

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني المكيف والصحة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان

دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات النفسية لدى المعاقين حركيا

بحث وصفي أجري على المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف و الغير الممارسين

(25-35) سنة بمركز وادي ارهيو بولاية غيليزان

من إعداد الطالبين: إشراف:

د/ قدور باي بلخير

- غاني خالد -

- عبد القادر صالح

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

اهدي تخرجي إلى معلم البشرية أجمعين

الهادي الأمين صلى الله عليه وسلم

إلى من تعجز الكلمات عن إيفائه حقه إلى والدي العزيز أطل الله في عمره

ورزقه الصحة والعافية وأحسن عمله

إلى صاحبة القلب الصابر الحنون

إلى من أنار لي دعائها هياتي والدي العزيزة أطل الله في عمرها

وأحسن عملها إلى من ساندتني وآزرتني .

إلىستاذ المشرف "بالخير "

خالد

أهراء

أهري تخرجي إلى من تمنوا لي النجاة والتوفيق

أخي وأخواتي الأعراء

إلى كل من ساندني وإلى كل من تمنى لي الخير والنجاة ، عائلتي وأصدقائي

وزملائي والشكر الكبير لأعظم شخصين

أبي أُمي شكراً لكم بحجم السماء إليهم جميعاً أهري تخرجي وإلى الأستاذ المشرف

الدكتور "بلخير"

راجياً من الله الإطالة بأعمارهم وأن يبارك فيهم ويحفظهم

ربي بعينه التي لا تنام.

صالح

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى إبراز دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات النفسية للمعاقين حركيا، و كان الفرض من الدراسة أن للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية السمات النفسية للمعاقين حركيا، تمثلت عينة البحث في 24 فردا من مركز واد ارهيو للإعاقة الحركية، 12 من الممارسين للنشاط الرياضي المكيف بصفة منتظمة و 12 لا يمارسون اي نشاط رياضي تتراوح اعمارهم بين 25 و 35 سنة ، تم اختيارها بطريقة عمدية، و اعتمدنا في بحثنا هذا على الإستبيان، تم توزيعه على المعاقين للإجابة عنه قصد تحليل النتائج للإجابة على الفرضيات، حيث تبين لنا أن للنشاط الرياضي المكيف دور في تقدير الذات و الثقة بالنفس و التخفيف من القلق و التوتر لدى المعاقين حركيا، وعلى هذا نوصي بضرورة سن قوانين لاجبارية ممارسة النشاط الرياضي المكيف بكل مراكز ذوي الإعاقة الحركية .

الكلمات المفتاحية:

النشاط الرياضي المكيف الإعاقة الحركية السمات النفسية

Résumé de l'étude

L'étude visait à mettre en évidence le rôle de l'activité sportive adaptée dans le développement de certains traits psychologiques des handicapés physiques, en partant du principe que l'activité sportive adaptative jouait un rôle dans le développement des traits psychologiques des handicapés physiques. Les athlètes adaptés sur une base régulière et 12 ne pratiquant aucune activité sportive entre 25 et 35 ans, ont été choisis délibérément et, sur la base de ce questionnaire, avons été distribués aux personnes à mobilité réduite pour y répondre afin d'analyser les résultats afin de répondre aux hypothèses. Le rôle de l'athlète dans l'ajustement du plus savoureux Par conséquent, nous recommandons la nécessité de mettre en place des activités sportives obligatoires dans tous les centres pour personnes à mobilité réduite.

Les mots clés:

Activité sportive adaptative - Déficience motrice - Caractéristiques psychologiques

Abstract

The purpose of the study was to highlight the role of adapted sport activity in the development of certain psychological traits of the physically handicapped, on the basis that adaptive sport activity played a role in the development of the psychological traits of the physically handicapped. Adapted athletes on a regular basis and 12 not practicing any sports activity between 25 and 35 years old, were chosen deliberately and, on the basis of this questionnaire, were distributed to persons with reduced mobility to answer them in order to analyze the results. to answer the hypotheses. The role of the athlete in the adjustment of the most tasty Therefore, we recommend the need to set up mandatory sports activities in all centers for people with reduced mobility.

Keywords:

Adaptive sport activity - Motor impairment - Psychological characteristics

قائمة الجداول و الأشكال

1. قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل معامل الثبات والصدق للمقياس المقترح	84
02	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (01)	90
03	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (02)	91
04	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (03)	92
05	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (04)	93
06	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (05)	94
07	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (06)	95
08	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (07)	96
09	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (08)	97
10	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (09)	98
11	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (10)	99
12	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (11)	100
13	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (12)	101
14	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (13)	102
15	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (14)	103
16	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (15)	104
17	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (01)	105
18	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (02)	106
19	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (03)	107
20	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (04)	108
21	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (05)	109
22	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (06)	110

111	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (07)	23
112	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (08)	24
113	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (09)	25
114	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (10)	26
115	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (26)	27
116	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (02)	28
117	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (03)	29
118	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (04)	30
119	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (05)	31
120	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (06)	32
121	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (07)	33
122	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (08)	34
123	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (09)	35
124	يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (10)	36
125	يبين الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف حسب متغير الثقة بالنفس	37
127	يبين الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف حسب متغير تقدير الذات	38
129	يبين الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف حسب متغير القلق و التوتر النفسي	39
131	يبين الفروق في السمات النفسية بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف لدى المعاقين حركيا	40

2. قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (02)	90
02	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	91
03	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	92
04	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	93
05	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	94
06	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	95
07	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	96
08	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	97
09	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	98
10	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	99
11	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	100
12	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	101
13	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	102
14	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	103
15	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	104
16	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	105
17	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	106
18	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (19)	107
19	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (20)	108
20	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (21)	109
21	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (22)	110
22	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (23)	111
23	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (24)	112

113	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (25)	24
114	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (26)	25
115	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (27)	26
116	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (28)	27
117	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (29)	28
118	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (30)	29
119	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (31)	30
120	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (32)	31
121	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (33)	32
122	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (34)	33
123	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (35)	34
124	يوضح النتائج المبينة في الجدول رقم (36)	35

قائمة المحتويات

ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص البحث
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ك	قائمة المحتويات

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

2	1. مقدمة
3	2. الإشكالية
4	3. فرضيات الدراسة
4	4. أهمية البحث
5	5. أهداف البحث
5	6. مصطلحات البحث
7	7. الدراسات السابقة
15	8. نقد الدراسات

الإطار النظري

الفصل الأول: النشاط الرياضي المكيف

18	تمهيد
19	1-1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
21	1-2. التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف
23	1-3. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر
25	1-4. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

27	5-1. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
28	1-5-1. النشاط الرياضي الترويحي
30	2-5-1. النشاط الرياضي العلاجي
30	3-5-1. النشاط الرياضي التنافسي
31	6-1. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
32	1-6-1. الأهمية البيولوجية
33	2-6-1. الأهمية الاجتماعية
33	3-6-1. الأهمية النفسية
34	4-6-1. الأهمية الاقتصادية
35	5-6-1. الأهمية التربوية
36	6-6-1. الأهمية العلاجية
37	7-1. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
42	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الإعاقة الحركية	
44	تمهيد
45	1-2. نبذة تاريخية عن المعاقين
45	1-1-2. في العصور القديمة
45	2-1-2. في العصور الوسطى
45	3-1-2. في الأديان السماوية
46	2-2. العام الدولي للمعاقين
47	3-2. أهداف الأمم المتحدة من تخصيص عام دولي للمعاقين
48	4-2. المعاقين في الجزائر

49	5-2. الإعاقة الحركية
50	6-2. الخصائص العامة للمعاقين حركيا
51	7-2. تصنيفات و أشكال الإعاقة الحركية
52	1-7-2. إصابات عصبية
52	2-7-2. إصابات عضلية و عظمية
52	3-7-2. إعاقات مرضية
53	8-2. أسباب الإعاقة
54	1-8-2. الأسباب الوراثية
54	2-8-2. الأسباب البيئية
55	9-2. مشكلات الإعاقة
56	1-9-2. المشكلات النفسية
57	2-9-2. المشكلات الإجتماعية
59	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: السمات النفسية	
60	تمهيد
61	1-3. السمات النفسية
61	2-3. أهميتها ومكوناتها
61	1-2-3. أهميتها
62	2-2-3. مكوناتها
65	1-2-2-3. الاسترخاء
65	2-2-2-3. التصور العقلي
65	3-2-2-3. تركيز الانتباه

65	4-2-2-3. الضغوط النفسية
66	5-2-2-3-3. الانفعالات النفسية
68	3-3. تنمية وتطوير السمات النفسية
69	4-3. خطوات تعلم السمات النفسية
69	1-4-3. الخطوة الأولى: التعلم
70	2-4-3. الخطوة الثانية: الاكتساب
70	3-4-3. الخطوة الثالثة: الممارسة
71	5-3. مبادئ ومراحل تطوير السمات النفسية
76	خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

79	تمهيد
79	1-1. منهج البحث
80	2-1. مجتمع البحث
80	3-1. عينة البحث
80	4-1. متغيرات البحث
81	5-1. مجالات البحث
81	6-1. أداة البحث
82	7-1. الدراسة الاستطلاعية
82	8-1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
85	9-1. الموضوعية
86	10-1. الدراسات الإحصائية

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

90 1-2. عرض و تحليل و مناقشة النتائج

132 2-2. مناقشة الفرضيات

134 3-2. الاستنتاجات

134 4-2. الاقتراحات و التوصيات

134 5-2. الخلاصة العامة

137 قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص البحث

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

عملت الكثير من الدول وخاصة المتقدمة على الاهتمام وتطوير فئة المعاقين حركيا لمساعدتهم على الاندماج مع باقي فئات مجتمعهم نظرا للظروف التي مروا بها ومحاولة تهيئة كافة المتطلبات التي تسمح لهم بتحقيق رغباتهم وميولاتهم في شتى المجالات. وتعد هذه الخدمات التي توجه ل فئات الخاصة ضرورية حيث لحالات المعاقين حركيا، والتي تعتبر من الإعاقات التي تترك أثرا سلبيا بدنيا و نفسيا على صاحبها، فالإعاقة الحركية تؤثر في السمات النفسية للفرد المعاق حركيا إذ يعاني المعاق حركيا كثيرا من المشكلات النفسية، فنجد هيكافح في الغالب للتغلب على ما لديه من نقص وإذا لم يجد الإعانة اللازمة لتغطية هذا العجز ، تنتج لديه سلسلة من الاستجابات الاستعائية والادراكية نتيجة لنظرة الآخرين له فيفكر بالتزعزع في ذاته ومسايرة الحياة بروح ايجابية (أسامة كامل راتب، 2000).

و قد اعتمد العديد من الباحثين في وضع برامج رياضية تكيفية خاصة بالمعاق حركيا لمساعدته على تطوير سماته النفسية، ومن بين هذه البرامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة والتي تهتم بوضع الألعاب والرياضات المكيفة و التي تتناسب ونوع ودرجة الإعاقة الحركية، وتختلف أهداف العديد من المعاقين حركيا كل حسب غايته وميولاته فنجد البعض يتوجه إليها على أنها أنشطة مكيفة ع لاجية وآخرون على أنها أنشطة تنافسية . (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998)

للنشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق الأغراض الصحية و النفسية و الإجتماعية والإقتصادية، يشير " مروان عبد المجيد " أن الرياضة التنافسية تشكل جانبا هاما في نفس المعاق، إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة، وتساهم بدور ايجابي كبير في إعادة بعث السمات النفسية للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة، كما تهدف إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الشخص المعاق، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراجه من عزله التي فرضيا على نفسه في المجتمع. (مروان ع.، الالعاب الرياضية للمعوقين، 1997، صفحة 111)

و يعتبر النشاط الرياضي المكيف من الأنشطة التربوية الأكثر انتشارا في أوساط المعاقين خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكلفة بتربية ورعاية المعاقين، مما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الايجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ وبعث روح التعاون بين الأفراد والتخلص من الطاقة العدوانية وعكسه في المنافسات الرياضية التي تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي لأنه يساعد المعاق حركيا على إبراز أقصى قدراته ومهاراته.

و سنحاول كمدخل للبحث وضع إطار منهجي لإشكالية الدراسة التي تعمل على

دراسة الانعكاسات والآثار الايجابية للممارسة الرياضية المكيفة في تنمية بعض السمات

النفسية لدى المعاقين حركيا، فالسمات النفسية عند المعاق حركيا تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على توافقه الشخصي والنفسي والاجتماعي (أسامة كامل راتب، 2000).

2. الإشكالية:

من الواضح أن المشكلات التي يتعرض لها المعاق حركيا ذات صبغة نفسية واجتماعية، أكثر ما تكون مشكلات جسمية، فقد أشار "الروسان" أن مشاعر الخوف والقلق، والرفض، والعدوانية، والانطوائية، والدونية من المشاعر المميزة لسلوك ذوي الاضطرابات الحركية. (فاروق، 1996، صفحة 247)

و قد أشار " أدلر " أن الأفراد ذوي الإعاقة الحركية يكافحون للتغلب على ما لديهم من نقص بالتعويض عنه في ميدان معين، فنظريته تقوم على الربط بين قصور الأعضاء والتعويض النفسي الزائد، فقصور بعض الأعضاء يزيد من الشعور بالقلق وعدم الأمن، ولكن هذا الشعور نفسه هو الذي يلهب الإرادة ويستثير الدافع لإقرار الشخصية وتأكيد الذات. (السيد محمد، 2004، صفحة 15)

ومن خلال ما سبق و طبقا للدراسات السابقة و البحوث التي أكدت على الآثار السلبية التي تنتجها الإعاقة الحركية على السمات النفسية لدى المعاقين حركيا و بالمقابل دور و أهمية النشاط الرياضي في تنمية السمات النفسية، تبادر إلى أذهاننا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية بعض السمات النفسية للمعاقين حركيا؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا.
- هل للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة تقدير الذات للمعاقين حركيا.
- هل للنشاط الرياضي المكيف دور في التخفيف من القلق و التوتر النفسي للمعاقين

حركيا.

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية السمات النفسية للمعاقين حركيا.

الفرضيات الجزئية:

- للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا.
- للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة تقدير الذات للمعاقين حركيا.
- للنشاط الرياضي المكيف دور في التخفيف من القلق و التوتر النفسي لدى المعاقين

حركيا.

4. أهداف البحث:

- معرفة أهمية النشاط الرياضي المكيف و انعكاساته الإيجابية على الجانب النفسي

لفئة المعاقين حركيا.

- إعطاء صورة واضحة على ممارسي النشاط الرياضي المكيف من طرف المعاقين

حركيا.

- الرفع من مستوى فعاليات المعاق حركيا لمواجهة مطالب بيئته المادية والاجتماعية.

-فتح المجال للبحث في هذا الموضوع وما يتحتم عنه من إشكاليات.

5. أهمية البحث:

-محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

-المساهمة في المعرفة العملية بأهمية مثل هذه المتغيرات من جهة وإمكانية إسهام

النتائج التي يتم الوصول إليها في غاية البحث من خلال التحليل الإحصائي

للبيانات.

-إبراز ضرورة الاهتمام بهذه الفئة و الاعتناء بها من قبل هيئة و مسؤولين في مختلف

المجالات وخاصة المجال الرياضي.

6. مصطلحات البحث:

• الإعاقة الحركية:

التعريف الإصطلاحي: الشخص الذي يعاني بصفة دائمة أو مزمنة من إصابة على مستوى

الحركة مما يؤدي الى تحديد نشاطاته وسلوكاته. (غريب، 1996، صفحة 190)

التعريف الإجرائي: الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته ونشاطه الحيوي نتيجة لخلل او عاهة او حادث و في بحثنا نقصد الذين يعانون من اعاقه في الاطراف السفلية (احادي او ثنائي).

• النشاط البدني و الرياضي المكيف:

التعريف الإصطلاحي: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ,ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 223).

التعريف الإجرائي: نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية, النفسية, العقلية, وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى.

• السمات النفسية:

السمات: هي الصفات الفطرية او المكتسبة سواء اكانت اجتماعية او عقلية او جسمية او نفسية و التي من الممكن ان تميز الفرد عن الآخرين (القريطي، 1998، صفحة 248) و نقصد ببحثنا السمات النفسية : هي الثقة بالنفس ، تقدير الذات ، القلق و التوتر النفسي.

التعريف الإصطلاحي: هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع" (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

التعريف الإجرائي: المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: الدراسة التي قام بها الدكتور عمار رواب لنيل شهادة الدكتوراه. بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله بالجزائر العاصمة سنة 2006 / 2007 والتي كان عنوانها " تحليل العلاقة بين النشاط الرياضي المكيف وتقبل الإعاقة في محيط رياضي جزائري لذوي الاحتياجات الخاصة " تحت إشراف الأستاذ الدكتور نافي رابح، وكانت التساؤلات كالتالي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة تقبل الإعاقة لممارسة النشاط

الرياضي المكيف؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أصل الإعاقة لممارسة النشاط الرياضي

المكيف وتقبل الإعاقة؟

- ما هي العوامل الأساسية التي تساعد على تقبل الإعاقة لممارسة النشاط الرياضي

المكيف؟

كان مجتمع الدراسة كافة الاحتياجات الخاصة والعينة 100 متخلف عقلي للممارسة النشاط الرياضي المكيف.

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي. أداة جمع البيانات و المعلومات هو الاختبار. ومن النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة وهي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة تقبل الإعاقة لممارسة النشاط الرياضي المكيف.

- العوامل الأساسية التي تساعد الفرد المعاق على تقبل الإعاقة لممارسة النشاط الرياضي المكيف (الزواج، الدين، العمل، الرياضة).

أهمية الدراسة في ممارسة النشاط الرياضي:

- أن النشاط الرياضي يساعد الفرد على تقبل إعاقته والتعايش معها.
- أن النشاط الرياضي أحد العوامل التي تساعد الفرد المعاق على أن يعيش حياة سلمية خالية من المشاكل النفسية.

الدراسة الثانية : دور النشاط الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى ذوي الاحتياجات

الخاصة لفئة الصم والبكم داخل المراكز الطبية البيداغوجية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، قام بإعدادها الطالب رحلي لمراد.

تمت هذه الدراسة في جامعة الجزائر سنة 2009/2008 في المركز الطبي البيداغوجي

بولاية بسكرة إذ تعتبر دراسة ميدانية، أما تساؤل إشكاليتها فكان كالتالي :

- هل النشاط الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات

الخاصة لفئة (الصم والبكم)؟

- هل لاقتراح برنامج رياضي تأثير على تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات

الخاصة لفئة (الصم والبكم)؟

الفرضية العامة: للنشاط البدني المكيف دور كبير في تحقيق التوافق النفسي لذوي

الاحتياجات الخاصة لفئة (الصم والبكم).

الفرضيات الجزئية:

- للنشاط الرياضي المكيف الدور في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة

لفئة (الصم والبكم).

- للنشاط البدني المكيف برنامج رياضي له تأثير على تحقيق التوافق النفسي لذوي

الاحتياجات الخاصة لفئة (الصم والبكم). كما تطرقت الدراسة إلى مجموعة من

الأهداف، ومن أبرزها نذكر:

- إبراز دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق عملية التوافق النفسي من خلال تطبيق

برنامج مقترح في النشاط الرياضي لصغار السن في المراكز البيداغوجية.

- التعرف على خصائص أطفال صغار الصم الجسمية والانفعالية والاجتماعية.

- اكتساب الخبرات التي تتعامل مع هذه الفئة عن طريق الملاحظة لأداء المدربين

والمختصين.

أما أهمية هذه الدراسة تتمثل في:

- تحديد ما إذا كان للنشاط الرياضي دور في تحقيق عملية التوافق النفسي لصغار الصم.

- إبراز أهم المعوقات التي تحول دون رعاية هؤلاء داخل المراكز الطبية البيداغوجية المخصصة لهم.

