة تسمى " الديسيبل " وتعرف بأنها " النسبة بين كميتين من كميات القوة وتساوي 0.0002 دابن / سم² ، وهي نقطة البداية بالنسبة لقدرة السماع البشري على تمييز وجود الصوت من الصمت وهو ما يسمى عتبة السمع (Heward) . والجهاز السمعي يشمل جزءاً خارجياً هو الأذن الخارجية ثم الأذن الوسطى ثم الأذن الداخلية .

7-1-1 الجهاز العصبي في عملية الكلام :

حيث تقوم الألياف المحركة بنقل الحفرات العصبية Nerve-impulses إلى العضلات المتحركة في جهاز النطق من منطقة بروكا Broca's area التي تتحكم

في النشاط الحركي المعقد لأعضاء النطق وذلك عن طريق التحكم في تقلص هذه العضلات واسترخائها وتوقيت الحركات في تزامنها أو تتابعها . وتقع هذه المنطقة في الجهة الجانبية من الفص الأمامي للمخ أما الأذن وأعلى منها قليلاً وتكون عادة في النصف الأيمن من المخ بالنسبة للإنسان الأيسر . ومن هنا يأتي التأزر بين مراكز السمع ومراكز الكلام ، ويمكن حدوث عملية التأزر عن طريق مجموعة من الأعصاب منها : 1- العصب الحائر The vagus nerve

أ- عصب الوجه The facial nerve

ب- العصب تحت اللسان The hypoglossus nerve

ت- العصب اللساني - البلعومي Glossopharyngeus nerve

ث- العصب الحجابي The phrenicus nerve

ج- العصب مثلث التوائم Trigeminal nerve

(Newby ، 1962 : PP. 256-260)

7-1-2 الجهاز العصبي في عملية السمع :

يبدأ النشاط العصبي في عملية السمع بالخلايا الشعرية داخل عضو كورتى على حين تقع آخر حلقات إدراك الصوت في المخ ، حيث تنتقل الإشارات التي تستقبلها الخلايا الشعرية عبر ممرات عصبية معقدة إلى مراكز الاستقبال في لحاء المخ ، وهي تشتمل العقد الحلزونية Spiral ganglion التي تسيطر موازية لعضو كورتى على عدد من الأجسام الخلية يصل إلى 28.000 في كل اذن ، وتضم هذه الأجزاء الخلايا العصبية المستقبلية Receptor neurons وتنتج محاور الأعصاب من أجسام الخلايا إلى داخل محور القوقعة the modilus axon وهو المركز الأجوف للقوقعة حيث تتمكن حزمة الألياف العصبية التي تعرف بعصب السمع ثم تنفرغ

العقدة الحلزونية لأجسام الخلايا على هيئة شجرة داخل عضو كورتي ، وهنا تتصل نهايتها بالخلايا الشعرية صانعة معها متشابكات عصبية وغالبا ما تتصل الألياف بعدة خلايا كما أن كل خلية شعرية تستقبل امتدادات من أكثر من ليفه عصبية واحدة . وتتجه المحاور (الألياف العصبية) من النوايا القوقعية في حزمة عصبية إلى الجسم شبه المنحرف The trapezoid وهناك تتصل بمجموعة الخلايا التالية التي تشتمل على المتشابكات العصبية . وتسمى هذه الكتلة بالتركيب الزيتوني العلوي Superior-olivatory complex ومنه تمر الألياف خلال ممرات معينة تمكن تتبعها ، وقد تتجاوز بعض أجسام الخلايا دون أن تصل بها وأنها تصل إلى مستوى معين بعد عبورها من خلال عدد من المتشابكات العصبية اقل من المعتاد . (Fant، 1973 : PP.115-127) .

7-1-3 أسباب الصمم :

يتفق عدد من العلماء والباحثين (سترونج Strong ، 1988 : 38 ؛ دين Dunn ، 1972 : 43-45 ؛ ايوجين مندل ، مكاي فيرنون ، 1986 : 67-70 ؛ عبد المجيد عبد الرحيم ، لطفي بركات ، 1979 : 65-66 ؛ محمد عبد المؤمن حسين ، 1986 : 35 ؛ مصطفى فهمي ، 1965 : 35) على أن الأسباب الرئيسية للصمم ترجع إلى :

- 1- عوامل وراثية تؤدي إلى صمم ولا يشترط حدوثه أثناء الولادة ، فقد يحدث بعد ذلك .
- 2- الإصابة بالزهري والتهاب أغشية الدماغ سواء داخل الرحم أو عند الولادة مما يؤدي إلى عيوب خلقية تؤدي بالإصابة .

- 3- الإصابة بالحصبة الألمانية Germen Measles وتسبب حوالي 10% من حالات الصمم في الأطفال .
- 4- عوامل مكتسبة تحدث أثناء الولادة وبعدها ومنها إهمال الطبيب للام ، الولادة قبل الميعاد ، إصابة المخ بنزيف ، نقص كمية الأكسجين في الدم عند الولادة .
- 5- اثر العامل الوراثي Rh عندما يكون الجنين إيجابياً وآم سالبة العامل الريباس ، ويؤدي ذلك إلى إصابة الجنين باليرقان Jaundiced خلال الأربعة والعشرين ساعة الأولى من حياته .
- 6- الأطفال غير مكتملي النمو حيث وجد أن 17% من الأطفال الصم ولدوا ناقصي النمو .
- 7- الالتهاب السحائي Meningitis ويسبب الصمم لدى 10% من الأطفال الصم .
- 8- التهاب المخ Incephalitis والتي تحدث بسبب الفيروسات وتسبب أمراض مثل التهاب الغدة النكفية Thyroid gland ، ومرضى حصبة الأسبوعين Twoweek measles والتي تهاجم المخ مسببة التهاب المخ ، واحد نتائجها هو الصمم
- 8- فئات فاقدى السمع :
- بين (Dunn ، 1973 : 13 ؛ هيوارد < ، 1993 : 35-37 ؛ مختار حمزة ، 1956 : 69-71 ؛ ايوجين مندل ، كماي فيرون - ترجمة ، 1976 : 74-75)
- أن فئات السمع تنقسم إلى عدة مستويات كما تقاس بوحدات الديسبل Decibles وهي تصنيفات تستند على متوسطات أو معدل النغمة الصافية

Pure toneaverage أد تعتمد على كمية السمع للذبذبات 50 ، 100 ، 200

وحدة صوتية (Hz) وهي مدي ذبذبات الكلام ، مما هو جدير بالذكر انه يوجد

اختلاف وتنوع إلى حد كبير من طفل إلى آخر وتنقسم هذه الفئات إلى :

- 1- العادي Normal فقدان من (10 : 25) ديسبل .
- 2- الحفيف Slight فقدان من (25 : 40) ديسبل .
- 3- الخفيف إلى المتوسط Mild to modirate فقدان من (40 : 50) ديسبل الشديد بدرجة متوسطة moderately severe فقدان من (55 : 70) ديسبل .
- 4- شديد Severe فقدان من (70 : 90) ديسبل .
- 5- فقدان عميق السمع Profound loss فقدان فوق (90) ديسبل .

جدول رقم 02 : بيان حجم مشكلة المعوقين على المستوى العالمي والنامي والدول العربية (الأرقام بالمليون):

عدد المعوقين عالميا	عدد المعوقين في الدول النامية	النسبة المئوية للمعوقين في الدول النامية	عدد المعوقين في العالم العربي	عدد المعوقين اقل من 15 سنة	عدد المعوقين سنة 2000 اقل من 15 سنة
500 مليون / نسمة	400 مليون / نسمة	%80	%18.5	120 مليون	150 مليون

وزارة التربية والتعليم ، 1996 : 2)

8-1 الخصائص السيكولوجية للأصم :

ينمو الأصم في عالم صامت بلا أصوات ، عالم خال في كثير من الحالات من حرارة العطف والحنان ، من أصوات الأم والأب والأصدقاء ، من أصوات الطيور والموسيقى إلى آخره من أمور ، فكل شيء بالنسبة له ساكن بارد ، (P. 22 : 1970 Rodda ،) وقد أجريت دراسات على الأصم دلت على انه يصاب بعدم الاتزان العاطفي كدراسات ليون Lyon ، كما أثبتت دراسات بنتر ، وفسفلد Pinter and Fusfeld أن الصم تكثر بينهم حالة عدم الاتزان أكثر من العاديين ، وان الأصم أكثر انطواء ، وقل حبا للسيطرة (Lang ، 1982 : P.860) . حيث يمكن حصارهم السمات البارز في شخصية الأصم في النقاط الآتية :

- 1- أن الطفل الأصم يميل بسبب عاهته الحسية إلى ينسحب من المجتمع ولذلك فهو غير ناضج اجتماعيا بدرجة كافية .
- 2- أن الأطفال الصم لديهم مشكلات خاصة بالسلوك مثل العدوان السرقة والرغبة في لتكيل والكيد بالآخرين وتوقع الإيذاء .
- 3- أن الأطفال الصم يميلون غالبا إلى الإشباع المباشر لحاجاتهم بمعنى أن مطالبهم يجب أن تشبع بسرعة .
- 4- أن استجابات الطفل الأصم لاختبارات الذكاء التي تتفق مع نوع إعاقته لا تختلف عن استجابات الطفل العادي.
- 5- أن التكيف الاجتماعي (ليلي برونشوينج Lily brunchwing ؛ 1936)
- 6- ير واضح لدى الأصم ، كما أثبتت ذلك اختبارات روجرز للشخصية ومقياس براون للشخصية .
- 7- أن الأطفال الصم قد اظهروا عجزا واضحا في قدرتهم على تحمل المسؤولية

- 8- اثبت اختبار فانيلاند للنضج الاجتماعي Vineland social Maturaty scale أنهم غير كاملين من ناحية النضج الاجتماعي وذلك بسبب عجزهم عن التفاعل الذي يتم بين الفرد وأفراد المجتمع الآخرين يؤدي حتما إلى نضجهم اجتماعيا
- 9- أن المخاوف تظهر بصورة واضحة لدى الفتيات الصم وأكثر هذه المخاوف ظهورا هي الخوف من المستقبل (لانج Lang ، 1982 : 870 ؛ فيجلي Vegely ، 1971 : 430 ؛ كريستين Christinsen ، 1980 : 483) .
- 10- أن الطفل الأصم متأخر عقليا بما يقارب من عامين (دراسة بيترسون ووليامز Piterson & Williams وطبق فيها اختبار رسم الرجل على عينة من الأطفال الصم) .
- 11- أن الأصم عادي الذكاء (دراسة 1936 ، Peterso ، فيرنون 1966) .

