الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم-
معهد علوم و تقنيات الأنشطة
البدنية والرياضية

مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

تخصص: نشاط حركي مكيف

الموضوع:

المقارنة بين الرياضيين الأسوياء والمعاقين حركيا في المهارات النفسية

بحث وصفي أجري على المعاقين حركيا ببعض الجمعيات و النوادي بولاية معسكر

إعداد الطلبة:
*شعالة امحمد
* شالقو بن عثمان

تحت إشراف:
*أ.د. جبوري بن عمر

السنة الجامعية 2018-2019

شكر وتقدير

الحمد لله المتوحد بصفات الكمال والجمال، والسلام على سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين ..... أما بعد

نتقدم بالشكر الجزيل أولا إلى الأستاذ الدكتور المشرف المتواضع « جبوري بن عمر» على أخلص نصائحه وتوجيهاته الوفية في إتمام هذا البحث المتواضع، كما نشكر كل من الطاقم الإداري من أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية، وبالخصوص قسم النشاط الحركي المكيف. ونشكر أيضا كل الأصدقاء والزملاء الذين ساهموا معنا في إنجاز هذا العمل.

ونتمنى في الأخير النجاح والتوفيق إن شاء الله إلى كل طلبة العلم.

والسلام

إهداء

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة،

أبي الغالي على قلبي أطال الله في عمره؛

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء و الحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق الرعاية و كانت سندي في الشدائد، و كانت دعواها لي بالتوفيق، تتبعتني خطوة خطوة في عملي، إلى من إرتحت كلما تذكرت إبتسامتها في وجهي **نبع الحنان أمي** أعز ملاك على القلب و العين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين؛

إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكيّ أُدخل على قلبهما شيئا من السعادة و إلى

أخواتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة ؛

و إلا أخي الذي لم تلده أمي و شريكي في هذا العمل المتواضع **هالقو بن عثمان**

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم **الدكتور: جبوري بن عمر** الذي كلما تظلمت الطريق أمامي لجأت إليه فأنار ما لي و كلما دب اليأس في نفسي زرع فيا الأمل لأسير قدما و كلم سألت عن معرفة زودني بها و كلما طلبت كمية من و فته الثمين وفره لي بالرغم من مسؤولياته المتعددة؛ إلى كل **أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية**

و إلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا و في أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى...

"قال الله تعالى : " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم..

الآية 11 من سورة الرعد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

الطالبة: شعالة امحمد

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

«وأن ليس للإنسان إلى ما سعى(39) أن لسعيه سوف يرى(40) »

صدق الله العظيم

سورة النجم الآية **39-40**

إلى كل من أوجدني في هذه الدنيا ليصبح أغلى ما أملك أمي حفضها الله و أبي رحمه الله

إلى إخوتي الذين كان لهم الفضل في إتمام دراستي: إسماعيل, محمد, أحمد.

إلـــــى زميلي و شريكي في إتمام هذه المذكرة "شعالة امحمد".

إلى كل الأصدقاء والصديقات أينما كانوا وحيثما وجدوا.

إلى الأسرة الجامعية

إلى كل من ساهم في هذا البحث من أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى من أحبني أو علمني حرفا أو أعطاني نصيحة.

و إلى الأستاذ الدكتور " جبوري بن عمر"

شالقو بن عثمان

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنـــــوان	الصفحة
01	* يمثل طريقة تفريغ المقياس .	65
02	* يمثل معامل الثبات و الصدق للمقياس المقترح .	68
03	* يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على التصور.	76
04	* يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على الاسترخاء.	78
05	* يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه.	80
06	* يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على مواجهة القلق.	82
07	* يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس.	84
08	* يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص دافعية الانجاز الرياضي.	86
09	* يوضح الفرق في درجة الكلية لجميع الأبعاد المهارات النفسية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي.	88

قائمة الأشكال البيانية

رقم الشكل	الـعـنـــوان	الصفحة
01	* يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد القدرة على التصور.	77
02	* يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد القدرة على الاسترخاء.	79
03	* يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد القدرة على تركيز الانتباه.	81
04	* يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد القدرة على مواجهة القلق.	83
05	* يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد الثقة بالنفس.	85
06	* يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد دافعية الانجاز الرياضي.	87
07	* يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي في جميع الأبعاد.	89

فهـرس المحتويات

شكر وتقدير.....أ

اهداء1.....ب

اهداء 2.....ج

فهرس المحتويات.....د

فهرس الجداول.....ه

فهرس الأشكال البيانية.....و

التعريف بالبحث ومصطلحاته

1- المقدمة..... 02

2- الإشكالية..... 03

3- فرضيات الدراسة..... 05

4- أهمية الدراسة..... 06

5- أهداف الدراسة..... 06

6- تحديد مصطلحات البحث..... 07

7- الدراسات السابقة..... 08

8- التعليق على الدراسات..... 09

9- نقد الدراسات..... 11

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

تـمـهـيـــد..... 13

1- تعريف النشاط البدني الرياضي..... 14

2- أهداف النشاط البدني الرياضي..... 14

3- واجبات النشاط البدني الرياضي..... 15

4- أنواع الأنشطة البدنية الرياضية..... 16

5- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي..... 20

6- وظائف النشاط البدني الرياضي..... 21
7- أهداف النشاط البدني الرياضي..... 24
خلاصة..... 26

الفصل الثاني: الاعاقة الحركية .

تمهيد..... 28
1- نبذة تاريخية عن المعاقين..... 29
2- العام الدولي للمعاقين..... 30
3- أهداف الأمم المتحدة من تخصيص عام دولي للمعاقين..... 31
4- المعاقين في الجزائر..... 32
5- الاعاقة الحركية..... 33
6- الخصائص العامة للمعاقين حركيا..... 34
7- تصنيفات وأشكال الاعاقة الحركية..... 35
8- أسباب الاعاقة..... 37
9- خصائص المعاقين حركيا 40
9-1. الخصائص الجسدية 40
9-2. الخصائص النفسية..... 42
9-3. الخصائص التربوية الإجتماعية 43
خلاصة..... 43

الفصل الثـالـــــث: المهارات النفسية

تمهيد..... 44
1- المهارات النفسية..... 46
2- أهميتها و مكوناتها..... 46
3- تنمية وتطوير المهارات النفسية..... 52
4- خطوات تعلم المهارات النفسية..... 53

5- مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية..... 55
خـــلاصـــة..... 60

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد..... 63
1- منهجية البحث..... 64
2- عينة البحث..... 64
3- متغيرات البحث..... 64
4- مجالات البحث..... 65
5- أداة البحث.....65
6- الدراسة الاستطلاعية.....66
7- الأسس العلمية للاختبارات المستعملة..... 67
8- الوسائل الإحصائية..... 70
خـــلاصـــة..... 73

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج.

تمهيد..... 75
عرض وتحليل نتائج المقياس الخاص بالمهارات النفسية..... 76

الفصل الثالث: الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والتوصيات

1- الاستنتاجات..... 91
2- مناقشة الفرضيات..... 92
3-التـوصيـات..... 96
المصادر والمراجع..... 98
4-الملاحق..... 102

1. مقدمة:

تعتبر الأنشطة الرياضية من أهم الأنشطة لدى الأطفال و المراهقين بالنظر إلى اهتمامهم الكبير و إقبالهم المتزايد على ممارستها، الشيء الذي بدا على أنه تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن، كما تعتبر مادة منشطة ومساعدة لذوي الإحتياجات الخاصة، بحيث أن هذه الأخيرة تعاني من مشاكل نفسية نتيجة نقص في البنية الجسمية أو العقلية، ما يستوجب توفير مناخ ملائم لها، وأثبتت الدراسات أن النشاط البدني الرياضي يعد الوسيلة الأمثل لمعالجة المشاكل النفسية التي يعاني منها المعاقون (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 13).

و تعد المهارات النفسية و العوامل الوجدانية من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها و ذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي و انفعالات المعاق و استجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي لان استخدام القدرات العقلية و العوامل الوجدانية إلى أقصى درجة يزيد من الجهد المبذول من قبل الرياضي أو الفرد المعاق سواء في التدريب أو النشاطات الرياضية.

و تعتبر فئة المعوقين من فئات ا لمجتمع أصابها القدر بإعاقة قلل من قدرتها على القيام بأدوارهم الاجتماعية على الوجه الأكمل مثل الأشخاص الأسوياء. هذه الفئة هي أحوج إلى أن تتفهم بعض المظاهر الشخصية لديها نتيجة لما تفرضه الإعاقة من ظروف جسمية مواقف اجتماعية و صراعات نفسية (سيد فهمي محمد، 1998، صفحة 145).

و لقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على المقدمة و كانت عبارة عن تقديم و إثارة للموضوع و شملت على خطة سير البحث ثم الإطار العام للدراسة و الذي تمثل في عرض إشكالية البحث، الفرضيات، اهمية الدراسة، الهدف منها مصطلحات البحث و الدراسات السابقة.

و على الجانبين الجانب النظري و شمل ثلاث فصول.

الفصل الأول: و تناولنا فيه النشاط البدني و الرياضي

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى الإعاقة الحركية

الفصل الثالث: تحدثنا فيه عن المهارات النفسية

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين:

الفصل الأول: شمل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني: فقد تطرقنا إلى عرض النتائج المتوصل إليها و مناقشتها بالعودة إلى الإطار النظري للبحث و في خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث و مناقشتها بموضوعية و أمانة علمية.

2. الإشكالية:

إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية و أثر على نفسية المعوق من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده من خلال التخلص من المشاكل النفسية، ويهدف إلى توجيه المعوقين بهدف الارتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات ، بالرجوع إلى العقبات التي قد

تعترضهم كما يساعدهم على اكتساب خبرات و أنماط سلوكية حميدة، و التمسك بالعادات الحسنة، ونمو العلاقات الاجتماعية الطيبة.

