

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - مسيلة

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

معهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: النشاط البدني المكيف

قسم: النشاط البدني المكيف

تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة

رقم:



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي

إعداد الطالب: بوحزام غزالي

تحت عنوان

دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا

دراسة ميدانية في نادي نور لكرة السلة للكراسي المتحركة - ولاية مسيلة-

لجنة المناقشة:

- د. زواق محمد رئيساً

- د. حميدني إسحاق مناقشاً

- د. زروق نايل مناقشاً

- د. فاضلي بجاوي مشرفاً

السنة الجامعية

2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرقان

أتقدم بجزيل الشكر إلى السيد الدكتور المشرف *فاضلي بجاوي* الذي كان متابعا لي

طيلة أيام إنجاز هاته المذكرة

أشكر الدكتورة *أحلام الحسن*

كل الشكر والثناء للأستاذة *ليلى جربوع* وتأبي العربية ألا تكون شكرا وافرًا لزميلتي

المربية *سلمى زغواني*

زميلي الأستاذ *علاء الدين* والأستاذة *رباب* والأستاذة *حبيبة حصاد*

إلى زميلتي *زهرة دهيمي* ...

إلى كل أصدقائي في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من يسكن قلبي ولم يخطه قلبي شكرا لكم جميعا...

إهداء

إلى الذي تعب لأنال وكافح لأرتاح إلى المفضل سيدي وأستاذي نبراس الحياة

إلى الذي أودع الله فيه سر القرآن ويرفض عبير السلسيل أن ينضب

.....إليك والدي الكريم.....

إلى ملاكي في الحياة ، إلى معنى الحب و إلى معنى الحنان و التفاني ... إلى بسمة الحياة و السر الوجود

... إلى من كان دعاؤها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب.

إليك والدي الغالية وترفض أوراق الشجر أن تسقط

أهدي عملي هذا إلى سندي في الحياة

إلى إخوتي كمال بلال وبشير أدام الله الأخوة بيننا

إلى كل أخواتي والعائلة الكريمة إلى الإمام أمين ومُجد العيد وعبد الحليم إلى كل أصدقائي من قريب أو من

بعيد إليهم جميعًا أهدي ثمار رسالتي العلمية هاته.

قائمة المحتويات

شكر وعرfan

الإهداء

مقدمة

العنوان	الصفحة
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
تمهيد	13
أولا النشاط البدني المكيف	
مفهوم النشاط البدني و الرياضي المكيف	14
1. مفهوم النشاط الرياضي	14
1-1. النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة	15
2. مفهوم النشاط البدني المكيف	15
1-2. التطور التاريخي للنشاط البدني المكيف	16
2-2. النشاط البدني و الرياضي المكيف في الجزائر	17
2-3. أسس النشاط البدني المكيف	18
3. تصنيفات النشاط البدني المكيف	19
1-3. النشاط الرياضي الترويحي	19
2-3. النشاط الرياضي العلاجي	20
3-3. النشاط الرياضي التنافسي	20
4. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف	20
1-4. الأهمية البيولوجية	20
2-4. الأهمية الاجتماعية	21
3-4. الأهمية النفسية	22

22	4-4. الأهمية التربوية
22	4-5. الأهمية العلاجية
23	5. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
23	5-1. نظرية الطاقة الفائضة
23	5-2. نظرية الإعداد للحياة
24	5-3. نظرية الإعادة والتخليص
	ثانياً: المهارات النفسية
24	تمهيد
24	1. مفهوم المهارة النفسية
26	2. تركيز الانتباه
27	2-1. تعليم تركيز الانتباه
27	2-2. الانتباه في المجال الرياضي
28	2-3. أقسام الانتباه في الألعاب الرياضية
28	2-4. مظاهر الانتباه
29	3. التصور العقلي
30	3-1. أنواع التصور العقلي
32	3-2. النظريات المفسرة لحدوث التصور العقلي
33	3-3. استخدام التصور
39	3-4. قياس التصور العقلي
40	4- الاسترخاء
40	4-1. أهمية الاسترخاء
41	4-2. أنواع الاسترخاء
41	4-2-1. الاسترخاء التخيلي
41	4-2-2. الاسترخاء الذاتي
42	4-2-3. الاسترخاء التدريجي
42	خلاصة
	ثالثاً: الإعاقة الحركية
43	تمهيد
43	1. مفهوم الإعاقة الحركية

45	2. مسببات الإعاقة الحركية
45	3. تصنيف الإعاقة الحركية
46	4. أقسام الإعاقة الحركية
48	5. الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية
48	5-1. الآثار النفسية
51	6. علاج الإعاقة الحركية
51	خلاصة
52	الدراسات السابقة
56	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
58	تمهيد
59	1. الكلمات الدالة في الدراسة
61	2. الإشكالية
62	3. أهداف الدراسة
63	4. أهمية الدراسة
64	5. فرضيات الدراسة
64	خلاصة
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
66	تمهيد
67	1. الدراسة الاستطلاعية
67	2. المنهج المتبع
68	3. متغيرات البحث (الدراسة)
69	4. مجتمع الدراسة
69	5. مجالات البحث العلمي
70	6. أدوات جمع البيانات
70	7. الخصائص السيكومترية للأداة
70	8. أساليب التحليل الإحصائي
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
73	1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة

74	2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
76	3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
78	4. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
81	الاستنتاج العام
81	الاقتراحات والتوصيات
82	الخاتمة
84	قائمة المصادر والمراجع
87	قائمة الملاحق
92	ملخص الدراسة

يتعرض الإنسان في حياته للكثير من المواقف و المفاجآت التي قد تكون إيجابية أو سلبية سواء كانت مؤقتة أو دائمة، و التي يمكن أن يبتلى بها الفرد لتغير من معيشتة و تجعله شخصا آخر يتميز بغير الصفات التي كان عليها من قبل و هذا لما للإصابة من تأثير مباشر عليه ، فالإنسان المعاق فوق هذه المعاناة التي يعرض لها نتيجة إصابته فإنه يتعرض كذلك إلى آلام نفسية تكون أشد ألما و أكثر أثرا، خاصة إذا كانت الإصابة جسمية ونتاج عنها تشوه جسدي أو فقدان أحد الأطراف إذ يصاب بصدمات نفسية وعصبية عندما يجد نفسه عاجزا عن كسب قوته وقد أصبح في حاجة إلى مساعدة ليتكيف مع البيئة الاجتماعية الخاصة بكل فرد، وتظهر هذه الآثار في شكل العديد من المشكلات منها ما يتعلق بالأسرة ، وما يتعلق بالصدقات... الخ، إذ يمكننا أن نلتبس هذا الاهتمام من خلال العمل على إدماج هذه الفئة اجتماعيا و مهنيا مع توفير سبل الراحة المعاق، مما يجعله كفيلا بنمو وبناء شخصيته وتأهيله بشكل صحيح ليصبح قادرا على العمل و الإبداع.

لهذه الأسباب و أخرى أنشئت النوادي الرياضية الخاصة بفئة المعاقين، وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم، ومن المجالات التي عرفت اهتماما كبيرا بهذه الفئة؛ مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة، وأساليب القياس والتقويم، ضمانا لحسن الممارسة، واستغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال (رضوان،2002،3).

إن النشاط الرياضي المكيف من أهم النشاطات التي اعتنى بها الكثير من الباحثين و المختصين لما له من أهمية و منفعة كبيرة لجميع شرائح المجتمع أطفال , مراهقين , مسنين إضافة إلى فئة المعاقين التي تتطلب عناية كبيرة لإخراج هاته الفئة من أزمتهم و إحساسهم بصحة نفسية جيدة و مزولة إدماجهم داخل المجتمع ,و بالطبع لن يأتي ذلك إلى ممارسة النشاط الرياضي المكيف بمختلف أشكاله، للنشاط الرياضي المكيف أهمية كبيرة في حياة المعاق حركيا , لما له من أثر إيجابي على الحياة الانفعالية ,فهو يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك و يؤدي إلى التخلص من مختلف العقبات التي تواجهه و بالتالي تنمية المهارات النفسية العالية و كذا إدماجه مع أقرانه العاديين. ووعيا مني بفاعلية النشاط البدني المكيف لهذه والفئة نتيجة لما تعانيه من معوقات من حيث التصرفات الاستقلالية و العلاقات الاجتماعية و كذا صحته النفسية .

جاءت هاته الدراسة المتواضعة التي ماهي إلا ثمرة في حقل الرعاية بالمعاقين حركيا و التي أردت من خلالها إظهار دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى المعاق حركيا.

كما أن للنشاط البدني المكيف أهمية و أثر على نفسية المعاق من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده من خلال التخلص من المشاكل النفسية ، وبالتالي تنمية المهارات النفسية .

ولقد تمحور موضوع بحثي حول دور النشاط البدني المكيف في تنمية وتحسين المهارات النفسية للمعاقين حركياً، و قصد الخوض في هذا الموضوع؛ قمت بتقسيم بحثي إلى جانبين :

الجانب النظري:

في الفصل الأول وتناولت فيه مفهوم الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة والتطور التاريخي للنشاط الرياضي المكيف في الجزائر، والغايات المنتظرة من ممارسته، وأساسه والنظريات المرتبطة به ، و بعد ذلك تناولت النظريات المفسرة للمهارات النفسية وأهم المعايير والمظاهر وكذا مستويات وأهداف المهارات النفسية و ثالثا تكلمت عن مفهوم الإعاقة الحركية عند العديد من الباحثين، وتصنيفاتها وأسباب حدوثها والآثار الناتجة عنها، كما تناولت مختلف المشاكل والصعوبات التي يلاقها المعوقون وأهمية الأنشطة البدنية المكيفة للمعاقين حركياً.