- أهمية و ضرورة تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط الرياضي على عينة تمثلت في مجموعة من الأطفال صغار الصم في ولاية المسيلة مقدره بـ 40 طفل من أطفال صغار الصم.

استعمل الباحث في دراسته مقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الأمريكية والذي أعده " كازوا و نهيرا " وزملائه سنة 1974، بالإضافة إلى مقياس التكيف الاجتماعي الذي أعده " فاروق الروسان " في كتابه " دليل مقياس التكيف الاجتماعي ".

أما النتائج التي توصل إليها صاحب هذه الدراسة فقد اتفق مع الفرضيات المطروحة في البداية وهي:

- حصول المعاق ذهنيا - إعاقة بسيطة أو متوسطة - على أنشطة ترويحية داخل المراكز الطبية البيداغوجية أدر إلى نمو بعض المهارات الحركية الأساسية سواء الانتقالية أو غير الانتقالية.

- المتخلف ذهنيا في حاجة إلى التدريب على المهارات والأنشطة التي تمكنه من بلوغ قدر من التوافق الشخصي والاجتماعي.

تتشرك هذه الدراسة بدراستنا الحالية من خلال الاهتمام بموضوع التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا ويعتبرون جزء من فئة المعاقين، حيث حاولت إبراز دور النشاط الرياضي في تحقيق هذه العملية.

الدراسة الثالثة: دراسة احمد بوسكرة 2002/2001 . (بوسكرة، 2002/2001)

موضوع الدراسة: "النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية التربوية"

دراسة عن الاطفال ذوي التخلف العقلي البسيط 09-12 سنة "

هدفت هذه الدراسة التعرف على اثر النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال

المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا بالمراكز النفسية التربوية السن 09-12 سنة، وبحثت في

الاجابة عن التساؤلات التالية :

❖ ما هي الأنشطة الرياضية التي يفضلها الأطفال المتخلفون عقليا ؟

❖ ما مكانة النشاط الرياضي الترويحي من بين الأنشطة الترويحية الأخرى ؟

❖ هل توجد فروق بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

من حيث النمو في المجال الحسي الحركي ؟

❖ هل توجد فروق بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

من حيث النمو في المجال الاجتماعي العاطفي ؟

فرضيات الدراسة:

1 - تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية من الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة لدى

الأطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا أكثر من الألعاب الفردية.

2 - يحتل النشاط الرياضي الترويحي مكانة عالية ومرموقة من بين الأنشطة الترويحية

الأخرى ، لدى الأطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا .

3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط

الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة .

4 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط

الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة .

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 40 طفلا متخلفا عقليا تخلفا بسيطا تتراوح

اعمارهم ما بين 09-12 سنة مقسمة إلى مجموعتين (مجموعة تمارس النشاط الرياضي

الترويحي بالمركز ، مجموعة لاتمارس النشاط الرياضي الترويحي بالمركز) 20 طفلا في

كل مجموعة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا على الدراسة السببية المقارنة

بتوظيف القسم الأول من مقياس السلوك التكيفي، بالإضافة إلى استخدام استمارتين

استبيانيتين موجهتين إلى كل من المربين والأولياء .

وبعد جمع المعلومات والبيانات أظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

- اعتماد المراكز النفسية التربوية في رعاية الأطفال المتخلفين عقليا على مربين ذوي مستوى نهائي، حيث نجد معظم هؤلاء المربين ليس لديهم فكرة واضحة في كثير من المسائل المتعلقة بجوهر ومضمون تعليم وتدريب هؤلاء الأطفال على التصرفات الاستقلالية والتأهيل المهني ،
- كل المراكز النفسية التربوية لا تعتمد في تعليم أطفالها على برنامج علمي مسطر من طرف أخصائيين اجتماعيين ونفسانيين يستمد مبادئه وأساسه من العلوم المتصلة بالتربية الخاصة كعلم النفس الإكلينيكي سيكولوجيا الأطفال غير العاديين ... الخ.
- حيث نجد أن البرنامج المعتمد يحضر على مستوى المركز من طرف المربين والإداريين الذين يفتقرون إلى أنجع الوسائل والطرق العلمية المتبعة في هذا المجال .
- افتقار المراكز النفسية التربوية إلى أخصائيين في علم النشاط الرياضي أو الترويحي بصفة عامة ،
- أجمع المربون على أن الأطفال المتخلفون عقليا (بسيط) يفضلون الاستماع للموسيقى وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والميل إلى الألعاب الرياضية الجماعية.
- قلة العتاد والوسائل الترويحية التي تستعمل في تدريب الأطفال على العمليات الذهنية والبدنية والاجتماعية والتي تعتبر أداة فعالة وناجعة في نمو الجوانب الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية لهذه الفئة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين أولياء المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي حركي لصالح المجموعة الممارسة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة .

8. نقد الدراسات:

- الفهم العميق لمشكلة الدراسة.
- تتبع الخطوات المنهجية للدراسة.
- تحديد المنهج الملائم للدراسة.
- انتقاء أفضل الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات قصد مناقشة نتائج البحث.
- تدعيم نتائج البحث وذلك بمقارنة النتائج التي توصل إليها الباحثون بنتائج الدراسة الحالية.

الإطار النظري

الفصل الأول:

النشاط الرياضي المكيف

تمهيد:

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

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال (أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب، 1992، صفحة 40).

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

1-1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

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

-**تعريف ستور (stor):** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor:U.C.L:ET Outer، 1993).

-تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية

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

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

الاستطلاعات ، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يم

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

والاجتماعية والعقلية .

1-2. التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل

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

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

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

(استول مانديفل) بانجلترا.

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

بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في

الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفنا المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية (حزام محمد رضا القزوني، صفحة 32) وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرة عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 - 72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرة الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام

والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له (حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات، صفحة 98) .

1-3. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر: تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة

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

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

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

المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات نظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16 - 35) سنة، وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها، تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق:

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

▪ الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP

(- ISRA

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

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

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

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

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

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

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

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

الفرد المعاق" (محمد الحماحي ، امين انور الخولي، 1990، صفحة 194)، يرتكز النشاط

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

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

وبشكل عام يمكن تكيف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق

التالية:

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

ليلي السيد فرحات، الصفحات 47-49-50)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

والعصبي (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 9).

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

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

والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا

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

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

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

أ - **الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

ب **الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- **الرياضات المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويحي خاصة في بلادنا.

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

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

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

مقصودة (Roi Randain : ، 1993، الصفحات 5-6)

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

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

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

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

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

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

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

الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة

بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، ترويا، اقتصاديا وسياسيا.

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

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

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

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

أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطفي بركات أحمد، 1984،

صفحة 61)، ويؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة

الجسم وثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور

من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب

الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو

الأنسجة الدهنية (أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب، 1992، صفحة 150)

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

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

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة ويذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا. وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي (لظفي بركات أحمد ، صفحة 65).

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

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

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

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

هامين:

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

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

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

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

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

1-6-5. الأهمية التربوية: بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد

اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

• تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة

الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة

لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا .

• تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويجي

يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية

فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته

العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن

الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها (Serae moyenca، 1982،

صفحة 163).

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

بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد

نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه

للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب

بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات

ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز " R . Mills " يعوض الترويج للفرد ما لم

يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ

طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة

الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة

للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمّر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

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

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

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

كمال درويش ، أمين الخولي، 1990، صفحة 227)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .

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

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

يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

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

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

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

نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن

القطعة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين

العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

خلاصة الفصل:

لقد حاولنا في هذا الفصل تحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته .

وما استخلصناه أن النشاط البدني والرياضي يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة، ويعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة، خاصة للأطفال المعاقين والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي.

الفصل الثاني :

الإعاقَة الحركية

تمهيد:

تعتبر الإعاقة ظاهرة ملازمة للمجتمعات الإنسانية كلها و تختلف نسبة تواجدها و أنواعها و موقف ا لمجتمعات منها باختلاف الظروف الاقتصادية و الاجتماعية لذا يجب إعطاء هذا الموضوع اهتماما كبيرا لأنه من الموضوعات المهمة و الضرورية التي تمس حياة الإنسان المعاق و كيفية التعامل معه وفق الإعاقة التي يعاني منها.

سنرى في هذا الفصل مراحل تطور نظرة ا لمجتمعات إلى المعاق ونتطرق كيف يعامل المعاق في الجزائر وإعطاء تعريف عام للإعاقة والإعاقة الحركية خاصة وأنواعها وكذلك نظرة المجتمع لهذه الفئة وإعطاء لمحة عن رياضة المعاقين.

2-1. نبذة تاريخية عن المعاقين:

2-1-1. في العصور القديمة:

تعتبر الإعاقة مفهوم قديم عرفته الإنسانية منذ الآلاف السنين ولم تكن قضية المعاقين محببة عند القدماء لذا حاربوا هذا المفهوم ومارس القدماء أبشع الطرق للتخلص من المعاقين سواء كان في العهد اليوناني أو في عهد روما القديمة أو العهد الأثيني، فمثلا دعى أفلاطون إلى نفي المعاقين خارج الدولة والخلص منهم وقال بان الدولة هي للأقوياء والأذكيا القادرين على الدفاع عن الوطن.

2-1-2. في العصور الوسطى:

لقد كانت النظرة للمعاقين في هذه الحقبة من الزمن نظرة خوف و خطر من المعاق و كانت الكنيسة تصدر أحكاما بسجن و تعذيب هؤلاء والذين كانوا يعتبرونهم بمثابة الغضب الذي حل بالمجتمع وطالبوا بالابتعاد عنهم ومحاربتهم وطالبوا بعدم مساعدتهم وتقديم العون لهم لذا فان النظرة العامة لهؤلاء كانت جهل وتخلف بحق المعاقين (صالح عبد الله الزغبى، أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة 16).

2-1-3. في الأديان السماوية:

لقد كانت النظرة للمعاقين دينيا نظرة التسامح و المحبة و الإخاء وكانت الطريقة المضيفة التي تتيح الأمل و التفاؤل باتجاه هؤلاء وقد تميزت ا لمجتمع الإسلامي بالرعاية الصادقة نحو المعاقين واكبر دليل على ذلك ما دلت عليه الأحاديث الشريفة عن الرسول

صلى الله عليه و سلم قال " إن الله إذا أحب عبدا ابتلاه فإذا صبر اجتباه وإن رضي عنه أصفاه وإن يأس نفاه وأقصاه".

وقال تعالى في كتابه العزيز " ولا نبلونكم بالخير والشر فتنة" وعليه فإن اسعد الناس من استطاع أن يعيش مع عنته وقال تعالى " ليس على الأعم حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج" سورة البقرة من هنا نقول إن الإسلام نظام كامل وأنه الإسلام الحق الذي لا يوجد شيء في الدنيا والآخرة إلا وتناوله في كافة المجالات ونواحي الحياة، فقد دعى الإسلام إلى حسن الاهتمام ومعاملة المعاق معاملة إنسانية (صالح عبد الله الزغبى، أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة 16).

2-2. العام الدولي للمعاقين:

في عام 1975 أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة قرارا بان يكون عام 1981 عاما دوليا للمعاقين يقصد لفت أنظار شعوب العالم والدولة إلى مكانة المعاقين الذين يبلغ تعدادهم العام 450 مليون من الناس الذين يعانون على وجه المعمورة من عاهات عقلية أو بدنية مؤقتة أو دائمة وتقوم إحصائيات الأمم المتحدة بخصوص الأشخاص المعاقين في العالم أن شخص واحد على الأقل من بين عشرة أشخاص من سكان أي بلد من البلدان معطوب بشكل أو بآخر وأن الإشكال الأكثر انتشارا هي الاعتلال الجسدي والأمراض المزمنة والتخلف العقلي والعجز الحسي ويعيش معظم هؤلاء الأفراد في البلدان النامية (رابح تركي، 1982، صفحة 78).

2-3. أهداف الأمم المتحدة من تخصيص عام دولي للمعاقين :

حددت الأمم المتحدة خمس أهداف رئيسية من وراء تخصيص عام دولي للمعاقين تتمثل في

الأهداف التالية:

- مساعدة المعاقين على التكيف الجسماني و النفساني مع المجتمع.
 - تشجيع كل الجهود المبذولة على الصعيدين المحلي و الدولي لتقديم المساعدة و الرعاية و التدريب والإرشاد إلى المعاقين وإتاحة فرصة العمل المناسبة لهم وتأمين إدماجهم الكامل في المجتمع.
 - تشجيع مشاريع الدراسة و البحث الرامية إلى التسيير مشاركة المعاقين في الحياة اليومية بشكل عملي
 - تثقيف الجمهور و توعيته بحقوق المعاق في المشاركة في مختلف نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية و السياسية و الإسهام فيها.
 - تشجيع اتخاذ تدابير فعالة للوقاية من العجز و إعادة تأهيل المعاقين
- وقبل تحديدها لهذه الأهداف كانت قد أصدرت في عام 1971 إعلانا عالميا بحقوق الأشخاص المتخلفين عقليا الذي أعقبته بإعلان حقوق المعاق في عام 1976 (رابح تركي، 1982، صفحة 16).

2-4. المعاقين في الجزائر:

من المؤلف أن المشاكل الاجتماعية عامة تتميز عن غيرها من المشاكل بالتعقيد و الحساسية وخاصة المشاكل الاجتماعية لفئة المعاقين التي لها علاقة وطيدة بالمشاكل العامة التي تواجهها عملية التنمية الوطنية خاصة إن عدنا سنوات إلى الوراء بما يناهز عمر الاستقلال بما خلفه الاستعمار الفرنسي بوجود كل هذه المشاكل أنشأت عدة جمعيات و منظمات في الفترة الممتدة بين " 1963 - 1981 " وكان هدفها التكفل بالمعاقين من الناحية الاجتماعية لهم ومع تجاوز الجزائر لتلك المرحلة الاستثنائية التي كان فيها مفهوم الإعاقة متعلقا بالاستعمار الفرنسي ، إلا أن تطورت المفاهيم و الذهنيات حيث أصبح للمعاق حقوقا وواجبات تجاه وطنه ومجتمعه وهذا اعتمادا على المبادئ الأساسية للثورة التحريرية وطبقا للمقررات المؤتمر الخامس لحزب جبهة التحرير الوطني الذي جاء فيه ما يلي:

- القيام بإنشاء هياكل نفسية بيداغوجية للاستجابة لطلب مختلف أنواع الإعاقة.
- تشجيع إنشاء مصالح مختصة من أجل إعادة تكييف الأشخاص المعاقين وإعادة الاعتبار لهم.
- كما أنشأت وزارة الحماية الاجتماعية والتي كانت قبل عام 1984 مجرد كتابة للدولة مكلفة بالخصوص عن طريق توجيه القيادة السياسية وذلك ببذل جهود قصد تحقيق المشاركة الكاملة و الفعالية للمعاقين في الحياة بشتى مجالاتها ، كما كلفت بنفس المهام وزارة الصحة العمومية و الشبيبة و الرياضة.

وقد تم إحصاء عدد المعاقين في الجزائر فوصل عددهم عام 2003 أكثر من 5.2

مليون معاق (الجريدة الرسمية، 2003)

2-5. الإعاقة الحركية:

تعد الإعاقة الحركية فئة من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة العديدة وهي فئة تنتمي إلى فئة الإعاقات الجسمية أو البدنية وتتضمن العديد من أنواع الإعاقات التي تصيب أجهزة الجسم وأهمها الجهاز الحركي وما يرتبط به من أجهزة أخرى مثل، الجهاز العظمى والجهاز المفصلي والجهاز العضلي والجهاز العصبي المركزي.

والمعوق حركيا هو الفرد الذي يعاني من خلل ما في قدراته الحركية، أو نشاطه الحركي بحيث يؤثر ذلك على مظاهر نموه العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعى الحاجة إلى التربية الخاصة (فاروق الروسان، 1998، صفحة 24).

و هو كل فرد يحتاج طوال حياته أو في فترة من فترات حياته إلى خدمات خاصة لكي ينمو أو يتعلم أو يتدرب أو يتوافق مع متطلبات حياته اليومية أو الأسرية أو المهنية أو الوطنية ويمكن بذلك أن يشارك في عمليات التنمية الاجتماعية والاقتصادية بقدر ما يستطيع وبأقصى طاقاته كمواطن.

يعد شخصا معوقا كل طفل أو مراهق أو شخص بالغ أو مسن مصاب بما يلي :

إما نقص نفسي أو فسيولوجي، و إما عجز عن القيام بنشاط تكون حدوده عادية للكائن البشري و إما عاهة تحول دون حياة اجتماعية عادية أو تمنعها.

أيضا هو الشخص غير القادر على أداء الأنشطة الحركية سواء حركته هو أو تحريك الأشياء من مكان لآخر وهذه الإعاقة فقدان القدرة (قد تكون نتيجة لإصابة) العظام أو العضلات أو المفاصل أو الأعصاب التي تربط بينهما كما ينظر إليه على أنه هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كليهما معا في الأطراف السفلى والعليا أحيانا أو إلى اختلال في التوازن الحركي أو بتر الأطراف ويحتاج هذا الشخص إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية لمساعدته في تحقيق أهدافه الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية (حاسب العوامل، 2003، صفحة 02).

2-6. الخصائص العامة للمعاقين حركيا:

من شأن الإعاقة أن تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة أو أكثر من وظائف الحياة اليومية بطريقة طبيعية . إن المعاق له حاجاته الخاصة التي تنشأ عن إعاقته والتي تستلزم إتباعه بإجراءات خاصة ,وقد تختلف عن الإجراءات التي تتبع في تلبية حاجات الأفراد الأسوياء . إن جميع المعاقين مهما تنوعت صور إعاقتهم لديهم قابليات وقدرات وحوافز للتعليم والنمو والاندماج في الحياة العادية للمجتمع . إن الشخص المعاق لا يختلف عن غيره من الأسوياء من جميع النواحي بل يختلف عنهم فقط في الناحية التي يقع فيها العجز أو الإعاقة ,فهو في حاجة إلى الأمن ,والطمأنينة ,والحب ,والعطف ,وتقدير الذات ,وهو في حاجة إلى أشخاص متكيفين مع أنفسهم ومع مجتمعهم حتى يساعده على التكيف مع نفسه

ومع مجتمعه .ومن الناحية النفسية ,فإن المعاقين بغض النظر عن نوع إعاقتهم وعن درجة

حدتها وعن الفروق الفردية بينهم وعن اختلاف الظروف البيئية التي يعيشون فيها تغلب

عليهم صفات نفسية معينة كالآتي:

- الشعور الزائد بالنقص.
- الشعور الزائد بالعجز.
- عدم الشعور بالأمن و الأمان.
- عدم الإلتزان الإنفعالي.
- سيادة مظاهر السلوك الدفاعي (بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة، 2001، الصفحات 24-25).

2-7. تصنيفات و أشكال الإعاقة الحركية:

إن الإعاقات الحركية معدودة و متنوعة، و أسبابها عديدة و متنوعة أيضا، فقد تكون

خلقية أو مكتسبة أو بسبب أمراض و قد تحدث قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها، و بعضها

قد يكون راجعا لكسور أو ضمور، و غير ذلك مما سيلي ذكره، و هي تصيب عدة أجهزة

من أجهزة الجسم،

و تصنف الإعاقة الحركية تبعا لأسبابها إلى: إعاقات الجهاز الحركي (العظمي -

العضلي) - إعاقات الجهاز العصبي - إعاقات مرضية.

2-7-1. إصابات عصبية:

وهي حالة تتجم عن الإصابات التي تصيب الجهاز العصبي المركزي المكون من الدماغ والنخاع الشوكي، وتتراوح هذه الإصابات من البسيطة إلى الشديدة حسب موقع الإصابة، ومن أمثلتها الشلل الدماغي والصرع والاستسقاء الدماغي، شلل الأطفال وإصابات النخاع الشوكي وإصابات العمود الفقري.