ومن خلال دراساتنا الاستطلاعية، وزياراتنا الميدانية لعدد من المراكز الخاصة بالمعاقين حركيا، وملاحظاتنا لواقع النشاط الرياضي الترويحي داخل هذه المراكز، لاحظنا إهمالا لرعاية هذا الجانب، فممارستهم للنشاط الرياضي يكاد يكون منعدما ما يؤثر سلبا على نفسية المعاقين حركيا، وهذا راجع إلى القائمين على رعاية هذه المراكز الذين ليست لديهم دراية بأهمية النشاط الرياضي وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كالتالي:

التساؤل العام:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في المهارات النفسية؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص القدرة على التصور؟
- هل توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص القدرة على الإسترخاء؟
- هل توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في القدرة على تركيز الإنتباه؟

- هل توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في مواجه القلق؟
- هل توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص الثقة بالنفس؟
- هل توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص دافية الإنجاز الرياضي؟

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في المهارات النفسية لصالح الأسوياء.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص القدرة على التصور لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص القدرة على الاسترخاء لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في القدرة على تركيز الانتباه لصالح الأسوياء.

- توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في مواجه القلق لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص الثقة بالنفس لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلال إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الأسوياء.

4. أهمية الدراسة:

- تعد دراسة المهارات النفسية من الموضوعات الهامة التي ما زالت تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية و الشخصية ، نظرا للدور الفعال الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الايجابية للمعاق حركيا.
- توضيح ما إذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي دور في الرفع من مستوى المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا.
- المعرفة الواجب توفرها لكي تلعب الأنشطة الرياضية دورها في عملية تنمية المهارات النفسية.
- إضافة المعلومات الجديدة إلى الرصيد العلمي و المعرفي في هذا المجال.

5. أهداف الدراسة:

- معرفة آثار ممارسة الرياضة على نفسية المعاق.

- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين الأسوياء و المعاقين حركيا.
- معرفة مقدار تأثير برنامج التحضير النفسي على المهارات النفسية للمعاقين.
- استخلاص درجات القلق و الثقة بالنفس للرياضي المعاق حركيا.
- جلب الإهتمام بفئة المعاقين حركيا لما لها من اضطرابات و مشاكل نفسية.

6. تحديد مصطلحات البحث:

- **النشاط البدني و الرياضي:**

التعريف الإصلاحي: يعتبر وسيلة تربوية ، تتضمن ممارسات موجهة ، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته (أمين أنور الخوري، 1996)..

التعريف الإجرائي: و هي عبارة عن برامج متنوعة على شكل ألعاب وأنشطة رياضية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات، ليشتركوا بنجاح في أنشطة البرامج العامة للتربية.

- **الإعاقة الحركية:**

التعريف الإصطلاحي: المعوق حركيا هو الفرد الذي يعانى 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)

التعريف الإجرائي: العجز في وظيفة أعضاء الجسم، سواء كانت أعضاء مرتبطة بالحركة كالأطراف، أو أعضاء متصلة بالحياة كالقلب، وتكون صفة دائمة تؤثر على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية.

- **المهارات النفسية:**

الاسترخاء : احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب والمنافسة الرياضية.

التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة بغرض الإعداد العقلي للأداء.

تركيز الانتباه: مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

7. الدراسات السابقة:

❖ **الدراسة الاولى:** تركي احمد 2004 دور النشاط الرياضي التنافسي في الادماج الاجتماعي للمعاقين حركيا : مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر

هدف الدراسة: تناول الباحث موضوع الادماج الاجتماعي للمعوقين حركيا كمتغير يتأثر ايجابيا بممارسة النشاط الرياضي التنافسي المكيف .

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوضعي .

حجم العينة: 20 معاق حركيا .

نتائج الدراسة: وجود ارتباط بين النشاط البدني التنافسي المكيف وتقبل الإعاقة وذلك من خلال إثبات الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي كذلك وجود علاقة بين الخصائص الفردية للفرد المعوق حركيا وإدماجه الاجتماعي ووجود فروق في السلوك الاجتماعي الايجابي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف . وبعد تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس تقبل الإعاقة والاستبيان على مجموعتين ، مجموعة ممارسة تمثلت في الأندية الرياضية لألعاب القوى، وأخرى غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي، تمثلت في طلبة مراكز التكوين المهني.

❖ **الدراسة الثانية** : الباحثة سبأ نجيب محمود أبو عزيزة 2003 : موضوع الدراسة: اثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاقين حركيا

التساؤل العام: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا.

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة للتعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركيا.

حجم العينة: أجريت الدراسة على عينة من 96 طفلا معوقا حركيا متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة إلى مجموعتين وقامت الباحثة باختبار 38 م عوق من المجموعة التجريبية بإتباع المنهج لتحقق من صحة الفرضيات واعتمدت في جمع المعلومات والبيانات على اختبار نفسي ثم تصميمه و تطويره من قبل الباحثة يقيس الإبعاد المراد قياسها.

❖ **الدراسة الثالثة:** عبد الله نجايمية نور الدين 2016 فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدواني، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدني رياض تربوي.

هدف الدراسة: التعرف على الفروق في درجات مقياس السلوك العدواني لدى أفراد العينتين من خلال التهجم او الاعتداء العدواني اللفظي، سرعة الاستشارة .

المنهج المتبع: استخدم الباحث منهج الدراسات السببية المقارنة.

حجم العينة: 139 تلميذ وتلميذة من التلاميذ الذين يدرسون في نظام رياضي /دراسة

وقد اعتمدت هذه الدراسة على مقياس السلوك العدواني ومقياس المهارات الفنية لجمع المعلومات الخاصة بها .

نتائج البحث:

- عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المستجابة لأفراد العينتين في بعث الثقة بالنفس.
- عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة بين أفراد العينتين في بعد القدرة على التركيز والانتباه.
- عدم وجود فروق معنوية في بين درجات أفراد العينتين في بعد القدرة على مواجهة القلق.

8. التعليق على الدراسات:

لقد تم اختيار الدراسات السابقة على أساس المتغير المستقل أو المتغير التابع، و اختلفت الدراسات من حيث العينة و المنهج المتبع فنجد أن دراسة تركي أحمد سنة 2004 بعنوان دور النشاط الرياضي في الإدماج الإجتماعي اعتمد فيها الباحث على عينة وقدرها

20 فردا بأسلوب منهجي وضعي، أما دراسة نجيب محمود أبو عزيزة (2003) بعنوان أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاقين حركيا، اعتمد الباحث على التجريبي حيث تكونت العينة من 38 معوقا، أم الدراسة الثالثة لعبد اله نجايمية نورد الدين فكانت بالأسلوب السببي المقارن.

9. نقد الدراسات:

من خلال الإطلاع قد توصل الطالبان إلى:

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

تمهيد:

تعتبر الأنشطة الرياضية من أهم الأنشطة لدى المعاقين بالنظر إلى اهتمامهم الكبير و إقبالهم المتزايد على ممارستها، الشيء الذي بدا على أنه تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن، كما تعتبر مادة منشطة ومساعدة ل ذوي الاحتياجات الخاصة، بحيث أن هذه الأخيرة تعاني من مشاكل نفسية نتيجة نقص في البنية الجسمية أو العقلية، ما يستوجب توفير مناخ ملائم لها، وأثبتت الدراسات أن النشاط البدني الرياضي يعد الوسيلة الأمثل لمعالجة المشاكل النفسية التي يعاني منها المعاقون.

1. تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعرفه "أمين الخولي" بأنه : وسيلة تربوية، تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته (حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات، 1998).

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

كما عرفه "تشارلز بيوكر " بأنه: "نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب".

2. أهداف النشاط البدني الرياضي:

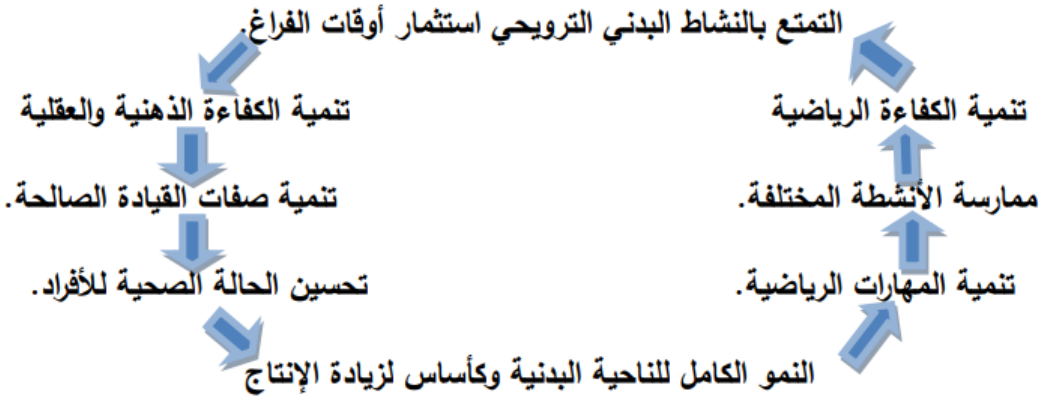
يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم من خلال ما يلي:

- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- .إكساب التلاميذ المهارات و القدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية السليمة.
- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم (حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات، 1998).

- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطالب بإعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات المنمية الجسم، والمحافظة على القوام السليم .
- إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكنونات الداخلية للطفل.
- التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاذ الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي للتحكم في النفس والتوتر وخفض التغيرات العدوانية.
- تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية وإكسابه روح التعاون والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق الفردية (محمد بقدي، 2011).

3. واجبات النشاط البدني الرياضي:

تلخص واجبات النشاط البدني الرياضي في الشكل التالي:



4. أنواع الأنشطة البدنية الرياضية:

4-1. النشاط البدني الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفارغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسال شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Herosفي فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها **(أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 77)**.

4-2. النشاط الرياضي التنافسي:

يستخدمتعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية ويعتبر المنافس والمتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي كمايستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل لتحقيق هدف معين، وعلىالرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحرر بعض الأهداف إذا كافح وبدل الجهد وهكذاتشتد المنافسة كلما اقتربت من

باب نهاية المباريات ولقد قدم " شو" نقلا عن " رسون " و " ماج " تضيف للمنافسات الرياضية وهيعلى النحو التالي:

منافسة بين فردين، منافسة بين فريقين، منافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة.

ويعتبر مفهوم المنافسة المفهومالأكثر التصاقا في النشاط الرياضي عن غيره في سائر أشكال النشاط البدني كالترويج واللعب... الخ.

ذلك باعتبار روعة الانتصار وبهجتهلا يتم إلا من خلال إطار تنفسي فمثلا احترام قوانين الألعاب وقوانين التنافس و الإلزام باللوائح والتشريعات والروح الرياضيةوالتنافس الشريف.