الجانب التطبيقي: ويتكون من جزئين :

الجزء الأول : وأوضحت فيه إجراءات الدراسة الميدانية

الجزء الثاني:

تناولت فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ثم قدمت أهم الاستنتاجات، وخلصت في الأخير إلى بعض الاقتراحات، وختمت بحثي بخاتمة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

تمهيد :

إن للنشاط الرياضي المكيف أهمية و أثر على نفسية ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده و التخلص من المشاكل النفسية ، ويهدف إلى توجه ذوي الاحتياجات الخاصة و 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 ، كما أن مشاركة المعاق في الأنشطة الرياضية المكيفة تعود عليه بالفائدة ، أو هاته الفوائد تنعكس على القدرة الحركية و الفسيولوجية و النفسية ، وهذا بالطبع يساعد الشخص المعاق على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل ، وكذلك إعطاء ذوي الاحتياجات الخاصة قدر لا بأس به من الثقة في النفس و يتوقف هذا على نوع النشاط وكذلك قدرة المعاق على النجاح فيه .

تنتج الإعاقة آثارا نفسية قد تحدث تغييرات كبيرة في شخصية الفرد و تؤثر بصورة خاصة على صحته النفسية، لذلك يجب توفير الرعاية المناسبة للمعاقين، و بالطبع يوجد اختلاف بين المعاقين في تقبلهم للإعاقة كما قد تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل : ضعف الثقة في النفس، عدم التفاؤل و عدم الشعور بالسعادة و الرضا و كذلك عدم اكتمال نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم ، هذه السمات تنشأ من الإحباط المتكرر و الفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية.

I. النشاط الرياضي المكيف :

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي :

- يرى " الخولي أمين أنور" أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي و الإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التبرص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول .

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام ، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي ، لأنه جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان ، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الاجتماعية.(خولي أمين أنور، 1996، 22).

- ويرى " تشارلز بيوتشر" أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية و الاجتماعية ، بواسطة مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام. (بسيوني، 1992، 09).

- أما قاسم حسن حسين فيعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموما ، و التربية البدنية خصوصا ، ويعد عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقى للوجهة الإيجابية، لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع.(قاسم حسن حسين، 1990، ص65).

وعليه من خلال العرض السالف للتعريف المختلفة لنشاطات البدنية و الرياضية، نجد أنه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني الرياضي وهي:

-أن النشاط البدني الرياضي جزء مكمل للنظام التربوي العام .

- مختلف الأنشطة في مجال النشاط البدني الرياضي هي وسائل لاكتساب الخبرات السلوكية.

أم النتائج و المكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تنمي الجانب البدني فقط بل تنمي جميع الجوانب الأساسية للشخصية.

1-1. النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة :

النشاطات الرياضية المكيفة هي كل الحركات والتمارين وأنواع الرياضات التي يستطيع ممارستها الفرد المحدود القدرات من ناحية قصور بعض الوظائف الجسمية الكبرى ، وهي عبارة عن مجموعة من الرياضات الفردية والجماعية تتضمن: (ألعاب القوى، السباحة، الفروسية، سباق الدراجات، الجمباز، تنس الطاولة، الجيدو، الرمي بالقوس، رفع الأثقال، التزحلق، التزحلق الفني، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الطائرة، كرة المرمى). وغيرها من الأنواع الرياضية، والأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة هي مجموعة من الاختصاصات الرياضية تمارس من طرف مجموعتين و قسمين من الأفراد المعوقين:

- الأفراد الذين لهم محدودية في القدرة على اقتناء المعلومات وعلى مستوى الاختلاف الوظيفي، وفي عامل التنظيم النفسي الاجتماعي.

- الأفراد الذين لهم اضطرابات نفسية.

وتتضمن النشاطات البدنية المكيفة عدة أنواع:

- النشاطات الرياضية التنافسية.

- النشاطات الرياضية العلاجية.

2- مفهوم النشاط البدني المكيف:

-تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلي، السيد فرحات، 1998، ص223).

- تعريف ستور (stor): نعني به كل الحركات و التمرينات و كل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، و ذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (a.stor ,1993,p10)

تعريف الرابطة الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح و الرقص و التربية الرياضية الخاصة: هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب و الأنشطة الرياضية و الأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول و قدرات و حدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطاعات، ليشاركوا بنجاح أو أمان في أنشطة البرامج العامة للتربية.

- محمد عبد الحليم البواليز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية و الألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق و القيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

2-1. التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من قبل المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان و هو طبيب في مستشفى (استول مانديفل) بإنجلترا و بدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين و المصابين بالشلل في الأطراف السفلية لإعادة التأهيل البدني و النفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس و استعمال الذكاء و الروح التنافسي و التعاونية وقد نظم أول دور في مدينة أستول مانديفل شارك فيها 18 معوق كانوا من الشملولين الذين تعرضوا لحادث طائرة أثناء حياتهم، وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم.

و بدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين و عند توسيع النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة صنفتم المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية.

و في بداية الستينات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا و معتبرا و كذا كان النشاط البدني و الرياضي المكيف نفس المسار و نفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية و البيداغوجية في المدارس الخاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولى للألعاب الخاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية)، ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا و فرنسا ثم تلتها دورات عديدة أخرى لسنة 1970-72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين و بالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا

في جميع المجالات و هناك اكتشاف عام للجسم و أهميته في التكيف و إعادة التكيف مع العالم وقيمتة الاتصالية ودوره الوسيط في تخصيص و امتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية أو انفعالية وكان لغزو الرياضة من خلال الملاعب و الإعلام و الإشهار التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي، ويؤدي دورا كبيرا في النمو البدني النفسي و الاجتماعي للأفراد الممارسين له.

2-2. النشاط البدني و الرياضي المكيف في الجزائر:

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين و ذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي و كذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذ النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصيرين ، وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور و كذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية و هذا بإمكانيات محدودة جدا، وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفدرالية الدولية للمكفوفين كليا أو جزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 إلى 30) سبتمبر حيث تبعها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن.

وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر و كانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب البارالمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى و كرة المرمى و كان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا و هناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات تتراوح أعمارهم بين (16-35) سنة وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من قبل المعوقين حسب نوع إعاقته و درجتها و هذه الاختصاصات هي نوع الإعاقعة:

المعوقين المكفوفين	المعوقين الحركيين	المعوقين الذهنيين
ألعاب القوى	ألعاب القوى	ألعاب القوى
كرة المرمى	كرة السلة فوق الكراسي المتحركة	كرة القدم بلاعبين
السباحة	رفع الأثقال	السباحة

الجيدو	السباحة	تنس الطاولة
التندام	تنس الطاولة	كرة الطائرة

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين و ذوي العاهات أهداف عدة متكاملة في بيها و في مقدمتها تطوري النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق:

← العمل التحسيسى و الإعلام الموجه،

← للسلطات العمومية،

← لمختلف الشرائح الشعبية و في كل أنحاء الوطن و خاصة منهم الأشخاص المعوقين،

← العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني و الرياضي المكيف) وهذا بالتعاون ،

← اللجنة الدولية للتنسيق و التنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)،

← اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)،

← الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)،

← الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)،

← الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF) ،

← الجمعية الدولية للرياضات الخاصة لأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP-ISRA) .

وفيها من الفيدراليات و الجمعيات واللجان الدولية العالمية.

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي و في مقدمتها الألعاب الأولمبية سنة 1992 في برشلونة و سنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا و ظهورا قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق مُجَّد في اختصاص (100-200-400) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500) متر.

2-3. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي و العصبي و البدني و النفسي و الاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات أن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي، فهو يريد أن يسبح ، يرمي، يقفز...

يشير أنارينو و آخرون " إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة و المشاركة في البرامج تلائم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق".

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

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي،
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية و القدرات البدنية،
- أن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق و التأهيل و العلاج،
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات و المؤسسات العلاجية،
- أم يمكن البرنامج للمعاق من التعرف على قدراته و إمكانياته، و حدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات،
- أن يمكن البرنامج للمعاق من تنمية الثقة بالنفس و احترام الذات و إحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة،

و بشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية الرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية:

- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة الملعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة التهديد).
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب،
- الاستعانة بشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق و الحبال...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر و الخروج في حالة التعب،
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية و إمكانيات كل فرد (حلمي و آخرون، د.س، ص47-49)

3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

3-1. النشاط الرياضي الترويحي: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل ، أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية و الاجتماعية، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها و تعزيزها للمعاقين.

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي و العصبي (إبراهيم رحمة، 1998، ص09).

3-2. النشاط الرياضي العلاجي:

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية و المعيقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاونان ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، كما اصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات و المصحات العمومية و الخاصة و في مراكز إعادة التأهيل و المراكز الطبية البيداغوجية و الخاصة في الدول المتقدمة، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي، طبيعة الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة و دقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكم في الحركة و استخدام عضلات أو أطراف مقصودة. (roi randain, 1993, p5-6).

3-3. النشاط الرياضي التنافسي: ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، وهي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة و الكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة و الكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف و العضلات المختلفة للجسم.

4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء في مختلف تخصصاتهم في

علم البيولوجيا و النفس و الاجتماع بأن الأنشطة الرياضية و الترويحية هامة عموما و للخواص بالذات و ذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، نفسيا، اجتماعيا، تربويا، اقتصاديا، وسياسيا.