9- اثر الإعاقة في نمو الأصم :

- لا تؤثر الإعاقة السمعية في النمو الجسمي للأصم ، ولكن تؤثر على النمو اللغوي والاجتماعي والانفعالي ، ويمكن بيان ذلك كما يلي :
- أولا :النمو اللغوي .
- ثانيا : النمو الجسمي.
- ثالثا : النمو العقلي والمعرفي .
- رابعا : النمو الاجتماعي .

يرتبط التوافق الاجتماعي ارتباطا وثيق الصلة مع النمو الاجتماعي، فعندما ينجح المراهق في تحقيق نمو اجتماعي سليم، فان ذلك يساعده على مواجهة المطالب الاجتماعية الجديدة بتكيف ناجح، وعندما يفشل المراهق في ذلك فان علاقات المراهق الاجتماعية سوف ترتد به إلى مرحلة الطفولة المبكرة ولا تساعده على أن

يحقق شخصيته الجديدة. ولعل صور الجديد أهمية لدى المراهق الصغير ، وأكثرها صعوبة في نفس الوقت ما يجب عليه أن يفعله إزاء الأثر المتزايد لجماعة الأقران ، بالإضافة إلى الجماعات الاجتماعية الجديدة التي تظهر الحاجة إليها في هذه مرحلة ، وأنماط السلوك الاجتماعي الجديد لم تكن شائعة في المراحل السابقة . ونظرا للارتباط الشديد بين المراهق وجماعة الأقران فان لهذه الجماعة أثرا كبيرا في توجيه سلوك المراهق في هذه المرحلة ، وتتنافس هذه الجماعة الأسرة في اكتساب المراهق العادات والسلوك الاجتماعي . (Tuner ، 1983 : P.95) .

وقد يتحول المراهقين الذين لا يستطيعون التوافق الاجتماعي إلى جانحين يشكلون عصابة خارجة عن القانون (Hurlock ، 1980 : PP .315-320)

10-العوامل المؤثرة على النمو الاجتماعي للأصم :

1- عدم القدرة على التعبير اللفظي : يعتبر الكلام عاملا حيويا في تكوين العلاقات الاجتماعية ، والأصم محروم من الكلام ومن فهم كلام الآخرين وكيفية الاتصال بهم والتعامل معهم مما يؤثر على سلوكه إلى حد كبير مما يصل إلى سوء التكيف العام ، فكلما زادت حدة الإعاقة السمعية كلما زادت مظاهر التكيف العام (Rodd ، 1970 : P.47) .

2- عدم القدرة على الإدراك الذهني : اللغة هي مفتاح الإدراك الذهني ، فتمايز نبرات الصوت يلعب دورا هاما في التصوير الذهني للمواقف الاجتماعية ، وهو ما يصعب تحقيقه للأصم فلا يدرك مضمون ومغزى القيم والعلاقات والعادات الاجتماعية ، ولا يستطيع فهم لغة الدعابة التي يمكن التعبير عنها بواسطة التعبيرات الصوتية الملتوية ونغماتها (مختار حمزة ، 1956 : 80) .

3- الاكتئاب والانسواء : يتعرض الأصم للاكتئاب وذلك لأنه يشعر دائما بنقص قدرته على مسايرة العاديين أو التفاهم معهم فيتحاشى الاختلاط بهم لقصوره معهم ، مما يعمق إحساسه في أحيان كثيرة بالنقص والدونية وازدياد دواعي الاكتئاب والانعزالية ، وتثير قلقه من أن تكون تصرفاته موضوعا للدهشة أو السخرية ، أو العطف الزائد لدى الآخرين ، مما يجعله ينزوي وينعزل عن الجماعة وهذا بدوره يؤدي الى الانعزال الاجتماعي للأصم عن باقي مجتمعه (زينب إسماعيل ، 1968 :

(139)

خلاصة الفصل :

إن الإعاقة السمعية ذات تأثير بالغ قدرة المعاق سمعيا بصفة خاصة وكذا لها عوامل مسببة تكون حاجزا أمام الشخص ، بغض النظر عن أصلها وعواملها ، فتحد من إمكانياته العلمية وخاصة العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر سلبا على سماته الشخصية ، فنظرة المجتمع إليه والتركيز على إعاقته في أداء أدواره المعرفية والاجتماعية بما فيها العمل . وإقامة صداقة وغيرها . بسبب المشاعر التي تنتاب المعاق بعد إصابته بالإعاقة السمعية ، بما ينعكس على سلوكه بالميل إلى السلوك غير العادي وأكثر ما ينجم عنها حساسية الطفل المعاق لأنواع السلوكيات التي لم يكن ينتبه إليها من قبل الإصابة . فعملية التواصل لدى فئة الصم لها أهمية بالغة وإذا كان الطفل الأصم صعب عليه تعلم طرق التواصل فإنه يتميز بالانطوائية وينجم عنها ثوران لأتفه التصرفات وأحيانا لا ينتبه إليها الطفل العادي عادة . هذا ما يجر أثر الإعاقة السمعية للأسرة والمجتمع بصفة عامة .

<u>الباب الأول : الجانب النظري</u>	
<u>الفصل الثاني: المهارات النفسية</u>	
25	تمهيد
26	1- المهارات النفسية
26	2- أهمية ومكونات المهارات النفسية
26	2-1- مكوناتها:
28	3- نبذة لمفهوم وتعريف بعض مكونات المهارات النفسية
28	3-1 الاسترخاء
/	3 - 1-1 الاسترخاء التخيلي
29	3-1-2 الاسترخاء الذاتي
29	3-2 التدريب الاسترخائي التدريجي (التدمي)
29	3-3 استرخاء التغذية الرجعية الحيوية
29	4التصور العقلي
30	4-1 التصور العقلي الخارجي
30	4-2 التصور العقلي الداخلي
31	5-أهمية التصور العقلي
32	6- خطوات تطوير التصور العقلي
33	7- تركيز الانتباه
35	8- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية
36	8-1 الضغوط النفسية
36	8-2 الانفعالات النفسية
37	9- تنمية وتطوير المهارات النفسية
38	10- خطوات تعلم المهارات النفسية
39	11- مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية
44	خلاصة الفصل

تمهيد

تعد الفروق الفردية احد الأركان الأساسية لكل من علم النفس العام والرياضي لهذا يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمرين من خلال البحث . كما يدرك علماء نفس الرياضة التطبيقيون أهمية تفرد الطرق لمقابلة القدرات والحاجات الفردية وهذه الفروق تعتبر أكثر ظهورا وخاصة فيما يتعلق بردود الأفعال المرتبطة بالمنافسة .

حيث تشهد السنوات المعاصرة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية ويتوقع ان يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب أو ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية وبرامج التدريب على المهارات النفسية .

1- المهارات النفسية :

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع أهداف محددة ويرى اسامة راتب ان المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع) (اسامة كمال راتب، ص 81 2000) ويعرفها البعض بأنها (المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي) (احمد صلاح الدين خليل، 2007 ص 42)

2- أهميتها ومكوناتها النفسية :

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك ان هناك دليلا على ان المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الاداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية - كما يشير اليها عدد من الباحثين مثل جولد واخرون (1981) وماهوني (1989) وسمثوكرستنز (1995) وتنبات المهارات النفسية دائما متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الاداء ولهذا فانه من المهم ان نكون قادرين على تقدير التغير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سمث (1989) .

2-1- مكوناتها :

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح رينمارتنر ان يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية:

*التصور العقلي

* ادارة الطاقة النفسية

*ادارة الضغوط

* الانتباه

*بناء الاهداف

بينما يشير العربي شمعون(محمد العربي شمعون، 1996م ص362) الى ان المهارات

النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي

- الاسترخاء

- تركيز الانتباه

- التصور العقلي

- الاسترجاع العقلي

فيما استخلص إبراهيم عبد ربه أهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة

تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحث عربي واجنبي واستخلص منها ان اكثر

المهارات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي:

- الاسترخاء

- التصور

- تركيز الانتباه

- الثقة بالنفس

- بناء الاهداف

- ادارة الضغوط النفسية

- الطاقة النفسية

وتتفق ماجدة محمد اسماعيل وآخرون مع الباحثين الآخرين في ان اهم المهارات

العقلية الاساسية هي:

- الاسترخاء

- التصور العقلي

- الانتباه

- التحكم في الطاقة النفسية

- التحكم في التوتر

- وضع الاهداف

- الاسترجاع العقلي

- حل المشكلا

3- وفيما يلي نبذة لمفهوم وتعريف بعض مكونات المهارات النفسية

3-1-الاسترخاء :

احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب اوالمنافسة الرياضية . يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبيوالقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط .وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظبهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقاً(محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص 379).

3-1-1-الاسترخاء التخيلي

يتطلب هذا الاسلوب من الاسترخاء ان يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين . مثلا يتخيل نفسه مستلقية على الشاطئ البحر ، والشمس تملأ الجو والنسيم عليل ، والهدوء يخيم من حوله.