فالنشاط الرياضي التنافسييتسم بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية كالنصر والهزيمة ودافعية تقبل الهزيمة و اللعب بتواضع وذلك لأنالنشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نهزم ولكن لا مانع بأن نفوز في المرة القادمة **(أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 190)**.

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة.

وربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة ويعتقد ورائد الترويح أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة في ما

يتصل بالأنشطة الرياضية والبدنية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن الميول مستوى المهارة الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة في ما يتيح قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد **(درويش وأمين أنور الخولي، 1990، الصفحات 43-44).**

4-3. النشاط البدني المكيف:

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

ويعمل على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانيات المحدودة وإلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع و يهدف أيضا إلى رد الاعتبار المادي والمعنوي إلى الشخص المعاق وتمكينه من الاستفادة من طاقته المتبقية ونشاطه كفرد يبحث عن إشباع حاجاته ورغباته**(حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات، 1998 ، صفحة 223).**

4-4. النشاط الرياضي البدني النفسي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي هو مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفع من ناحية التعبير ويقصد به النفسية العقلية الاجتماعية البدنية

والصحية كما هناك نشاطات بدنية نفعية كالنشاط التنافسي و النشاط الترويحي هناك أخرى نفعية وهامة.

4-4-1. التمرينات الصباحية

تعتبر من التمرينات التي تقدم من برنامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج انتشار وأقلها تكلفة كما أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقت طويل لإجرائها فهي تتكون من 06 إلى 12 تمرين يشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة تمارين نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجدع والرجلين، ثم تتبع بتمارين التهدئة في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين و مدة هذه البرامج تتراوح من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

4-4-2. تمارين الراحة:

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

4-4-3. المسابقةالرياضيةالمفتوحة:

يؤدي هذا النوع من المسابقة بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين الغير المشتركين في الأندية الرياضية الاشتراك الايجابي في ممارسة الأنشطة المختلفة ويختار

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

4-4-4. تمارين من اجل الصحة:

تقام هذه الحصص لمجموعة من السكان في شكل تجمعات رياضية والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعة مستقلة ذكور عن الإناث خاصة عند الشباب، أما الأعمال المتأخرة فتقدم في مجموعة مختلطة و تؤدى بشكل منظم وفي وقت ثابت مدتها من 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين في العضلات الكبيرة كالظهر، البطن في لفئة كبار السن **(أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 195)**.

5. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن ألي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

5-1. الأسس البيولوجية:

ا لمقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزةالأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي **(عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 19)**.

5-2. الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية والعرفية و الإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك.

كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

5-3. الأسسالاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون ،الألفة ،الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفاتتنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة **(إراهيم رحمة، 1998، صفحة 09)**.

6. وظائف النشاط البدني الرياضي:

6-1. النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فال بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها، إلا أنه يجب أن تكون

بديلة للنشاط الرياضي، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ،كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيد لوقت الفراغ(**محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 161**).

6-2. النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن ،الجنس،كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة(**أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 42**).

6-2. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،وصاغها عقليا على ضوء اقتصاره المسبق للعالقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثربه، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

6-4. النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي وإثراء العالقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع**(أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 55).**

6-5. النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل و الخمول ،مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية ألن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات**(عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 11)**.

7. أهداف النشاط البدني و الرياضي:

7-1. الأهداف العامة:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداهة مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية.

7-2. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية:

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

7-3. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ،فهي حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها الطور الطبيعي للفرد و البد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ،وال يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و عالقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عونا موجها و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة(**محمد بقدي، 2011، صفحة 24**).

خلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة و المداومة و المرونة، و أنه وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و احترامللآخرين و تدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلالالاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.

تمهيد:

إن الإنسان الذي لا يعاني من مشكلات جسمية لا يشعر بهذه النعمة التي ينعم بها إلا عندما يرى أولئك الأفراد من الناس، الذين يعانون من قصور في جانب أو أكثر من الجوانب الصحية بشكل عام ، فعندها يشعر ما به من نعمة ويدرك أهمية أن يكون صحيحا ، فالإنسان عندما ينظر إلى نفسه وجسمه ، ويتمنى لو أن جسده كجسد ذاك الشخص القوي ، أو لو أنه أسمن أو أضعف قليلا ، وقد يستطيع تحقيق ذلك ، ولكن كيف ينظر إلى ذلك الشخص الذي يعاني من الإعاقة الجسمية ؟ بل ما موقفنا نحن الذين لا نعاني من قصور عندما نرى من يعاني من إعاقة جسمية ظاهرة ؟ ومن المعلوم أن الإعاقات الجسمية ليست سواء ، منها البسيط ، ومنها المتوسط ، ومنها الشديد ، وليست من ذات السبب بل منها ما هو خلقي ، ومنها ما هو مكتسب .

فالأفراد المعاقين جسميا وحركية كانوا قديما يعانون من النبذ الاجتماعي والعزل لأنهم يشكلون عبئا على المجتمع ، فبعض المجتمعات القديمة كانت تتخلص منهم بأشكال متنوعة ، ثم بعد ذلك أخذ الاهتمام بهذه الفئة يزداد ويزداد ، وتظهر البرامج التربوية وغيرها تظهر ، وأصبح الاهتمام بإعداد معلمين مدربين للتعامل والعمل مع هذه الفئة ، فلم توجد البرامج المدرسية التي تعنى بالمعاقين حركيا بشكل رسمي الا في نهاية القرن العشرين

1. نبذة تاريخية عن المعاقين:

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 والخلاص منهم وقال بان الدولة هي للأقوياء والأذكياء القادرين على الدفاع عن الوطن.

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 يعتبرو نهم بمثابة الغضب الذي حل بالمجتمع وطالبوا بالابتعاد عنهم ومحاربتهم وطالبوا بعدم مساعد تهم وتقديم العون لهم لذا فان النظرة العامة لهؤلاء كانت جهل وتخلف بحق المعاقين **(صالح عبد الله الزغبي، أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة 16).**

1-3. في الأديان السماوية:

لقد كانت النظرة للمعاقين دينيا نظرة التسامح و المحبة و الإخاء وكانت الطريقة المضيئة التي تتيح الأمل و التفاؤل باتجاه هؤلاء وقد تميز 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 وان رضي عنه أصفاه وان يأس نفاه وأقصاه".

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

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 او 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 بأخر وان الإشكال الأكثر انتشارا هي الاعتلال الجسدي والأمراض المزمنة والتخلف العقلي والعجز الحسي ويعيش معظم هؤلاء الأفراد في البلدان النامية **(رابح تركي، 1982، صفحة 78)**.

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 والدولي لتقديم المساعدة والرعاية والتدريب والإرشاد إلى المعاقين وإتاحة فرصة العمل المناسبة لهم وتامين 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)**.

4. المعاقين في الجزائر:

من المألوف أن المشاكل الاجتماعية عامة تتميز عن غيرها من المشاكل بالتعقيد والحساسية 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 ومنظمات 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 اجل إعادة تكيف 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 مجالا تها ، 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)**

5. الإعاقة الحركية:

تعد الإعاقة الحركية فئة من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة العديدة وهى 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 يعانى 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 :ما 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 كلتيهما مع افي 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 **(حابس العواملة، 2003، صفحة 02)**.

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 تتتبع 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 يساعدوه 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 الاتزانالانفعالي.
- سيادة مظاهر السلوك الدفاعي **(بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة، 2001، الصفحات 24-25)**.

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،

وتصنف الإعاقة الحركية تبعا لأسبابها إلى:إعاقات الجهاز الحركي (العظمي – العضلي) – إعاقات الجهاز العصبي – إعاقات مرضية.

7-1. إصابات عصبية:

وهي حالة تنجم 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.

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 ولادية 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).**

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 ذوى 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 تتنوع درجا تها وفيما يلي سرد لبعض أشكال الإعاقة الحركية:

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

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 أ نها 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 الأنثروبولوجية و التربوية و النفسية و المهنية و الصناعية و غيرها **(السيد فهمي علي محمد، 2005، صفحة 35).**

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.

8-2. الأسباب البيئية:

تنقسم الأسباب البيئية إلى ثلاثة أقسام:

8-2-1. أسباب ما قبل الولادة:

مثل تعرض الجنين للعدوى الفيروسية أو البكتيرية كالجدري و النكاف و التهابات الكبد الوبائي، و الحصبة الألمانية و الزهري، كذلك تعرض الجنين للإشعاعات، أو

الاستعمال السيئ للأدوية والتدخين وإدمان 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.

8-2-2. 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، وضعف البصر والتعرض للمرض بصورة عامة، كما أن الولادة الطويلة أو الجافة الطلق السريع يؤدي إلى اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي في خلايا المخ.

8-2-3. 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 الى إصابة الأطفال بالتلف المخي علاوة على الإصابة في الأطراف، و في منطقة الرأس من الإصابات الجسمية المباشرة.