4-1. الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية و اجتماعية و عقلية فإن أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (لطفى بركات أحمد، 1984، ص61).

يؤثر التدريب و خاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم و ثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة و أظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة و نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (أمين أنور الخولي، أسامة كمال راتب، 1992، ص150).

4-2. الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد و يخفف من العزلة و الانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما و توافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة و تبادل الآراء و الأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر أخوة و تماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين فبلن veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقي، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو و اللعب منفقون أموالا طائلة و بذخا مسرفا متنافسون عن أهم أكثر لها وإسرافا.

و قد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة والترويح فيما يلي:

❖ الروح الرياضية،

❖ التعاون،

- ❖ تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين،
- ❖ التنمية الاجتماعية،
- ❖ المتعة و البهجة،
- ❖ اكتساب المواطنة الصالحة،
- ❖ التعود على القيادة والتبعية،
- ❖ الارتقاء و التكيف الاجتماعي. (لظفي بركات أحمد، 1984، ص65).

4-3. الأهمية النفسية:

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

4-4. الأهمية التربوية:

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

- ◆ **تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة و المكاتبة مستقبلا.
- ◆ **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي و الترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي و أثناء مسار الحياة العادية.

♦ اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة و الترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية، مثلا: تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية لقيمة اقتصادية، القيمة الاجتماعية وكذا السياسية. (حزام مُجَد، د.س، ص31-32).

4-5. الأهمية العلاجية:

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

وقد تعيد الألعاب الرياضية و الحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا و ارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء و الهواء الطلق و الحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (A.domar et al , 1986 , p589)

5- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف:

5-1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تخزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية و العصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد طاقة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، و أثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها و بالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة و اللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (مُجَد عادل خطاب، 1994، ص56-57).

5-2. نظرية الإعداد للحياة:

يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء لع غاية كبرى، حيث يقولوا: أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة، أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز يعوض الترويج للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه و الإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى و التي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العملية و يجد الهواي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية و تمهيتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب و الإبداعات العامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

3-5. نظرية إعادة والتخليص:

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

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون مرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان. (كمال درويش، أمين الخولي، 1990، ص 227).

II. المهارات النفسية:

تمهيد:

من المعروف أن الرياضة وسيلة تربوية نفسية لها وجهان، أحدهما سلبي و الآخر إيجابي أي أنّ غياب تدريب المهارات النفسية يمكن أن يؤدي إلى ضعف الأداء و بالتالي الفشل و عدم النجاح و صعوبة الاسترجاع و سهولة التعب أثناء القيام بالنشاط من جهة أخرى و الذي يمثل الجانب السلبي و العكس بالنسبة للجانب الإيجابي.

كما سنتعرض في هذا الفصل للمهارات النفسية قيد الدراسة و المتمثلة في: التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه، القلق، الثقة بالنفس.

*** مفهوم المهارة النفسية:**

و المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فلاعب الرياضة لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات و تدرب عليها لدرجة الإتقان و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها . وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية.

للإشارة إلى العملية التي يتم في غضوننا تعليم و تدريب المهارات النفسية أو العقلية في إطار عملية التدريب العقلي و الذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية العقلية للارتقاء بمستوى اللاعبين الرياضيين.(مُجد حسن علاوي،2002،ص193)

يسعى مدرسو التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية إلى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم و إتقان ما كسبوه من مهارته، و لعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب و قد زود الخالق سبحانه و تعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف و المهارات التي توفرها البيئة، و كما هو الحال في مجالات التدريب بهدف الارتقاء بالجوانب البدنية و مهارية و الخططية و تطويرها و يتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكامل بذلك الجوانب للإعداد البدني و المهاري و النفسي للرياضي.(عنان،1995،ص375)

المهارات النفسية مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و لتكبر جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية، كذلك يعتقد الباحثون أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات نفسية ستساعدهم على الضغوط، و تركيز الانتباه، وضع أهداف تثير التحدي و لكن بصورة واقعية، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة. كما يعتقدون من الناحية المثالية أن يتولى المتخصص الرياضي تطبيق برنامج.

تدريب المهارات النفسية بنفسه، و إذا تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل في هذا المجال.(مُجد حسن علاوي،1998، ص 543)

تصنف المهارات النفسية إلى ما يأتي:

*مهارات للقدرة على التصور العقلي.

*مهارات القدرة على الاسترخاء.

*مهارات القدرة على تركيز الانتباه.

*مهارات القدرة على مواجهة القلق.

*مهارات القدرة على الثقة في النفس.(أسامة كامل راتب،2000، ص 90)

2. تركيز الانتباه:

تعد هذه الطبيعة من أهم مظاهر الانتباه إذ تلعب دورا مهما في الوصول إلى المستويات العليا في الأداء الحركي لما له من تأثير على المسار الحركي عند أداء مهارة معينة و بالتالي فإن عدم وجوده يؤدي إلى عدم الدقة و الإتقان فمثلا من عدم الوضوح للجوانب الفنية لإجراء هذه المهارة أو الأداء الحركي و يعرف تركيز الانتباه على أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه مما يعني أن انتباه الفرد مركزا عليها خلال لحظات معينة.(نزار مطالب و كامل لويس،2000،ص74)

فالتركيز يظهر في الحركات الصعبة و الدقيقة لا سيما أن عملية التركيز تكون مدتها قصيرة جدا و لا يحدث التركيز إلا إذا كان الإدراك جيدا أي ادراك المؤثرات الخارجية للاستجابة إليها و أن مستوى التركيز الجيد يعطي فهم للمنبه الخارجي للتحقيق الهدف المطلوب و يختلف التركيز من لعبة إلى أخرى فبعض الألعاب يلعب التركيز فيها دورا بارزا و أخرى يقل فهو نسبي ، و يختلف بين اللاعبين فالبعض لديه قدرة كبيرة على التركيز و البعض الآخر يكون عرضة للاضطراب إذ تتطلب مدة التركيز كمًا هائلا من الطاقة النفسية و التي تسبب الشعور بالتعب و نقل اليقظة أي تركيز الانتباه يواجه جهد عقلي عنيف قد يسبب فقدان التركيز كليا، و هذا يدل على أن التركيز يجب أن يكون تاما و بصورة كلية لأجل الوصول لحالة الترابط الذهني و البدني بحيث يتحقق باتجاه جميع الطاقات البدنية و الذهنية.(وجيه محجوب1989،ص27)

و يعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية التعليم و التدريب و المنافسة و أشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يعود سلبا على الأداء إذ أن الكثير من الرياضيين

يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يديروها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2007، ص361)

❖ تركيز الانتباه الضيق أمام الواسع:

توجد تصنيفات عديدة لتركيز الانتباه فعلى سبيل المثال يصنف وفقا لمجال التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق و تركيز الانتباه الواسع، و تختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي فتركيز الانتباه ذا المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقظاً و واعياً لتحركات المنافسين كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع فهذا يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو الفريق القدرة على التكيف و تغيير مجال تركيز انتباههم.

❖ تركيز الانتباه الداخلي مقابل الخارجي:

يوجد تصنيف آخر لتركيز الانتباه على أساس مصدر المنبه هل من داخل الفرد نفسه أو من الأحاسيس و المشاعر و الأفكار الداخلية الخاصة بالفرد نفسه أم من خارج الفرد أي من بيئته المحيطة به فالتركيز الداخلي يوجه أساساً نحو الذات و يسبب أحيانا التركيز الذاتي و يعني التركيز الرياضي حول مشاعره و انفعالاته كيف يفكر الآخرون في أدائه.. الخ، فهذا النوع من الانتباه لا يوجه نحو ما يحدث في البيئة الرياضية أما التركيز الخارجي فإنه يوجه أساساً نحو البيئة الرياضية أما التركيز الخارجي فإنه يوجه أساساً نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج الفرد فهناك علاقة عكسية بين هذين النوعين من تركيز الانتباه بمعنى عندما يزداد تركيز الانتباه نحو الذات فإنه في المقابل يقل التركيز نحو البيئة الرياضية و العكس يكون صحيحاً. (أسامة كامل راتب، 2007، ص361)

هذا و يعتبر التركيز الداخلي هاماً في بعض الأنشطة الرياضية و خاصة ذات طبيعة المهارات المغلقة بينما هناك أنشطة رياضية تتطلب مقدرة الرياضي على الجمع بين النوعين و التحول من التركيز الداخلي إلى التركيز الخارجي ثم العودة إلى التركيز الداخلي.

2-1. تعليم تركيز الانتباه:

إن الحقيقة التي يجب أن يلم بها المدرس أن الأداء الأقصى يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة من التركيز كأنما تطلب منه أداء مهارة حركية أو تنفيذ خطة معينة لم يتعلمها. (أسامة كامل راتب، 2007، ص362)

2-2. الانتباه في المجال الرياضي:

هو عملية اختيار و تركيز للمنبهات التي يواجهها الإنسان في حياته و الإنسان لا يبنه إلى كل المنبهات التي يواجهها في حياته لكثرتها كالمنبهات البصرية و السمعية و اللمسية و الشمية و الذوقية التي تصدر من البيئة أو من الإنسان نفسه، و إنما يختار منها ما يهمله يعرف معرفة أو عمله أو التفكير فيه، و ما يشبع حاجاته لذلك سميت عملية اختيار تركيز المنبهات بأهم الانتباه.