3-2-1 الاسترخاء الذاتي

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي ، وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه. ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ، ثم استخدام التنفس البطيء السهل واثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

3-2 التدريب الاسترخائي التدريجي (التدمي):

توجد اساليب عديدة للاسترخاء التدريجي ، وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء. والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الاحساس التوتر (عند الانقباض العضلي) والاحساس الاسترخاء العضلي . ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظراً لانه يشمل التقدم من مجموعة عضلية الى اخرى . حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية..

3-3- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في اجسامهم ، فانهم يستخدمون بعض الاساليب الاخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية). حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الارادية مثل ضغط الدم ، ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس. لمحك درجة الصعوبة على النحو (1) التالي

4- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او الجديدة بغرض الاعداد العقلي للاداء . توجد العيد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي ، يستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة ، ومن ذلك

التصور الذهني ، التصور البصري ، التمرين الذهني ، والمراجعة الذهنية . جميع هذه المعنى تدور حول معنى واحد وأساسي وهي أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو ان يتذكروا احداثا او خبرات سابقة ، إن التصور الذهني على انه اعم واشمل من عملية التصور البصري حيث انه يشمل حواس اخرى إضافة الى حاسة البصر ، مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركي . (محمد ابوعلام العامل، 1978،ص 18 .)

يوجد تصنيفان شائعان لانماط التصور(1) هما :

. التصور الخارجي .

. التصور الداخلي .

1-4 التصور العقلي الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء شخص اخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي . فكأن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني . وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.

2-4 التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على ان اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء مهارات او احداث معينة سبق ان اكتسبها اوشاهدها او تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لاشياء خارجية.وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينوتجدر الإشارة إلى اغن حاسة البصر تساهم بالدور الاساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي ،

بينما الاحساس الحركي يساهم بفاعلية اكثر مقارنة بالحواس الاخرى في نمط التصور الذهني الداخلي

5- أهمية التصور العقلي

- 1- يساعد اللاعب في الوصول إلى أفضل ما لديه من قدرات في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الإستراتيجيات الواجب أتباعها في المنافسات (محمد ابوعلام العامل، 1978، ص 18 .)
- 2- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الأداء واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي حيث يتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة في تحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية.
- 3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات . فلاعب الوثب العالي يسترجع المروق فوق العارضة ، الغطس أفضل القفزات ، والعدو البداية والعدو حتى خط النهاية ، و الجمباز الأداء الأمثل للجملة على الأجهزة ، الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب والمنافسين ، سرعة الانتقال ، الحركات الدفاعية
- 4- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف
- 5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصنيفات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة و الملاكمة حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء .

6- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة ألدافعيه وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف (محمد ابوعلام العامل، 1978، ص 18).

6-خطوات تطوير التصور العقلي :

1- اختيار المكان والزمن الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة خمس عشرة دقيقة مع توافر جلسة مريحة .

2- غلق العينين ، التنفس العميق من المصدر والبطن ، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاث.

3- تكوين شاشة بيضاء في العقل ، مع التركيز عليها بوضوح

4- تصور دائرة تملأ الشاشة ،ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.

5- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.

6- العمل على اختفاء الصور ، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .

7- تكوين صورة على الشاشة (غرض صغير) "كوب مثلاً" طور هذا التصور

في ثلاث أبعاد ، إملأ هذا الكوب بسائل ملون ، أضف إليه بعض مكعبات

الثلج أكتب وصفا أسفل هذا الكوب .

8- تكرار هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي .

9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .

10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.

11- الاسترخاء والملاحظة .

12- بداية تصور الأشخاص وتتضمن ذلك الأصدقاء.

13- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لمدة ثلاث مرات ، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط(- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل، 2001م ص285)

7-تركيز الانتباه :

مهارة عقلية لنتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن . التركيز على مايجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها .يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لانه من المتطلبات الاساسية للعب بمستوى عال(1) . يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق .

لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبدأالتدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبيةيتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدره على الاهتمام بما يجري حولك ، والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الاخرى .(؛ اسامة كمال راتب، ص81 2000)

كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الاشياء الاخرى واحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن أدائك.

8- اهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية

يعد تركيز الانتباه من المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الاداء في الفعاليات المختلفة اذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في اتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات اذ تثبت ان تطور الاداء الذي يعد اساسا مهما لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية وخاصة في انواع الانشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية اذ تم التاكيد من ان "ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية حيث ان حل الواجب الحركي سواء كان في التدريب او في المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز. وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الاخر يكون اكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على الانتباه الا ان خاصية الانتباه دائمة التغيير "لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها - فتارة يتميز بالشدة وتارة اخرى بالتشتت- وفي احيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الاهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن ان يؤدي الى اخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية .

ان ماتقدم يؤكد بما لا يقبل الشك ان فكرة اعتماد الاداء الرياضي على الجانب البدني فحسب اصبح غير مالوف في نظر الباحثين والدرسين وقد تبني العديد منهم التاكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد " اثبتت الاختبارات بان الاداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستعداد العالي وخلق الافكار .

ان المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات او خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الاحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الادارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة كما ان " الانجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز وعندما نختار تنفيذ المهارات او الفعاليات فعليك ان توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق افضل النتائج. (حسن حسن عبده، 2000م ص278)

8-1 الضغوط النفسية :

وهي مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر . الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي الا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة ان المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لاعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين الى ازمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب

8-2 الانفعالات النفسية :

وهي ازمات عابره وطارئه لا تدوم وقتا طويلا وانها حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين اثناء المنافسات الصعبة ونستطيع ان نعبر عنها بانها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لانها هي حالة الاحتياج العام وتفصح عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه. وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث ان تطوير وتنمية احدي هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الاخرى ويمكن ان نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

- 1- الوصول الى حالة من الاسترخاء يؤدي الى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فان التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول الى الاسترخاء .
 - 2- التحكم في الطاقة النفسية يؤدي التجنب التوتر وفي نفس الوقت فان التوتر العالي يؤدي الى طاقة نفسية عالية .
 - 3- يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة .
 - 4- الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الاهداف لتطوير الاداء ومن الاهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب .
 - 5- تزيد فاعلية التحديات والاهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الاهداف .
 - 6- انخفاض او زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية ومن خلال التصور العقلي للاداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
 - 7- التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة في عزل اللاعب عن التركيز في الافكار السلبية والتي هي اهم مصادر التوتر .
 - 8- التصور العقلي للاهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول الى الاهداف ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع اهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا .
- ما تقدم يبرز لنا تساؤل لماذا هذا الاختلاف بتسمية المهارات فمرة ترد تحت تسمية المهارات النفسية وباحثون اخرون يسمونها مهارات عقلية ولإزالة هذا الالتباس يجيب عن هذا التساؤل علي الامير(علي الامير، 2002م ص240) بان العمليات العقلية العليا

هذه التسمية تستعمل في العلوم النفسية والفلسفة تسميها الوظائف العقلية العليا او النشاط العصبي الاعلى اما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بانها النشاط النفسي .

9- تنمية وتطوير المهارات النفسية:

من الضروري ان يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنر () ان برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة ان يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاريوالخططي .

والى هذا الراي يذهب العربي شمعون(محمد العربي شمعون، 1996م ص362)من ان تنمية المهارات النفسية يجب ان تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية في الانشطة الرياضية المختلفة ويشير جاك ج ليزيك ان هناك ثلاثة مراحل للتنمية وتطوير المهارات النفسية هي :.

المرحلة الاولى : وهي مرحلة طويلة الامد يتم من خلالها اعطاء المهارات من اجل خلق قاعدة لتحقيق الاهداف الطويلة الامد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعا لاستخدامها على حسب حاجتها على اساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الامد تمتد لاشهر وسنوات .

المرحلة الثانية : ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الاداء وللتحضير للاداء اي انها تستخدم قبل المنافسة او قبل اداء المهارة مثل قبل ان يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف .

المرحلة الثالثة: ويتم استخدام المهارت خلال الاداء الفعلي للمهارة او النشاط اي خلال السلوك الفعلي للاداء .

10- خطوات تعلم المهارات النفسية: (محمد العربي شمعون، 1996م ص362) هناك ثلاثة خطوات اساسية يمكن ان نقدمها كما يلي :

الخطوة الاولى: **التعلم** من المهم ان يتعرف اللاعب على ابعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن :

1- التحقق من ان هذه المهارات يمكن تعلمها .

2- تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الاداء .

3- تعلم كيفية تطوير هذه المهارات .

الخطوة الثانية : **الاكتساب**

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة .

الخطوة الثالثة : **الممارسة**

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول الى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول الى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العاده وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه المهارات النفسية التالية :

1- **المتابعة الذاتية**

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات النفسية الاحتفاظ بمذكره يسجل فيها تقدمه في هذه المهارات التي يقوم بتعلمها.

2- التقويم الذاتي

يقارن اللاعب المعلومات التي حصل عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد .

3- التدعيم الذاتي

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب الى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق اهداف الاداء البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير المهارات النفسية .

11- مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية

وتقدم في هذا المجال اطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول الى الدرجة المطلوبة لاتقان هذه المهارات النفسية الاساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الاداء والاعداد للمنافسات ويتضمن هذا الاطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الاطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضيا لآخرى . (محمد جسام عرب، 2009م ص175)

المبدأ الأول: الفروق الفردية Individual Differences

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها ان يؤدي الى اقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب الى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب

المبدأ الثاني: التوجيه الذاتي Self-Direct

يستوجب الاداء حتى اقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب

العقلي عن طريق التوجيه الذاتي او بطريقة اخرى يجب على اللاعب ان يؤكد على
 ماذا يستطيع ان يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب الى الاستقلال
 الذاتي والاعتماد عللا نفسه

المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالاداء الى اقصى ما تسمح به قدراته
 ويحتاج كل لاعب الى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك ويمكن استخدام
 الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة وهناك خمس مراحل
 متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي:

المرحلة الأولى :

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

المرحلة الثانية :

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

المرحلة الثالثة :

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

المرحلة الرابعة :

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة .

المرحلة الخامسة :

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل وصقل المهارات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الاداء فان العمل الشاق على المهارات النفسية يصبح ضرورة قصوى .

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب الى اقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه . ويمكن ان يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث الاولى يجب التاكيد على المبدأ الاول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول الى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الاداء المثالية وعندما يكون اللاعب علقوي بحالة الاداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الاولى والتي تستدعي الاستجابات الايجابية .

وقد اصبح واضحا ان تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما اسلفنا وان المهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة المدى ، وان التكامل في الاعداد وبصفة خاصة في المراحل الاولى يجب ان يهدف الى التكامل في المهارات البدنية والمهارية الى جانب النفسية والانفعالية

حتى يمكن تحقيق افضل النتائج في المنافسة واغفال مثل هذا التكامل في الاعداد يعوق الوصول الى المستويات العالمية . هناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالبا ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي مثل:

- * تنظيم وإدارة مستويات الإثارة .
- * إظهار الثقة بالنفس.
- * استخدام التركيز .
- * الشعور بالسيطرة والتحكم بالأشياء .
- * استخدام الصور الإيجابية في التفكير .
- * ممارسة أقصى حالات الالتزام والتصميم.
- * تحديد الأهداف.
- * وجود خطط متطورة جدا لاستراتيجيات المواجهة.
- يقترح بعض علماء النفس الرياضي نصائح وتوجيهات لأداء الرياضيين:
- * لتعزيز الثقة ، ممارسة خطط محددة للتعامل مع المشاكل خلال المنافسة.
- * الممارسة الروتينية للتعامل مع الظروف غير الاعتيادية والتوترات قبل وأثناء المنافسة.
- * التركيز كليا على الأداء المقبل وحجب الأفكار والأحداث غير ذات صلة.
- * استخدم عدة بروفات عقلية خاصة بالأداء تسبق المنافسة.
- * لا تقلق بشأن المنافسين الآخرين أمامك في المنافسة – لكن بدلا من ذلك ركز على ما يمكنك التحكم به – أي الأداء الخاصة بك.

* وضع خطط مفصلة للمنافسة.

* تعلم كيف تتحكم في تنظيم الاستثارة والقلق.

خلاصة الفصل

و في نهاية الفصل تطرقنا إلى مفاهيم الجوانب النفسية و الأبعاد التي تشمل الجانب النفسي ، و التي تمثلت في أهمية و مكونات المهارات النفسية و بعض مكوناتها .

كما أن في هذا الفصل تحدثنا عن التصور العقلي و أهميته في الجانب الرياضي و أهمية القدرة على الإسترخاء العقلي ، و في نهاية الفصل تطرقنا إلى أهمية انتباه في الفاعلية الرياضية .

	الفصل الأول: منهجية البحث
48	تمهيد
48	1- منهج البحث
49	2- الدراسة الاستطلاعية
50	3- مجتمع البحث وعينته
51	4- تحديد المتغيرات
52	5- أدوات الدراسة
55	6- حدود البحث
56	7- الأساليب الإحصائية

تمهيد

بناء على ماثير من تساؤلات تبحث عن إجابات 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 تمكننا من الوصول إلى نتائج محددة .

وسنتطرق 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.

1-منهج البحث:

وفقا لطبيعة الموضوع المقترح ، اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي والذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما ، وخاصة في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف علمية دقيقة للظواهر المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد ، وطرائقها في النمو والتطور ، كما يهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة (إخلاص عبد الحفيظ ، 2000،ص.84)

2- الدراسة الاستطلاعية:

إن إجراء الدراسات الاستكشافية يعد أمراً ضرورياً في كثير من البحوث، حيث قابلنا بعد المشاكل والصعوبات في مختلف مراحل بحثنا، سواء في تحديد المشكلات الهامة ذات قيمة علمية، أو في التعرف على الظواهر الجديدة بالدراسة وبالظروف المحيطة بها، أو في مرحلة صياغة دقيقة، أو في تحديد فروضها التي تغطي جوانب البحث وتجنب عن استفساراته، هذا بالإضافة إلى الصعوبات الأخرى المتعلقة بمنهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة المختارة ومجالات الدراسة وظهرت جمع البيانات ومعالجتها وقد شملت هذه المرحلة عدة خطوات نلخصها فيما يلي :

2-1 الاتصال بالمسؤولين :

والهدف هو شرح موضوع الدراسة، ووضع اللمسات الأولى للبحث .

2-2 تحديد المهارات النفسية المعتمدة في البحث :

من خلال المسح المكتبي لبعض الدراسات والبحوث التي تناولت شخصية المعوقين سمعياً و مهاراتهم النفسية ، نجد أن معظمها استخلصت وجود آثار تنعكس سلباً على المهارات النفسية بسبب الإعاقة ، وبينت اثر البرامج النوعية المقدمة للمعوقين في برامج الإرشاد النفسي وبرامج الألعاب التربوية والاجتماعية والرياضية في تحسين شخصية المعوق من جميع النواحي ولهذا اقترحنا دراسة في ا المجال لأثر النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية للمعاق سمعياً

2-3 حساب صدق وثبات أدوات القياس المستعملة في البحث.

3-مجتمع البحث وعينته :

3-1خصائص مجتمع البحث :

تتمحور الدراسة على فئة المعوقين سمعيا .

من حيث السن :

جميع أفراد عينة البحث في المرحلة العمرية ما بين 18-22

من حيث النوع:

جميع أفراد العينة ذكور.

من حيث المكان :

أجريت الدراسة في ولاية غليزان.

3-2عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة قوامها 40 فردا من معاقين سمعيا مقسمين إلى 20

ممارسين للنشاط الرياضي و 20 آخرين غير ممارسين.

3-3مجتمع البحث :

ولاية غليزان (معهد الصم والبكم ، نادي كرة السلة للمعاقين سمعيا)

إن العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل بحثه عليها ، وفي علم النفس

ومجال النشاط البدني والرياضي تكون العينة هي الإنسان (وجيه محجوب ،

1988، ص.19)

3-2-1خصائص العينة :

تكونت العينة من 40 فردا معوقا سمعيا ذكور عشوائية من حيث المستوى الدراسي ،

وقصديه من حيث الجنس والإعاقة ، هذا بما يتلاءم مع المجموعة الممارسة للنشاط

الرياضي والمتمثلة 20 منخرطين في نادي رياضي و 20 آخرين من طلبة معهد الصم والبكم .

3-2-2 مكان دراسة العينة :

جدول رقم (03) يوضح مكان الدراسة:

النوادي والمعاهد	الممارسين	غير الممارسين
معهد الصم والبكم	/	20
نادي كرة السلة للمعاقين سمعيا	20	/

3-2-3 زمن الدراسة:

امتدت الدراسة من أوائل شهر ديسمبر 2015 إلى نهاية شهر افريل 2016.

4-تحديد المتغيرات:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين احدهما مستقلا والآخر تابعا

أولا: تعريف المتغير المستقل:

وهو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها .

4-1تحديد المتغير المستقل :

النشاط البدني الرياضي المكيف .

ثانيا: تعريف المتغير التابع:

هو الذي نتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم أخرى ، حيث انه كلما احدث تعديلات على القيم المتغير المستقل ، ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

4-2 تحديد المتغير التابع: المهارات النفسية

5- أدوات الدراسة :

5-1 مقياس المهارات النفسية:

يضم مقياس المهارات النفسية ل ، لصاحبه (بل BELL)، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، وقد ترجم إلى اللغة العربية من طرف (محمد حسن علاوي)، ويتكون أبعاده من:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| - القدرة على التصور | - القدرة على الاسترخاء |
| - القدرة على التركيز الانتباه | - القدرة على مواجهة القلق |
| - الثقة بالنفس | - دافعية الإنجاز الرياضي |

ومن خصائصه :

- 1- إمكانية تطبيقه على كلا الجنسين من الراشدين والموظفين.
- 2- اشتمال المقياس على قائمة موحدة من الأسئلة يسمح بتحديد الصعوبات المهارية للفرد في مجال معين بدقة كبيرة .
- 3- إمكانية استخدام الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد في المقاييس للدلالة على المهارة العام.
- 4- لكل مقياس من المقاييس هذا الاختبار مفتاح خاص به (عباس محمود عوض - ص ، 220).

- توزيع عبارات الأبعاد واتجاهها:
- والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كلاتي (1):
- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.
- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.
- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
- الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5،11،17،23) العبارتان (5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.
- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد.

طريقة التصحيح:

ويقوم الفرد المبحوث بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم (1) يدل على أن العبارة 1 لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً والرقم (3) بدرجة قليلة ، والرقم (4) بدرجة متوسطة ، والرقم (5) بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً .

وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1).

جدول رقم (06) يوضح الأوزان لكل فقرة

وتدل الدرجات الممنوحة للمقياس ، كما يوضح ذلك (عباس محمود عوض ، ص 221 ، على مايلي : ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي^(*) وهو (14) لكل بعد

كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144) إما درجة الوسط الفرضي (84).