9. خصائص المعاقين حركيا:

9-1. الخصائص الجسدية (الجسمية): يتّصف المعاقون حركياً (الأطفال) بنواحي العجز المختلفة في اضطراب ونموّ عضلات الجسم التي تشمل اليدين والأصابع والقدمين والعمود الفقري، وتتّصف هذه الصعوبات بعدم التوازُن في الجلوس والوقوف وعدم مرونة العضلات الناتجة من اضطرابات في الجهاز العصبي المركزي أو الروماتيزم والكسور وغيرها، ومن مشاكلهم الجسمية أيضاً هشاشة العظام والتواءاتها وانخفاض معدّل الوزن ومشاكل في الحجم وشكل العظام (القزامة أحياناً) ومشاكل في عضلات الجسم كالوَهن العضلي وعدم وجود توتّر مناسب في العضلات وارتخائها، والتي ينتج منها عدم التناسُق في الحركات مثل استعمال القلم عند الكتابة واستعمال اللسان عند الشرب والمَضْغ، إضافة إلى عدم قدرتهم على حمل الأجسام المختلفة (الثقيلة) كالأسوياء، كما وقد تترافق هذه المشاكل الجسمية مع اضطرابات في حاستيّ السمع والبصر .وهؤلاء الأفراد بحاجة إلى وسائل تعويضية لكي يتمكّنوا من القيام بالنشاطات التي تتعلّق بحياتهم اليومية كتناول الطعام والشراب ولبس الملابس والمحافظة على سلامتهم العامة، فهم بحاجة إلى أطراف اصطناعية وعكاكيز وغيرها ليستطيعوا الحركة والتنقّل والقيام بما هو مطلوب منهم، كما وهم بحاجة إلى أخصائيين في مجال العظام والعضلات (أخصائي علاج طبيعي) ومشاكل النطق والإبصار من أجل تشخيص مشكلاتهم وتقويمها ووضع الخطط العلاجية المناسبة لهم بحسب نوع وشدّة الإعاقة الموجودة لديهم، وذلك للوصول إلى أكبر حدٍ مُمكن للاستفادة من طاقاتهم

الجسمية ومُعالجة الأمراض المسؤولة عنها مثل: السكري والسحايا واضطرابات الغدد ونزف الدم وغيرها من أمراض، ومُعالجة الاضطرابات العصبية المسؤولة عن حدوثها أيضاً، إضافة إلى حاجتهم إلى أساليب تدريس خاصة بهم وإلى خبراء في مجال التأهيل المهني لتحديد الإعاقة واختيار المهنة الأكثر مُناسَبة لهم .كما إن أوجه القصور الجسمي الحركي لدى هؤلاء الأفراد إذا تُرِك من دون علاج سوف يخلق لديهم ولدى أفراد أسرهم ومُدرّبيهم مشكلات عديدة، تربوية واجتماعية ونفسية واقتصادية، الأمر الذي سوف يزيد من تفاقُم صعوبات عيشهم حياة كريمة، لذلك فهم بحاجة إلى جهود على مستوى المجتمع لتقديم المساعدة المتخصّصة في هذا المجال وتأهيلهم جسمياً بالقدر المُمكن للتخفيف من حدّة إعاقتهم، وتقديم العلاج المجاني والإرشاد الأُسَري لهم باعتبارهم طاقة لا يجب إغفالها، الأمر الذي يساعد على عدم اعتماديتهم ويشجع على استقلاليتهم ويخفض من شعورهم بالعجز والقصور الجسمي الذي يؤدّي إلى مشكلات نفسية تتعلّق ببناء الشخصية الإنسانية (الذاتية) (فاروق الروسان، 1998، صفحة 88).

2-9. الخصائص النفسية : يتّصف هؤلاء الأفراد بالانسحاب والخجل والانطواء والعُزلة والاكتئاب والحزن وعدم الرضا عن الذات وعن الآخرين والشعور بالذنب والعجز والقصور ، وبالاختلاف عن الآخرين وبعدم اللياقة وبعدم الانتباه وتشتّته وبالقهرية والاعتمادية والخوف والقلق وغيرها من الاضطرابات النفسية العصبية، إضافة إلى عدم القدرة على حل المشكلات وضبط الذات ومشاكل في الاتصال مع الآخرين والشعور بالحرمان، لهذا فإن جميع هذه

الخصائص وغيرها يجب أن تُأخَذ بعين الاعتبار عند تصميم البرامج التربوية والتعليمية الخاصة بهم، وعند رسم الخطط للتعامُل مع مشكلاتهم وتأهيلهم .فهؤلاء الأفراد بحاجة إلى الإرشاد الوقائي والنمائي والعلاجي للتعامل مع مراحلهم العُمرية المختلفة ودرجة الاضطراب النفسي ونوعه في البيت والمدرسة والعمل، لذلك يجب توفير أجواء نفسية مُريحة دائماً لهم في مجال الأسرة والمدرسة والعمل، ويكون ذلك بتقديم التشجيع والدعم الأُسري والتربوي والمعنوي والمادي لهم ليستطيعوا أن يعيشوا حياتهم في جوٍ بعيدٍ عن التهديد ومشاعر تدنيّ مفهوم الذات، كما ويجب أن يبتعدوا عن التوتّر والقلق والدخول في الصراعات الأسرية والمُعاناة منها، لأن ذلك سوف ينعكس سلباً على صحتهم النفسية، هذا ويجب التعامُل مع هؤلاء الأفراد بأساليب تعديل السلوك، والابتعاد عن العِقاب الجسدي والنفسي معهم لحلّ مشكلاتهم، إضافة إلى إشراكهم في خبرات سارّة وتجنيبهم الخبرات غير السارّة في البيئة الأُسرية والمدرسية وبيئة العمل. (فاروق الروسان، 1998، صفحة 89)

9-3. الخصائص التربوية والاجتماعية : هؤلاء الأفراد لديهم مشكلات في عادات الطعام (Eating Habits)واللباس(Missy Sloppy) ، ومشاكل في التبوّل وضبط المثانة والأمعاء والاستحمام والوقوف وضبطه، ومشكلات مع الأقران والأخوة والشعور بالحرمان الاجتماعي المُتمثّل في عدم مشاركتهم الفاعِلة في النشاطات الاجتماعية، إضافة إلى الانطواء الاجتماعي وقلّة التفاعُل مع الناس والخجل والعزلة والانسحاب والأفكار الهادِمة للذات والاعتمادية على الآخرين، كما ويعانون من نظرة المجتمع الدونيّة نحو قصورهم

الجسمي وعدم اللياقة وحركات أو لزمات حركية (Tics) غير مناسبة تجلب استهزاء الآخرين لهم، وهذه المشكلات وأشكالها إنما هي عيّنة قليلة من مجموعة مشاكلهم الاجتماعية، والتي تحتاج إلى تدريبهم على عادات النظافة والمحافظة على صحتهم العامة وضبط المثانة والأمعاء، والابتعاد عن مشكلات سوء التغذية وفُقدان الشهيّة أو الإفراط في تناول الأطعمة التي تسبّب لهم البدانة والتي تشكّل عبئاً على أجسامهم، خاصة أولئك الذين لديهم عجز في مدى تحمّل العظام لحمل الأجسام الثقيلة .كما إن أهم جانب في العلاج الاجتماعي يتمثّل في تقبّل هؤلاء الأفراد لأنفسهم وتقبّل المجتمع لهم واندماجهم فيه وتعليمهم السلوك الاجتماعي المقبول في مجال البيت (الأسرة) والمدرسة والمجتمع، حيث أن هؤلاء الأفراد لديهم صعوبات أيضاً في مجال اللغة والحواس والتعلّم، لذلك فهم يعانون من مشاكل القراءة والكتابة في المدرسة لأن حواسهم غير سليمة، لهذا فهم بحاجة إلى برامج تربوية (تعلّمية) خاصة، إضافة إلى جهود اجتماعية مُكثّفة لمُعالجة مشاكلهم الأُسريّة ومشكلاتهم الخاصة بالصحبة السيّئة والمشاكل مع الرفاق والأقران والانسحاب من المدرسة ، والعدوان وإيذاء الذات واللغة السيّئة والسرقة والغشّ والكذب وغيرها، ومن هنا يأتي دور المُرشد التربوي والأخصّائي الاجتماعي لتشخيص مثل هذه الحالات (السيد فهمي علي محمد، 2005، صفحة 215).

خلاصة:

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 وتشترك 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.

تمهيد:

تعد الفروق الفردية احد الأركانالأساسية لكل من علم النفس العام والرياضي لهذا يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمرين من خلال البحث. كما يدرك علماء نفس الرياضة التطبيقيونأهمية تفرد الطرق لمقابلة القدرات والحاجات الفردية وهذه الفروق تعتبرأكثر ظهورا وخاصة فيما يتعلق بردود الأفعال المرتبطة بالمنافسة حيث تشهدالسنوات المعاصرة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية ويتوقع أن يصاحبذلك زيادة أعباء التدريبأو ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسيةوبرامج التدريب على المهارات النفسية.

1. المهارات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع أهداف محددة. ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي "برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداءو إتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع"(**أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81**).

ويعرفها البعض بأنها"المهارات التي يمتلكها اللاعبين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي آو التنافسي"(**احمد صلاح الدين خليل، 2007م، صفحة 42**).

2. أهميتها ومكوناتها:

2-1. أهميتها:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلا على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة –علاقة سلبية– كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولدوآخرون(1981) وماهوني (1989) وسمثوكرستنزن (1995) وتنتاب المهارات النفسية دائمامتغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فانه من المهم أن

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

2-2. مكوناتها:

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهاراتالنفسية حيث يقترح رينرمارتتر أن يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسيةالتالية**(إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 01)**:

- التصور العقلي.
- إدارة الطاقة النفسية.
- إدارة الضغوط.
- الانتباه.
- بناءالأهداف.

بينما يشير العربي شمعون إلىأن المهاراتالنفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 326):

- الاسترخاء.
- تركيزالانتباه.
- التصور العقلي.
- الاسترجاع العقلي.

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

- الاسترخاء.
- التصور.
- تركيزالانتباه.
- الثقة بالنفس.
- بناءالأهداف.
- إدارة الضغوط النفسية.
- الطاقة النفسية.

وتتفق ماجدة محمد إسماعيلوآخرون مع الباحثين الآخرينفي أنأهم 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 لمفهوموتعريف بعض مكونات المهارات النفسية **:(إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 42)**

2-2-1. الاسترخاء :

احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب والمنافسة الرياضية.

2-2-2. التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة بغرض الإعداد العقلي للأداء.

2-2-3.تركيز الانتباه:

مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

2-2-4. الضغوط النفسية:

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

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

2-2-5. الانفعالات النفسية:

وهي أزمات عابره وطارئة لا تدوم وقتا طويلا وإنها حالة الفرد بصوره مفاجئة كمانلاحظ عند الرياضيين إثباء المنافسات الصعبة ونستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات منالتوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواءلأنها 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 هذهالمهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل فيالنقاط التالية:

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

ما تقدم يبرز لنا تساؤل لماذا هذا الاختلاف بتسمية المهارات فمرة ترد تحتتسمية المهارات النفسية وباحثون آخرون يسمونها مهارات عقلية ولإزالة هذا الالتباسيجيب عن هذا التساؤل علي الأمير بان العمليات العقلية العليا هذه التسميةتستعمل في العلوم النفسية والفسلفةتسميها الوظائف العقلية العليا أو النشاط العصبيالأعلىأما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاطالذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بأنها النشاط النفسي(**علي الامير، 2002، صفحة 240**).

3. تنمية وتطوير المهارات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم المهاراتالنفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنز :"إن برنامجتدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيفضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاريوالخططي".