أصبح موضوع الانتباه في المجال الرياضي و المنافسات موضوعا هاما حيث أن قدرة اللاعب على توظيف الانتباه و هو الأمر الأساسي و المهم و المؤثر في المهارات الرياضية المختلفة و يعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد للنشاط الرياضي و ذلك لدوره الكبير في الوصول إلى الأداء الأمثل فقدان الانتباه من أحد العوامل الرئيسية في ضعف الأداء و انخفاض المستوى.

و يعرف "كونزاك" الانتباه في المجال الرياضي بأنه إحدى الصفات النفسية و هو العلاقة المتبادلة بين الإنسان و المحيط و أن الانتباه مرتبط ارتباطا وثيقا بالتفكير و الملاحظة كما عرف الانتباه الرياضي بأنه تركيز الذهن تركيزا شعوريا على شيء موضوعي أو فكرة تتمثل بشيء موضوعي أو التركيز على فكرة مجردة.

و عرف أيضا على أنه اختيار روتيني ذهني أو هو توجه الشعور و تركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.

2-3. أقسام الانتباه في الألعاب الرياضية:

يقسم الانتباه في الألعاب الرياضية إلى ثلاث أقسام و هي كالآتي:

الانتباه الإرادي: و هو التركيز الذهني لاستقبال مثير معين كبداية الإرسال في الكرة الطائرة أو الانطلاق في بدايته 100م ركض، أما الجمباز فيكون التركيز قبل البدء في الأداء و نلاحظ أن كافة اللاعبين يفقدون لفترة مختلفة قبل البدء بالأداء حيث يكون تركيز اللاعب على ما سيقوم به من حركات و يرى اللاعب صورة ذهنية للحركات المراد تنفيذها.

❖ **الانتباه القصري المفاجئ:** و هذا النوع من الانتباه هو الانتباه المفاجئ أو ما يسمى برد الفعل المفاجئ حيث أن المثير غير معروف نوعه و زمانه و ما هو نوع الاستجابة لهذا المثير و نرى هذه المثيرات في الألعاب الفردية و الجماعية و خصوصا أثناء المراوغة أو قيام الجسم بحركات مفاجئة غير متوقعة.

❖ الانتباه الاعتيادي: الميل و الرغبة: كثيرا ما نلاحظ هذا النوع من الانتباه لدى لاعبي الجمباز فعندما يقوم لاعب بأداء حركة تجرد زملائه و هم في حالة انتباه للفت النظر و السبب أن هناك ميل أو رغبة لمشاهدة الرميل و هو يؤدي حركاته كذلك نجد أن المتفرجين هم دائما في حالة انتباه اعتيادي و يسمى أيضا الانتباه التلقائي. (مُجَّد سلمان خزاعنة و آخرون، 2015، ص94-92)

2-4. مظاهر الانتباه: هناك العديد من مظاهر الانتباه، و من أهمها ما يلي :

-حجم الانتباه. -حدة (شدة الانتباه).

-تركيز الانتباه. -انتقاء الانتباه.

-ثبات الانتباه. -توزيع الانتباه.

-تحويل الانتباه. -تشتت الانتباه.

*حجم الانتباه: يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي لم يتمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن.

*حدة (شدة الانتباه): يقصد بحدة أو شدة الانتباه درجة القوة و الصعوبة التي يبذلها اللاعب اتجاه مثير أو مثيرات معينة، و بالتالي كلما زادت حدة أو شدة الانتباه نحو مثيرات معينة تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه.

*تركيز الانتباه: يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تشبه نحو مثيرات معينة و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار فكان تركيز الانتباه هو المقدرة على تضيق أو تشتيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن.

*انتقاء الانتباه: يقصد بانتقاء القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه و إغفال المثيرات الأخرى عبر الهامة.

*ثبات الانتباه: يقصد بثبات قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا فلاعب تنس الطاولة الماهر يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه على الكرة أثناء اللعب دفاعا و هجوما لمحاولة الفوز بنقطة واحدة لفترة طويلة نسبيا في رياضة تنس الطاولة للمستويات العالية.

*تحويل الانتباه: يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين إلى آخر.

*نشئت الانتباه: هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً (أي ثبات الانتباه) و انتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت.

3. التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات خبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء. و يطلق هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث تحدد ما هو مطلوب منه (أسامة كامل راتب، 2005، ص131)

-التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها أو اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور ، كما أشارت هاريس و آخرون إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء و استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة.(علاوي مجد حسن، 2002، ص248)

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي و تستخدم على نحو مرادف لنصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة و من ذلك التصور الذهني، التصور البصري، التمرين الذهني و المراجعة الذهنية و يصرف النظر عن المسمى فإنها تدور حول معنى واحد أساسه و مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثاً سابقة، أو أن يستحضروا أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل.

و ينظر عادة إلى التصور الذهني على أنه أعم و أشمل من عملية التصور البصري حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل حواس اللمس و السمع و الشم و الإحساس الحركي. إضافة إلى استخدام اللاعب حواسه المختلفة أثناء استحضار التصور الذهني فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته و مشاعره، مثل الشعور بالقلق أو الغضب أو المتعة أو الألم أن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية.(أسامة كامل راتب، 2007، ص315)

3-1. أنواع التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما التصور الخارجي و التصور الداخلي .

و يمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي تستدعيه "التصور العقلي يتطلب كل الحواس"

يقسم التصور في بعض الأحيان طبقا لنوع عضو الحواس التي تستدعي التصور العقلي فيمكن القول بأنّ هناك ما هو بصريا و تصورا سمعيا و تصورا لمسيا و حركيا....الخ فلا ينشأ التصور السمعي و البصري و الحركي بمفرده و لكن يحدث اندماج بين الأنواع السابقة الذكر فالتصور يحمل طابعا مركبا و تكون هناك سيادة لنوع معين يتفرق على غيره.

• التصور العقلي الخارجي:

تحدث فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي .

فعلى سبيل المثال: فإن اللاعب يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع ، مراجعة الذراعين، المتابعة) و إنما يشاهد كذلك حركة رأس و ظهر اللاعب .. الخ

• التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات و أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة فعلى سبيل المثال فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة و أحداث معينة الإرسال يمكنه أن يوجه و ينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة و في نفس الوقت لا حركة الرأس أو حركات القدمين.

و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الداخلي.(أسامة كامل راتب،2007،ص317)

• أهمية التصور في التعلم الحركي:

يلعب التصور دورا هاما في عملية التصور الحركي و على ذلك يجب على المربي الرياضي العمل على ترقية التصور الحركي الرياضي للتمكن من تنمية قدراته و مستواه. و ينصح البعض بما يأتي لمحاولة تحسن التصور في غضون عمليات تعليم المهارات الحركية.

1-عدم القيام بتقديم مهارات حركية و شرحها يجب أن يتسم الشرح بوضوح و أن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للأفراد بحيث يستطيع الجميع استيعابه كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعى الصحيح للمهارة.

2-و في حالة القيام بأداء نموذج للمهارات الحركية يجب على المربي الرياضي مراعاة الأداء.

3-ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عند الشرح اللغوي للمهارة الحركية.

4-ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية و خاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم حسن التوقيف و التوافق.

5-استخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل عن الأدوات المستخدمة و ذلك في غضون عمليات اكتساب التوافق الأول للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي.

6-تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلقة فمثلا تركيز انتباه لاعب على حركة اليدين و الرجلين أو التنفس في السباحة إذ يسمح لذلك اللاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة.

(محمد سليمان الخزاولة ، محمود علي و آخرون، 2015، ص103)

3-2. النظريات المفصلة لحدوث التصور الفعلي:

لكي يمكن فهم كيفية التصور العقلي و إمكانية حدوثه و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشار إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي و من بينها:

● النظرية النفسية-العصبية الحركية:

أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أن نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أن هناك دلائل علمية

تدعم ذلك إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج في العضلات مشابهاً للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات، سواء قام اللاعب بالأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنياً فإن نفس الممرات العصبية هي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين و في ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات لحركة معينة في رياضته.

● نظرية التعليم بالرموز:

أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صور تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة و بالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و هو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير. (حناط عبد القادر، 2010، ص128)

3-3. استخدام التصور:

يمكن أن يستخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية و النفسية و من ذلك على سبيل المثال:

◆ التحكم في الاستجابات الانفعالية:

إحدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقادهم إلى السيطرة على انفعالهم وخاصة في غضون المنافسة الرياضية و يمكن الاستفادة من التصور الذهني في اكتساب اللاعب القدرة على المواجهة و السيطرة على انفعالاته فيطلب منه أن يستخدم الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته مثل الغضب و الاعتداء على المنافس أو الحكم..... ثم يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميقين مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل غير مصدر النفرة و إثارة غضبه. (حناط عبد القادر، 2010، ص128).

◆ تحسين التركيز:

يسهم التصور في تحسين التركيز و خاصة فترة قبل المنافسة و يتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة فهذا الإجراء يمنع التشتت و التفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة و يمكن تحسين التركيز بأن يستحضر اللاعب صورة ذهنية لبعض المواقف التي تتسم بتشتت الانتباه

و ضعف التركيز و مثال ذلك أن يفشل لاعب كرة القدم في تسجيل هدف سهل...الخ هنا يحاول اللاعب أن يستحضر هذه الصورة الذهنية التي تتسم بضعف التركيز و من ثم الوقوع في خطأ واضح، ثم يحاول التغلب على ذلك بالحفاظ على الهدوء و تركيز الانتباه بما يضمن أداء مهارة بكفاءة في هذا الجزء الأخير فضلاً عن أن يساعد اللاعب في تحسين تركيز الانتباه فإنه يعاونه في أداء الاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة.