2-7-2. إصابات عضلية و عظمية:

هي إصابة العضلات والعظام بدرجة تؤثر على قدرة الشخص المصاب على الحركة والتنقل باستقلالية، وغالبا ما تحدث هذه الإصابات في الأطراف أو في العمود الفقري، وقد تكون وراثية أو مكتسبة، ومن أمثلة هذا النوع من الاضطرابات: البتر والوهن العضلي والوهن والضمور العضلي والروماتيزم وهشاشة العظام وانحناءات العمود الفقري واضطرابات القدم (وائل محمد مسعود، 2002، الصفحات 71-72).

2-7-3. إعاقات مرضية:

هي تلك الأمراض المزمنة التي تحول و الفرد عن الحركة و منها: الروماتيزم - مرضى السكري - مرضى القلب - أمراض الكلى - مرضى الربو - مرضى التهاب الكيس التليفي أو الحويصلي . إن الغرض من التصنيفات السابقة ليس وضع مسميات لكي تلتصق بالأفراد ذوي الإعاقة الحركية وإنما الهدف منه هو مواجهة الاحتياجات التربوية والتأهيلية للمعوقين حركيا على اختلاف درجة الإعاقة لديهم وعلى اختلاف احتياجاتهم.

وعلى ضوء هذه التصنيفات السابقة تتعدد أشكال الإعاقة الحركية و تنتوع درجا ته

وفيما يلي سرد لبعض أشكال الإعاقة الحركية:

- إصابات الجهاز الهضمي.
- إصابات المفاصل.
- إصابات الجهاز العضلي.
- إصابات الجهاز العصبي.

2-8. أسباب الإعاقة:

للإعاقات و منها الإعاقة الحركية أسباب عديدة و كذلك تصنيفات متنوعة، و يمكن

أن ينظر إليها بأكثر من صورة او اتجاه، و في استعراضنا لأسباب الإعاقة لا بد أن نأخذ

في الاعتبار انه من النادر أن تكون الإعاقة المعنية (حركية أو غير حركية) نتيجة لعامل

واحد، بل الغالب أنها تحدث نتيجة لأكثر من عامل، بل و كثيرا ما يصعب تحديد سلسلة

العوامل أو الأحداث التي أدت إلى حالة الإعاقة.

و ترجع الإعاقة الى عشرات بل مئات من الأسباب، التي قد تكون أسباب طبية

نتيجة أمراض و إصابات، أو أسبابا اجتماعية أو اقتصادية أو مهنية أو نفسية، و من جهة

أخرى قد تكون هذه الأسباب متعلقة بالفرد نفسه أو مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، و قد

ترجع الى أسباب خلقية وراثية أو غير وراثية، و قد تكون الإعاقة نتيجة لكوارث طبيعية

كالزلازل و البراكين والفيضان و الجفاف، و قد تكون راجعة الى كوارث من صنع الإنسان

مثل الحروب و حوادث العمل، و على هذا فإن تصنيف هذه الأسباب يختلف من مدرسة إلى أخرى، و من علم إلى علم تماما مثلما يختلف تعريف الإعاقة التي لا تدخل في اهتمام علم دون علم، فهي ليست قاصرة على العلوم الطبية مثلا، و لكنها تدخل في كثير من الدراسات الاجتماعية و النوروبولوجية و التربوية و النفسية و المهنية و الصناعية و غيرها (السيد فهمي علي محمد، 2005، صفحة 35).

2-8-1. الأسباب الوراثية:

تتم وراثة العجز عن طريق جينات سائدة أو متنحية تنتقل إلى الطفل من والديه أو من أحدهما إلى الجنين، و احتمالات ظهورها في زواج الأقارب أكثر من زواج غير الأقارب، كما أن هناك ما يسمى بالشذوذ الوراثي، بمعنى أن الطفل قد يصاب بالإعاقة التي يعاني منها والده، و لكن بسبب انفصال خصائص وراثية شاذة تؤدي إلى اضطرابات في التمثيل الغذائي في خلايا الجسم، و تنقسم هذه الخصائص الوراثية الشاذة إلى نوعين : أحدهما شذوذ في الكروموزومات و عملها، و ثانيهما شذوذ في الجينات.

2-8-2. الأسباب البيئية:

تنقسم الأسباب البيئية إلى ثلاثة أقسام:

2-8-2-1. أسباب ما قبل الولادة:

مثل تعرض الجنين للعدوى الفيروسية أو البكتيرية كالجذري و النكاف و التهابات

الكبد الوبائي، و الحصبة الألمانية و الزهري، كذلك تعرض الجنين للإشعاعات، أو

الاستعمال السيئ للأدوية و التدخين و إدمان المخدرات، كما أن سن الأم الحامل له علاقة باحتمالية حدوث الإعاقة، و خاصة صغار السن، و كبار السن، و كثرة الحمل المتعاقب للأمهات مع سوء التغذية و انعدام الرعاية أثناء الحمل قد تفسح المجال لولادات مشوهة.

2-2-8-2. أسباب أثناء الولادة:

كالولادة العسرة التي تعرض الطفل للإصابة في الجهاز العصبي، و أيضا وضع المشيمة الذي قد يؤدي الى اختناق الجنين، و استخدام الجفن في الولادة يؤدي أيضا إلى إصابة دماغ الطفل، بالإضافة إلى الأمراض المرتبطة بالولادة، و سوء التغذية و خاصة بالنسبة للأطفال الصغار يعد عاملا من عوامل التعرض للإعاقة، كالإصابة بالكساح، و ضعف البصر و التعرض للمرض بصورة عامة، كما أن الولادة الطويلة أو الجافة الطلق السريع يؤدي إلى اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي في خلايا المخ.

2-2-8-3. أسباب ما بعد الولادة:

إن التأخر في اكتشاف حالات الأطفال المصابين ببعض الإعاقات، لا يعني أن الأسباب البيولوجية للإعاقة حدثت بعد الميلاد، و غنا لم يتم التعرف على الحالة قبل الميلاد أو أثناء الولادة، على أن هناك حالات حدث بعد الميلاد و تكون لها نتائج حتمية، ربما ينتج عنها وفاة الطفل، و تعد الحوادث من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالتلف المخي علاوة على الإصابة في الأطراف، و في منطقة الرأس من الإصابات الجسمية المباشرة.

2-9. مشكلات الإعاقة:

المشكلات التي يواجهها المعاقون متعددة في نوعيتها وحدته من شخص إلى آخر حسب فردية الإعاقة، وفردية الحالة نفسها وبيئتها ومجتمعها، وتختلف أوجه الرعاية التي تبذل لهم حسب هذه الفروق الفردية التي على أساسها توضع لهم الخطط المناسبة لإشباع احتياجاتهم، لتعد البرامج المناسبة حسب المواصفات الفردية والآثار النفسية والاجتماعية للإعاقة كالاتي:

2-9-1. المشكلات النفسية:

المشكلات النفسية التي يواجهها المعوقون من أكثر المشاكل تعقيدا وخاصة إذا نجم عن هذه الإعاقة تشوهات أو عاهات ظاهرة قد تجعله معرضا للسخرية أو العطف، فكلما تم إظهار أساليب الشفقة أو الرفض أو الإحسان من المجتمع نحو المعوقين وبرزت استجابات سلبية من المعوقين نحو إعاقتهم ونحو المجتمع الذي يعيشون فيه .

كما نجد أن القائمين على مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة جسميا يعبرون في كثير من الأحيان بطريقة غير مقصودة عن الاستسلام أو الرضوخ باستخدام أساليب الشفقة والاحسان كطريقة لرفع الروح المعنوية للمعوقين دون النظر إلى مدى تقبل الفرد للإعاقة من عدمه، كذلك يعاني ذوو الاحتياجات الخاصة جسميا كثيرا من المشكلات التي تكون مرتبطة بدرجة كبيرة بنوع إعاقتهم التي تتسبب في تغيير معاملة الآخرين له (السيد فهمي علي محمد، 2005، صفحة 80) .

إن المشكلات التي يعاني منها ذوو الاحتياجات الخاصة بدنيا تميل إلى أن تكون

مشكلات نفسية واجتماعية بقدر ما هي مشكلات بدنية كما أشارت هذه الدراسة إلى أن

عملية التأهيل واستخدام الأجهزة التعويضية تدعم من السلوك الإيجابي للمعوقون بدنياً، وتخفف المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها ذوو الاحتياج الخاصة (إبراهيم مروان عبد المجيد، 2002، صفحة 33).

- يعاني المعاق من العديد من الآثار النفسية أهمها التالي:
- الشعور بالنقص والإحساس بالدونية.
- الانطوائية لما لها من آثار سيئة على التكيف والتوافق.
- العجز الخلفي وأثره على شخصية المصاب بالشلل.
- عدم القدرة على الاعتماد على النفس، والإتكالية، وعدم القدرة على القيادة والرغبة الدائمة في الاعتماد على الآخرين، جميعها لها علاقة بسوء التكيف.
- ضعف الشعور بالانتماء مما يجعل المعوق في حالة عدم توافق مع المجتمع.
- عدم الشعور بالأمن والخوف من المستقبل.
- صعوبة تكوين علاقات بالآخرين وتجنب المحيطين لانعدام الثقة بالنفس والتي تجعل المعاق يشعر بأنه أقل مرتبة من الأشخاص العاديين.

2-9-2. المشكلات الاجتماعية:

إن للعلاقات الاجتماعية أهمية خاصة، حيث تساعد على تدعيم شخصية المعوق في بيئته الأسرية والمجتمعية، وهي التي تهين له الجو الهادئ والشعور بالأمن الذي يساعد المعوق على الشعور بالثقة بالنفس والثقة في العالم الذي يتفاعل معه، فإذا ضعفت علاقات المعوق

مع الناس الذين يتعاطون معه فإنها تؤثر في كيانه وفي شخصيته، وخاصة علاقته بأسرته .
وإذا ما ضعفت علاقاته بمحيطه فإنه يفقد أمنه العائلي ويختفي شعوره بالانتماء مما يشعره
بالحرمان من المحبة والتعاطف والهدوء والثبات والاستقرار ، وإذا ما تمزقت شبكة العلاقات
بين المعوق ومن يتعامل معه ترتب عليه عدم تقبله له أو السخرية منه أو معاييرته بعاهته أو
عجزه، فسيكون ذلك مردودا بسلوك عدواني تعويضي سلبي ومبالغ فيه، وهذا الشعور يدفعه
إلى الانطواء أو السلبية أو الخجل، وتنتابه الحساسية الشديدة الثائرة والناقمة على كل من
حواله وكل ذلك يجعل منه شخصية لا اجتماعية، وهكذا، فإن انهيار شبكة العلاقات ستجعل
المعاق عاجزا عن التوافق مع نفسه أو التكيف مع مجتمعه ولن يتحقق التوافق النفسي
الاجتماعي للمعوق، إلا إذا توفرت له شبكة قوية من العلاقات الاجتماعية والانفعالية مع
بيئته الأسرية المجتمعية، لذلك يحتاج إلى العديد من الخدمات المختلفة (إبراهيم مروان عبد
المجيد، 2002، صفحة 33).

خلاصة الفصل:

إن من أهم ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أنه على الرغم من تعدد وجهات النظر في إعطاء المفاهيم أو التعاريف لمصطلح الإعاقة الحركية غير أن كل من وجهات النظر تتفق وتتشرك في أن الإعاقة الحركية هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته و يصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة.

المعوق حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته، ونشاطه الحيوي نتيجة لخلل أو عاهة، كما يعرف على أنه الشخص الذي لديه عضلات أو مفاصل أو عظام بطريقة تحد من حركتها، ووظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالته النفسية . من حركتها، ووظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالته النفسية.

الفصل الثالث:

السمات النفسية

تمهيد:

تعد الفروق الفردية احد الأركان الأساسية لكل من علم النفس العام والرياضي لهذا يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمارين 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 أن يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب أو ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية وبرامج التدريب على السمات النفسية.

1-3. السمات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة.

ويرى أسامة راتب أن السمات النفسية هي (برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل

من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية

مصدر الاستمتاع (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

ويعرفها البعض بأنها (المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني

والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي

أو التنافسي (احمد صلاح الدين خليل، 2007م، صفحة 42).

2-3. أهميتها ومكوناتها:

1-2-3. أهميتها:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن السمات النفسية تعتبر محددات

مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد

المدرّبين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من

ذلك أن هناك دليلا على أن السمات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية

التعرض للإصابة -علاقة سلبية- كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد

وآخرون (1981) وماهوني (1989) وسمث وكرستنزن (1995) وتنتاب السمات النفسية

دائما متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فانه من المهم أن نكون

قادرين على تقدير التغيير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سم يث (1989) (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 126).

3-2-2. مكوناتها:

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات السمات النفسية حيث يقترح رينر مارتنر أن يتضمن البرنامج التدريبي السمات النفسية التالية (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 01):

▪ التصور العقلي.

▪ إدارة الطاقة النفسية.

▪ إدارة الضغوط.

▪ الانتباه.

▪ بناء الأهداف.

بينما يشير العربي شمعون إلى أن السمات النفسية الواجب تتميتها في البرامج التدريبية

هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 326):

▪ الاسترخاء.

▪ تركيز الانتباه.

▪ التصور العقلي.

▪ الاسترجاع العقلي.

فيما استخلص إبراهيم عبد ربه أهم مكونات السمات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحث عربي وأجنبي واستخلص منها أن أكثر السمات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 13):

- الاسترخاء.
- التصور.
- تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- بناء الأهداف.
- إدارة الضغوط النفسية.
- الطاقة النفسية.

وتتفق ماجدة محمد إسماعيل وآخرون مع الباحثين الآخرين في أن أهم المهارات العقلية

الأساسية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 95):

- الاسترخاء.
- التصور العقلي.
- الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.

- التحكم في التوتر.
- وضع الأهداف.
- الاسترجاع العقلي.
- حل المشكلات.

وفيما يلي نبذة لمفهوم وتعريف بعض مكونات السمات النفسية (إبراهيم عبد ربه،

2006 ، صفحة 42):

3-2-2-1. الاسترخاء :

احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة

الانفعالية خلال التدريب والمنافسة الرياضية.

3-2-2-2. التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة بغرض

الإعداد العقلي للأداء.

3-2-2-3. تركيز الانتباه:

مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

3-2-2-4. الضغوط النفسية:

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

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

3-2-2-5. الانفعالات النفسية:

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

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

1. الوصول إلى حالة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فإن التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.
2. التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر وفي نفس الوقت فإن التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية.
3. يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة.
4. الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.
5. تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف.
6. انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية ومن خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
7. التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة في عزل اللاعب عن التركيز في الأفكار السلبية والتي هي أهم مصادر التوتر.
8. التصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا.

ما تقدم يبرز لنا تساؤل لماذا هذا الاختلاف بتسمية المهارات فمرة ترد تحت تسمية السمات النفسية وبأخرون يسمونها مهارات عقلية ولإزالة هذا الالتباس يجب عن هذا التساؤل علي الأمير بان العمليات العقلية العليا هذه التسمية تستعمل في العلوم النفسية والفلسفة تسميها الوظائف العقلية العليا أو النشاط العصبي الأعلى أما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بأنها النشاط النفسي (علي الامير، 2002، صفحة 240).

3-3. تنمية وتطوير السمات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم السمات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنر : "إن برنامج تدريب السمات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي".

وإلى هذا الرأي يذهب العربي شمعون من أن تنمية السمات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة. ويشير جاك ج ليزيك : "إن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير السمات النفسية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 362):

المرحلة الأولى: وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء المهارات من أجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعا لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات.

المرحلة الثانية: ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء أي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

المرحلة الثالثة: ويتم استخدام المهارات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء.

3-4. خطوات تعلم السمات النفسية:

هناك ثلاثة خطوات أساسية يمكن تقديمها كما يلي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 96):

3-4-1. الخطوة الأولى: التعلم

من المهم أن يتعرف اللاعب على إبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن من:

أ. التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.

ب. تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء.

ج. تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

3-4-2. الخطوة الثانية : الاكتساب

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

3-4-3. الخطوة الثالثة : الممارسة

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي

تستخدم في تعليم المهارات الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه السمات النفسية التالية:

3-4-3-1. المتابعة الذاتية:

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

3-4-3-2. التقويم الذاتي:

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

3-4-3-3. التدعيم الذاتي:

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير السمات النفسية.

3-5. مبادئ ومراحل تطوير السمات النفسية:

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

3-5-1. المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences

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

3-5-2. المبدأ الثاني : التوجيه الذاتي Self-Direct

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

3-5-3. المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

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

المرحلة الأولى:

تطوير جو ايجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير السمات 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 وصل المهارات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء فان العمل الشاق على السمات النفسية يصبح ضرورة قصوى.

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير السمات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه.

ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير السمات النفسية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب علة وعي بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الايجابية.

وقد أصبح واضحا أن تطوير وتنمية السمات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وان المهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة المدى، وان التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية.

هناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالبا ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي. مثل :

- تنظيم وإدارة مستويات الإثارة،
- إظهار الثقة بالنفس،
- استخدام التركيز،

- الشعور بالسيطرة والتحكم بالأشياء،
 - استخدام الصور الإيجابية 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:

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

الإطار التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وإعطاء شرح لكل جانب، تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيديه وفي هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي والبشري والزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في المقياس الخاص ببعض السمات النفسية حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً.

1-1- منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (تركي، 1984، صفحة 131)

استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي المقارن بالطريقة المسحية لملائمته هذه الدراسة وأهدافها.

فالمنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف ظاهرة مدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن مشكلة وتصنيفها وإخضاعها لدراسة دقيقة. (بحوش والذنياب،

(بحوش و الذنياب، 1995، صفحة 130)

1-2- مجتمع البحث:

المعاقين حركيا (أطراف سفلية) الذي تتراوح اعمارهم بين 25 و 35 سنة

1-3- عينة البحث:

12 معاقا حركيا إصابة الاطراف السفلية ممارسا للنشاط البدني المكيف و منخرط بصفة منتظمة في التدريبات في رياضات فردية و جماعية (العاب القوى و كرة الطائرة جلوس) تم اختيارهم بالطريقة القصدية

12 معاقا حركيا اصابة الأطراف السفلية لا يمارسون النشاط البدني المكيف تم اختيارهم

بالطريقة القصدية، احتوت عينة البحث على 55% من أفراد مجتمع البحث.

1-4. متغيرات البحث:

1-4-1 المتغير المستقل:

وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وهو النشاط الرياضي المكيف

1-4-2 المتغير التابع

وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة. في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في بعض السمات النفسية

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

24 معاقا حركيا اعاقا حركية في الأطراف السفلى (احادي او ثنائي) من جنس الذكور

12 معاقا حركيا ممارسا للنشاط الرياضي المكيف

12 معاقا حركيا غير ممارس للنشاط الرياضي المكيف

1-5-2 المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة بمركز المعاقين حركيا بوادي ارهيو بولاية غليزان.

1-5-3 المجال الزمني:

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2018/2019، وتمت بالضبط من

2018/02/01 إلى غاية 2019/06/25.

1-6. أداة البحث:

تم إعداد استمارة احتوت على 35 سؤالاً موجهة لفئة المعاقين حركيا بمركز الإعاقة

الحركية بواد ارهيو ولاية غليزان، تكونت من ثلاث محاور:

المحور الأول: الثقة بالنفس ويحتوي على 15 عبارة.

المحور الثاني: تقدير الذات ويحتوي على 10 عبارات.

المحور الثالث: القلق و التوتر النفسي ويحتوي على 15 عبارات.

وتحتوي الإستمارة على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتتحصر فيها

الإجابة بنعم، لا و نوعا ما أو دائما، أحيانا و أبدا.