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

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

المرحلة الثانية: ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضيرللأداءأيأنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعبالسلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

المرحلة الثالثة: ويتم استخدام المهار ات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعليللأداء.

4. خطوات تعلم المهارات النفسية:

هناك ثلاثة خطوات اساسية يمكنان نقدمها كما يلي: (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 96)

4-1. الخطوةالأولى: التعلم

من المهم أن يتعرف اللاعب علىإبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن من:

أ. التحقق منأن هذه المهارات يمكن تعلمها.

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

ج. تعلمكيفية تطوير هذه المهارات.

4-2. الخطوة الثانية : الاكتساب

في هذه الخطوة يتممساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضلالمعلومات المتاحة.

4-3. الخطوة الثالثة : الممارسة

الممارسة المنتظمة لهذهالمهارات حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريقالوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التيتستخدم في تعليم المهارات الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه المهارات النفسيةالتالية:

4-3-1.المتابعةالذاتية:

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

4-3-2. التقويم الذاتي:

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

4-3-3. التدعيم الذاتي:

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

5. مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية:

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات 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.

5-1. المبدأ الأول : الفروق الفردية IndividuelDifferences

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.

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 (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 43).

5-3. المبدأ الثالث : حالة الأداء المثاليةIdeal 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 المهارات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

المرحلة الثانية:

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

المرحلة الثالثة:

تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه، التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة (علي الامير، 2002).

المرحلة الرابعة:

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة.

المرحلة الخامسة:

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

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات 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 (علي الامير، 2002، صفحة 80).

ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث 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 المهارات 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 (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 201).

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

- بتظيم 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 (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 211).

خلاصة :

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

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ،عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبعناها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزمني ،بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في مقياس المهارات 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 عموما.

1- منهجية البحث:

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

استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على المقارنة بين الأسوياء والمعاقين حركيا في المهارات النفسية الممارسين للنشاط البدني والرياضي على مستوى ولاية معسكر

فالمنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف ظاهرة مدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن مشكلة و تصنيفها و إخضاعها لدراسة دقيقة .**(بحوش و الذنياب، 1995، صفحة 130)**

2-عينة البحث:

تمت الدراسة على 10 أفراد من الأسوياء و10 من المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي ; على مستوى بولاية معسكر، ،تم اختيارها بالطريقة مقصودة لمعرفة

المقارنة بين الأسوياء والمعاقين حركيا في المهارات النفسية الممارسين للنشاط البدني والرياضي على مستوى بعض الجمعيات و النوادي الرياضية لولاية معسكر , حيث تم توزيع المقياس عليهم.

3-متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

3-1. المتغير المستقل:وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وهو المهارات النفسية

3-2. المتغير التابع: وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في الرياضيين الأسوياء و المعاقين حركيا

4-مجالات البحث:

4-1. المجال البشري: تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي أما العينة فتكونت من 55الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

4-2. المجال المكاني:أجريت هذه الدراسة في بعض الجمعيات و النوادي الرياضية لولاية معسكر

4-3. المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2019/2018، وتمت بالضبط من2019/07/07 إلى 2019/07/25.

و تمت توزيع المقياس على العينة من 2019/07/14 إلى 2019/07/18/، و كذا استرجاعها و تحليل نتائجها.

5-أداة البحث :تمثلت أداة البحث في المقياس المهارات النفسية نظرا لملائمته مع موضوع البحث.

الجدول (01) :يمثل طريقة تفريغ المقياس

التقديرات	يتميز على بدرجة كبيرة جدا	يتميز على بدرجة كبيرة	يتميز على بدرجة قليلة	يتميز على بدرجة قليلة جدا	لا يتميز على أبدا
القيم الايجابية	5	4	3	2	1
القيم السلبية	1	2	3	4	5

وقد قام بتصميم هذا القياس كل من جون البنسونو كريستوفر شامبروك، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله عام (2003م) لقياس الفروق بين الأسوياء والمعاقين

حركيا ويشتمل على (24) منقسمة إلى عبارات إيجابية وسلبية تتضمن (6)مقاييس فرعية كل مقياس (4) عبارات.

6-الدراسةالاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: الأحد 16 جوان 2019 على عينة عددها 10 من الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي وبعد أسبوع قمنا بتوزيع المقياس على نفس العينة .بعد توزيع المقياس على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

- **المعاملات العلمية:** قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية المقياس في الدراسة الحلية و اشتملت على:

-صدق الأداة: بعد أن قمنا بتحكيم أداة البحث (المقياس) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية "مستغانم"

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

7-1. 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 و تحت نفس الشروط.**(حسانين م، 1995، صفحة 193)**

واستخدام الطالبلن الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه"(معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار 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 الأسوياء والمعاقين حركيا.)

7-2. 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، 1995ص193)** وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

- معامل الارتباط "ر" لبيرسون

-حساب معامل الثبات.

7-3.معامل الثبات و الصدق للمقياس:

جدول (02)يمثل معامل الثبات و الصدق للمقياس المقترح .

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	.ر.جدولية
القدرة على التصور	10	09	0.05	0,93	0,96	0,602
القدرة على الاسترخاء				0,97	0,98	
القدرة على تركيز الانتباه				0,95	0,97	
القدرة على مواجهة القلق				0,92	0,96	
الثقة بالنفس				0,98	0,99	
دافعية الانجاز الرياضي				0,96	0,98	

قيمة "ر" الجدولية 0,602عند مستوى الدلالة 0.05

ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت (محصورة) ما بين (0.96-0.99) بالنسبة إلى الصدق و(0.92-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبين الباحثان أن المقياس الذي تم بناءه بغرض قياس المهارات النفسية لدى الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

7-4. الموضوعية:

تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد 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 استخدم في بحثه هذا المقياس بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية "مستغانم" وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من كبار السن وذلك لقياس مدى صعوبة عباراتها ، (مقياس المهارات النفسية لدى الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي)

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

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبين الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (مقياسالمهارات النفسية لدى الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدنيو الرياضي) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

8-الوسائل الإحصائية:

- ❖ النسبة المئوية .
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الوسيط.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
- ❖ معاملالالتواء.
- ❖ اختبار"**ت**" للفروقبينالمتوسطات.

- تمت المعالجة بـExce

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ **النسبة المئوية :**

يتم حسابها كما يلي :

(أحمد بن قلاوز تواتي، 2014)

❖ **المتوسط الحسابي :**

$$\text{و} = \frac{\Sigma \text{س}}{\text{ن}} \quad \text{.....} \quad \textbf{(ابراهيم، 1999، صفحة 135)}$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ **الوسيط :**

✓ **طريقة حساب الوسيط :**

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .
- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .
- تم تحديد ترتيب الوسيط .
- يحب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيطهو القيمة التي تتوسط القي,**(رضوان، 2003، صفحة 138)**

❖ **معامل الالتواء :**

$$\text{معامل الإلتواء} = \frac{3\left(\overrightarrow{\text{وع-س}}\right)}{\text{ع}} \quad \textbf{(حسنين، 2000، صفحة 79)}$$

ع = الانحراف المعياري

س$^{\rightarrow}$ = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

❖ **الانحراف المعياري :**

$$\text{ع} = \sqrt{\frac{\sum(\text{س}^{\rightarrow}-\text{س})2}{\text{ن}}} \qquad \textbf{(الحكيم، 2004، صفحة 146)}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

سَ: المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

❖ **معامل الارتباط لبيرسون** :نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$ر = \frac{ن\ (\text{سمجص}) - (\text{مج})(\text{مجص})}{\sqrt{(ن\ \text{س}^2\text{مج} - (\text{مج س})^2).(\text{ص}^2\text{مجن} - (\text{مج ص})^2)}}$$ **.... (الشربيني، 1995، صفحة 132)**

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

ن : عدد أفراد العينة

- اختبار (ت) (T-TEST) : .

$$\frac{م_2 - م_1}{\sqrt{\left[\frac{ن_1 ع_1^2 + ن_2 ع_2^2}{ن_1 + ن_2 - 2}\right] \times [1/ن_1 + 1/ن_2]}}$$

خلاصة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البح ث وإجراءاته،حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ المقياس في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائيا.

1- عرض وتحليل نتائج المقياس الخاص بالمهارات النفسية:

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول تبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، الأبعاد، الفرق (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه،القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي)لدى الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

1-1. الفرقين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على التصور.

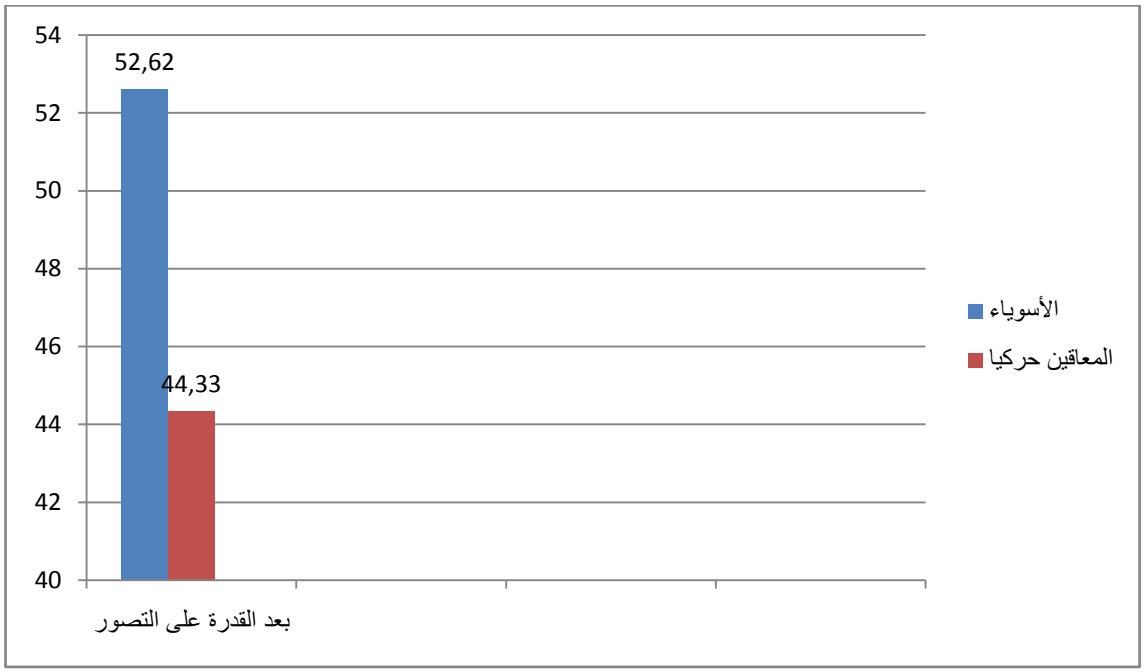
جدول (03) يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على التصور.