◆ .بناء الثقة:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن و اقتدار و دقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارة و هذا المفهوم الإيجابي لهذه القدرات يكسب اللاعب الثقة بالنفس.

◆ .مواجهة الإصابة:

يمكن استخدام التصور الذهني أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توقعه عن الممارسة حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداؤها أثناء المنافسة و لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المحاربة عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى.(أسامة كامل راتب،2007،ص320)

◆ .المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده و كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها و إتقانها.(علاوي مُجّد حسن،2002،ص201)

◆ .المساعدة في سرعة تعلم خطة اللعب و إتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة و التدريب على الأداء قبل النزول إلى اللعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل

التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أنها تمكن اللاعبين من سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية و الدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التطور العقلي.(علاوي مُجّد حسن،2002،ص253)

◆ المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور في بعض المواقف الناقدة بجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف. إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريق التوصل إلى حلول جديدة و مبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

◆ المران على بعض المهارات النفسية:

يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه و مهارة الاسترخاء و مهارة التنشيط و غيرها، فالمران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً و إدراكاً بما يدور في داخله و من حوله و كذلك التحكم في الضغط و القلق و تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

◆ المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية:

التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقلياً مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نظراً لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية للاعب كما هو الحال في رياضة الرماية.(مُجّد علاوي حسن،2002،ص254)

◆ الاستعداد للأداء في ظروف غير معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة متنافسين يتميزون بلعب عنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين في

بعض حالات الحكام المعينين . كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح العامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب و التي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب.(علاوي مُجد حسن، 2002،ص245)

◆ وضع برامج التصور العقلي:

لوضع برامج التصور العقلي للاعبين هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها و هي كما يلي:

- تقديم التصور العقلي للاعب.
- تقديم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.
- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة متقنة و منظمة.

◆ تقديم التصور العقلي للاعب:

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور العقلي و بعض الدلائل التي توضح أهمية و فائدة اللاعب و طرق الأداء لبرامج التصور العقلي و غير ذلك من المعلومات و المعارف المرتبطة بالتصور العقلي و كذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال حتى يمكن أن يكون على وعي تام بهذا الأسلوب و بالتالي إمكانية الإقناع.

(علاوي مُجد حسن، 2002،ص257)

◆ تقييم قدرات التصور العقلي:

بعد إقناع اللاعب بفائدة التصور العقلي و قبل تطبيقها ينبغي تقسيم قدرات اللاعب على هذا التصور حتى تكون لدى الأخصائي النفسي أو المدرب فكرة واضحة عن قدرة اللاعب في التصور العقلي.

يمكن إعطاء تمارين تمهيدية للتصور العقلي للاعب و في ضوءها يمكن التعرف على قدرات هذا التصور لديه.

كما يمكن استخدام بعض الاختبارات لقياس درجة التصور العقلي عند اللاعب.

♦. التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي:

إن اللاعبين يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي إلا أنهم يستطيعون تطويرها من خلال المران و التدريب و يشبه التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي التجريب الأساسي للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي.

يتضمن التدريب الرياضي الأساسي للتصور العقلي أربع مجموعات من التمرينات:

1/ تنمية الصور الحية (النشطة أو الفعالة).

2/ تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور.

3/ تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي.

4/ تنفيذ برامج التصور العقلي. (مُجد علاوي حسن، 2002، ص262)

1/ **تمرينات تنمية الصور الحية:** تهدف هذه المجموعة من التمرينات إلى زيادة حيوية و فاعلية و وضوح التصورات و تفاصيلها و تتضمن تمرينات لزيادة قدرة الحواس التي تلعب دور مهم في الأداء الرياضي و لنأخذ تمرين للتوضيح على سبيل المثال:

التمرين الأول:

ضع نفسك في المكان المألوف لديك و الذي تتدرب فيه عادة كالملاعب أو القاعة أو حمام السباحة مثلا، و تصور أنه لا يوجد أحد سواك حاول الوقوف في نقطة في هذا المكان بحيث نستطيع رؤية كل من حولك و حاول أن تتلفظ أدق التفاصيل عن هذا المكان و الآن تصور نفسك في هذا المكان و لكن في حضور عدد كبير من المتفرجين و تصور نفسك كأنك مشترك في المنافسة في هذا المكان حاول أن تتصور الأحداث و الروائح و الأحاسيس أو المشاعر من حالة اشتراكات في منافسة أمام هؤلاء المتفرجين و في نفس هذا المكان المألوف لديك.

التمرين الثاني:

خذ مهارة حركية بسيطة في رياضتك و حاول أن تؤدي بنفس المهارة في تصورك لعدة مرات و تصور كل إحساس و كل حركة في عضلاتك أثناء تصورك للأدوار و ركز على كيفية تصور إحساس أجزاء جسمك في حالة الانقباض و ارتخاء مختلف العضلات المرتبطة بالحركة و الآن حاول أن تربط تصورك بكل أنواع الأحاسيس و خاصة تلك التي

ترتبط برؤيتك و سماعتك لنفسك و أنت تؤدي هذه المهارة عدة مرات و لا تحاول أن تركز على تصور إحساس واحد لكن حاول أن تركز على كل الأحاسيس باستخدام الجوانب المختلفة.

عندما يتقن اللاعب هذا النوع من التمارين يمكن إدخال بعض التعديلات و الإضافات بمحاولة تصور مهارة حركة أو تصور أداء مهارات حركية مركبة من أكثر من مهارة.

2/ تمارين تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصورات: تهدف هذه المجموعة من التمارين على تعلم و اكتساب و إتقان القدرة على الاستدعاء الإرادي للتصورات المختلفة و القدرة على تغييرها طبقا لإرادة اللاعب. (عبد القادر، 2010، ص134)

3/ تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي: يعتبر الإدراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال تصور اختيار أداء حركي سبق القيام به بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس متوقفا في الأداء مستشعرا بالانفعالات الإيجابية المصاحبة و الأسباب المؤدية لهذا النجاح كالتركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق. (علاوي محمد حسن، 2002، ص262)

4/ تنفيذ برامج التصور العقلي: بعد إتقان اللاعب الشعور بخبرات الصور الحية و التحكم فيها و استخدام التصور لكي يصبح أكثر وعيا بذاته و كذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه و انفعالاته في غضون عملية التصور العقلي يكون اللاعب مؤهلا للبدء في استخدام البرامج المتقدمة للتدريب على التصور العقلي.

جدول 1. الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي:

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز	1- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها
تصور أداء جملة تكتيكية خطوية في كرة القدم	2- المران الخططي
تصور بعض مشكلات الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف و تحقيقا للأداء	3- حل مشكلات الأداء
تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستشارة إلى الضغط و القلق و كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة	4- المران على المهارات النفسية أو العقلية
تصور سرعة دقات القلب و سرعة التنفس و درجة حرارة الجلد	5- التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية
تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية و تحليل نقاط القوة و الضغط في هذا الأداء	6- مراجعة الأداء و تحليله

تصور الأداءات الناجحة السابقة و تركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات.	7-تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي
تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تهيئة اللاعب نفسيا	8-الاستعداد للأداء في ظروف معينة
التصور العقلي لألم الإصابة و محاولة تحمله و تصور عقلي لأداء حركي معين في عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا	9-المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة

3-4. قياس التصور العقلي:

بعد أن تعرضنا لمعنى التصور العقلي، و كيف يعمل و ماهية أنماطه و استخداماته و مكانته في وضع برامج لمختلف المقاييس التي وجدناها مستعملة في المجال الرياضي خلال اطلعاتنا على مختلف المراجع و من بينها:

.استبيان التصور العقلي:

وضع هذا الاستبيان "هال"، "بونجراس" (1983م) نحو المهارات الحركية و الرياضية، و تتكون من 18 عبارة و التي تصنف تسعة (9) سلاسل حركية قصيرة تؤدي كل سلسلة عمليا مرتين، الأولى متبوعة بتعليمات لإعادة تموين الخبرات باستخدام التصور البصري، و الثانية متبوعة بتعليمات تصور الإحساس الحركي، بعد كل تصور يسجل اللاعب نوعية التصور على مقياس تقدير ، و تكون درجات التصور بمجموعة كلي و عبارات الإحساس الحركي تكون بمجموعة كلي آخر منفصل أي أن هذين البعدين يكونا معا للقدرات المستقلة لكل من التصور العقلي البصري و التصور العقلي الحركي عبر التصور العقلي، و لهذا يمكن أن يكون كل من التصويرين عاليا أو متوسطا أو أن يكون أحدهما عاليا و الآخر متوسط.

❖ .استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا و استخداما في مجال البحوث و قد تم تطويره بواسطة "ماركس" (1973م) و في عام 1989م نشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان، و يتكون من 16 عبارة و التي تم الحصول عليها من أحد الأبعاد الفرعية لاختبار "بيتس" نشر في 1909م استبيان التصور العقلي في بعد التصور البصري و يتم الإجابة على مقياس تقدير يتراوح معامل الثبات فيه ما بين (0.67-0.87) و قد أشار "مروان" إلى أن صدق التكون لهذا الاختبار حول جدول كبير.

❖ .استبيان وضوح تصور الحركة:

تم وضعه بواسطة "إسحاق"، "ماركس" و "وسشال" (1976م) و يهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع حركته نفسها و كذلك الإحساس الحركي، و يطلب من اللاعبين أن يستخدموا التصور الداخلي، و يتكون من 64 عبارة تتم الاستجابة على مقياس تقديره، معامل الثبات لهذا الاختيار (0.76) بفواصل زمني يقدر بثلاثة أسابيع.