1-7- الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 24 معاقين حركيا تتراوح اعمارهم بين 25 و

35 سنة اعاقا حركية للاطراف السفلى 05 من الممارسين للنشاط الرياضي و 05 من غير

الممارسين حيث اشرف الباحثان على توزيع الاستمارات و شرح طريقة الاجابة و تم هذا

يوم الاحد 05 ماي 2019 على الساعة 10 صباحا ثم تم اعادة نفس الاستمارات على

نفس العينة يوم الاحد 12 ماي 2019 على الساعة 10 صباحا .

1-8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

1-8-1 الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152).

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان

يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.

(حسانين م، 1995، صفحة 193).

واستخدام الطالبين الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة تطبيق

الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس المشرفين).

1-8-2 الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995 ص193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات وصدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون.

1-8-3 حساب معامل الثبات

1-3-8-1 معامل الثبات والصدق للمقياس.

جدول (01) يمثل معامل الثبات والصدق للمقياس المقترح .

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
سمة الثقة بالنفس	10	09	0.05	0,86	0,92	0.602
سمة تقدير الذات				0,97	0,98	
سمة القلق و التوتر النفسي				0,78	0,88	

قيمة "ر" الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.05.

ن=10

يتبين من خلال الجدول رقم (1) أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت (محصورة) ما بين (0,88-0,98) بالنسبة إلى الصدق و(0.78-0.97) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى

جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات والصدق الاختبار عند مستوى

الدلالة 0.05 وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0.602 وعليه

يتبين للطالبان الباحثان أن المقياس الذي تم بناءه يتميز بدرجة ثبات وصدق عاليتين عند

مستوى الدلالة 0.05.

1-9- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لا بد من الدقة المتناهية في

إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية

كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169).

إن الطالبان الباحثان استخدمتا في بحثهما المقياس الخاص بالسماوات النفسية بعد

تقديمه إلى مجموعة من المحكمين وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمه على مجموعة ،

فتبين أن فقرات وعبارات أداة المقياس التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (المقياس الخاص بالسمات النفسية) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية.

1-10- الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج المقياس بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2، س 3، س 4 س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

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

حيث:

س- المتوسط الحساب

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

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

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

حيث ϵ : الانحراف المعياري.

\bar{s} : المتوسط الحسابي.

s : قيمة عددية (النتيجة).

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

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

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

المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{s} - s}{\sqrt{\frac{\epsilon_1^2 + \epsilon_2^2}{n-1}}}$$

حيث :

\bar{s}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

\bar{s}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

n : عدد أفراد العينة.

ϵ_1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ϵ_2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب.محمد السمراشي، 1980،

صفحة 76).

د- معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²): مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص.

خلاصة الفصل:

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

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج و مناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

2-1. عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

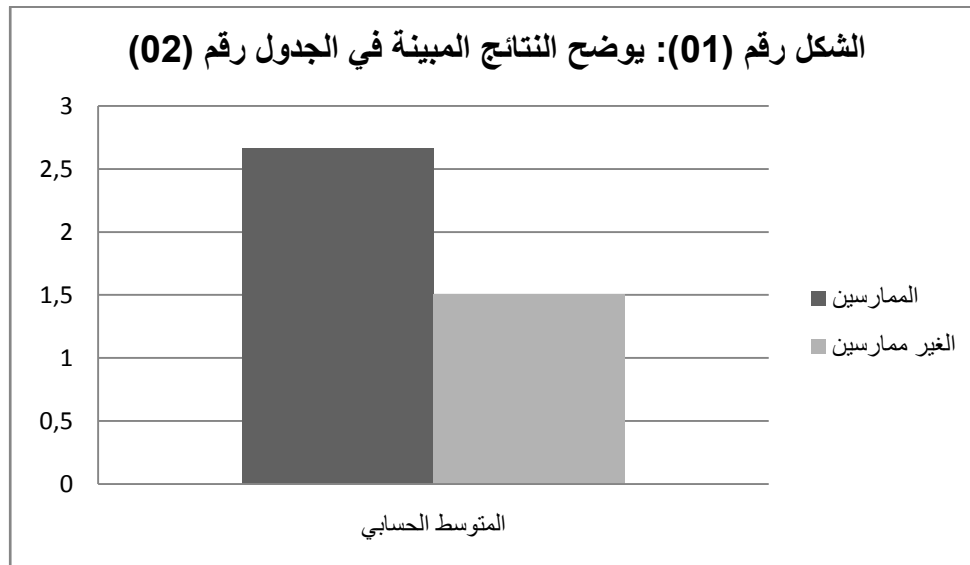
المحور الأول: الثقة بالنفس

العبارة رقم (01): لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني

الجدول رقم (02): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (01)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	1.73	1.55	1.33	16.66	1.73	2.5	50	دائما
				33.33			25	أحيانا
				50			25	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (1.73) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يساعد المعاق على مقاومة المشاكل التي تعترضه.

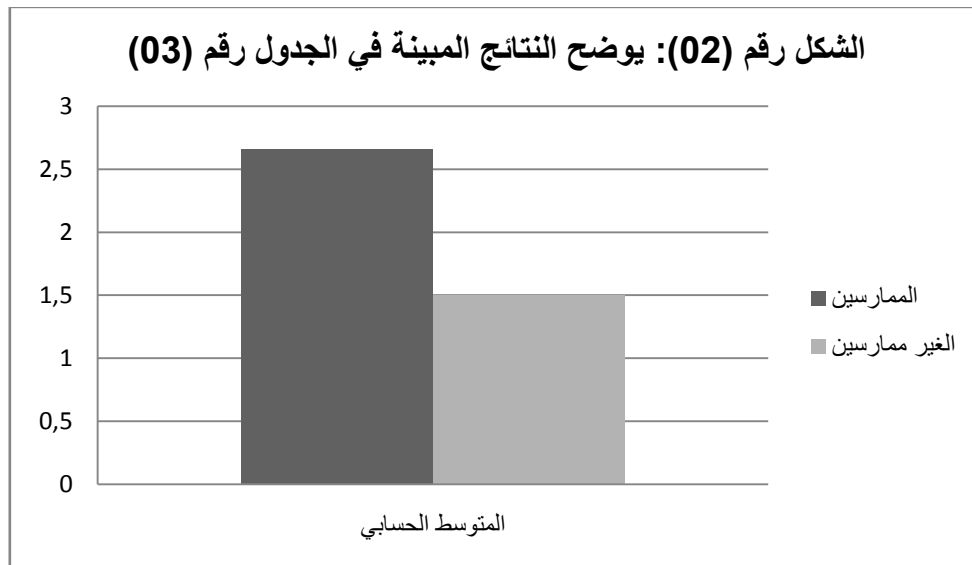


العبارة رقم (02): أنسق و أنظم أعمالى بنفسى

الجدول رقم (03): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (02)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	2.02	1.50	1.5	16.66	1.30	2.66	41.66	دائما
				41.66			50	أحيانا
				41.66			8.33	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (2.02) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يساعد المعاق حركيا على تنسيق و تنظيم أعماله بنفسه.

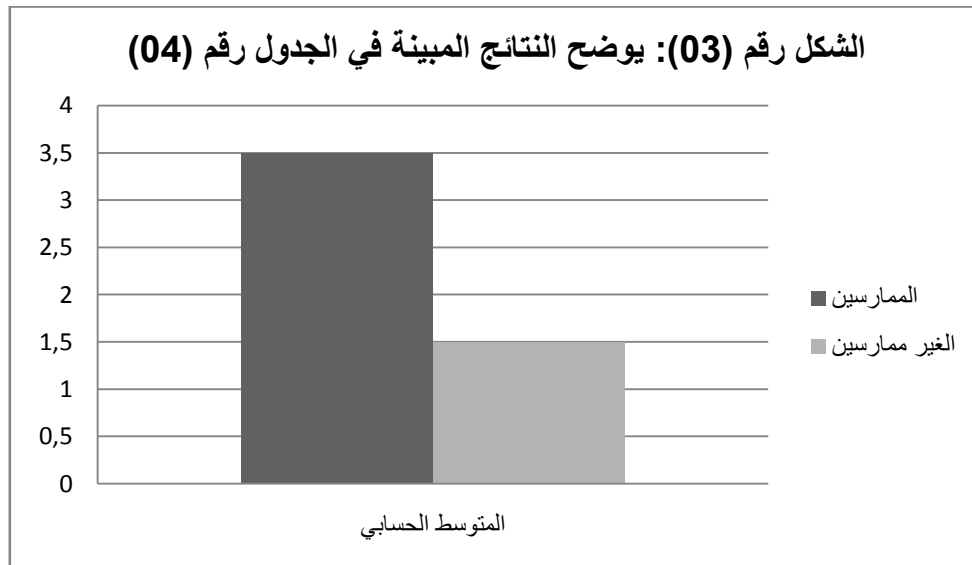


العبارة رقم (03): أشعر بالأمن و الاطمئنان في كل الأحوال

الجدول رقم (04): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (03)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	3.54	1.73	1.5	25	0.9	3.5	75	دائما
				25			25	أحيانا
				50			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (3.54) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق يشعر بالأمن و الإطمئنان

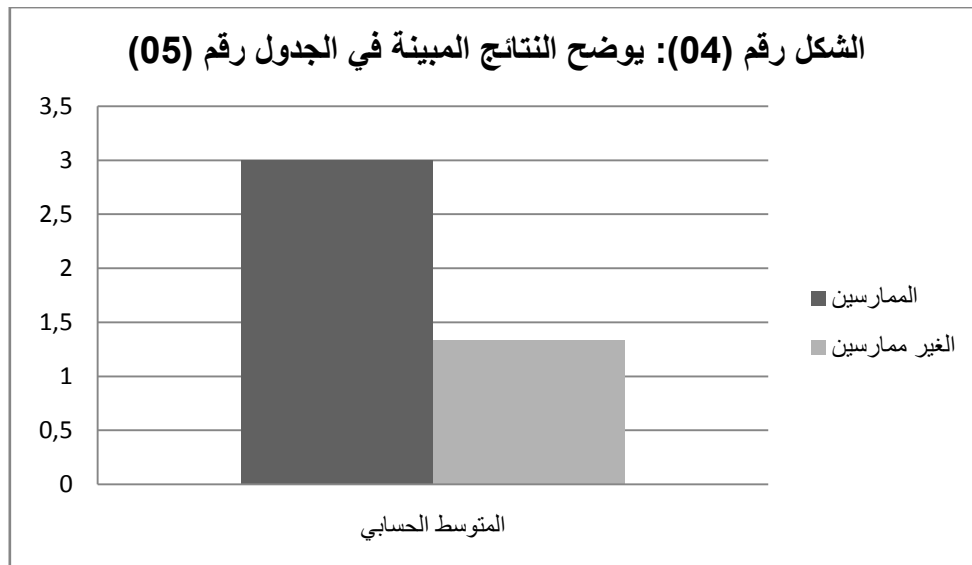


العبارة رقم (04): أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي

الجدول رقم (05): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (04)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	3.82	1.30	1.33	8.33	1.34	3.00	58.33	دائما
				50			41.66	أحيانا
				41.66			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (3.82) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق يتقبل يحمل معتقدات إيجابية عن نفسه

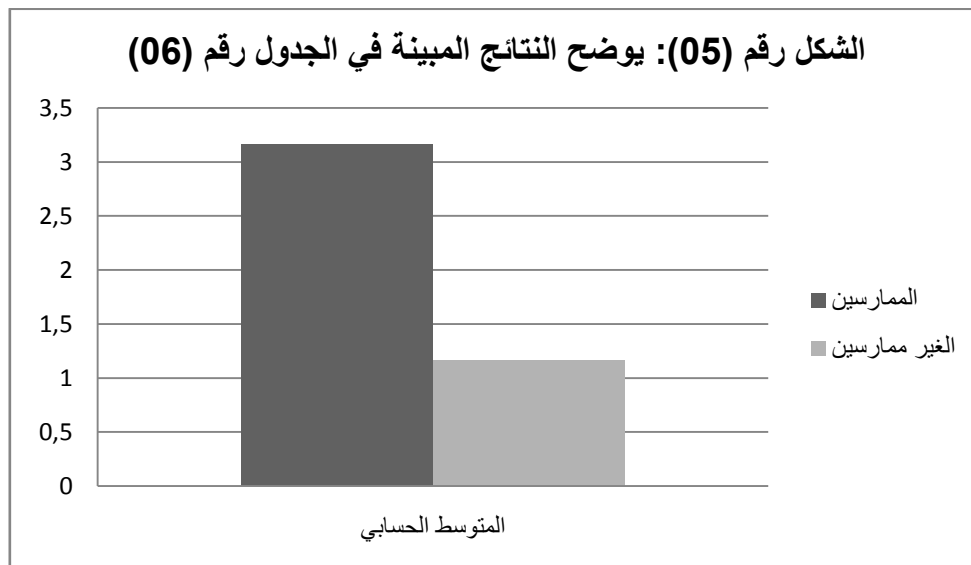


العبارة رقم (05): أتقبل الانتقاد بصدور رجب

الجدول رقم (06): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (05)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	4.10	1.33	1.16	8.33	1.02	3.16	58.33	دائما
				41.66			41.66	أحيانا
				50			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (4.10) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق يتقبل الإنتقاد بصدور رجب.

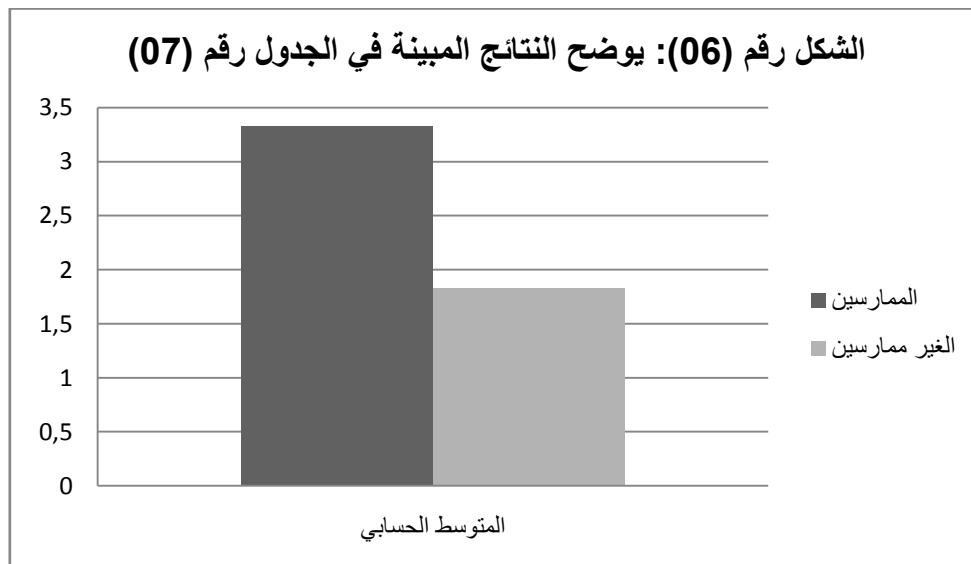


العبارة رقم (06): أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين

الجدول رقم (07): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (06)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	2.87	1.58	1.83	25	0.98	3.33	66.66	دائما
				41.66			33.33	أحيانا
				33.33			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (2.87) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاقركيا يتقبل الإستفادة من الآخرين



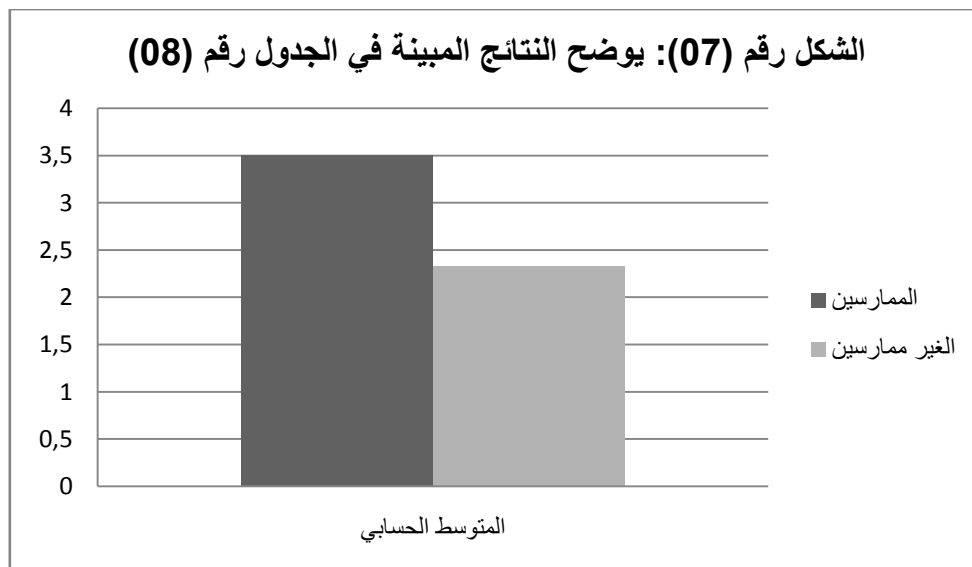
الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات

العبارة رقم (07): أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي

الجدول رقم (08): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (07)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	2.38	1.43	2.33	33.33	0.9	3.5	75	دائما
				50			25	أحيانا
				16.66			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (2.38) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يساعد المعاق على السعي في تطوير الثقة بالنفس.

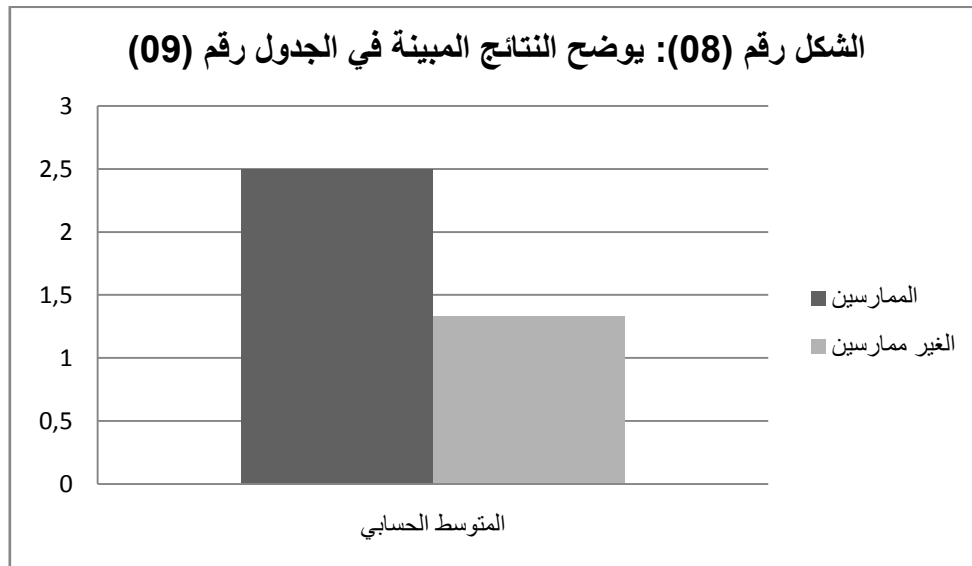


العبارة رقم (08): لا أخاف من المجهول

الجدول رقم (09): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (08)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	1.86	1.55	1.33	16.66	1.50	2.50	41.66	دائما
				33.33			41.66	أحيانا
				50.00			16.66	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (1.86) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يساعد المعاق حركيا على عدم الخوف من المجهول



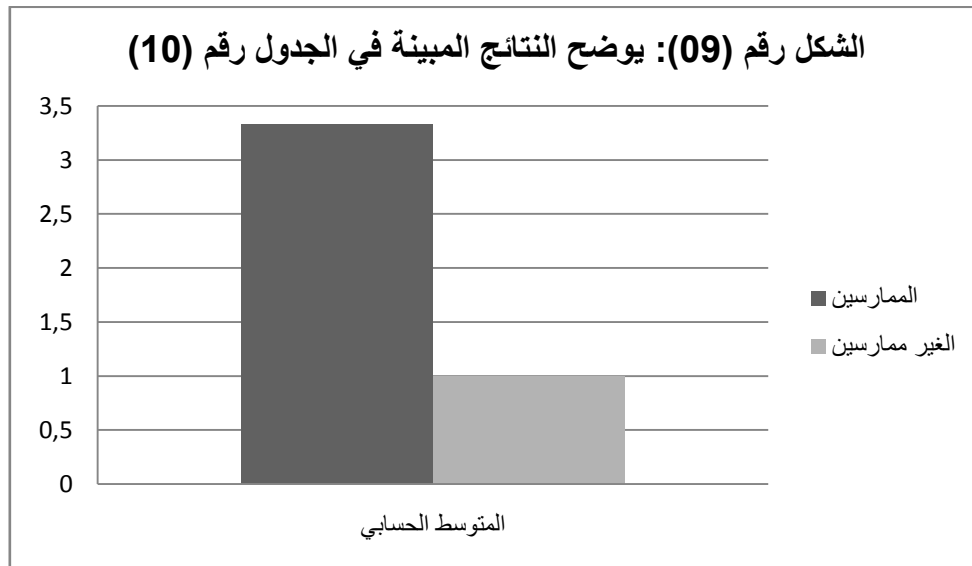
الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

العبرة رقم (09): لدي القدرة على التعامل مع البيئة التي أعيش فيها

الجدول رقم (10): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (09)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	4.84	1.34	1	8.33	0.98	3.33	66.66	دائما
				33.33			33.33	أحيانا
				58.33			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (4.84) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق قادرا على التعامل مع البيئة التي يعيش فيها.