المهارات النفسية		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
بعد القدرة على التصور	الأسوياء	12,63	3,01	13	-0,36	52,62%	2,6	2,01	الفرق دال
	المعاقين حركيا	10,64	2,66	10	0,72	44,33%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الأسوياء الممارسين للنشاط البدني و الرياضي (12,63) وبانحراف معياري(3,01) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,36-وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا،وبلغت النسبة المئوية (52,62%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي (10,64) وبانحراف معياري 2,66،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,72 وهذه القيمة محصورة مابين (- 3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا, وبلغت النسبة المئوية(44,33%)،ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين

استخدم الطالبان الباحثان اختبار"–ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,60).وهذه قيمة أكبر من قيمة –ت– الجدولية المقدرة ب (2,01) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 53وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي فيما يخص القدرة على التصور لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الأسوياء الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديهم قدرة على التصور أكثر من نظرائهم المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (01) يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد القدرة على التصور.

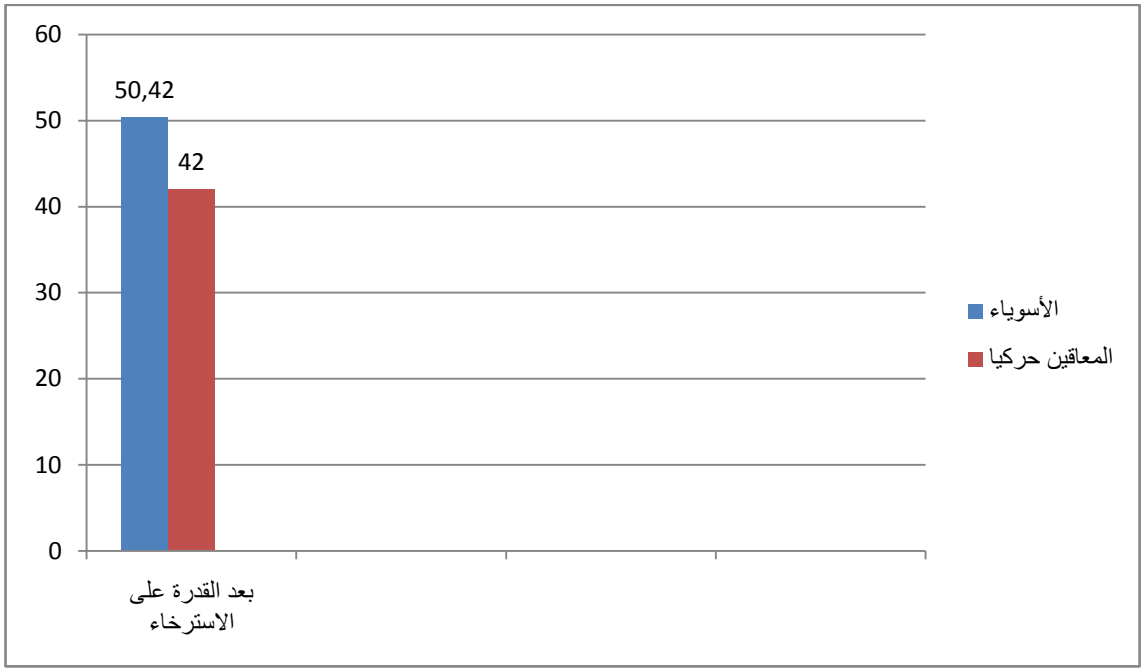
2-1. الفرقين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على الاسترخاء.

جدول (04) يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على الاسترخاء.

المهارات النفسية		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
بعد القدرة على الاسترخاء	الأسوياء	12,10	2,42	12	0,12	50,42%	3,10	2,01	الفرق دال
	المعاقين حركيا	10,08	2,38	10	0,10	42%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الأسوياءالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (12,10) وبانحراف معياري(2,42) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,12 وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا،وبلغت النسبةالمئوية (50,42%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركياالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (10,08) وبانحراف معياري 2,38،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,10 وهذه القيمة محصورة مابين (- 3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا, وبلغت النسبة المئوية(42%)،ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار"-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3,10).وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدرة ب (2,01) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 53وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي فيما يخص القدرة على الاسترخاء لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الأسوياء الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديهم قدرة على الاسترخاء أكثر من نظرائهم المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (02) يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد القدرة على الاسترخاء.

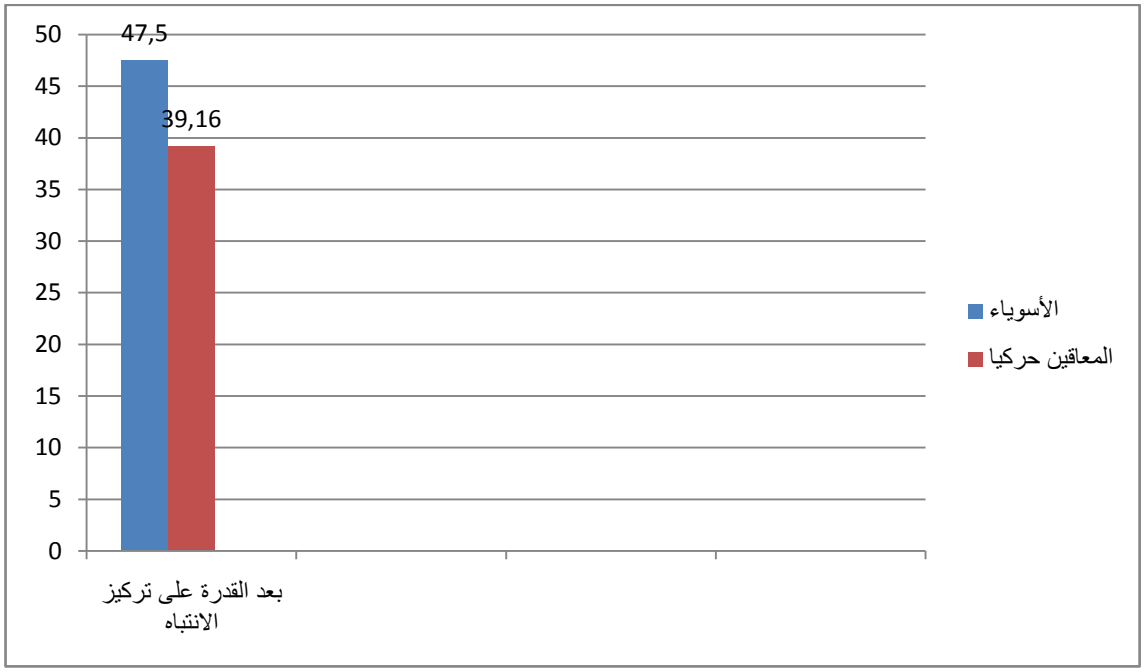
1-3.الفرقين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه.

جدول (05) يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه.

المهارات النفسية		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
بعد القدرة على تركيز الانتباه	الأسوياء	11,4	2,81	11	0,43	47,5%	2,84	2,01	الفرق دال
	المعاقين حركيا	9,4	2,40	9	0,5	39,16%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الأسوياءالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (11,4) وبانحراف معياري(2,81) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,43 وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا،وبلغت النسبةالمئوية (47,5%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركياالممارسين للنشاط البدني والرياضي (9,4) وبانحراف معياري 2,4،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,5 وهذه القيمة محصورة مابين (- 3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا, وبلغت النسبة المئوية(39,16%)،ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار"-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,84).وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدرة ب (2,01) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 53وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الأسوياء الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديهم قدرة على تركيز الانتباه أكثر من نظرائهم المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (03) يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد القدرة على تركيز الانتباه.

4-1.الفرقين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على مواجهة القلق.

جدول (06) يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على مواجهة القلق.

المهارات النفسية		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
بعد القدرة على مواجهة القلق	الأسوياء	13,3	2,78	13	0,32	55,41%	3,08	2,01	الفرق دال
	المعاقين حركيا	11,04	2,63	11	0,45	46%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الأسوياءالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (13,3) وبانحراف معياري(2,78) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,32 وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا،وبلغت النسبةالمئوية (55,41%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركياالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (11,04) وبانحراف معياري 2,63،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,45 وهذه القيمة محصورة مابين (- 3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا, وبلغت النسبة المئوية(46%)،ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار"-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3,08).وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدرة ب (2,01) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 53وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي فيما يخص القدرة على مواجهة القلق لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الأسوياء الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديهم قدرة على مواجهة القلق أكثر من نظرائهم المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الشكل رقم (4) يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد القدرة على مواجهة القلق.

1-5.الفرقين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس.

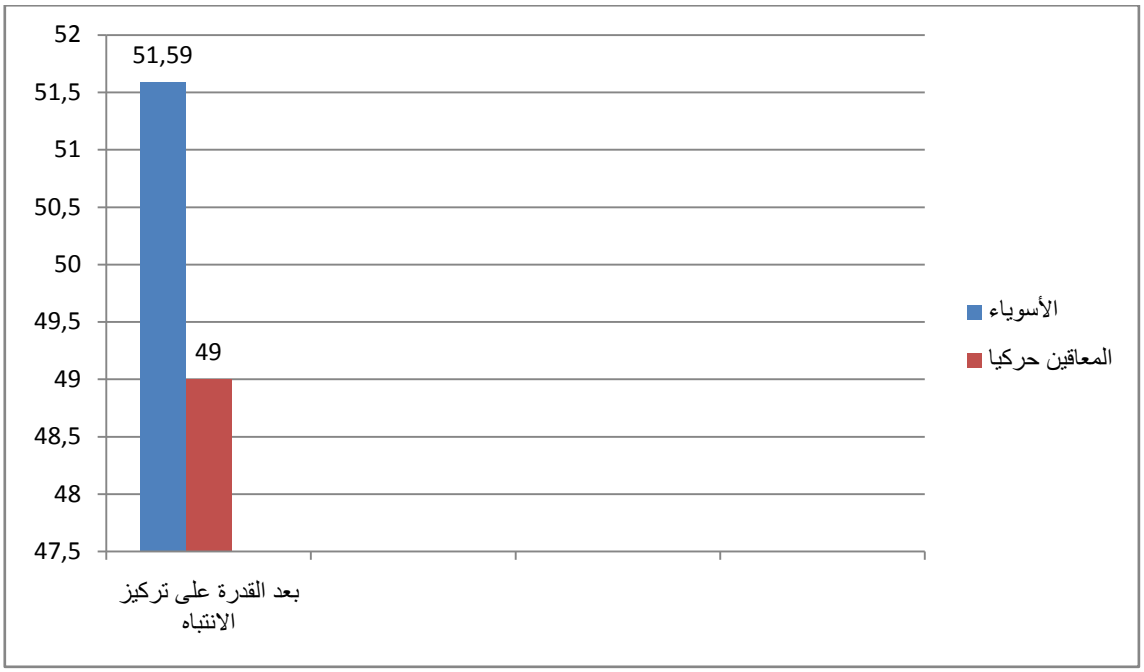
جدول (07) يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس.