5-1-2 ثبات وصدق المقياس:

أ- الثبات:

نعني بثبات الاختبار أن نحصل على نفس النتائج تقريبا، عند إعادة تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد ويمكن الاستدلال عليه بعدة طرق كطريقة الصور المتكافئة بطريقة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية. ولقد اعتمدنا في استخراج عوامل الثبات على طريقة إعادة الاختبار. فقمنا بإعادة الاختبار على عينة قوامها 10 أفراد من الممارسين وغير الممارسين بعد مدة 15 يوما من الاختبار الأول،

الصدق: أما الصدق فاعتمدنا على طريقة الصدق الذاتي والذي هو الجدر التريبي لمعامل الثبات. وبعد تطبيق معادلة يرسون وقانون معادلة معامل الارتباط ومعامل الصدق الذاتي تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (04) يبين معاملات الثبات والصدق لمقياس المهارات النفسية:

بعد المقياس	عدد البنود	معامل الثبات	معامل الارتباط
المهارات النفسية	25	**0.87	*0.93

دالة عند: 0.01

من خلال الجدول رقم (06) يتضح أن مقياس المهارات النفسية يتسم بمعامل ثبات مرتفع **0.87

6- حدود البحث:

تناولت الدراسة واحدة بعض الجوانب العقلية النفسية (المهمة) للمعاقين سمعياً وهي المهارات النفسية ومدى اختلافه بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وتراوحت الفئة العمرية ما بين (18-22) وشملت الدراسة عدد من الموظفين العاديين راشدين وطلبة معاهد التكوين المهني من الغير الممارسين للنشاط الرياضي أما الممارسين فتمثلوا في لاعبي نوادي رياضية من المزاولين للنشاط الرياضي بصفة دورية.

7- الأساليب الإحصائية :

من اجل معالجة وتحليل المعطيات الناتجة عن البحث استخدمنا أسلوبين للإحصاء

7-1 الإحصاء الوصفي :

يعدنا بعدة طرق لتقليل الكميات الكبيرة من البيانات إلى كميات يسهل التعامل معها ووصفها بدقة، وعرضها في صور جداول إحصائية أو رسوم بيانية أو أشكال هندسية.

7-2 النسب المئوية :

عدد التكرارات 100X

النسبة المئوية =

المجموع التكراري

7-3 المتوسط الحسابي :

يرمز للمتوسط الحسابي (س)، ويتم حسابه بتقسيم قيم مجموع العينة على العدد الكلي لأفراد

العينة. سعد جلال، 2001، ص 279 :

ويمكن استخدام القانون بالصورة الآتية:

م ج س

=س

ن

7-4 الانحراف المعياري :

أكثر المقاييس استعمالاً للتشتت، ويعرف، (standard déviatio) يعتبر الانحراف

المعياري، أنها جذر التربيعي لمجموع مربعا لانحرافات عن المتوسط مقسوما على ن .

ويحسب القانون الآتي:

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

س : المتوسط الحسابي.

س: عدد الأفراد.

ن: عدد أفراد العينة.

7-2 الإحصاء الاستدلالي:

مجموعة من الطرق العلمية التي تعمل لاستدل العلى المجتمع لإحصاء بناءا على
البيانات الإحصائية

7-2-1 معاملا لارتباط لبيرسون :

إلى معرفة إن كانت هناك علاقة بين متغيرين، « Pearson » يهدف معامل ارتباط
"يرسون مع تحديد درجة الارتباط بينهما ويستخدم لوصف طبيعة العلاقة الارتباطية

(إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، ص310 :

، واستعمل فيهدى البحث لحساب ثبات أدوات البحث بالقانون الآتي:

مجس (X (ص) - (مجس X نمج) س

$$r = \frac{\left[\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y}) \right]}{\sqrt{\left[\sum (X - \bar{X})^2 \right] \left[\sum (Y - \bar{Y})^2 \right]}}$$

حيث :ن: عدد أفرادا لعينة.

س:قيما لاختبار الأول.

ص:قيما لاختبار الثاني.

7-2-2 دلالة معامل الارتباط

دلالة معامل الارتباط لإثبات الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط.

$$t = \frac{r}{\sqrt{\frac{1-r^2}{n-2}}}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط.

ن: عدد أفراد العينة.

3-2-7: "ت" اختبار -3

لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وفي حالة العينة

أكبر من 30 يستخدم اختبار (ت). سعد جلال، 2001، ص 213).

س- 1س2

$$Z = \frac{\frac{\bar{x}_1}{n_1} - \frac{\bar{x}_2}{n_2}}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

حيث:

س 1: المتوسط الحسابي للعينة الأولى.

س 2: المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

ع:1 الانحراف المعياري للعينة الأولى.

ع:2 الانحراف المعياري للعينة الثانية.

ن:1 حجم العينة الأولى.

ن: 2 حجم العينة الثانية، وقد تمت المعالجة بواسطة برامج الإعلام الآلي.

	الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج
63	تمهيد
63	1- عرض المعلومات الشخصية
65	2- عرض نتائج مقياس (بل) BELL للمهارات النفسية
85	3- التحقق من الفرضيات ومناقشتها
88	4- خلاصة
89	5- خاتمة عامة
	الاقتراحات
	المراجع
	الملاحق

تمهيد :

تتمثل أهداف هذا الفصل في عرض النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث المستعملة والمتمثلة في مقياس بل للتوافق الاجتماعي ، وتحليلها ومناقشتها ومقارنتها مع الأدلة المقترحة للنتائج بعض الدراسات السابقة والمماثلة التي تم ذكرها في الجانب النظري ، ثم مناقشة أوجه التشابه واختلاف بينهما إلى جانب استنتاج نتائج البحث حسب حدود الدراسة ويكون العرض كالآتي :

1- عرض المعلومات الشخصية .

2- عرض نتائج مقياس المهارات النفسية

3- التحقق من الفرضيات ومناقشتها .

4- خاتمة عامة لما توصلت إليه الدراسة.

1- عرض المعلومات الشخصية :

*السن:

جدول رقم(05):يبين توزيع أفراد العينة حسب السن.

العينة	الممارسون	غير الممارسين
السن	(22-18)	(22-18)

تراوح سن أفراد العينة ما بين (18 - 22) سنة .

*الجنس:

جدول رقم 06 : يبين توزيع العينة حسب الجنس :

غير الممارسين		الممارسون		العينة الجنس
100%	تكرار	100/100	التكرار	
100	20	100	20	ذكر
%	00	%	00	أنثى

يبين من الجدول أن كل أفراد العينة هم ذكور.

*طبيعة الإعاقة:

جدول رقم 07 : يبين توزيع أفراد العينة حسب الإعاقة

غير الممارسين		الممارسون		العينة طبيعة الإعاقة
%100	التكرار	%100	التكرار	
100	20	100	20	إعاقة سمعية

يلاحظ من الجدول أن أفراد العينة يتميزون بنفس الخاصية طبيعة الإعاقة .

بعد القدرة على التصور

جدول رقم 08 : يبين التوزيع التكراري والنسبة المئوية للممارسين

ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
05	01	05	01	10	02	05	01	40	08	35	07	01
00	00	10	02	30	06	15	03	20	04	25	05	07
25	05	10	02	20	04	20	04	15	03	10	02	13
00	00	00	00	20	04	15	03	25	05	40	08	19

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسب كبيرة تتراوح ما بين 70 و 80 من مجموع الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي لديهم القدرة على التصور ما عدا السؤال الثالث في البعد باعتبار أنها عبارة سلبية فكانت نسبة مطابقتها على الرياضيين قليلة .

تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط الرياضي يتيح للفرد إعطاء القدرة على التصور للأشياء ، بحكم الخبرات السابقة التي يملكها تعطي له الخيال في مواجهة مواقف حركية جديدة ويظهر ذلك جليا في المنافسات ومختلف الأنشطة الرياضية .

جدول رقم 09: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين .

غير ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
40	08	25	05	10	02	15	03	05	01	05	01	01
45	07	30	06	20	04	10	02	05	01	00	00	07
05	01	10	02	05	01	15	03	25	05	40	08	13
45	09	05	01	25	05	10	02	10	02	05	01	19

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن نسب كبيرة من 70 إلى 90% من مجموع الأفراد غير

الممارسين للنشاط الرياضي لا تنطبق عليهم عبارات بعد التصور باستثناء عبارة

الثالثة باعتبارها عبارة سلبية فهي لصالح غير الممارسين .

تفسر هذه النتائج إلى أن غير ممارسين للرياضة يجدون صعوبة على تصور

والتخيل فهم غير متعودين على مواجهة أشياء مستقبلية ولا يمتلكون الخبرة في

مواجهة الصعوبات الحياتية بينما الرياضة تعطي الخيال والتوسع أكثر في مختلف

مجالات الحياة.

جدول رقم 10: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - محسوبة واتجاهات الفروق

والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد التصور

اتجاهات الفروق لصالح :	الدلالة الإحصائية	قيمة - ت - المحسوبة	غير ممارسين		ممارسين		العينة البعـد
			2ع	2م	1ع	1م	
ممارسين	دالة	3.44	2.06	1.22	1.67	2.88	بعـد التصور

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول ان قيمة (ت محسوبة 3.44) اكبر من قيمة (ت الجدولية 2.64) عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة الحرية (38) ، ومنه يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص بعد التصور لصالح الممارسين .

تفسر هذه النتائج إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد الشخص المعاق الرياضي على التصور والخيال الواسع بحكم انه يتعرض لمواقف جديدة ويصبح لديه تصورات لما قد يواجهه في المنافسات والمباريات والتحضير لها فهنا يتجاوز الإعاقة ويتصرف وكأنه شخص عادي طبيعي . فبينما العكس من ذلك غير الممارس

للرياضة فتجده لا يحسن التعامل في مختلف المواقف التي يواجهها باعتبار أن ليس لديه التصور وتقدير المواقف وسبل مواجهتها التي لم تمنحه له الرياضة الذي هو بعيد عنها .