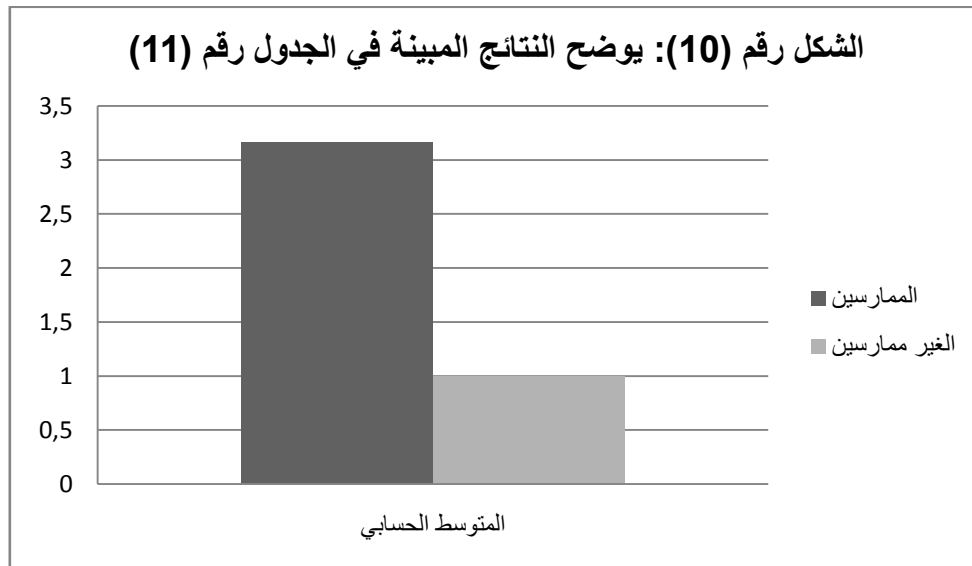


العبارة رقم (10): لا أتردد في التعبير عما يدور بخاطري

الجدول رقم (11): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (10)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	4.42	1.34	1	8.33	1.02	3.16	58.33	دائما
				33.33			41.66	أحيانا
				58.33			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (4.42) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يساعد المعاق على عدم التردد في التعبير عما يدور بخاطره

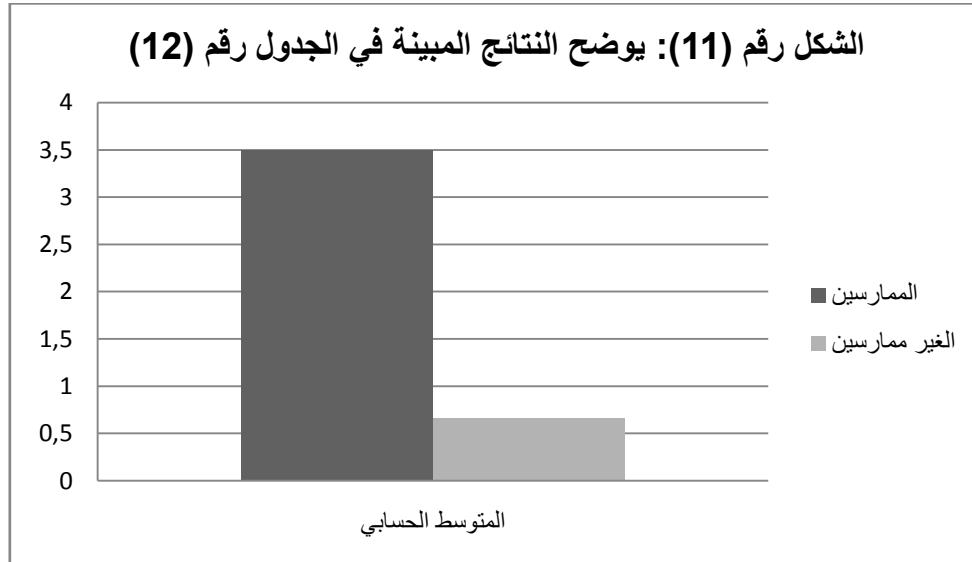


العبارة رقم (11): أعترف بخطئي بثقة

الجدول رقم (12): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (11)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	7.34	0.98	0.66	00	0.90	3.50	75	دائما
				33.33			25	أحيانا
				66.66			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (7.34) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق يقر بخطئه بثقة

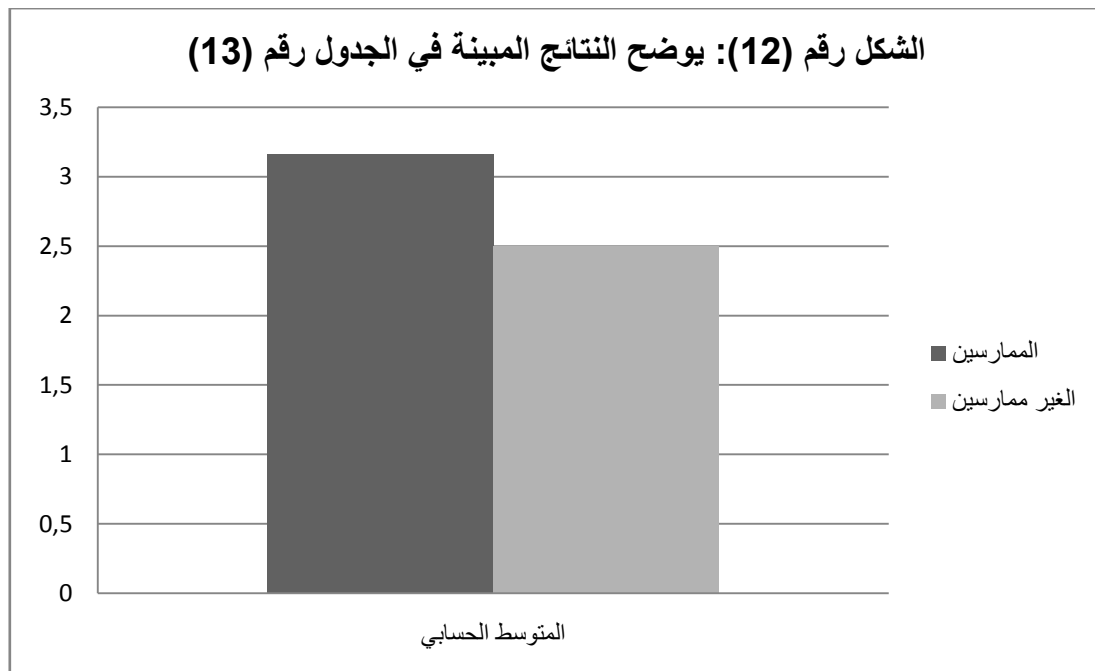


العبارة رقم (12): لا أدع الغرور يسيطر علي

الجدول رقم (13): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (12)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	1.14	1.50	2.50	41.66	1.33	3.16	66.66	دائما
				41.66			25	أحيانا
				16.66			8.33	أبدا
غير دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، ، بحيث أن ت المحسوبة (1.14) أصغر من ت الجدولية (1.71).



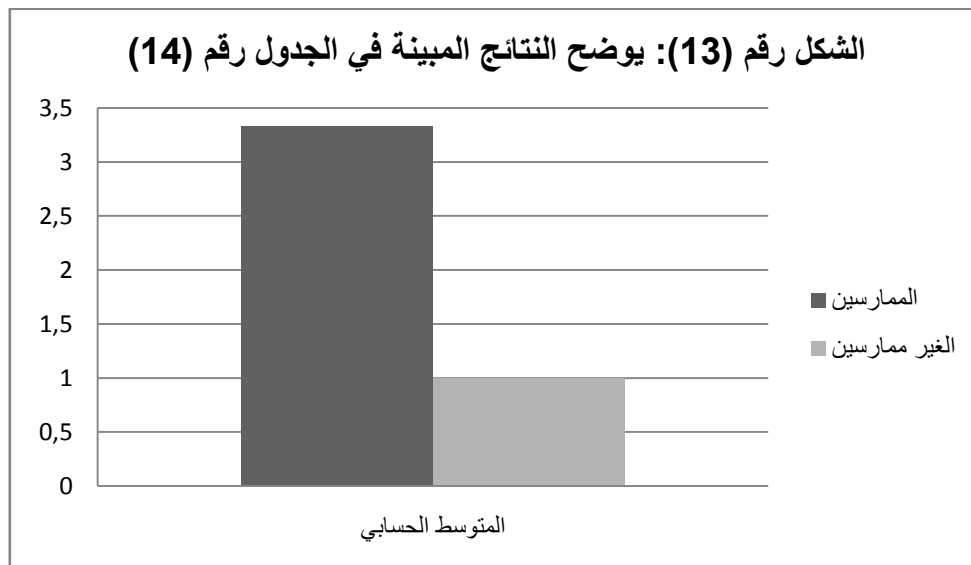
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والإستنتاجات

العبرة رقم (13): لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أيا كان نوعها

الجدول رقم (14): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (13)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	3.95	1.73	1.50	25	0.77	3.66	83.33	دائما
				25			16.66	أحيانا
				50			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (3.95) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق حركيا قادرا على مجابهة المواقف الإجتماعية بجميع أنواعها

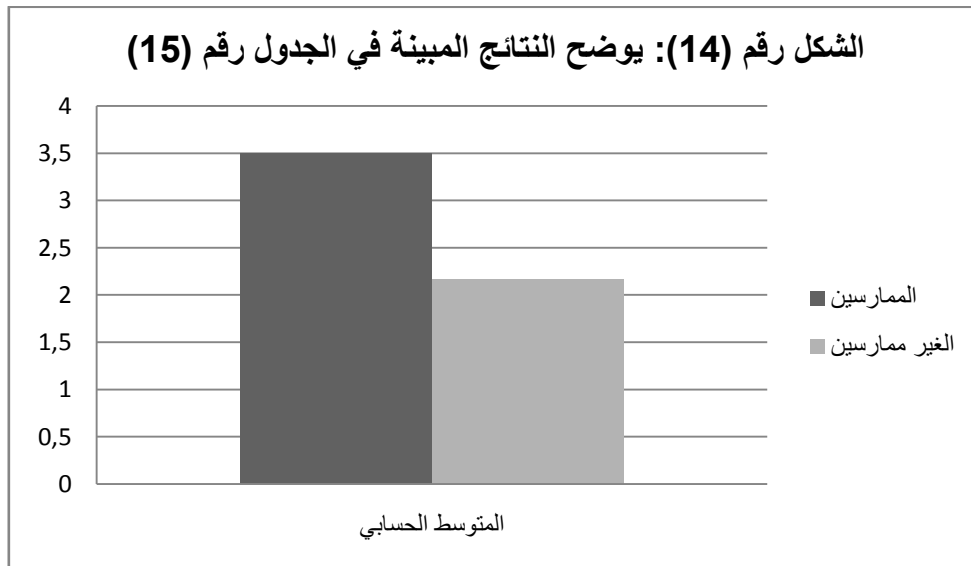


العبارة رقم (14): لدي القدرة على توضيح أفكارى للآخرين

الجدول رقم (15): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (14)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	2.52	1.58	2.16	33.33	0.90	3.50	75	دائما
				41.66			25	أحيانا
				25			00	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (2.52) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق حركيا قادرا على توضيح أفكاره للآخرين.

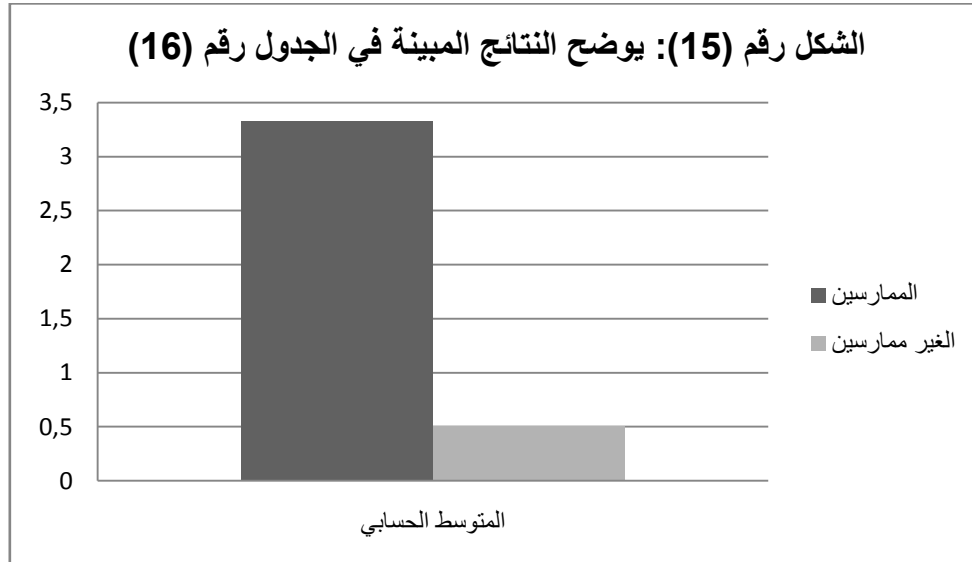


العبارة رقم (15): أستطيع تقييم نفسي

الجدول رقم (16): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (15)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	6.18	0.90	0.50	00	1.30	3.33	75	دائما
				25			16.66	أحيانا
				75			8.33	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (6.18) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق حركيا قادرا على تقييم نفسه.



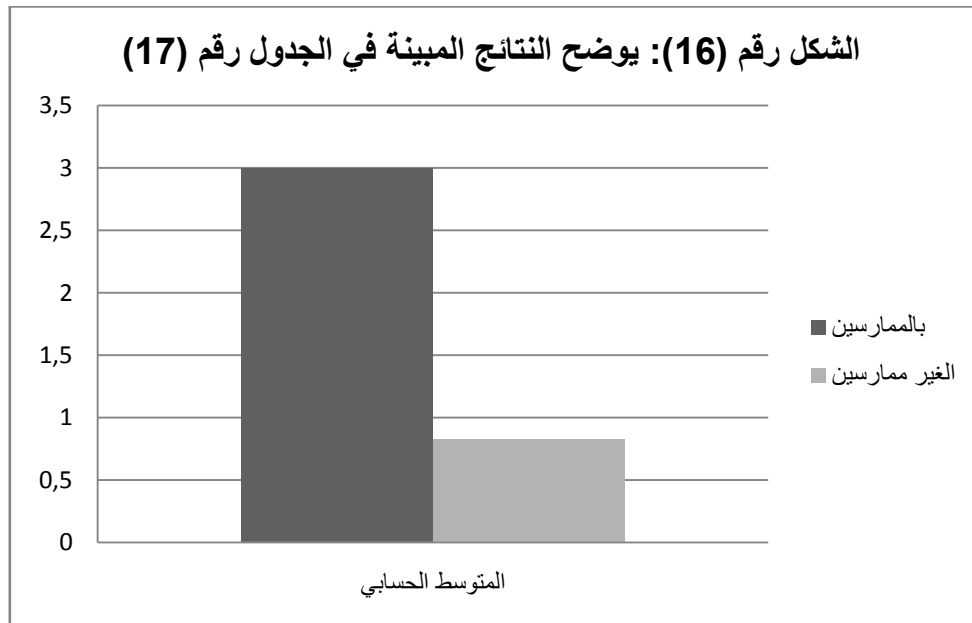
المحور الثاني: تقدير الذات

العبرة رقم (01): أحضى باحترام الآخرين

الجدول رقم (17): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (01)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	5.11	1.05	0.83	00	1.04	3	50	دائما
				58.33			00	أبدا
				41.66			50	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (5.11) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق يحضى باحترام الآخرين



العبارة رقم (02): أتمتع بوجودي مع الآخرين

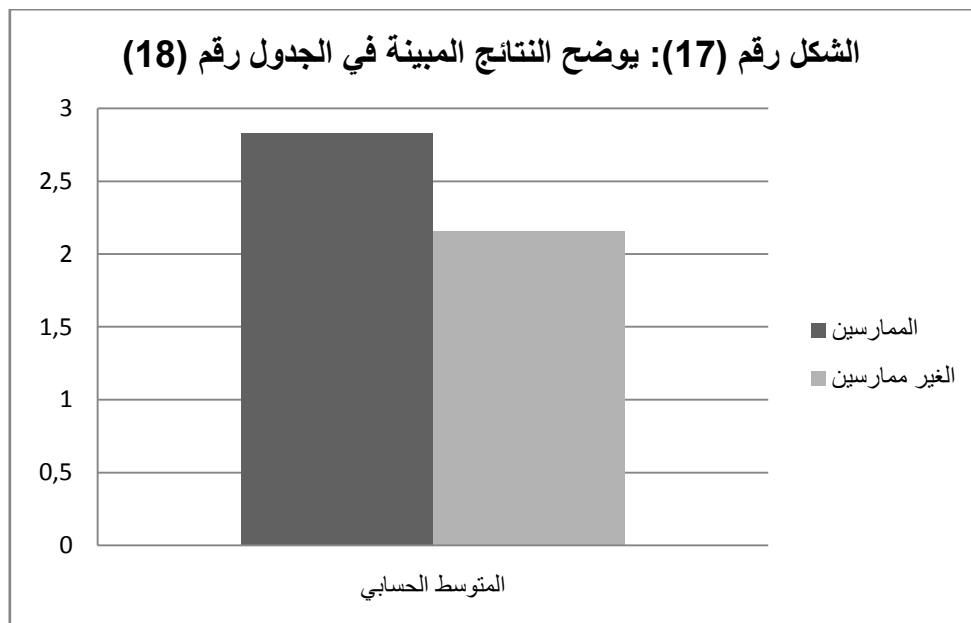
الجدول رقم (18): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (02)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	1.36	1.33	2.16	25	1.02	2.83	41.66	دائما
				16.66			00	أبدا
				58.33			58.33	أحيانا
غير دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، بحيث أن ت المحسوبة (1.36) أصغر من ت الجدولية (1.71).