المهارات النفسية		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
بعد الثقة بالنفس	الأسوياء	12,43	2,37	12	0,54	51,59%	1,05	2,01	الفرق غيردال
	المعاقين حركيا	11,76	2,33	11	0,87	49%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الأسوياءالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (12,43) وبانحراف معياري(2,37) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,54 وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا،وبلغت النسبةالمئوية (51,59%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركياالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (11,76) وبانحراف معياري 2,33،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,87 وهذه القيمة محصورة مابين (- 3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا, وبلغت النسبة المئوية(49%)،ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار"-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (1,05).وهذه قيمة أقل من قيمة -ت- الجدولية المقدرة ب (2,01) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 53وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي فيما يخص الثقة بالنفس.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن كلا من الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديهم ثقة بالنفس و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (5) يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد الثقة بالنفس.

1-6.الفرقين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخصدافعية الانجاز الرياضي.

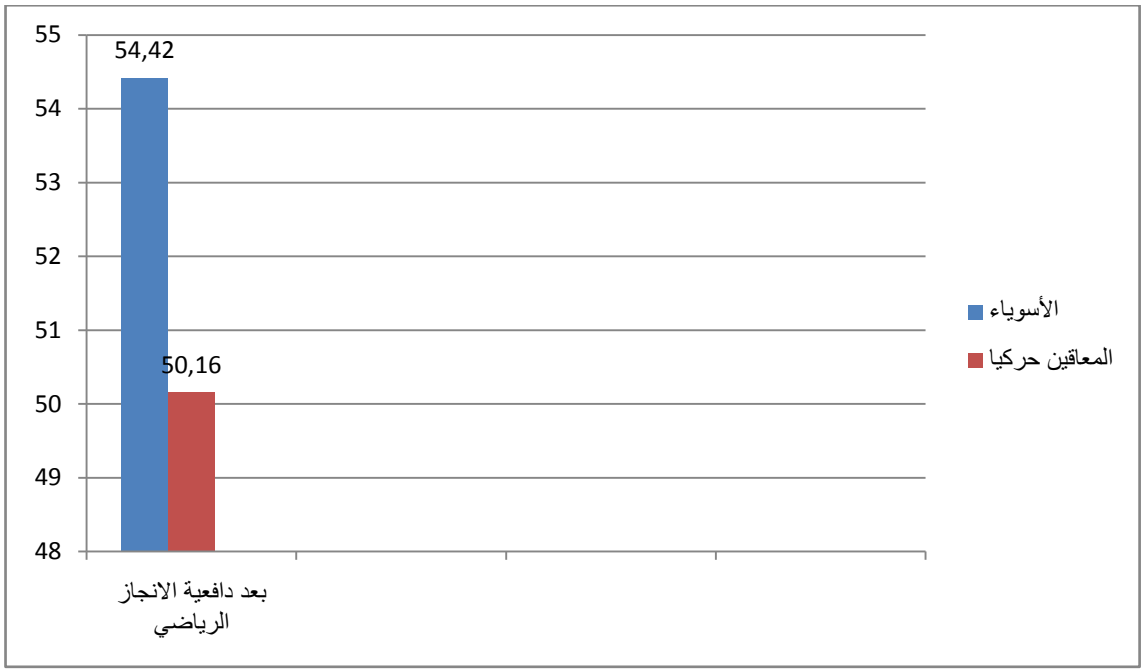
جدول (08) يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص دافعية الانجاز الرياضي.

المهارات النفسية		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
بعد الثقة بالنفس	الأسوياء	13,06	2,72	13	0,06	54,42%	1,48	2,01	الفرق غيردال
	المعاقين حركيا	12,04	2,40	12	0,05	50,16%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الأسوياءالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (13,06) وبانحراف معياري(2,72) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,06 وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا،وبلغت النسبةالمئوية (54,42%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركياالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (12,04) وبانحراف معياري 2,40،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,05 وهذه القيمة محصورة مابين (- 3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا, وبلغت النسبة المئوية(50,16%)،ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار"-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (1,48).وهذه قيمة أقل من قيمة -ت- الجدولية المقدرة ب (2,01) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 53وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي فيما يخص دافعية الانجاز الرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن كلا من الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديهم دافعية الانجاز الرياضي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (6) يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي عند بعد دافعية الانجاز الرياضي.

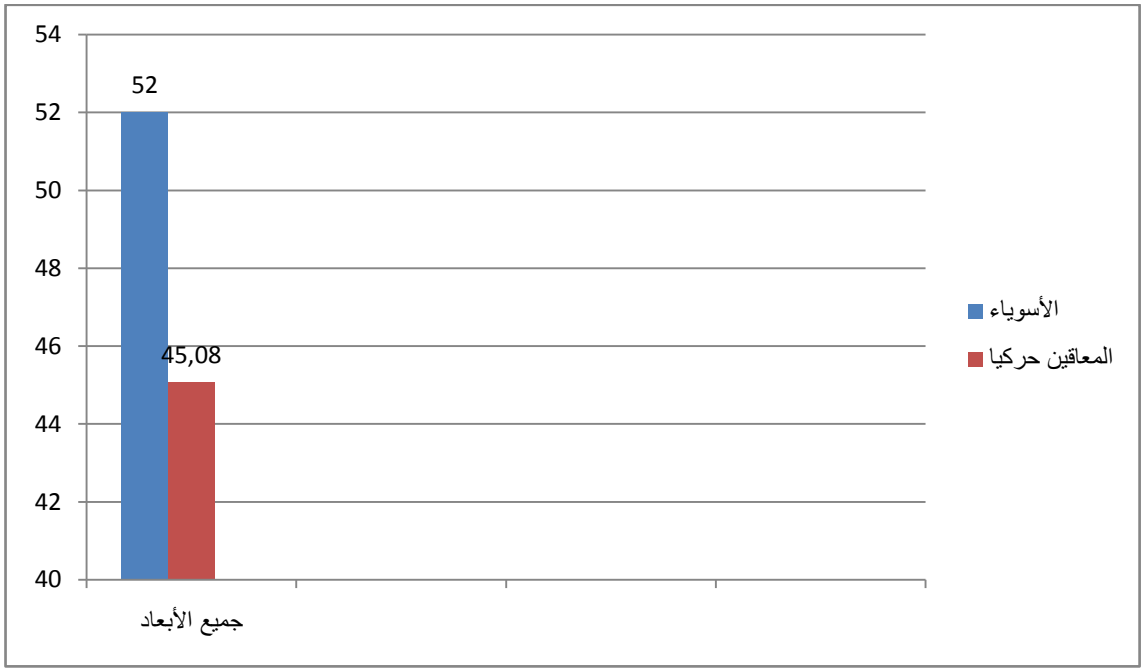
1-7. الفرق في درجة الكلية لجميع الأبعاد المهارات النفسية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

جدول (09) يوضح الفرق في درجة الكلية لجميع الأبعاد المهارات النفسية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

المهارات النفسية		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
مجموع الأبعاد	الأسوياء	12,48	2,73	12,5	0,02-	52%	5,65	2,01	الفرق دال
	المعاقين حركيا	10,82	2,60	10,5	0,36	45,08%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الأسوياءالممارسين للنشاط البدني و الرياضي (12,48) وبانحراف معياري(2,73) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,02- وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا،وبلغت النسبةالمئوية (52%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركياالممارسين للنشاط البدني والرياضي (10,82) وبانحراف معياري 2,60،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,36 وهذه القيمة محصورة مابين (- 3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا, وبلغت النسبة المئوية(45,08%)،ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار"-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5,65).وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدرة ب (2,01) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 53وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني و الرياضي فيما يخص جميع الأبعادلصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الأسوياء الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديهم مهارات نفسية أكثر من نظرائهم المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (07) يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي في جميع الأبعاد.

1- الاستنتاجات:

- ✓ توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على التصور لصالح الأسوياء.
- ✓ توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على الاسترخاء لصالح الأسوياء.
- ✓ توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه لصالح الأسوياء.
- ✓ توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على مواجهة القلق لصالح الأسوياء.
- ✓ لا توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس.
- ✓ لا توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص دافعية الانجاز الرياضي.
- ✓ توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في درجة الكلية لجميع الأبعاد المهارات النفسية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي لصالح الأسوياء.

2- مناقشة و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى :

من أجل التحقق من فرضية البحث الأولى والتي كانت:

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على التصور لصالح الأسوياء.

من خلال النتائج في الجدول رقم(03) قد بلغت النسبة المئوية لكل من الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي 52,62%وفيما يخص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي بلغت 44,33%ما يبين انها نسب لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، وهذا ما يعني أنه توجد فروق الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على التصور لصالح الأسوياء ، وبالتالي الفرضية الأولى محققة وتتناسب مع ما تم التوصل إيه في دراسة تركي احمد 2004.

مناقشة الفرضية الثانية :

من أجل التحقق من فرضية البحث الثانية والتي كانت:

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على الاسترخاء لصالح الأسوياء.

من خلال النتائج في الجدول رقم(04) قد بلغت النسبة المئوية لكل من الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي 50,42% وفيما يخص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي بلغت42%ما يبين انها نسب لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، وهذا ما يعني أنه توجد فروق

الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على الاسترخاء لصالح الأسوياء ، وبالتالي الفرضية الثانية محققة وتتلائم مع نتائج دراسة الباحثة سبأ نجيب محمود أبو عزيزة 2003.