❖ استبيان التصور في الرياضة:

يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي، وقد قام بإعداده "مارتو" (1984م) و يقوم الاستبيان على وصف أربع خبرات شائعة في المجال الرياضي و هي الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الاشتراك في المنافسة و بعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب باستجابة على مقياس تقديره من خمسة أبعاد و هي تبدأ من عدم التصور إلى التصور الواضح لبعض الأشكال الحسية و هي البصر و الإحساس الحركي و الحالة الانفعالية المصاحبة. (أسامة كامل راتب، 1990، ص88)

❖ مقياس هاريس للتصور العقلي:

وضعت هذا المقياس "دورتي هاريس" و "بيتس هاريس" (1984م) و بهذا التعرف على التصور البصري و الانفعالات المصاحبة للأداء و أعد صورته العربية "محمد شمعون" و "ماجدة إسماعيل" (1996م) تحت عنوان مقياس التصور العقلي العام ، و تتضمن مجموعة الأبعاد المرتبطة بالمجال الرياضي و هي بدلة التدريب، الحذاء الرياضي، الأعضاء و المرونة، و المرونة و الأداء المهاري، الأخطاء ، الحجرة المفضلة، التغذية و الفواكه المفضلة.

4. الاسترخاء:

يعني الاسترخاء انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة و الاستفادة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو النفسية.

فكان الاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات و التقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب و لكن يتضمن الصفاء الذهني و غياب الأفكار السلبية فضلا عن الشعور بالسعادة قدم "سويني" 19 مفهوما عاما للاسترخاء بأنه حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد، يؤكد المعنى الشمولي و الدلالة النفسية للاسترخاء بأنه من الصفاء و الاسترخاء العقلي و الجودة و الانفعالية و الإيجابية من السعادة و السرور و الرضا.

4-1. أهمية الاسترخاء:

- 1/ يعتبر الاسترخاء مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد و خاصة أجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر.
- 2/ يعتبر الاسترخاء مدخلا علاجيا يفيد التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل: الصداع النصفي، الأرق، عدم استطاعة النوم الهادئ .. الخ.
- 3/ يعتبر الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و التغلب عليها فالتوتر الزائد يعوق العمليات العقلية بينما الاسترخاء يساعد على استعادة و وضوح التفكير.
- 4/ خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قلب المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة.
- 5/ تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي. (أسامة كامل راتب، 2004، ص124).

4-2. أنواع الاسترخاء:

- 4-2-1. الاسترخاء التخيلي : يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء و الراحة الكاملين مثلا يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر و الشمس تملأ الجو بدفئتها و النسيم العليل و الهدوء يخيم من حوله.
- و الخطوات المبدئية للإعداد للاسترخاء التخيلي تشمل الأجزاء التالية:
- 1/ اختيار المكان الملائم الذي يتميز بالهدوء.
- 2/ يجب أن يكون الرياضي يقظا و لكن غير مستثار بدرجة زائدة لبعض الأحداث الراهنة.
- 3/ يجب أن يتحلى الرياضي بالاتجاهات الإيجابية الصحيحة فبعض الرياضيين يعتقدون في جدوى المهارات النفسية و من ثم لا يقدمون على النوع من التدريب بجدية و برغبة صادقة.
- 4/ يجب الاطمئنان إلى أن جميع الرياضيين يتخذون وضعاً مريحاً و مع ذلك يفضل أن يكون التمرين الاسترخائي من الرقود. (أسامة كامل راتب، 2007، ص278)

4-2-2. الاسترخاء الذاتي: يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي و هو أسلوب يتسم بالسهولة و يمكن تعلمه و يعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية للجسم ثم استخدام النسق البطيء السهل ، و أثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق و الزفير .

و ينصح باستخدام الجلسات الأولى تحت إشراف و توجيه المدرب ، ثم يمكن بعد عدد قليل من الجلسات أن يقوم الرياضي بمفرده بأداء هذا النوع من التدريب أو أن الهدف من الاسترخاء الذاتي هو مع التمرين و الممارسة يتحقق المزيد من الاسترخاء في فترة زمنية أقل و ربما يحتاج الرياضي إلى ثوان قليلة لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل .
فهذا الأسلوب يكون له تأثير فعال عندما يستطيع الرياضي الاحتفاظ بالانتباه مركزا على المجموعات العضلية و يستطيع تحويل الانتباه عندما يوجه لعمل ذلك و عندما يجد بعض الرياضيين صعوبة في تركيز الانتباه فإنهم عندئذ يفضلون أن يستخدموا معهم التدريب الاسترخائي التقدمي .(أسامة كامل راتب، 2007، ص281)

4-2-3. الاسترخاء التدريجي (التقدمي): توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها "أدموند جاكوبسون" و تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء. و الغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) و الإحساس بالاسترخاء العضلي و يطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظرا لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتمكن من احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية و فيما يلي شرح النقاط الرئيسية التي تميز الاسترخاء التدريجي:
- إن كل من التوتر و الاسترخاء شيئان متضادان فليس من الممكن أن يصبح الفرد متوترا و مسترخيا في نفس الوقت.
- يمكن تعلم الفرق بين التوتر و عدم التوتر و بالرغم من أن أغلب الناس ليس لديهم الوعي أو الحساسية الكافيين للتمييز بين الزيادة أو النقص القليل للتوتر العضلي فإنه يمكن تعلم هذه المهارة.
- تحقيق استرخاء الجسم من خلال نقص التوتر العضلي يؤدي بدوره إلى نقص التوتر و القلق الذهني.

- يتحقق الاسترخاء التقدمي من خلال الاسترخاء و الانقباض المنتظم لجميع العضلات الكبيرة في الجسم.(أسامة كامل راتب، 2007، ص284)

❖ شروط الاسترخاء التقدمي:

و تتضمن الشروط المثلى لتقديم الاسترخاء التقدمي ما يلي:

غرفة هادئة اتخاذ شخص وضع الرقود . كما يمكن تعليم هذه الطريقة من وضع الجلوس و يراعى قبل بدء التدريب على هذه الطريقة شرح الأسس التي تعتمد عليها حيث نشرح التبريرات و الأهمية لاستخدامها و من ذلك على سبيل المثال: أن معرفة الشخص كيف يريح جسمه يجعله يستخدم طاقة جسمه بكفاءة أفضل، كما أن ذلك يساعده على الوقاية من المرض و تحقيق اللياقة النفسية و تعتمد هذه الطريقة على استرخاء العضلات من خلال أن يتعلم الشخص مقدار التوتر الموجود في العضلات و التخلص منه و تحقيق أقل مقدار من النغمة العضلية . إن التوتر العضلي يرتبط بالحالة و العضلات التي تتميز بدرجة عالية من التوتر يتوقع أن تأثر سلبا على الحالة العقلية و الصفاء الذهني لذلك فإن محاولة التخلص من التوتر العقلي يتوقع أن تؤثر في تحقيق الهدوء و الصفاء الذهني.(أسامة كامل راتب،2007،ص284)

❖ استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

عندما يحقق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجح الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية) حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات و الحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم و معدل النفس في الدقيقة و معدل التنفس.(أسامة كامل راتب،1997،ص278).

خلاصة:

نستنتج أن المهارات النفسية من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها المعاق حركيا أثناء النشاط البدني الرياضي ، و الذي يترك أثر كبير في نفسيته، حيث أنه يتكون من عدة متغيرات جسمية ، نفسية ، و سيكولوجية مختلفة ، و لقد قمنا في هذا الفصل بإجراء أهم تصنيفات المهارات النفسية.

كما وضحت بعض النظريات التي تبين أن المهارات النفسية عنصر لا يمكن إهماله ، و هذا لما فيه من تأثير على الرياضي .

III. الإعاقة الحركية

تمهيد:

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

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

1- مفهوم الإعاقة الحركية:

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

ذهب "عبد الرحمن سيد سليمان وزملائه" (2001) في نفس اتجاه التعريف اللغوي للإعاقة، وعرفوها بالمفاهيم التالية:

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

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

ج. الإعاقة: العسر أو الصعوبة التي يقابلها الفرد من جراء عدم القدرة على تلبية متطلباته، في أداء دوره الطبيعي غني الحياة الذي يفترضه عمره و جنسه، أو تعب لخصائص الاجتماعية، والثقافية المهنية،(عبد الرحمن سليمان وآخرون، 2001، ص12).

ويعرف "جون كني" المعاق حركية بأنه الشخص الذي يعاني بصفة دائمة أو مزمنة من إصابة على مستوى الحركة مما يؤدي إلى تحديد نشاطه و سلوكياته.(غريب سيد أحد، د.س، ص190).

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

ويعرف البعض الإعاقة motors كالأطراف و المفاصل و مثال لذلك نقص كامل للطرف أو جزءه أو شلل طرف أو أكثر من مجموعات عضلية (مثال بوحمد، 1985، ص45).

كما يرى عبد العزيز جلال أن المعاقين حركيا هم أشخاص مصابون في الجهاز المحرك ويعانون من قصور وظيفي و الشيء الذي يميزهم هو صعوبة التحرك أو استحالتهم (جلال عبد العزيز، 1988، ص45).

2- مسببات الإعاقة الحركية:

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

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

وهناك أمراض ذات المنبع التكويني وهي حالة الفرد كما هو لحظة الولادة أي ولد مع الإعاقة وهناك عوامل أخرى تسبب الإعاقة الوراثية كالعوامل العضوية (تعارض الأصناف الدموية، الحالة المرضية للأم ...) العوامل الميكانيكية (محاولة الإجهاض ، الجروح المختلفة). (c.tomas, 1973,p28).