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل بعض المعاقين يتمتعون بوجودهم مع

الآخرين



العبارة رقم (03): أملك شخصية قوية

الجدول رقم (19): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (03)

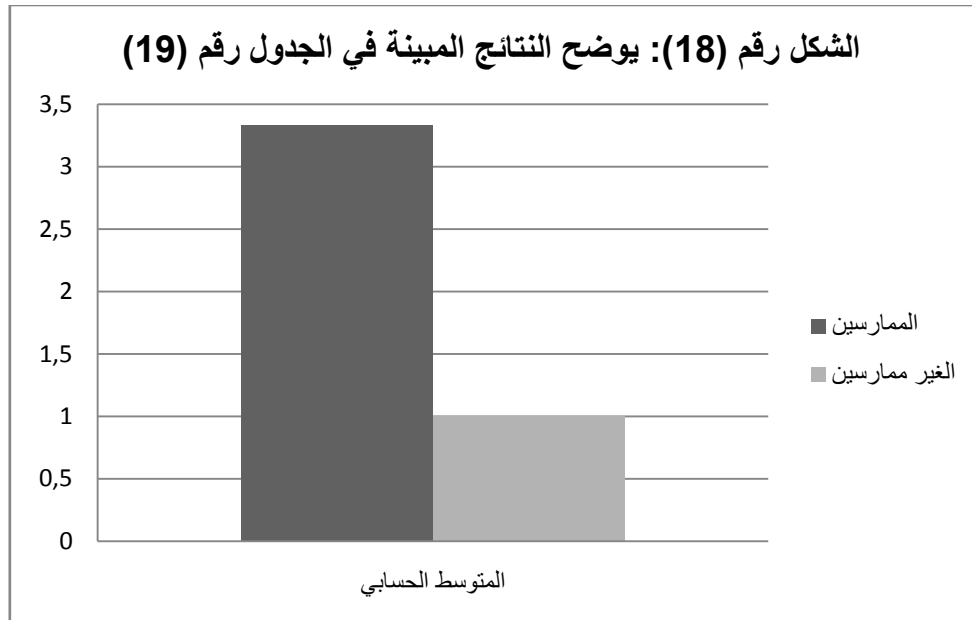
ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	5.63	1.04	1	00	0.98	3.33	66.66	دائما
				50			00	أبدا
				50			33.33	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح

الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (5.63) أكبر من ت الجدولية (1.71).

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق حركيا يمتلك شخصية قوية.

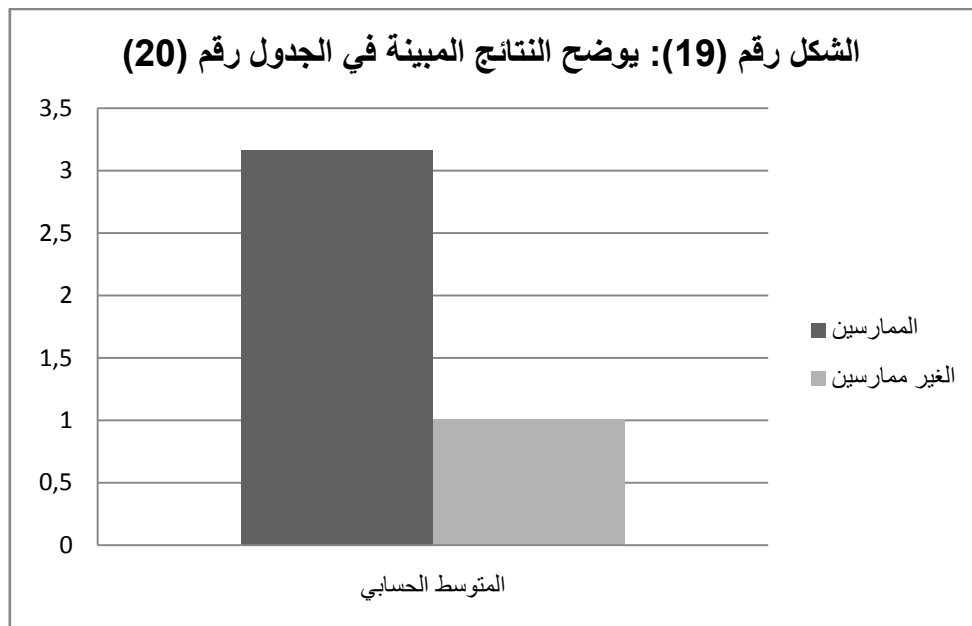


العبارة رقم (04): أستمتع باللقاءات مع الآخرين

الجدول رقم (20): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (04)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	4.42	1.34	1	08.33	1.02	3.16	58.33	دائما
				58.33			00	أبدا
				33.33			41.16	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (4.42) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق حركيا يستمتع باللقاءات مع الآخرين

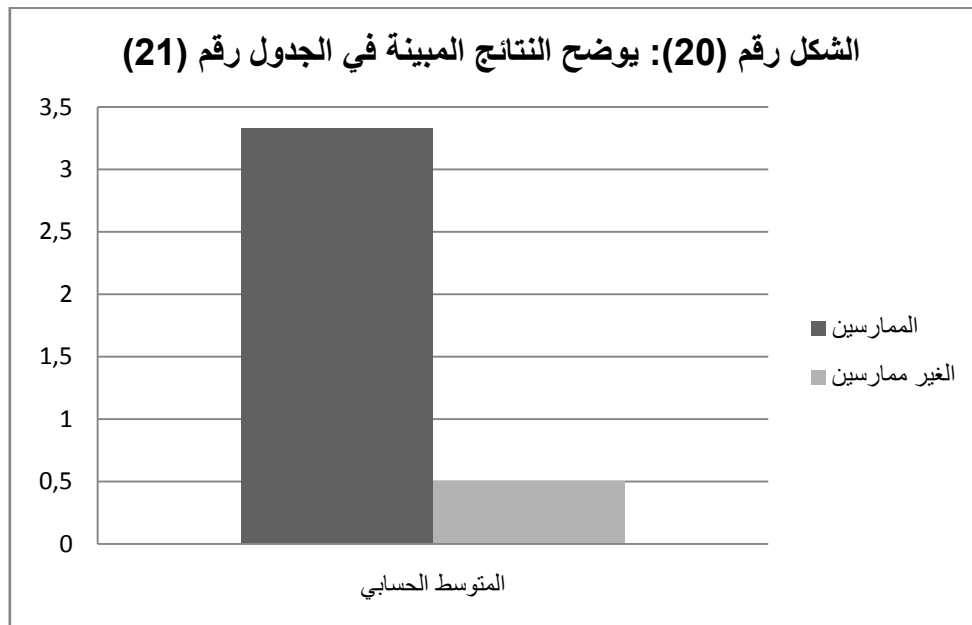


العبارة رقم (05): أملك مؤهلات تمكني من ممارسة أي نوع من الرياضة

الجدول رقم (21): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (05)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	7.34	0.90	0.5	00	0.98	3.33	66.66	دائما
				75			00	أبدا
				25			33.33	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين ، بحيث أن ت المحسوبة (7.34) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاق يفكر أن له مؤهلات تمكنه من ممارسة أي نوع من الرياضة



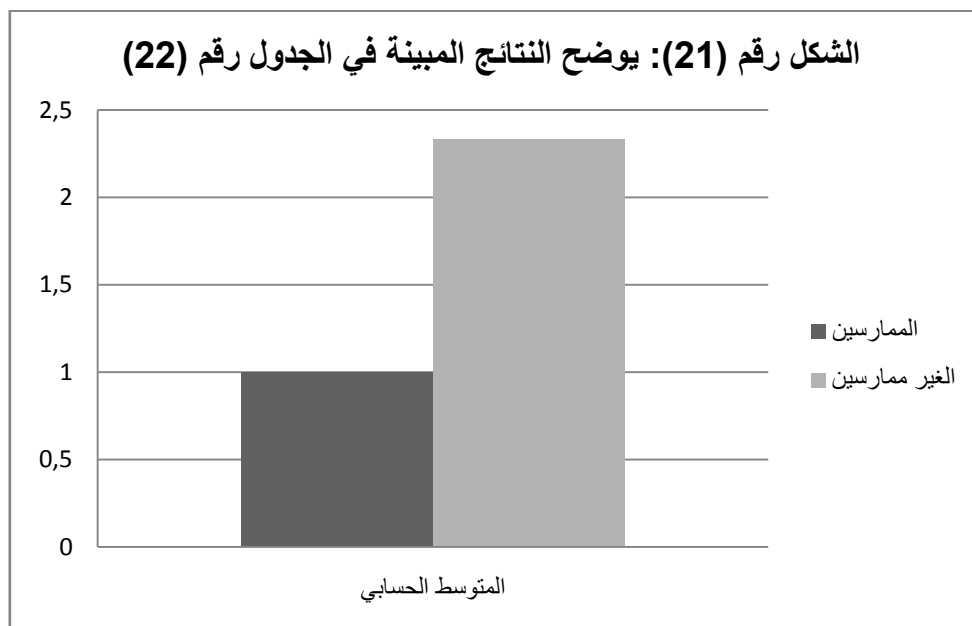
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والإستنتاجات

العبارة رقم (06): أعتقد أنني غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال

الجدول رقم (22): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (06)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	2.60	1.43	2.33	33.33	1.04	1.00	00	دائما
				50			50	أبدا
				16.33			50	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير ممارسين ، بحيث أن ت المحسوبة (2.60) أكبر من ت الجدولية (1.71). ومنه نستنتج أن المعاقين حركيا الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف يحسون بأنهم غير مؤهلين لأداء العديد من الأعمال.

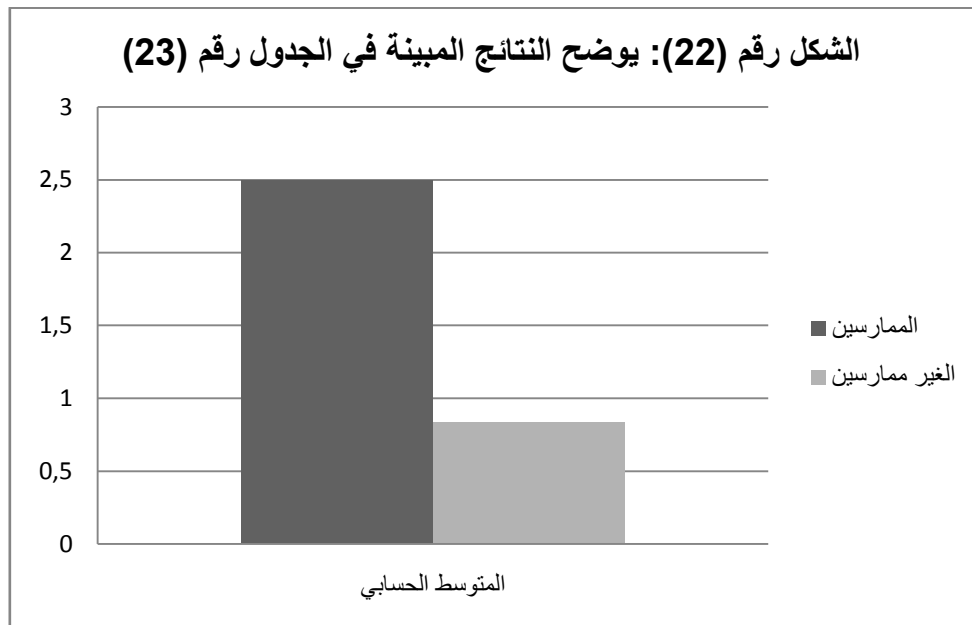


العبارة رقم (07): أحاول دائما تطوير قدراتي الجسمية

الجدول رقم (23): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (07)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	2.86	1.03	0.83	00	1.73	2.5	50	دائما
				58.33			25	أبدا
				41.66			25	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين ، بحيث أن ت المحسوبة (2.86) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يجعل المعاقين حركيا يحالون تطوير قدراتهم الجسمية بصفة دائمة



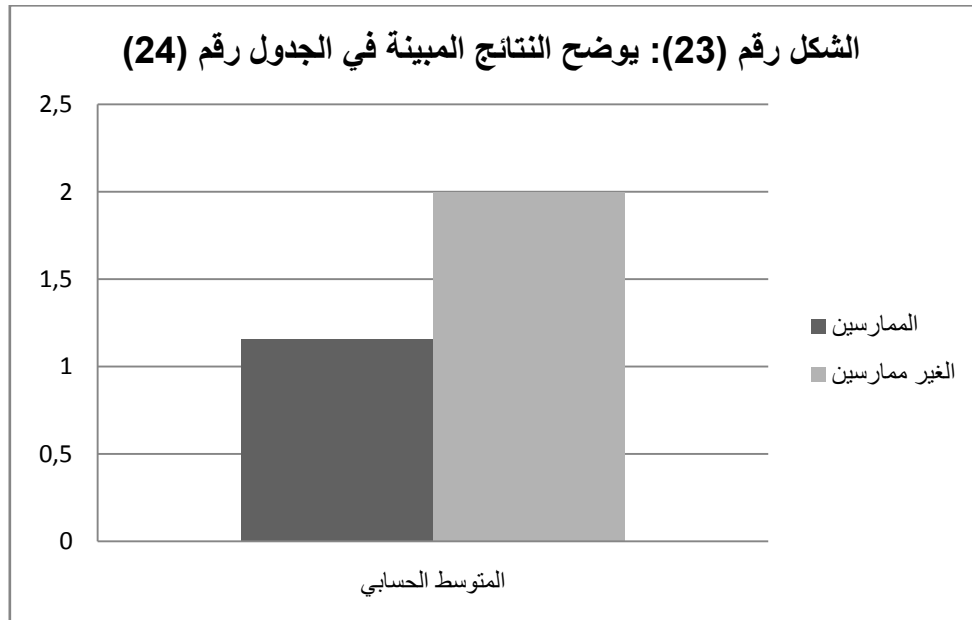
الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

العبارة رقم (08): يزعجني الحكم علي من خلال مظهري الخارجي

الجدول رقم (24): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (08)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	1.60	1.47	2	25	1.03	1.16	00	دائما
				25			41.66	أبدا
				50			58.33	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، بحيث أن ت المحسوبة (1.60) وهي أصغر من ت الجدولية (1.71).

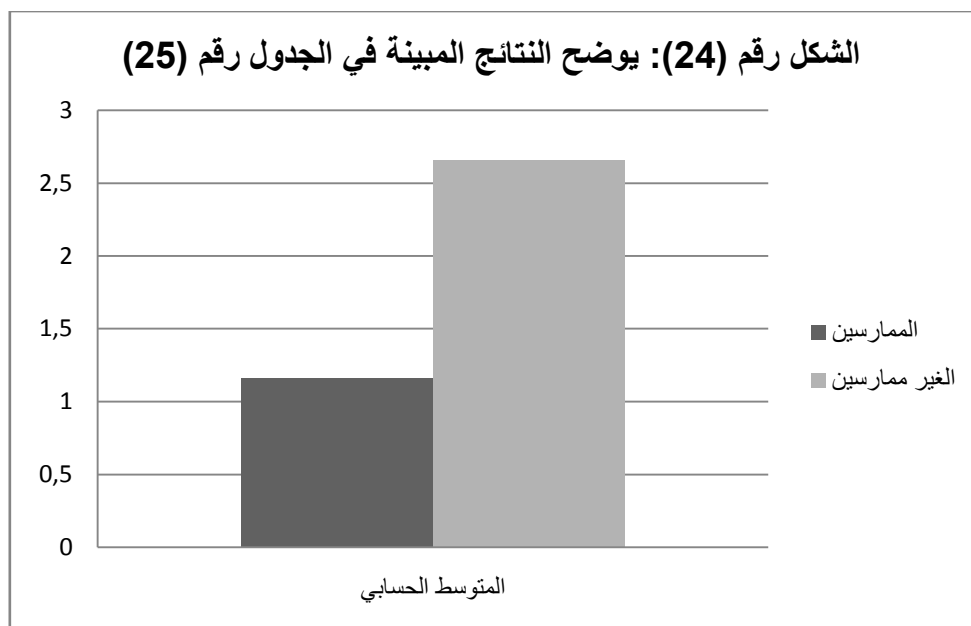


العبارة رقم (09): أجد صعوبة في الاقتناع بمظهري الخارجي

الجدول رقم (25): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (09)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	1.78	1.55	2.66	50	1.15	1.66	8.33	دائما
				16.66			25	أبدا
				33.33			66.66	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح غير الممارسين بحيث أن ت المحسوبة (1.78) أكبر من ت الجدولية (1.71). ومنه نستنتج أن المعاقين غير الممارسين للنشاط البدني المكيف يجدون صعوبة في الاقتناع بمظهرهم الخارجي.

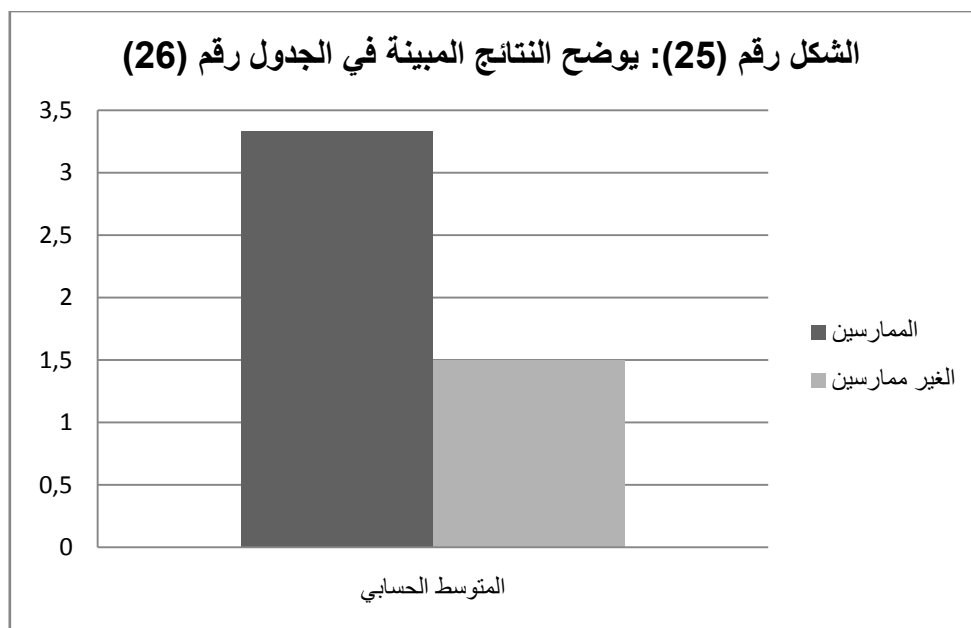


العبرة رقم (10): عادة ما أشعر بالتفاؤل من الحياة

الجدول رقم (26): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (10)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	3.52	1.24	1.5	8.33	1.30	3.33	75	دائما
				33.33			8.33	أبدا
				58.33			16.66	أحيانا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الممارسين بحيث أن ت المحسوبة (3.52) أكبر من ت الجدولية (1.71). ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يساعد المعاق حركيا على الشعور بالتفاؤل من الحياة.



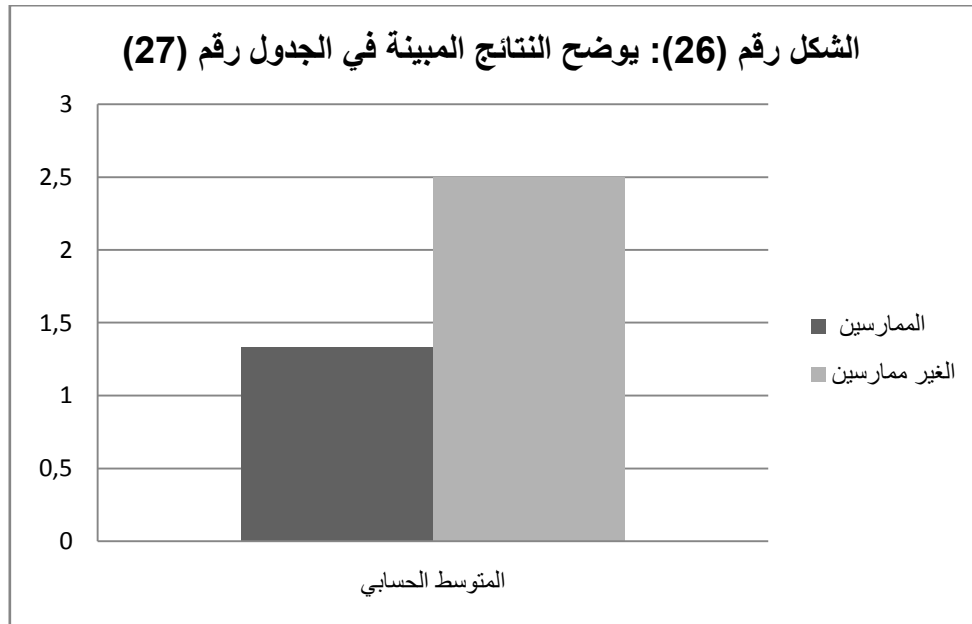
المحور الثالث: القلق و التوتر النفسي

العبرة رقم (01): أعاني من التوتر الشديد و العرق الزائد

الجدول رقم (27): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (26)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	3.02	0.90	2.50	25	0.98	1.33	00	دائما
				75			50	أحيانا
				00			50	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (3.02) أكبر من ت الجدولية (1.71). ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يخفف من التوتر الشديد و التعرق الزائد لدى المعاقين حركيا.