بعد القدرة على الاسترخاء

جدول رقم 11 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين

ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
05	01	05	01	00	00	10	02	50	10	30	06	02
40	08	10	02	05	01	25	05	10	02	10	02	08
00	00	00	00	00	00	20	04	35	07	45	09	14
00	00	02	01	10	02	15	03	35	07	35	07	20

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسب كبيرة تتراوح ما بين 65 إلى 80 بالمائة من مجموع

الأفراد الممارسين للنشاط لديهم القدرة على الاسترخاء ماعدا العبارة الثانية جاءت

النسب قليلة بحكم أنها عبارة غير ايجابية سلبية .

تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط الرياضي تعطي الشخص الرياضي كيفية الاسترخاء بحكم أن الرياضي غالبا ما يكون تحت الضغوط والعصبية وبالتالي يتعود عليها فيحسن الرياضي كيف يسترخي قبل المنافسات والمباريات وينعكس ذلك على حياته اليومية .

جدول رقم 12: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين .

غير ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
40	08	15	03	20	04	10	02	10	02	05	01	02
00	00	05	01	10	02	10	02	35	07	40	08	08
45	09	25	05	10	02	15	03	05	01	00	00	14
25	05	25	05	20	04	15	03	10	02	05	01	20

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسبة كبيرة ما بين 70 و 80 بالمائة من مجموع الأفراد غير الممارسين للنشاط الرياضي لديهم القدرة على الاسترخاء ويجدون صعوبة في تحكم في الأعصاب وفي الهدوء .

تفسر هذه النتائج أن عدم ممارسة النشاط الرياضي تفقد الفرد القدرة على الاسترخاء والهدوء فلا يستطيع مواجهة مواقف جديدة وبالتالي تتوتر الأعصاب وتنعكس ذلك على العضلات.

جدول رقم 13 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - محسوبة واتجاهات الفروق

والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد القدرة على الاسترخاء

اتجاهات الفروق لصالح :	الدلالة الإحصائية	قيمة - ت - المحسوبة	غير ممارسين		ممارسين		العينة البعء
			2ع	2م	1ع	1م	
الممارسين	دالة	3.87	0.81	1.80	0.75	2.42	قدرة على الاسترخاء

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول ان قيمة (ت محسوبة = 3.87) اكبر من قيمة (ت الجدولية =

2.64) عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (38) ، ومنه يمكن القول انه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني فيما يخص بعد قدرة على الاسترخاء .

تفسر هذه النتائج إلى أن النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد المعاق الرياضي على الاسترخاء ويصبح لديه إمكانية الراحة بعد مجهود والقدرة على الاسترخاء العضلات وبالمقابل الفرد المعاق غير الرياضي ليس لديه قدرة على ذلك بحكم انه لا يمارس الرياضة .

بعد قدرة على الانتباه والتركيز

جدول رقم 14 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين .

ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
00	00	10	02	20	04	15	03	40	08	15	03	03
25	05	15	03	25	05	15	03	10	02	10	02	09
35	07	15	03	10	02	00	00	25	05	15	03	15
25	05	25	05	15	03	10	02	05	01	20	04	21

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسبة كبيرة تتراوح ما بين 60 % و 70 % من مجموع الأفراد الممارسين للرياضة لايفقدون الانتباه والتركيز أثناء المنافسات والمباريات .

تفسر هذه النتائج الفرد المعاق الرياضي لايشتمت انتباهه أثناء المباريات وذلك راجع إلى التركيز والتحضير الجيد للمباراة وانه متعود على المنافسات فلا ينتبه إلى مايدور خارج المباراة

جدول رقم 15 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين .

غير ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
00	00	00	00	25	05	25	05	35	07	15	03	03
10	02	10	02	10	02	20	04	25	05	25	05	09
10	02	05	01	05	01	15	03	40	08	25	05	15
05	01	05	01	10	02	15	03	55	11	10	02	21

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسب كبيرة تتراوح ما بين 70 % و 80 % من مجموع الأفراد غير الممارسين غير الممارسين للرياضة يفقدون القدرة على الانتباه والتركيز .

تفسر هذه النتائج إلى أن الشخص غير الرياضي يفقد القدرة على التركيز سريعا ويتأثر بالأشياء الخارجية ولا ينتبه إلى مايقوم به أثناء المباراة .

جدول رقم 16 : يبين متوسط الحسابي وانحراف المعياري للممارسين وغير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - محسوبة واتجاهات الفروق

والدلالة الاحصائية فيما يخص بعد قدرة على التركيز والانتباه .

اتجاهات الفروق لصالح	دلالة إحصائية	قيمة - ت - محسوبة	غير ممارسين		ممارسين		العينة البعده
			2ع	2م	1ع	1م	
ممارسين	دالة	2.93	0.80	1.93	0.80	2.40	قدرة على الانتباه والتركيز

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول ان قيمة (- ت - محسوبة = 2.93) اكبر مت قيمة (- ت -

الجدولية = 2.64) عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة الحرية (38) ومنه يمكن

القول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما

يخص بعد الانتباه والتركيز .

تفسر هذه النتائج إلى أن الرياضي يكون أثناء المباريات مركز ومنتبه بحكم تراكم المباريات ومختلف المنافسات يصبح يتمتع بقدر من الانتباه فيحضر لها جيدا بعيد عن الضغط على العكس من ذلك غير الرياضي فلا يعرف كيف يحضر للمباريات ولا يعرف التركيز والانتباه بحكم انه لم يسبق له التنافس في الرياضات وغير ذلك .

القدرة على مواجهة القلق

جدول رقم 17 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين .

ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
40	08	25	05	10	02	10	02	10	02	05	01	04
30	06	20	04	05	01	15	03	20	04	10	02	10
25	05	25	05	15	03	05	01	10	02	15	03	16
20	04	35	07	05	01	15	03	10	02	15	03	22

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسب كبيرة ما بين 60 و 70 % من الممارسين للنشاط البدني الرياضي لا يشعرون بالقلق أثناء المباريات والمنافسات .

تفسر هذه النتائج إلى أن الشخص الرياضي المعاق يكون بعيد عن القلق أثناء المنافسات لأنه متعود عليها كما أن الرياضة تعطي للفرد الثقة بالنفس من أجل تحقيق الفوز .

جدول رقم 18 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين

غير ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
00	00	05	01	05	01	25	05	35	07	30	06	04
00	00	10	02	05	01	30	06	30	06	25	05	10
00	00	00	00	05	01	25	05	30	06	40	08	16
05	01	00	00	10	02	15	03	50	10	20	04	22

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن نسب كبيرة ما بين 60 و 70 % من مجموع الافراد غير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي يشعرون بالقلق أثناء المباريات .

تفسر هذه النتائج إلى أن المعاق غير الرياضي لا يجد ضالته في المنافسات

لأنه غير متعود عليها ويجد صعوبة في التحكم في أعصابه .

جدول رقم 19 : يبين متوسط الحسابي وانحراف المعياري للممارسين

وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - محسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الاحصائية فيما يخص بعد القدرة على مواجهة القلق .

اتجاهات الفروق لصالح	دلالة إحصائية	قيمة - ت - محسوبة	غير ممارسين		ممارسين		العينة البعده
			2ع	2م	1ع	1م	
ممارسين	دالة	3.06	0.83	1.88	0.77	2.37	قدرة على مواجهة القلق

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول ان قيمة (- ت - المحسوبة = 2.37) اكبر من قيمة (- ت - الجدولية = 2.64) عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (38) ومنه يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص بعد القدرة على مواجهة القلق .

تفسر هذه النتائج إلى أن الأنشطة البدنية الرياضية تساعد الفرد المعاق على مواجهة القلق من حيث متعود على الضغط والصعوبات أثناء المباريات وبالتالي يصبح لديه خبرة على مواجهة القلق ويحسن التعامل معها بعيدا عن العصبية بينما غير

الرياضي على عكس من ذلك فتجده كثير القلق والتوتر لانه مايكون معزولا ويشعر بالوحدة فتجده يتعصب كثيرا .

الثقة بالنفس

جدول رقم 20 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين

ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
00	00	00	00	05	01	15	03	55	11	25	05	05
10	02	25	05	25	05	10	02	15	03	15	03	11
00	00	05	01	05	01	20	04	40	08	30	06	17
40	08	20	04	10	02	10	02	05	01	15	03	23

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن نسب كبيرو ما بين 70 إلى 80 % من مجموع الأفراد الممارسين للنشاط

البدني الرياضي لديهم ثقة بالنفس .

تفسر النتائج أن الرياضة تعطي للفرد المعاق الثقة بالنفس ولا يشعر بالنقص ويصبح

لديه حافز وهدف يريد الوصول إليه وبالتالي يصبح لديه ثقة بالنفس.

جدول رقم 21 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين .

غير ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
45	09	25	05	15	03	05	01	10	02	00	00	05
10	01	10	02	05	01	15	03	25	05	40	08	11
35	07	15	03	15	03	10	02	10	02	05	01	17
00	00	00	00	10	02	15	03	40	08	35	07	23

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسب كبيرة تتراوح ما بين 60 و 70 % من مجموع الأفراد

غير الممارسين للرياضة ليس لديهم الثقة بالنفس .

تفسر هذه النتائج إلى أن المعاق الرياضي البعيد عن الرياضة هو شخص عديم الثقة

بنفسه لأنه الرياضة تعطي للفرد تحدي العوائق والصعوبات ومن تم تأتي الثقة

بالنفس .