مناقشة الفرضية الثالثة :

من أجل التحقق من فرضية البحث الثالثة والتي كانت:

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه لصالح الأسوياء.

من خلال النتائج في الجدول رقم(05) قد بلغت النسبة المئوية لكل من الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي 47,5% وفيما يخص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي بلغت 39,16%ما يبين انها نسب لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، وهذا ما يعني أنه توجد فروق الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه لصالح الأسوياء ، وبالتالي الفرضية الثالثة محققة وهذا يتوافق مع نتائج دراسة تركي احمد 2004.

مناقشة الفرضية الرابعة :

من أجل التحقق من فرضية البحث الرابعة والتي كانت:

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على مواجهة القلق لصالح الأسوياء.

من خلال النتائج في الجدول رقم(06) قد بلغت النسبة المئوية لكل من الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي 55,41% وفيما يخص المعاقين

حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي بلغت46%ما يبين انها نسب لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، وهذا ما يعني أنه توجد فروق الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص القدرة على مواجهة القلق لصالح الأسوياء ، وبالتالي الفرضية الرابعة محققة.

مناقشة الفرضية الخامسة :

من أجل التحقق من فرضية البحث الخامسة والتي كانت:

لا توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس.

من خلال النتائج في الجدول رقم(07) قد بلغت النسبة المئوية لكل من الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي 61,11% وفيما يخص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي بلغت 47,02%ما يبين أنها نسب متقاربة بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، وهذا ما يعني أنه لا توجد فروق الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس ، وبالتالي الفرضية الخامسة محققة.

مناقشة الفرضية السادسة :

من أجل التحقق من فرضية البحث السادسة والتي كانت:

لا توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما دافعية الانجاز الرياضي.

من خلال النتائج في الجدول رقم(08) قد بلغت النسبة المئوية لكل من الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي 51,59% وفيما يخص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي بلغت49%ما يبين أنها نسب متقاربة بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، وهذا ما

يعني أنه لا توجد فروق الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص دافعية الانجاز الرياضي ، وبالتالي الفرضية السادسة محققة وهذا ما يؤكده عبد الله نجايمية نور الدين 2016 في دراسته.

مناقشة الفرضية السابعة :

من أجل التحقق من فرضية البحث السابعة والتي كانت:

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في درجة الكلية لجميع الأبعاد المهارات النفسية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي لصالح الأسوياء.

من خلال النتائج في الجدول رقم(09) قد بلغت النسبة المئوية لكل من الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي52% وفيما يخص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي بلغت 45,08%ما يبين انها نسب لصالح الأسوياء الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، وهذا ما يعني أنه توجد فروق الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص جميع الأبعاد لصالح الأسوياء ، وبالتالي الفرضية السابعة محققة و هذالا يتوافق مع دراسة عبد الله نجايمية نور الدين.

3- التوصيات:

-التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على المعاقين حركيا و الجامعات بغرض القيام بدراسات حول الإعاقة الحركية و علاقتها بمتغيرات اخرى للشخصية.

- الكشف عن أهمية التعويض بالممارسة الرياضية للمعاقين حركيا و دور ذلك في تخطي بعض المشاكل التي تتركها الإعاقة في الشخص المعاق ، واستغلال القدرات و الإمكانيات للرفع من درجة الثقة بالنفس.

- ضرورة الاهتمام برياضة المعاقين حركيا من طرف أجهزة الإعلام ، حيث يتم التحسيس بأهميتها و التعريف بها في المجتمع.

- توسيع ممارسة النشاط البدني المكيف عن طريق إنشاء نوادي متخصصة جديدة.

- توعية الأسرة على توجيه الأبناء لممارسة النشاط البدني المكيف.

- تشجيع الجمعيات الخيرية على المساهمة في تفعيل الممارسة الرياضية للمعاقين.

- العناية بالكفاءات و القدرات والاكتشاف المبكر لها ، حتى يمكن مساعدتها في النهوض برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة و تحقيق نتائج في المحافل الدولية.

قائمة المصادر و المراجع

1. إبراهيم عبد ربه .(2006) .لمهارات النفسية والاداء الرياضي ، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلمالنفس الرياضي .سوريا :كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين.
2. إبراهيم مروان عبد المجيد .(2002) .الرعاية الإجتماعية للفئات الخاصة تربويا و نفسيا، رياضيا و تأهيليا .عمان.
3. احمد صلاح الدين خليل 2007) .م .(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.
4. إراهيم رحمة .(1998) .تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان :دار الفكر للطباعة و النشر.
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 الخوري .(1996) .الرياضة والمجتمع .الكويت :سلسلة عالم المعرفة.

9. أمين أنور الخولي .(1996) .الرياضة والمجتمع .مصر :المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون.

10. بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة .(2001) .رعاية المعوقين سمعيا و حركيا .الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث.

11. حابس العواملة .(2003) .سيكولوجية الأطفال الغير عاديين –الإعاقة الحركية .عمان :الأهلية للنشر و التوزيع.

12. حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات .(1998) .التربية الرياضية والترويح للمعاقين .القاهرة :دار الفكر العربي.

13. درويش وأمين أنور الخولي .(1990) .أصول الترويح وأوقات الفراغ .دار الفكر العربي.

14. رابح تركي.(1982) .

15. صالح عبد الله الزغبي، أحمد سليمان العواملة .(2000) .التربية الرياضية للحالات الخاصة، ط .1عمان :دار الصفاء.

16. عصام عبد الخالق .(1982) .التدريب الرياضي)نظريات و تطبيقات .(مصر :دار المكتبة الجامعية.

17. علي الامير .(2002) .فسلجة النفس، ط .1بغداد :دار الشؤون الثقافية العامة.

18. فاروق الروسان .(1998) .سيكولوجية الأطفال غير العاديين .الأردن :دار الفكر للطباعة و النشر.

19. محمد العربي شمعون .(1996) .التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة :دار الفكر العربي.

20. محمد بقدي .(2011) .ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلةالثانوية .الشلف :جامعة الشلف.

21. محمد جسام عرب، حسين علي كاظم .(2009) .علم النفس الرياضي . النجف الاشرف :دار الضياء للطباعة والتصميم .

22. محمد حسن علاوي .(1994) .علم النفس الرياضي، ط .1القاهرة :دار المعارف.

23. وائل محمد مسعود .(2002) .الأجهزة التعويضية و الواسئل المساعدة لذوي ا لإحتياجات الخاصة .الرياض :أكاديمية التربية الخاصة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

تحية طيبة وبعد....

في إطار تحضير مذكرة ليسانس في النشاط الحركي المكيف أتوجه إليك بهذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي تقيس المهارات النفسية .فرجائي أن تقرأ كل فقرة وتضع إشارة (×) في الخانة من الخانات الخمس (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، ينطبق علي بدرجة كبيرة، ينطبق علي بدرجة قليلة، ينطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا ينطبق علي أبدا) أي مع الإجابة التي تنطبق عليك أكثر وتعبر عن الشعور بصدق، واعلم أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة و إنما هي تعبر عن شعورك لا غير .كما أن معلوماتك ستستعمل للبحث العلمي فقط .وبهذا تكون قد ساهمت في إنجاز هذا البحث، وأنت مشكور على ذلك. وإليك مني أطيب الأماني وشكرا.

-الجنس .....: السن.....: -نوع الرياضة.....

الطلبة الباحثين

توزيع العبارة	العبارة : القدرة على التصور	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	لا ينطبق علي أبدا
01	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة					
02	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا					
03	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما أقوم به من أداء حركي					
04	طول فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي					
	القدرة على الإسترخاء					
05	أعرف جيدا كيف أقوم بالإسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة					
06	عضلاتي تكون متوترة قبل إشتراكي في النافسة					

07	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على الإسترخاء عضلاتي قبل إشتراكي في المنافسة					
08	أستطيع دائما إستثارة حماسي بنفسي أثناء المبارات					
	القدرة على تركيز الإنتباه					
09	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء إشتراكي في المبارات وتتدخل في تركيز إنتباهي					
10	يضايقني عدم قدرتي على تركيز إنتباهي في الأوقات الحساسة من المبارات					
11	مشكلتي هي فقداني للقدرة على التركيز الإنتباه في بعض الأوقات					
12	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها					
	القدرة على مواجهة القلق					
13	أشعر غالبا بإحتمال هزيمتي في المنافسة التي					

	أشترك فيها					
14	أخشى من عدم الإجادة في اللعب أثناء المباراة					
15	عندما أشترك في المنافسة فإنني أشعر بمزيد من القلق					
16	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة وإسترخاء نفسي بسرعة قبل إشتراكي في منافسة رياضية					
	الثقة بالنفس					
17	أشترك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي					
18	عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحي فإن ثقتي في نفسي تقل كلما إقتربت المباراة					
19	طول فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي					
20	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات					

	الحركية أثناء إشتراكي					
	دافعية الإنجاز					
21	قبل المشاركة في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد					
22	أفضل دائما الإشتراك في المباريات الحساسة و الهامة					
23	أستطيع دائما إستثارة حماسي بنفسي أثناء المبارات					
24	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول فترة المنافسة					

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى إبراز دور المهارات النفسية عند المعاقين حركيا، و كان الفرض من الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين الأسوياء و المعاقين حركيا لصالح الإسوياء، و تكونت عينة الدراسة من 10 أسوياء و 10 معاقين حركيا ممارسين النشاط البدني على مستوى ولاية معسكر تم اختيارها بطريقة قصدية، واعتمدنا في بحثنا على الاستمارة تم توزيعها على عينة البحث قصد الإجابة عن أسئلتها و الإجابة عن فرضيات الدراسة، و تم التوصل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في المهارات النفسية لصالح المعاقين حركيا، ومنه و في الأخير وجب على القائمين على مراكز الطبية البيداغوجية للمعاقين حركيا الاهتمام بهذه الفئة و توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية على أحسن وجه لما لها من أهمية للمعاقين في المجالات النفسية البدنية و ا لإجتماعية.

الكلمات المفتاحية:

النشاط الحركي المكيف المهارات النفسية المعاقين حركيا