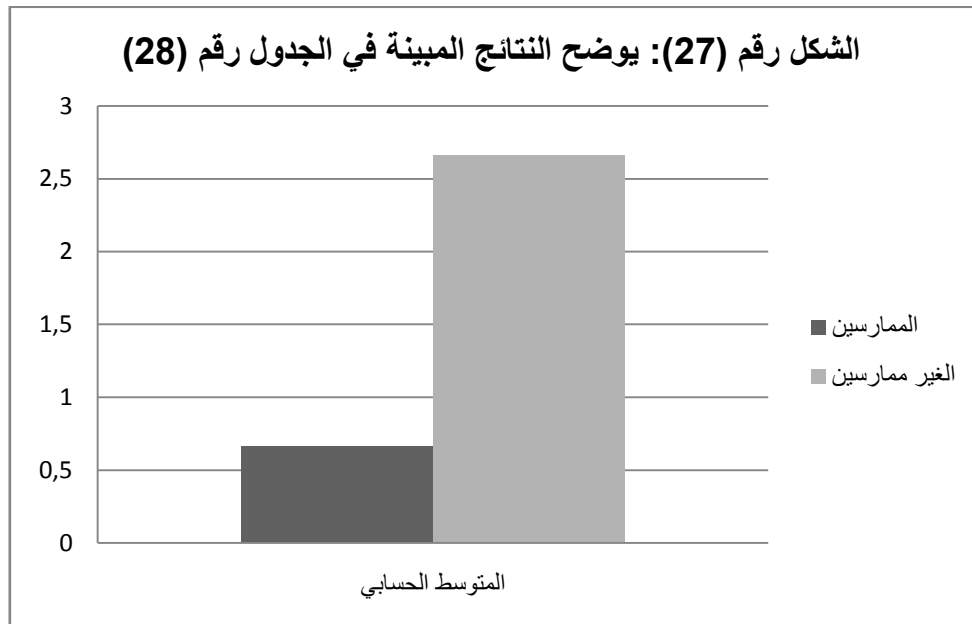


العبارة رقم (02): لدي اضطرابات في النوم

الجدول رقم (28): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (02)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	3.02	0.98	2.66	33.33	0.98	0.66	00	دائما
				66.66			33.33	أحيانا
				00			66.66	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (3.02) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يقلل من اضطرابات النوم لدى المعاقين حركيا.



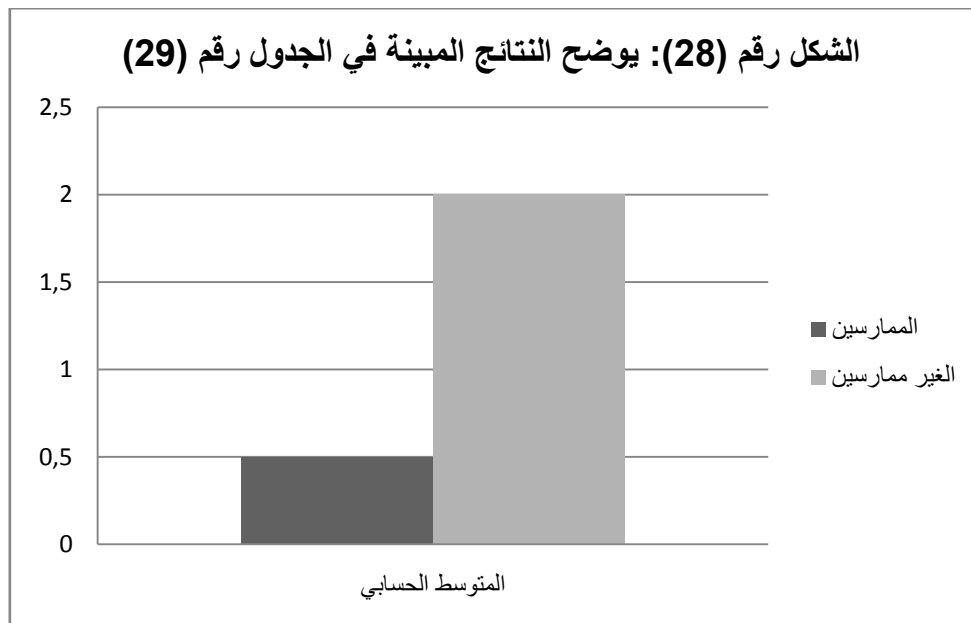
العبرة رقم (03): أعاني من زيادة ضربات القلب و عدم انتظامها

الجدول رقم (29): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (03)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	3.00	1.47	2.00	25	0.90	0.50	00	دائما
				50			25	أحيانا
				25			75	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (3.00) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يقلل من عدم انتظام ضربات القلب

للمعاقين حركيا



العبارة رقم (04): أعاني من سرعة الانفعال و الغضب

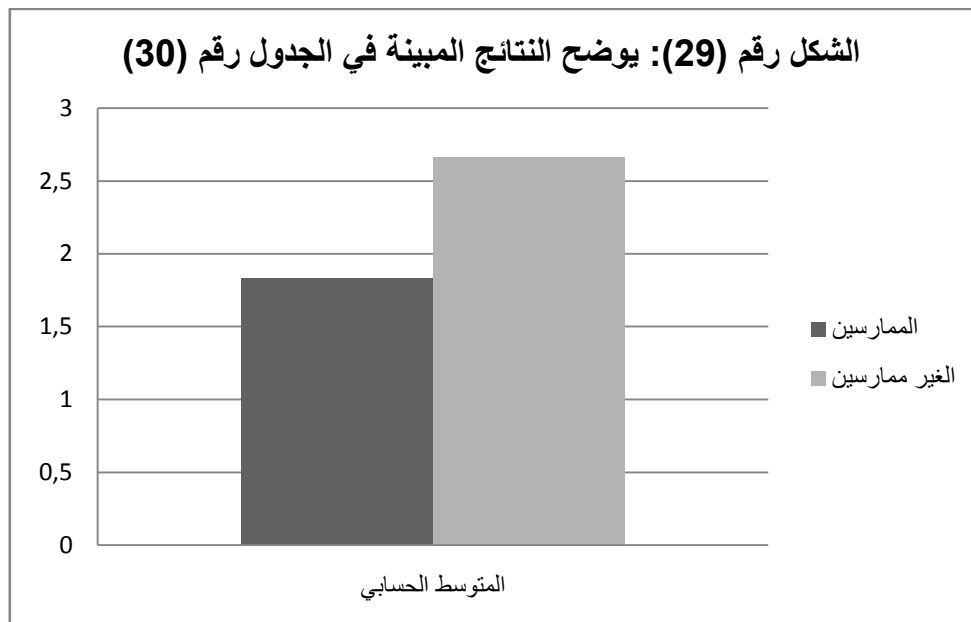
الجدول رقم (30): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (04)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	1.40	1.30	2.66	41.66	1.58	1.83	25	دائما
				50			41.66	أحيانا
				08.33			33.33	أبدا
غير دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، بحيث أن ت المحسوبة (3.02) أصغر من ت الجدولية (1.71).

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يقلل من سرعة الإنفعال و الغضب لبعض

المعاقين حركيا



الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والإستنتاجات

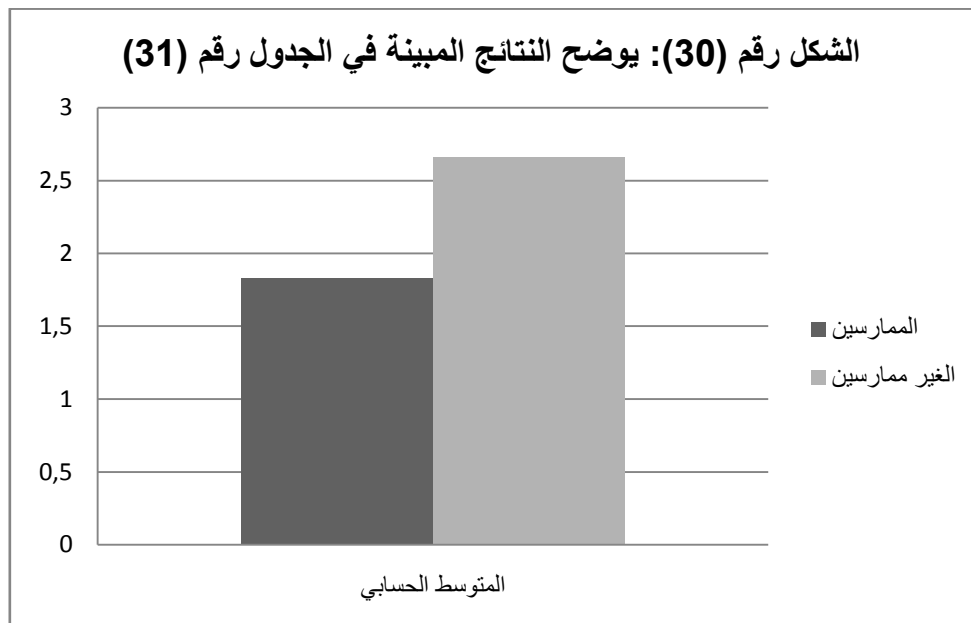
العبرة رقم (05): أعاني من انخفاض الدافعية و الإنتاجية و بطء التفكير

الجدول رقم (31): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (05)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	6.07	1.02	3.16	58.33	0.98	0.66	00	دائما
				41.66			33.33	أحيانا
				00			66.66	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (6.07) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يقلل انخفاض الدافعية و الإنتاجية و بطء

التفكير للمعاقين حركيا



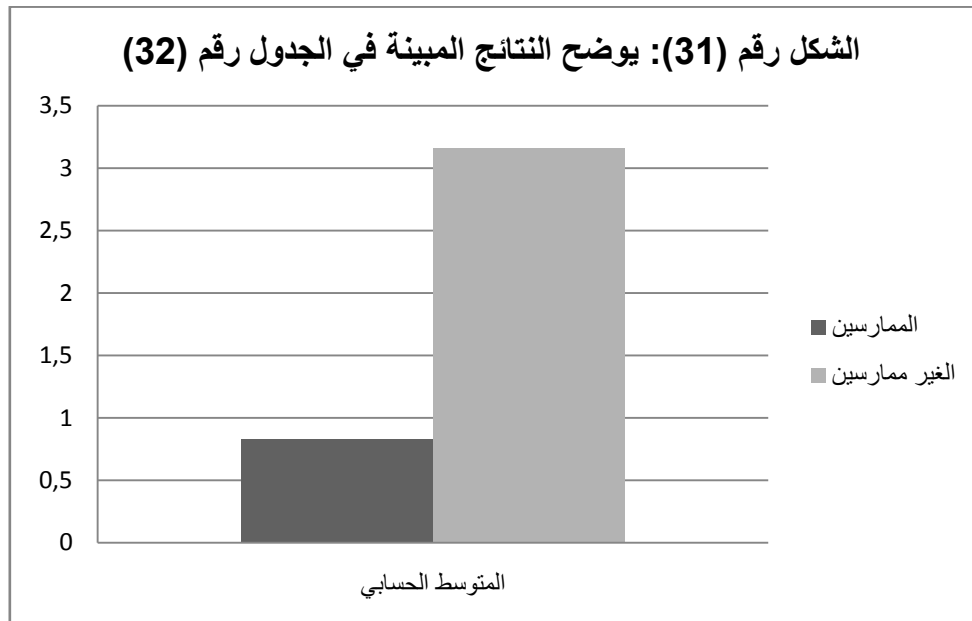
العبرة رقم (06): أتجنب الأماكن المغلقة و المناسبات الإجتماعية

الجدول رقم (32): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (06)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	5.54	1.03	3.16	58.33	1.03	0.83	00	دائما
				41.66			41.66	أحيانا
				00			58.33	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (5.54) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف يعانون من تجنب الأماكن

المغلقة و لا يرتاحون في المناسبات الإجتماعية

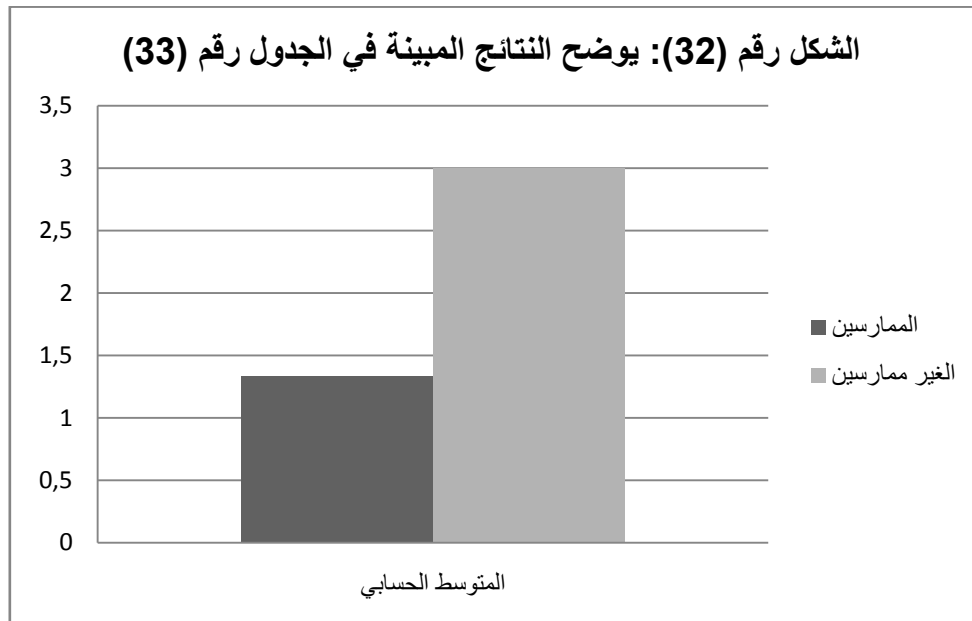


العبارة رقم (07): أخاف من المستقبل

الجدول رقم (33): يمثل إجابة عينة البحث على العبارة رقم (07)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	3.45	1.04	3.00	50	1.30	1.33	8.33	دائما
				50			50	أحيانا
				00			41.66	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (3.45) أكبر من ت الجدولية (1.71). ومنه نستنتج أن الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف لديهم خوف من المستقبل بعكس الممارسين.

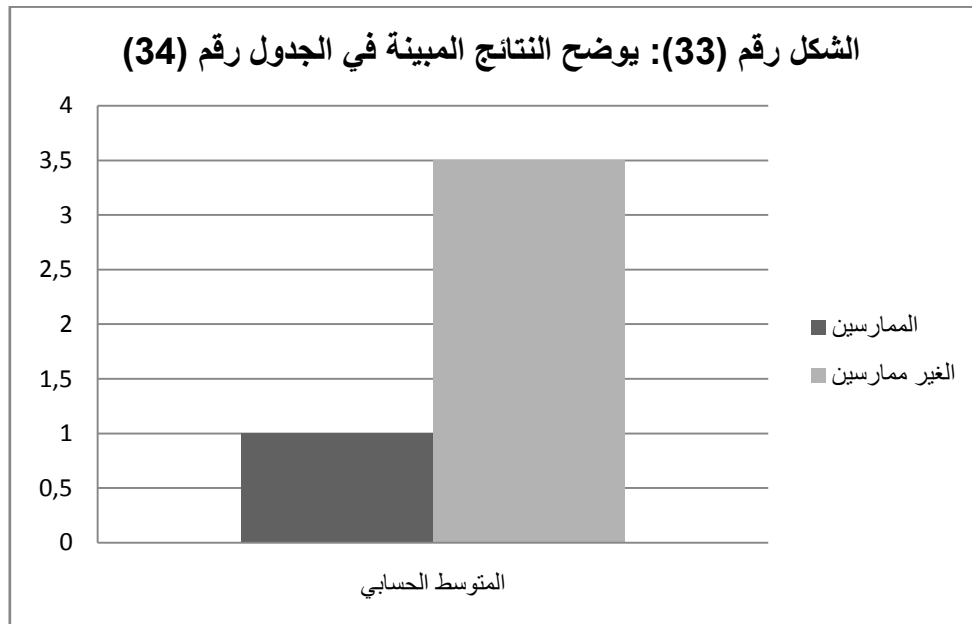


العبرة رقم (08): أعاني من إبحاح أفكار مخيفة على ذهني

الجدول رقم (34): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (08)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	6.26	0.90	3.50	75	1.04	1.00	00	دائما
				25			50	أحيانا
				00			50	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (6.26) أكبر من ت الجدولية (1.71). ومنه نستنتج أن الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف يعانون من إبحاح أفكار مخيفة.