جدول رقم 22 : يبين متوسط الحسابي وانحراف المعياري للممارسين وغير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - محسوبة واتجاهات الفروق

والدلالة الإحصائية فيما الثقة بالنفس يخص بعد

اتجاهات الفروق لصالح	دلالة إحصائية	قيمة - ت - محسوبة	غير ممارسين		ممارسين		العينة البعده
			2ع	2م	1ع	1م	
ممارسين	دالة	3.75	0.80	1.88	0.75	2.48	الثقة بالنفس

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن قيمة (- ت - محسوبة = 3.75) اكبر من قيمة (- ت -

الجدولية = 2.64) عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (38) ومنه يمكن

القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما

يخص بعد الثقة بالنفس

تفسر هذه النتائج إلى أن الرياضة تمنح الرياضي المعاق الثقة من خلال التحديات والنجاحات التي يحققها في مشواره الرياضي وبالتالي يتغلب على الإعاقة ويتجاوزها وبالمقابل غير الرياضي تنعدم ثقة بنفسه فيشعر بالنقص وعدم المقدرة .
بعد دافعية الانجاز الرياضي .

جدول رقم 23 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية للممارسين

ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
00	00	00	00	10	02	05	01	60	12	25	05	06
05	01	10	02	10	02	15	03	35	07	25	05	12
00	00	00	00	05	01	10	02	50	10	35	07	18
05	01	05	01	05	01	15	03	40	08	30	06	24

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسب كبيرو ما بين 60 إلى 80 % من مجموع الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي لديهم دافعية نحو الانجاز .

تفسر هذه النتائج إلى أن الممارسين للرياضة دائما يكون محفزين نحو الانجاز والنتائج لان الرياضة هي تحدي قبل كل شيء ومن تم تعطي دافع كبير لهم .

جدول رقم 24 : يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لغير الممارسين

غير ممارسين												رقم العبارة
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا		ينطبق علي بدرجة قليلة		ينطبق علي بدرجة متوسطة		ينطبق علي أحيانا		ينطبق علي		ينطبق علي بشدة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
25	05	40	08	10	02	15	03	10	02	00	00	06
20	04	35	07	15	03	10	02	15	03	05	01	12
20	04	15	03	20	04	25	05	10	02	10	02	18
35	07	15	03	20	04	10	02	15	03	05	01	24

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول أن نسبة تتراوح ما بين 70 و 80 % من مجموع الأفراد المعاقين

غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ليس لديهم دافعية نحو الانجاز .

تفسر هذه النتائج إلى أن الشخص المعاق غير رياضي لا يندفع نحو النتائج ولا

يرغب في رفع التحديات وهذه الرغبات تأتي بالرياضة لأنها تساعد الشخص على

رفع العزيمة والتحدي .

جدول رقم 25 : يبين متوسط الحسابي وانحراف المعياري للممارسين وغير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - محسوبة واتجاهات الفروق

والدلالة الإحصائية فيما الثقة بالنفس يخص بعد دافعية نحو الانجاز الرياضي

اتجاهات الفروق لصالح	دلالة إحصائية	قيمة - ت - محسوبة	غير ممارسين		ممارسين		العينة . البعث
			2ع	2م	1ع	1م	
ممارسين	دالة	2.93	0.79	1.80	0.80	2.27	دافعية الانجاز الرياضي

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من جدول أن قيمة (- ت - محسوبة = 2.27) اكبر من قيمة (- ت - جدوليه = 2.64) عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية (38) ومنه يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسين وغير ممارسين فيما يخص بعد دافعية الانجاز الرياضي .

تفسر هذه النتائج إلى الرياضة تعطي الفرد المعاق الدافعية نحو تحقيق نجاحات وانجازات لايجدها في مجال آخر من غير الرياضة فهو يتغلب على الإعاقة ويصبوا إلى نجاح وبالمقابل نجد معاق غير الرياضي بدون دافع أو حافز لأنه لم تتح لف الفرصة من خلال الرياضة .

جدول رقم 26 : يوضح فروق في أبعاد ومحاور اختبار المهارات النفسية لدى

الممارسين المعاقين سمعيا .

الممارسين		البعد
1ع	1م	
1.67	2.88	القدرة على التصور
0.75	2.44	القدرة على الاسترخاء
0.80	2.40	القدرة على التركيز والانتباه
0.77	2.37	القدرة على مواجهة القلق
0.75	2.48	الثقة بالنفس
0.80	2.27	دافعية الانجاز الرياضي

نلاحظ من الجدول أن هناك فروق في أبعاد مهارات النفسية لدى الممارسين المعاقين سمعياً بينهم حيث تختلف كل خاصية نفسية أو مهارة بين كل فرد و آخر وبالتالي هي شيء نسبي .

تفسر هذه الفروق انه كل إنسان وطبيعته فالصفات النفسية تختلف من شخص إلى آخر فليس كل الناس سواسية كما أن طبيعة الإعاقة عامل رئيسي في تعلم المهارات النفسية.

جدول رقم 27: ترتيب أبعاد المهارات النفسية حسب الممارسين :

رقم البعد	البعد
01	القدرة على التصور
02	الثقة بالنفس
03	القدرة على الاسترخاء
04	القدرة على الانتباه والتركيز
05	القدرة على مواجهة القلق
06	دافعية الانجاز الرياضي

مقارنة الفرضيات بالنتائج :

الفرضية العامة :

لممارسة النشاط الرياضي المكيف اثر ايجابي في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين سمعيا .

مناقشة الفرضية العامة:

حسب نتائج المقياس ظهر جليا الأثر الايجابي في تنمية المهارات النفسية للمعاقين سمعيا من خلال إجابات المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط الرياضي اتضح بأنه يمتلكون الكثير من خاصية المهارات النفسية فهم لديهم القدرة على التصور كما يمتازون بالهدوء والثقة وينعكس عليهم ذلك في حياتهم العادية كما أن النشاط الرياضي تمنح المعاق الدافع والحافز وبالتالي فالنشاط الرياضي المكيف اثر ايجابي في تنمية المهارات النفسية ويتجاوز المعاق إعاقته وترجع له الثقة بنفسه .

الفرضية الجزئية :

- مستوى المهارات النفسية لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط الرياضي يرتفع مقارنة بغير الممارسين .

مناقشة الفرضية :

من خلال نتائج المقياس استنتجنا أن أبعاد مهارات النفسية لدى المعاقين تختلف بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف فمستوى الممارسين مرتفع مقارنة بغير الممارسين فيما يخص مستوى المهارات النفسية وذلك راجع للأثر الايجابي لرياضة التي تعد عامل أساسي في تكوين شخصية المعاق وتساعد في تطوير المهارات النفسية وتنعكس في حياته اليومية .

الفرضية الثانية :

- هناك فروق في أبعاد ومحاور اختبار المهارات النفسية لدى المعاقين سمعيا حسب متغير الممارسة .

مناقشة الفرضية :

توصلنا خلال مقياس (بل) للمهارات النفسية على صحة الفرضية إذ أن هناك فروق في أبعاد ومحاور المهارات النفسية فالممارس للنشاط الرياضي من المعاقين تختلف من شخص إلى آخر فهناك من لديه الهدوء وثقة بالنفس ويفتقد الى التصور والى غير ذلك ومن هنا يتضح أن أبعاد النفسية هي شي نسبي وليس مطلق ولكن بصفة عامة الرياضي المعاق يمتلك شيء من هذه الأبعاد وذلك بالطبع راجع إلى الرياضة بينما على العكس من ذلك غير الممارس كلهم يتشابهون من حيث انه مستوى المهارات النفسية منخفض جدا عندهم

خلاصة:

استخلصنا خلال الدراسة التي أجريت على فئة المعاقين سمعياً أن هناك فروق في مستوى المهارات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف ومن هنا تظهر قيمة النشاط الرياضي .

وحاولنا في دراستنا هذه الى البحث في الجوانب النفسية للمعاقين سمعياً وماهي الخاصية التي يفتقدونها

كما بحثنا عن مدى فاعلية النشاط الرياضي من خلال المقارنة بين المعاقين سمعياً الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي والتي اثبت أن الرياضة علاج وعامل أساسي في تركيبية النفسية للمعاق .

خاتمة عامة :

نستنتج من نتائج البحث أن هناك فروقا في أبعاد المهارات النفسية قيد البحث بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، فالممارسة الرياضية المكيفة تساهم في تطوير الجوانب النفسية للفرد المعوق ذلك أنها تمثل خيارا تربويا مواجهها خاليا من القيود ، فتساعد الفرد على تفتحه كما ان الرياضة تنمي الأبعاد النفسية فيصبح لديه تصور وبعد نظر أوسع وشامل لمواجهة التحديات كما تمنحه دافع نحو تحقيق أمنياته ورغباته كما تشمل الهدوء والثقة بالنفس ..

ومن هنا تبني شخصية المعاق والانطلاق نحو مجتمع الذي يعيش فيه بعيدا عن مركب نقص والعقد النفسية لتحقيق ذاته والرضا على نفسه متغلب على إعاقته . ويتيح النشاط البدني الرياضي للفرد فرصا للتحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته واستقرارها وملاמתها مع مسيراتها ، وتحسين درجة واقعية لديه وتنمي ثقته بنفسه وقدرته على اتخاذ القرارات السليمة والثابتة في مختلف المواقف التي يمر بها في حياته ، إضافة إلى أنها تساعد على تجاوز مواقف الإحباط والفشل والتوتر والاستسلام التي تنتاب الفرد من حين لآخر بسبب الرسوب النفسي والآثار التي تتركها الإعاقة .