3- تصنيف الإعاقة الحركية:

يوجد تباين واضح في تصنيف الإعاقة الحركية فقد تكون الإعاقة خلقية كالشلل الدماغى أو مكتسبة ناتجة عن أمراض أو إصابات بعد الولادة وقد تكون الإصابات الناتجة بعد الولادة بسيطة وعابرة يمكن علاجها و شفائها وبعضها شديد جدا كضمور العضلات و الصرع و شلل الأطفال وتصلب الأنسجة العصبية وغيرها.

وتصنف الإعاقة الحركية إلى أربعة فئات هي:

3-1. المصابون بأمراض تكوينية: ويقصد بها التوقف عن نمو الأطراف لديهم و أثرت هذه الإصابات على قدرتها على الأداء.

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

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

3-4. المعاقون حركيا: بسبب الحوادث و الحروب و الكوارث الطبيعية و إصابات العمل و هؤلاء قد يعانون من فقد طرف أو أكثر و افتقارهم إلى القدرة على تحريك عضو أو مجموعة من أعضاء الجسم اختياريا بسبب عجز العضو المصاب عن الحركة. (أحمد مجد الزغبى، 2002، ص122).

4 - أقسام الإعاقات الحركية:

تنقسم الإعاقات الحركية تبعاً لأسبابها كما يلي:

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

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

وهكذا و لكننا في هذا الصدد نقدم صورة مختصرة قد تفيد بشكل أو بآخر في تقديم الطرف تأهيل هؤلاء المعاقين حركيا حتى يستطيع الاندماج مع الأفراد في المجتمع ويصبحوا قوة إنتاجية مفيدة لأنفسهم ولمن حولهم وخاصة أو موضوع التقسيم أو التضييق موضوع شائك حيث انه توجد إعاقات حركية و إعاقات أخرى حسية.

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

* **إصابات العمود الفقري:** إن الإعاقة الخاصة بإصابات العمود الفقري تزداد شدتها كلما كانت الإصابة في مستوى أعلى و التي يصاحبها غالبا فقدان القدرة الوظيفية و الحسية خاصة فقدان الإحساس بالوضع العام للجسم... وقد صنف تلك الإصابات طبقا لقواعد وظيفية أو للإعاقة العصبية الحادثة لكل إصابة و تتضمن هذه التقسيمات ثلاث مستويات لإصابات الفقرات العنقية واثنتين للجذع (الفقرات الصدرية) وثلاث للفقرات القطنية على الأطراف السفلى.

* **المنطقة العنقية:** إصابات الفقرات العليا و تحت الفقرة العنقية السادسة و فقدان الوظيفة ضد الجاذبية للعضلة الثلاثية.

إصابات لفقرات العنقية تحت الفقرة السادسة و السابعة مع فقدان حركة الوظيفة الثلاثية مع فقدان وظيفي نسبي لثني وفرد الأصابع.

إصابات الفقرات العنقية السفلى تحت الفقرة الثانية مع وجود عضلة ثلاثية جديدة مع فقدان حركي للعضلات التي تغذي من الفقرة الصدرية الأولى و بسبب ذلك إعاقة لصاحبها حيث يفقد القدرة على السحب الحركي لليد و الذراعين تجاه الجسم.

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

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

* **فقرات المنطقة القطنية:** إصابات الفقرات القطنية و العجزية من الفقرة الرابعة حتى الفقرة الثانية العجزية وعموما غالبا ما تصاحب إصابات العمود الفقري تأثيرات سلبية على القوة العقلية مثل:

- فقدان القدرة على الانقباض العضلي.

- انقباض عضلي ضئيل مع قدرة حركية ضعيفة. (أسامة رياض، ناهد عبد الرحيم، 1976، ص 22-23-24).

يقول الدكتور حمزة مختار في بحثه الخاص بتأهيل ذوي العاهات ما يلي:

لو استطعت أن تجعل عددا من هؤلاء يقصون عليك في صراحة ما يجول فو خواطرهم لأدركت أن السيكولوجي لا يزال يجهل الكثير عن العالم الداخلي.

قانون الرياضة البدنية بالنسبة للمعاق حركيا: الرياضة تساعد في رفع القدرات العملية و تطوير القدرة العضلية والرشاقة و المهارات الحركية و تعمل أيضا على التنسيق بين عمل مختلف الأعضاء هذه المهارة الحركية تسمح للمستفيدين من خفض الاصطدام مع الإعاقة والحصول على الاستقلال الذاتي... وبالتالي التقليل من درجة الإعاقة الحركية إلى حد كبير و هذا نلاحظه في الرياضة العلاجية بالمستشفيات و التي تعتمد على الجانب العلاجي الذي يشمل زيادة ما ذكرناه:

- مقارنة الضمور العضلي و الحجز المفصلي.

- اكتساب مهارات حركية و التحكم في التوازن.

5- الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية:

أظهرت الدراسات المتخصصة حول الإعاقة بصفة عامة و الإعاقة الجسدية، أن آثارها متعددة على شخصية المعاق و على حياته الاجتماعية فالفرد يجمع كل خبراته الداخلية و الخارجية من خلال تصوره لذاته الجسمية المتمثلة في الإعاقة تتمثل خاصة في الصورة الذهنية التي تنشأ عن جسمه و شكله الخارجي ووظيفته فمعظم الناس يكونون اتجاه في الحياة بناء على مفهومه لذواتهم الجسمية و القدرات التي تتميز بها و أي عجز أو إعاقة أو قصور في هذه القدرات يؤثر على اتجاههم و تؤدي إلى اضطراب قدرته، و المهارات التي يتميز بها وتثير فيه الخوف و القلق و الإحباط وتختلف هذه الحالات باختلاف طبيعة الإعاقة و الأثر الذي تحدثه و كلما ازدادت حدة الإعاقة الجسمية كلما ازدادت المشكلات النفسية و الاجتماعية و سنذكر هذه المشكلات فيما يلي: (ماجدة السيد عبيد، 1998، ص87).

5-1. الآثار النفسية:

* **الإحساس الدائم بالنقص:** يعد الشعور بالنقص من أهم الآثار التي تخلفها الإعاقة الجسمية بغض النظر عن نوع الإعاقة أو درجتها، فرغم أن "أدلر" يجعل الإحساس بالنقص من المشاعر العامة التي تثيرها الظروف المختلفة الموضوعية و الذاتية التي يوجد بها الإنسان فإنه يعتبر هذا الشعور مرتبطا ارتباطا وثيقا بالإعاقة الجسمية إذ يرى حسب ترجمة (lanny 1977) أن الشعور بالنقص ما هو إلا استجابة حتمية ناتجة عن العجز الجسمي إلا أن

(van roy 1954) لا ترجع الشعور بالنقص إلى القصور الجسمي و إنما إلى العلاقة الموجودة بين قوة المثير وبين درجة العجز فأهم ما يحدد خطورة القصور حسبها هو قيمة الشعور بالإحباط المترتب عن قوة المثير الذي يوقظ في الفرد إدراكه بالعجز. (فتاحين عائشة، 2004، ص31).

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

* **الشعور الدائم بالعجز**: وذلك بالاستسلام للعاهة وقبولها بواقعها كما يتولد لدى الفرد الإحساس بالضعف والاستسلام له مع رغبة انسحابيه شبه دائمة وسلوك سلمي اعتمادى، (حلمي إبراهيم، 1998، ص41).

* **عدم المبالاة** : تضفي الإعاقة الجسدية على المعوق بعض العادات القتالة التي تؤدي إلى عواقب وخيمة في بعض الأحيان فنجد الاستهتار بالأمر حتى الهامة جداً منها وعدم المبالاة الاكتراث وعدم إعطاء الأمور قيمتها الحقيقية بل تكون بصورة سطحية .

* **الاتجاهات السلوكية غير السوية**: في بعض الحالات نجد أن المعاق يتصرف تصرفاً سلوكياً غير عادي بالنسبة للتعامل مع الآخرين معتقداً إن الحالة التي يتواجد عليها سندا لهذه التصرفات ويرجع هذا التصرف للشعور بالنقص وشعور المتعامل معه بنفس الشعور والإحساس وذلك إلى عدم التكيف الاجتماعي العادي .

* **صعوبة الانتقال** : خاصة لدى الأطفال الذين تتواجد لديهم إعاقات الأطراف السفلى مما يجعل الحركة ضعيفة ، وفي بعض الأحيان تنعدم عدم الحركة والانتقال تلقائياً، لذلك فهم في حاجة إلى مساعدة الآخرين ، مما يؤدي إلى التعب النفسي الشديد الذي يرتبط بجميع النواحي الأخرى للمعوق. ويعتبر التمتع ببعض من خواصه وخصائص الحواجز الموجودة فيه عاملاً مساعداً للإعاقة الحركية ، إذ أن أصعب المشاكل في التكيف إيجابي للمعوق حركياً ليست نتيجة خلل في نمط السلوك التكيف عنده ، ولا عن عوامل سلبية في شخصيته بقدر ما هي نتاج لبناء اجتماعي قاصي ينكر عليه بعض من حقوقه الأساسية وتمثل هذه الحواجز كما توضحها " ماجدة السيد عبید " في : (ماجدة السيد عبید، مرجع السابق، ص152-153).