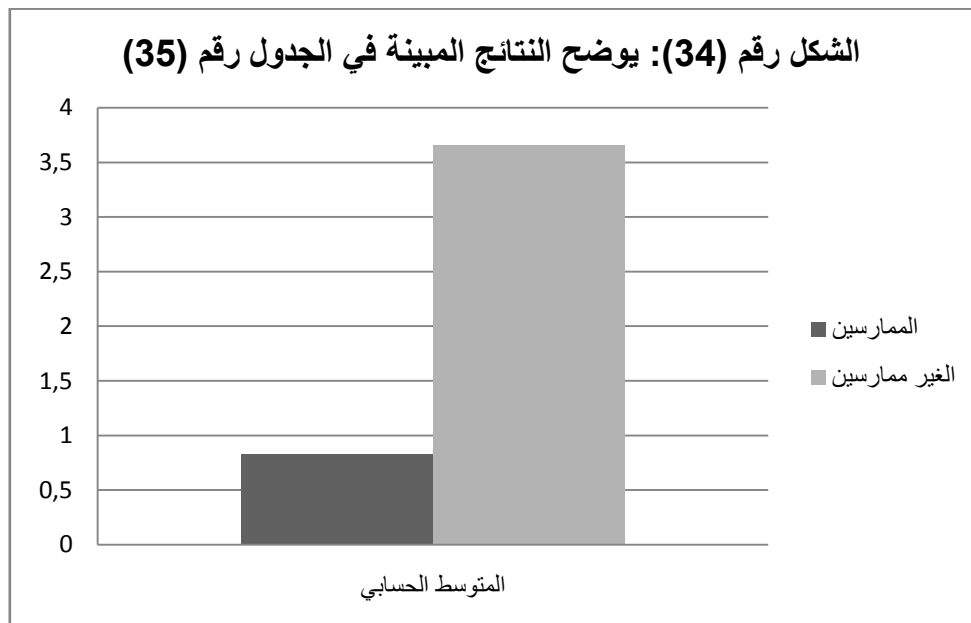
العبرة رقم (09): أعاني من تقلب المزاج و الميل للحزن

الجدول رقم (35): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (09)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	7.60	0.78	3.66	83.33	1.03	0.83	00	دائما
				16.66			41.66	أحيانا
				00			58.33	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (7.60) أكبر من ت الجدولية (1.71).
ومنه نستنتج أن الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف يعانون من تقلب المزاج و

الميل إلى الحزن

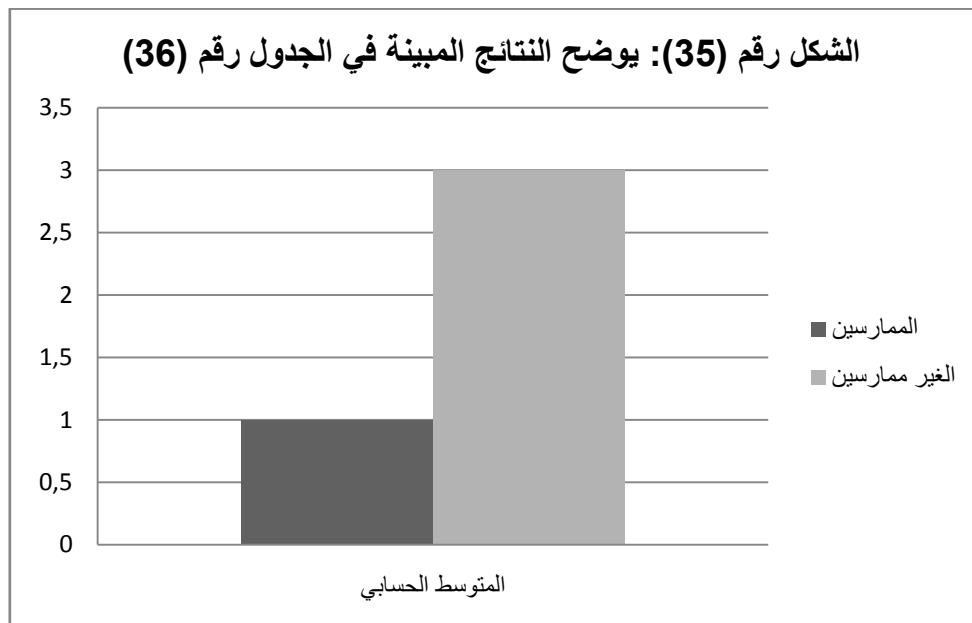


العبرة رقم (10): أعاني من احكام غير صائبة و توقعات سلبية

الجدول رقم (36): يمثل إجابة عينة البحث على العبرة رقم (10)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير الممارسين			الممارسين			الإجابات
		ع	س	(%)	ع	س	(%)	
1.71	4.69	1.44	3.00	50	1.44	1.00	00	دائما
				50			50	أحيانا
				00			50	أبدا
دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05								الدلالة

من خلال النتائج المبينة في الشكل أعلاه نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 22، لصالح الغير الممارسين، بحيث أن ت المحسوبة (4.69) أكبر من ت الجدولية (1.71). ومنه نستنتج أن الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف يعانون من أحكام غير صائبة وتوقعات سلبية.



الجدول رقم (37): يبين الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف حسب متغير الثقة بالنفس

العبارة	الممارسين		الغير ممارسين		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
	ع	س	ع	س			
1. لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني	1.73	2.50	1.55	1.33	1.73	1.71	دال إحصائيا لصالح الممارسين
2. أنسق و أنظم أعمالي بنفسي	1.30	2.66	1.50	1.50	2.02		دال إحصائيا لصالح الممارسين
3. أشعر بالأمن و الاطمئنان في كل الأحوال	0.90	3.50	1.73	1.50	3.54		دال إحصائيا لصالح الممارسين
4. أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي	1.34	3.00	1.30	1.33	3.82		دال إحصائيا لصالح الممارسين
5. أتقبل الانتقاد بصدر رحب	1.02	3.16	1.33	1.16	4.10		دال إحصائيا لصالح الممارسين
6. أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين	0.98	3.33	1.58	1.83	2.87		دال إحصائيا لصالح الممارسين
7. أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي	0.90	3.50	1.43	2.33	2.38		دال إحصائيا لصالح الممارسين
8. لا أخاف من المجهول	1.50	2.50	1.55	1.33	1.86		دال إحصائيا لصالح الممارسين
9. لدي القدرة على التعامل مع البيئة التي أعيش فيها	0.98	3.33	1.34	1.00	4.84		دال إحصائيا لصالح الممارسين
10. لا أتردد في التعبير عما يدور بخاطري	1.02	3.16	1.34	1.00	4.42		دال إحصائيا لصالح الممارسين
11. أعترف بخطئي بثقة	0.90	3.50	0.98	0.66	7.34		دال إحصائيا لصالح الممارسين
12. لا أدع الغرور يسيطر علي	1.33	3.16	1.50	2.50	1.14		غير دال إحصائيا
13. لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أيا كان نوعها	0.77	3.66	1.73	1.50	3.95		دال إحصائيا لصالح الممارسين
14. لدي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين	0.90	3.50	1.58	2.16	2.52		دال إحصائيا لصالح الممارسين
15. أستطيع تقييم نفسي	1.30	3.33	0.90	0.50	6.18		دال إحصائيا لصالح الممارسين

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

من خلال الجدول أعلاه و الذي يبين الفروق بين الممارسين للنشاط الرياضي المكيف و الغير ممارسين حسب متغير الثقة في النفس، نرى أن جل العبارات الإيجابية هي ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي المكيف ما عدا عبارة واحدة ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يساعد على كسب الثقة بالنفس للمعاقين حركيا.

الجدول رقم (38): يبين الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف حسب متغير تقدير الذات

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير ممارسين		الممارسين		العبارة
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا لصالح الممارسين	1.71	5.11	1.05	0.83	1.04	3.00	1. أحضى باحترام الآخرين
غير دال إحصائيا		1.36	1.33	2.16	1.02	2.83	2. أتمتع بوجودي مع الآخرين
دال إحصائيا لصالح الممارسين		5.63	1.04	1.00	0.98	3.33	3. أملك شخصية قوية
دال إحصائيا لصالح الممارسين		4.42	1.34	1.00	1.02	3.16	4. أستمتع باللقاءات مع الآخرين
دال إحصائيا لصالح الممارسين		7.34	0.90	0.50	0.98	3.33	5. أملك مؤهلات تمكنني من ممارسة أي نوع من الرياضة
دال إحصائيا لصالح الممارسين		2.60	1.43	2.33	1.04	1.00	6. أجد صعوبة في الاقتناع بمظهري الخارجي
دال إحصائيا لصالح الممارسين		2.86	1.03	0.83	1.73	2.50	7. أعتقد أنني غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال
غير دال إحصائيا		1.60	1.47	2.00	1.03	1.16	8. أحاول دائما تطوير قدراتي الجسمية
دال إحصائيا لصالح الممارسين		1.78	1.55	2.66	1.15	1.66	9. يزعجني الحكم علي من خلال مظهري الخارجي
دال إحصائيا لصالح الممارسين		3.52	1.24	1.50	1.30	3.33	10. عادة ما أشعر بالتفاؤل من الحياة

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

من خلال الجدول أعلاه و الذي يبين الفروق بين الممارسين للنشاط الرياضي المكيف و الغير ممارسين حسب متغير تقدير الذات، نرى أن كل العبارات الإيجابية كانت ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي المكيف باستثناء عبارة واحدة، و العبارة السلبية كانت ذات دلالة إحصائية لصالح الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =22.

ومنه نستنتج أن للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة تقدير الذات لدى

المعاقين حركيا.

الجدول رقم (39): يبين الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف حسب متغير القلق و التوتر النفسي

الدلالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير ممارسين		الممارسين		العبرة
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين	1.71	3.02	0.90	2.50	0.98	1.33	1. أعاني من التوتر الشديد و العرق الزائد
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين		3.02	0.98	2.66	0.98	0.66	2. لدي اضطرابات في النوم
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين		3.00	1.47	2.00	0.90	0.50	3. أعاني من زيادة ضربات القلب و عدم انتظامها
غير دال إحصائيا		1.40	1.30	2.66	1.58	1.83	4. أعاني من سرعة الانفعال و الغضب
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين		6.07	1.02	3.16	0.98	0.66	5. أعاني من انخفاض الدافعية و الإنتاجية و بطء التفكير
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين		5.54	1.03	3.16	1.03	0.83	6. أتجنب الأماكن المغلقة و المناسبات الإجتماعية
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين		3.45	1.04	3.00	1.30	1.33	7. أخاف من المستقبل
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين		6.26	0.90	3.50	1.04	1.00	8. أعاني من إلاح أفكار مخيفة على ذهني
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين		7.60	0.78	3.66	1.03	0.83	9. أعاني من تقلب المزاج و الميل للحزن
دال إحصائيا لصالح غير الممارسين		4.69	1.44	3.00	1.44	1.00	10. أعاني من احكام غير صائبة و توقعات سلبية

من خلال الجدول أعلاه و الذي يمثل الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف حسب متغير القلق و التوتر نفسي، نرى أن الكل العبارات سلبية، و كلها كانت ذات دلالة إحصائية لصالح الغير الممارسين باستثناء عبارة واحدة، وهذا ما يدل على أن الغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف يعانون من القلق و التوتر و النفسي بعكس الممارسين.

ومنه تستنتج أن النشاط الرياضي المكيف يساعد على تخفيف القلق و التوتر النفسي لدى المعاقين حركيا.

الجدول رقم (40): يبين الفروق في السمات النفسية بين الممارسين و الغير الممارسين

للنشاط الرياضي المكيف لدى المعاقين حركيا

الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير ممارسين		الممارسين		العبارة
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا لصالح الممارسين	1.70	9.89	0.57	1.44	0.37	3.18	الثقة بالنفس
دال إحصائيا لصالح الممارسين	1.73	2.79	0.75	1.48	0.91	2.53	تقدير الذات
دال إحصائيا لصالح لغير الممارسين	1.73	9.64	0.49	2.93	0.40	0.99	القلق و التوتر النفسي

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين الفروق في السمات النفسية بين الممارسين و

الغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف لدى المعاقين حركيا، نرى أنه توجد فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي المكيف في متغيري الثقة بالنفس و تقدير

الذات لدى المعاقين حركيا، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القلق و التوتر

النفسي لدى المعاقين الغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي المكيف ينمي السمات النفسية لدى المعاقين حركيا

و يخفف من القلق و التوتر النفسي.

2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال تحليل النتائج المبينة في الجداول (01، (02)، (03)، (04)..... (15)، نرى أنه وجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف في بعد الثقة بالنفس، وكما هو مبين في الجدول رقم (36) يمكننا القول أن النشاط الرياضي المكيف يساعد المعاقين حركيا في تنمية مهارة الثقة بالنفس و هذا ما يتوافق مع دراسة (الدكتور عمار رواب، 2007-2008)، ومن هنا يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الأولى للدراسة قد تحققت .

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال تحليل النتائج المبينة في الجداول (16، (17)، (18)، (19)..... (25)، نرى أنه وجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف في أبعاد تقدير الذات، وكما هو مبين في الجدول رقم (37) اتضح لنا أن النشاط الرياضي المكيف يساعد المعاقين حركيا في تنمية مهارة تقدير الذات و هذا ما يتوافق أيضا مع دراسة (الدكتور عمار رواب، 2007-2008)، ومن هنا الفرضية الجزئية الثانية للدراسة محققة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال تحليل النتائج المبينة في الجداول (26، (27)، (28)، (29)..... (35)،

نرى أنه وجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المعاقين حركيا الغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف في أبعاد القلق و التوتر النفسي، وكما هو مبين في الجدول رقم (38) نستنتج أن للنشاط الرياضي المكيف دور في التخفيف من القلق و التوتر النفسي لدى المعاقين حركيا، وهذا ما تم التوصل إليه في دراسة (رحلي لمراد، 2008-2009) وبالتالي فالفرضية الجزئية الثالثة محققة.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (36)، (37)، (38) و الجدول رقم (39) ومن خلال مناقشة الفرضيات الجزئية تبين لنا أن للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية بعض السمات النفسية لدى المعاقين حركيا، ومن فإن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت. و هذا ما أشار اليه " الروسان " أن مشاعر الخوف والقلق، والرفض، والعدوانية، والانطوائية، والدونية من المشاعر المميزة لسلوك ذوي الاعاقات الحركية. (فاروق، 1996، صفحة 247) ، و نتائج دراستنا يؤكدها " مروان عبد المجيد " 1997 أن الرياضة تشكل جانبا هاما في نفسية المعاق، اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة، وتساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة ، كما تهدف إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقاة لدى الشخص المعاق، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراجه من عزلته التي فرضيا على نفسه في المجتمع

2-3. الاستنتاجات:

- للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا.
- للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة تقدير الذات لدى المعاقين حركيا.
- للنشاط الرياضي المكيف دور في تخفيف القلق و التوتر النفسي لدى المعاقين حركيا.

2-4. الاقتراحات و التوصيات:

- سن قوانين تجبر ممارسة النشاط الرياضي المكيف بكل مراكز ذوي الإعاقة الحركية كمادة لها منهاجها الخاص .
- العمل على التحسيس و التوعية لأهمية النشاط الرياضي المكيف و دوره في تنمية السمات النفسية لدى المعاقين حركيا (الفئة المعنية ، الأولياء ، السلطات).
- ضرورة إعداد مناهج وبرامج رياضية وحركية مدروسة للمعاقين حركيا تعمل على تنمية السمات النفسية بأنواعها المختلفة.
- إجراء دراسات حول دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية السمات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

2-5. الخلاصة العامة:

يعتبر النشاط الرياضي المكيف مظهر من مظاهر الصحة البدنية و العقلية، و نظام من مجموع النظم التربوية المكملة للتربية العامة ككل ، لها أسبابها و أهدافها و غايتها.

فقد بينت لنا النتائج السابقة أن النشاط الرياضي المكيف يكتسي أهمية في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة لأنها تكسبه المعرفة و الصحة الجيدة تتجم عن السمات النفسية و الاجتماعية و الأخلاق الحسنة السامية كالصداقة و التعاون و التفاعل ..الخ، و تخلصه من العقد النفسية و العادات السيئة و الانحراف و الخجل و القلق و التمرد و الأنانية و حب الذات و العزلة لهذا فان النشاط الرياضي المكيف أنجع وسيلة للتحكم و السيطرة على هذه المرحلة الصعبة التي يمر بها كل معاق، فهي تتناسب تناسبا ايج ابيا مع تغيراته الجسمية والنفسية الاجتماعية و لتحقيق هذه العادات و الأهداف السامية ينبغي أن تتدخل بعض العوامل كالأسرة و المدرسة و الأخصائي الكفاء في التوعية و توجيه المعاق نحو ممارسة النشاط الرياضي المكيف

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم رحمة .(1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي
عمان :دار الفكر للطباعة والنشر.
2. إبراهيم عبد ربه .(2006). لمهارات النفسية والاداء الرياضي ، بحث غير منشور ،
مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي .سوريا :كلية التربية
الرياضية ، جامعة تشرين.
3. إبراهيم مروان عبد المجيد .(2002). الرعاية الإجتماعية للفئات الخاصة تربويا و
نفسيا، رياضيا و تأهليا .عمان.
4. احمد صلاح الدين خليل 2007 ، موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية
ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا ،بحث منشور، المجلة العلمية
للتربية البدنية والرياضة .مصر :جامعة حلوان، العدد الخمسون.
5. أسامة كامل راتب .(2000). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال
الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
6. الجريدة الرسمية .(2003). العدد 34.
7. السيد فهمي علي محمد .(2005). الإعاقات الحركية بين التشخيص و التأهيل .
الإسكندرية :دار الجامعة الجديدة.

8. أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب . (1992). التربية الحركية للطفل . القاهرة : دار الفكر العربي.
9. بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة . (2001). رعاية المعوقين سمعيا و حركيا . الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث.
10. حابس العواملة . (2003). سيكولوجية الأطفال الغير عاديين ، الإعاقة الحركية . عمان :الأهلية للنشر و التوزيع.
11. حزام محمد رضا القزوني . (1978). التربية الترويحية .بغداد :دار العربية للطباعة.
12. حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات .التربية الرياضية والترويح للمعاقين.
13. صالح عبد الله الزغبى، أحمد سليمان العواملة . (2000). التربية الرياضية للحالات الخاصة، ط 1. عمان :دار الصفاء.
14. عباس ع الفتاح رملي ،محمد إبراهيم شحاتة . (1991). اللياقة والصحة . القاهرة :دار الفكر العربي.
15. علي الامير . (2002). فسلجة النفس، ط 1.بغداد :دار الشؤون الثقافية العامة.
16. فاروق الروسان . (1998). سيكولوجية الأطفال غير العاديين .الأردن :دار الفكر للطباعة و النشر.

17. محمد الحماحي ، امين انور الخولي . (1990) . اسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة :دار الفكر العربي .
18. محمد العربي شمعون . (1996) . التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة :دار الفكر العربي .
19. محمد جسام عرب، حسين علي كاظم . (2009) . علم النفس الرياضي . النجف الاشرف :دار الضياء للطباعة والتصميم .
20. محمد عادل خطاب .النشاط الترويحي وبرامجه .، مكتبة القاهرة الحديثة .
21. محمد نجيب توفيق . (1967) . الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع . مكتبة القاهرة الحديثة .
22. مروان ع المجيد إبراهيم . (1997) . الألعاب الرياضية للمعوقين . عمان ، الأردن :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
23. وائل محمد مسعود . (2002) . الأجهزة التعويضية و الوسائل المساعدة لذوي الإحتياجات الخاصة .الرياض :أكاديمية التربية الخاصة .

ب. المراجع باللغة الفرنسية:

1. F . Balle & al . (1975). Eyclopédie de la sociologie . Paris: Librairie Larousse.
2. A.stor:U.C.L:ET Outer . (1993). activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale. belgique : print marketing sprl.
3. Roi Randain: . (1993). sur le chemin de sport avec les personnes handicapes physique. plint marketing sport.
4. Serae moyenca. (1982). Sociologie et action sociale. Bruxelles : Editions labor.

الامر من

المحور الأول: الثقة بالنفس

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني			
02	أنسق و أنظم أعمالي بنفسي			
03	أشعر بالأمن و الاطمئنان في كل الأحوال			
04	أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي			
05	أقبل الانتقاد بصدر رحب			
06	أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين			
07	أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي			
08	لا أخاف من المجهول			
09	لدي القدرة على التعامل مع البيئة التي أعيش فيها			
10	لا أتردد في التعبير عما يدور بخاطري			
11	أعترف بخطئي بثقة			
12	لا أدع الغرور يسيطر علي			
13	لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أيا كان نوعها			
14	لدي القدرة على توضيح أفكارني للآخرين			
15	أستطيع تقييم نفسي			

المحور الثاني: تقدير الذات

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
01	أحضى باحترام الآخرين			
02	أتمتع بوجودي مع الآخرين			
03	أملك شخصية قوية			
04	أستمتع باللقاءات مع الآخرين			
05	أملك مؤهلات تمكنني من ممارسة أي نوع من الرياضة			
06	أجد صعوبة في الاقتناع بمظهري الخارجي			
07	أعتقد أنني غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال			
08	أحاول دائماً تطوير قدراتي الجسمية			
09	يزعجني الحكم علي من خلال مظهري الخارجي			
10	عادة ما أشعر بالتفائل من الحياة			

المحور الثالث: القلق و التوتر النفسي

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
01	أعاني من التوتر الشديد و العرق الزائد			
02	لدي اضطرابات في النوم			
03	أعاني من زيادة ضربات القلب و عدم انتظامها			
04	أعاني من سرعة الانفعال و الغضب			
05	أعاني من انخفاض الدافعية و الإنتاجية و بطء التفكير			
06	أتجنب الأماكن المغلقة و المناسبات الإجتماعية			
07	أخاف من المستقبل			
08	أعاني من إلحاح أفكار مخيفة على ذهني			
09	أعاني من تقلب المزاج و الميل للحزن			
10	أعاني من احكام غير صائبة و توقعات سلبية			