الإقتراحات والتوصيات:

- 1- ضرورة تكييف واستخدام المقاييس النفسية كوسائل موضوعية لتقويم شخصية المعاقين.
- 2- ضرورة دمج النشاط البدني الرياضي في مراكز التأهيل الوظيفي ومراكز التكوين المهني وتوفير الوسائل الضرورية لذلك.
- 3- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على المعوقين سمعياً، والجامعات بغرض القيام بدراسات أخرى حول الإعاقة السمعية ، وعلاقتها بمتغيرات أخرى للشخصية .
- 4- عقد ملتقيات وطنية ودولية خاصة بالمعوقين والعاملين معهم بهدف الاتصال وتبادل الخبرات.
- 5- تنظيم ودعم الرياضة التنافسية المكيفة في بلادنا، لتشمل جميع الرياضات المعدلة الخاصة بالمعوقين الفردية منها والجماعية.
- 6- نشر الوعي الطبي والرياضي والنفسي لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وتوجيه الأسرة لذلك .
- 7- طلب البرامج التدريبية والاهتمام بالتخطيط العلمي الحديث والك عن طريق وضع برامج التدريبية المناسبة للوصول إلى المستوى المرغوب فيه .
- 8- العمل على حل مشاكل النفسية للمعوقين .
- 9- هذه الدراسة تشير القيام بإجراء دراسات أخرى نذكرها كما يلي :
 - العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وتنمية الجوانب النفسية لدى المعاق .
 - العلاقة بين المهارات النفسية للمعوق ودرجة انجازه الرياضي .

-دراسة مقارنة للمهارات النفسية وأبعادها عند الرياضيين من ذوي احتياجات الخاصة.

-تقويم دور النشاط البدني المكيف في الفرق الرياضية الوطني

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- 1-الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين ،1999 ، ص. 9- 10 .
- 2- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ،2000م .
- 3- احمد صلاح الدين خليل: موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا ،بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة،جامعة حلوان، العدد الخمسون ،مصر،2007م
- 4- حسن حسن عبده: تقنين المهارات النفسية للرياضيين ، بحث منشور،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، العدد الثالث والثلاثون، 2000م .
- 5- إبراهيم عبد ربه: المهارات النفسية والأداء الرياضي، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين،سوريا ، 2006م .
- 5- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م .
- 6- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر،ط1 ، مصر، 2001م .
- 7- محمد جسام عرب، حسين علي كاظم: علم النفس الرياضي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط1 ،النجف الاشرف،2009م .
- 8- علي الأمير: فسحة النفس، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد ،ط1،2002م .
- 9- حكمت محمد الطائوأخرون: كرة السلة ، ط1، بغداد، مطبعة وزارة التربية ، 1991.
- 10-رعد جابر ، كمال عارف ظاهر المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- 11- ريسان خريبط : كرة السلة ، عمان ، الدار العالمية الدولية للنشر والتوزيع ، 2003.
- 12-شمعون : التدريب العقلي في مجال الرياضي ، ط1 ، دار فكر العربي قاهرة 1996.

- 13-صالح بن حمد : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، 1995.
- 14-علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري:المجلة العلمية التربوية البدنية والرياضية ،جامعة حلوان
1997.
- 15-فائز بشيرحمودانوأخرون:أسس ومبادئ كرة السلة،مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،جامعة
الموصل -كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مديرية دارالكتب للطباعة والنشر 1981
- 16- مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع
الأميرية ، 1984.
- 17-محمد ابوعلامالعامل:قياس الثقة بالنفس عندطالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت،مؤسسة
الصباح،1978
- 18-محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،
1999.
- 19-محمد توفيق الوليل : كرة اليد -تدريب - تكنيك - الكويت ، شركة مطابع السلام ،
1989.
- 20-محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ،
1998.
- 21-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدينرضوان:القياس في التربية وعلم النفس
الرياضي،القاهرة،دار لفكر العربي ، 2000
- 22-محمد عبد الرحيمإسماعيل :الهجوم في كرة السلة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ،
1995.

23- محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسنين : القياس في كرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984.

24- مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، 2004

25- مصطفى عبدالسلام : علم النفس الرياضي ، ط1، الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985.

26- معيون ذنون حنتوش : القلق، بغداد ، مكتبة النهضة ، 1987 .

27- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001.

28- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .

29- ياسين عمر محمد : تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الصباحي والمسائي المتفوق وغير المتفوق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار (15-16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كوية ، 2007 .

جمال محمد سعيد الخطيب : الإعاقة السمعية. مصدر سبق ذكره، ص 106.

لطفى بركات أحمد : الفكر التربوي في رعاية الطفل الأصم . دار المريخ ، الرياض ، 1981 ، ص 24 .

جمال محمد سعيد الخطيب : الإعاقة السمعية. مصدر سبق ذكره ، ص 101 .

السبيعي عدنان : سيكولوجية المرضى والمعاقين ، الشركة المتحدة للطباعة والنشر ، ص 170 .

محمد كمال عفيفي عمر : التربية البدنية للمعوقين . مرجع سبق ذكره، ص 12 .

عبد الرحمان سيد سليمان : سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة. الجزء الثالث ، مصدر سبق ذكره ، ص 111-112 .

فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون : بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة .مصدر سبق ذكره ، ص 228-229 .

جمال محمد الخطيب : سيكولوجية الأطفال الصم .ط ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، 1992 ، ص 87

محمد كمال عفيفي عمر : التربية البدنية للمعاقين . مصدر سبق ذكره ، ص 123 .

فيصل عباس : علم النفس الطفل . النمو النفسي والانفعالي للطفل ، ص 20 .

عبد الرحمان سيد سليمان : سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة . الجزء الثالث ، ، ص 108-110 .

جمال محمد سعيد الخطيب : الإعاقة السمعية . ، ص 106-107 عبد الرحمان سيد سليمان : سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة . الجزء الثالث ، ص 112 .

إقبال إبراهيم مخاوف : الرعاية الاجتماعية وخدمات المعوقين ، دار المعرفة ، 1991 ، ص 90-95.

حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويحية للمعاقين ص 146 .

فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون : بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة . مصدر سبق ذكره ،
ص 225-224 .

جمال محمد سعيد الخطيب : الإعاقة السمعية . ، ص 150-147

عثمان فراج ، 1985 : 17 - 40 .

محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عمادالدين عباس: الاعداد النفسية في كرة اليد
(نظريات - تطبيقات)، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) ص 458-455.

- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة، 1998) ص 547-543 .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

hanifi r K 1995 K p.18 .

Hans . 1973. P.80 .

Hans . 1973 .pp.52-60 .

spécial activité physique adapté p22 .2000.

Maconnell ,FchildrenwithHearingdiybilties in the school's 2nd Ed , Dunn , L , M ,
Editor , New York , 1963 , P382 .

P234 edition2em Masson ,l'enfant chezvoix la C . Lanay et B
.Maissony : les troubles du langage de la parole et de

Howard , 1993 : P . 56 .

Cassell 's : 1983P 286 .

William , 1963 : PP. 121 – 123 .

Libyen ,1978 P : 220 .

Heward 1993 P. : 177 .

Newby ، 1962 : PP. 256–260

Fant 1973: PP.115–127

22P. : ، 1970 Rodda

Lang ، 1982 : P.860

Lily brunchwing 1936 ،

Lang 1982 ، : ، 870 Vegely 1971 ، : ، 430 Christinsen 1980 ، :483 .

Tuner ، 1983 : P.95

Hurlock 1980: PP .315–320

Rodd, 1970: P.47

Hans, 1973: P .80

Hans, 1973: PP . 52-60

Furth, 1973: PP . 49-48

Dunn, 1973: P. 399 .

Hallahan, 1978: PP. 311-313 .

الملاحق

هذا التعريف بالمقياس يوضع في فصل المنهجية -

مقياس المهارات النفسية في الرياضة:-

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي⁽¹⁾، وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي) بأقتباسه وتعديله ويتكون ابعاده من:-

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثلة (4) عبارات كلاتي(1) :

ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج(الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، والرقم (3) بدرجة قليلة ، والرقم (4) بدرجة متوسطة ، والرقم (5) بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً . وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون(1=6 , 2=5 , 3=4 , 4=3).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي^(*) وهو(14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144) اما درجة الوسط الفرضي (84).

(1) محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) ص455-458.

(1) - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998) ص543-547

(*) الوسط الفرضي = عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل

تحضير الإمتبيان للتحكيم

اختبارات المهارات النفسية في الرياضة

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:-

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أ، اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة .

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة , ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل مدى انطباق هذه العبارة على حالتك .

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر , وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

	العبارات	ينطبق علي بشدة	ينطبق علي أحيانا	ينطبق علي متوسطة	ينطبق علي قليلة	ينطبق علي جدا
1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة					
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة					
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي					
4	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها					
5	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي					
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد					
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً					
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة					
9	يضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة					
10	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة					
11	عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء					
12	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة					
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي					
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل					

						اشتراكي في المنافسة	
						مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15
						عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	16
						طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقتي في نفسي	17
						استطيع دائماً استنارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	18
						أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	19
						من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	20
						الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	21
						ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	22
						أعاني من عدم تقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
						أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24

جدول رقم يوضح اتجاه العبارات الموجبة و السلبية

العدد الكلي	عبارات سلبية	عبارات ايجابية	البعد .
(4)	(13)	(1,7,19)	القدرة على التصور
(4)	(8)	(2,14,20)	القدرة على الاسترخاء
(4)		(3,9,15,21)	القدرة على تركيز الانتباه
(4)	(4,10,16,22)		- القدرة على مواجهة القلق
(4)	(11,23)	(5,17)	الثقة بالنفس
(4)		(6,12,18,24)	دافعية الانجاز الرياضي