* **الحواجز البنائية** : تشكل حجرة عثرة في طريق تكيف المعوق حركياً ، وتعتبر من أشد العوامل المحيطة به فهي تمنعه من المشاركة في برامج التعليم أو الحصول على وظيفة ، وتحدده في تفاعله الاجتماعي ، مما يؤدي إلى النقص في الخبرات اليومية ، وبالتالي نقص في القدرات العقلية والشعور باليأس والعزلة وربما الإصابة بمرض نفسي مزمن ، والطبيعة الجغرافية للمنطقة وصعوبة الحركة التلقائية ، حتى الإنسان غير المصاب أحياناً تؤدي به إلى عدم تحقيق أهداف التأهيل الشامل وتجعله مبتوراً في كثير من الأوقات ، إذ ما أن تصل مراحل التأهيل إلى غايتها ، حتى

نجد أنفسنا أمام هذا الحاجز الذي لا يمكن السيطرة عليه ، وإن أمكن فهو يحتاج إلى نفقات عالية للتعديل البنائي ، ويواجه المعاق حركيا هذا الحاجز في الطريق إلى بيته وداخل بيته ، وأثناء انتقاله بين غرفته وأخرى ، وفي الحمام و يواجهها في المدرسة والجامعة والبنك والمسجد.

*** الاتجاهات السلبية :**

وهي من العوائق الرئيسية التي يفرضها المجتمع ممثلا بقطاعاته المختلفة تجاه المعوق حركيا فليس هناك فهم هام لطبيعة الإعاقة وقدرات الفرد المتبقية ، وهناك ميل للاعتقاد بأن الذي يستعمل الكرسي ذا العجلات أو من يمشي بجهاز خاص أو عكاز مريض ، ويحتاج إلى عناية طبية مستمرة ، بل يضمن البعض بأنه بحاجة إلى المساعدة والشفقة والإحسان ، ونظرا لأن المعوق حركيا قادر على تمييز بعض الاتجاهات والسلوكيات السلبية للآخرين لأنه يستطيع أن يرى ويسمع ويفهم ما يقال عنه ، فإن ذلك يدفعه في بعض الأحيان إلى العزلة وعدم المبادرة في التفاعل الاجتماعي. ويقلل من الخدمات المقدمة لهم وهناك بعض الملاحظات التي تؤكد الاتجاه السلبي نحو المعوقين حركيا : (ماجدة السيد عبيد ، المرجع السابق، ص 178-179)

- أنهم يعاملون كالأطفال بالرغم من أنهم راشدون ويتمثل ذلك باستخدام بعض الكلمات التي تقال للأطفال أو تغير نبرات الصوت . تجنب الآخرين للحديث مع أولئك الذي أصيبوا بإعاقة واضحة . عدم رغبة أرباب العمل في كثير من الأحيان تشغيلهم .
- عدم تقبل العائلة لأبنها المعاق والبحث عن السبل التي تبعده عنها أو تخفيه عن الآخرين.

*** الفائدة النفسية للرياضة عند المعوق حركيا:**

تعمل الرياضة على خفض درجة الاكتئاب النفسي و جميع الحالات النفسية السلبية الأخرى كالقلق و الخوف و الشعور بالنقص من خلال الصفات التي تنميها الرياضة في نفسية المعوق حركيا كالشقة بالنفس و الشعور بروح المسؤولية و بث روح الجماعة و التعاون . أن الرياضة تجعل المعوق يتمتع بالشعور بتعويض عجزه كلعبة السلة و ألعاب القوى و السباحة التي تعتمد على قوة الأطراف سواء السفلية أو لعلوية و من ثم نكسبه الثقة بالنفس و بالتالي إحساسه بمكانته في المجتمع و العائلة على حد سواء خاصة اذا كانت هذه النتائج مبررة بنتائج مادية ملموسة أو معنوية كرفع العلم الوطني في المنافسات الدولية بالتالي تستطيع القول أن الرياضة تساعد المعوق على إخراجته من عزلته و تحريره من عقده و تحفزه على تطوير قدراته و إثبات وجوده أما دخوله في المنافسة و بذل جهد في ذلك يعتبر كعامل تعويض و يعتبر النشاط البدني عامل مهم لحيوية الجسم و يزيد في القوة العضلية للمعوق حركيا (سيد فهمي محمد ، 1998 ، ص 85).

مما يسمح له بمواجهة أفضل للحياة. لهؤلاء الأفراد و أنه يستطيع أن يقدر الحالة حق قدرها تماما إلا الشخص الذي وقع فيها ومر بآلامها وقساوتها وهذا يتضح لنا ما تخلفه الإعاقة الحركية من مشاعر الأليمة في نفسية المعوقين فالمعاق حركيا إنسان يشعر أنه ليس كغيره ويبدأ اهتمامه حول ذاته ويصبح القلق يساوره لأنه لا يملك ما يملكه غيره حيث يبدو هذا القلق إثارة ونوع من الحفز. ويستعمل المعاق حركيا أسلوبا في التخطي حيث يظهر أحيانا إلى إخفاء نواحي العجز و القصور التي أصيب بها لكي يبدو في أعين الناس سلبيا معاني وهو من أجل ذلك يبذل جهودا كثيرة كما يلجأ المعاق حركيا إلى النسيان المؤقت أو الدائم للعاهة إلا أن ذلك يبقى مستحيلا و أن كان رغبته المعاق و هذا نظرا لعبادات الأخرى و نظراتهم التي تذكره دائما بالعجز الذي يوجد فيه (عدنان السبيعي، 1982 ، ص 128).

6- علاج الإعاقات الحركية :

يرى سيد فهمي أنه لا يمكن للمعاق حركيا أن يشفى كليا بل تبني بعض الآثار إلا أن بعض الإعاقات الحركية يتم تحسينها اذا العلاج المبكر و بعضها يبقى على حاله رغم العلاج و أخرى تتطور من سيء إلى أسوء رغم العلاج و على أي حال فعن العلاج و التدريب الحركي ينفعان المعاق حيث يحققان من حدة تفاقم الإعاقة و يبطلان بذلك تطورها بحيث يعطيان الشخص فرصة لتطوير إمكانياته الوظيفية المتبقية و ذلك التعويض عن الصعوبات و المشاكل التي تعترضه.

* أهمية الرياضة بالنسبة للمعوق حركيا: للرياضة البدنية عدة فوائد و مميزات تخص مجالات عدة أهمها :

- الجسمية أو البدنية الفيزيولوجية
- النواحي الروحية و الخلقية
- النامية العقلية الفكرية العقائدية
- النواحي الاجتماعية و الجوانب النفسية. (سيد فهمي مُجد 1998 ، ص 193)

خلاصة:

مما سبق ذكره نتفق أن الإعاقة بصفة عامة والحركية بصفة خاصة تكون حاجزا أمام الشخص ، بغض النظر عن أصلها ، فتحد من إمكانيته عملية وخاصة العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر سلبا على سماته الشخصية ، فنظرة المجتمع

إليه والتركيز على إعاقته ، كل هذا يجد من اندماجه في المجتمع الذي أصبح مادي في تفكيره ، كذلك فإن مشاعر النقص والعجز تنتاب المعاق من حين لآخر قد تؤثر على مستوى تكيفه النفسي ، فالإعاقة التي تفرض حد للنشاط ، لها آثار سلبية على تطور الشخصية الإنسانية التي تتصف بالاتزان والتكامل.

2. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة : دور ممارسة النشاط الرياضي في التقليل من الاضطرابات النفسية (القلق، الثقة، بالنفس).

صاحب الدراسة: عبد الكبير عمر 2012 مذكرة لنيل شهادة الماستر في نظرية ومنهجية التربية البدني و الرياضية بمعهد التربية البدنية و الرياضية بالمسيلة .

تساؤلات الدراسة:

- هل للنشاط الرياضي دور في تقليل الاضطرابات النفسية عند الرياضي المعاق حركيا؟
- هل للنشاط الرياضي دور في تقليل حالة القلق لدى الرياضي المعاق حركيا؟
- هل للنشاط الرياضي دور في شعور المعاق حركيا بالثقة بالنفس؟

أهداف الدراسة:

- معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي في التقليل من الاضطرابات النفسية (القلق، الثقة بالنفس) لدى المعاق حركيا.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة:

- أجريت الدراسة على 17 لاعبا في كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق نور بالمسيلة.

أدوات الدراسة: حيث اعتمد الباحث على المسح الشامل وتم الاعتماد على استمارة الاستبيان لجمع البيانات الميدانية وقد تم اختيار السؤلة انطلاقا من أهداف البحث وفرضياته.

نتائج الدراسة: بعد الإجابة على بعض الأسئلة برغم من التعب الذي يصيبهم إلا أنهم يحسون بالراحة النفسية التامة وكذلك نسيان مشاكلهم و كذلك العزيمة القوية على مواجهة مشاكل الإعاقة.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: "أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاق حركيا"

صاحب الدراسة: سبأ نجيب محمود أبو عزيزة 1996 رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التدريب، قسم كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الاكتئاب عند المعوقين حركيا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الشخصية عند المعوقين حركيا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على العدوان عند المعوقين حركيا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على الذات الاجتماعية للمعوقين حركيا؟

أهداف الدراسة:

معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا.

منهج الدراسة: هو المنهج التجريبي

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفلا معوقا حركيا بالأردن متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة إلى مجموعتين ، وقامت الباحثة باختبار 36 معرق ضمن المجموعة التجريبية باتباع المنهج التجريبي للتحقق من صحة الفرضيات.

أدوات الدراسة: اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الأبعاد المراد قياسها.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي، في حين لم تظهر دلالات إحصائية على باقي متغيرات الدراسة الأخرى وخلصت الدراسة إلى الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة الرياضية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية لهذه الحالات و تطوير النواحي الإيجابية في مشاعر وسلوكيات المعوق وبالتالي تخليصه من المظاهر السلبية المرتبطة بالإعاقة.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: "التحضير النفسي و آثاره على المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة"

صاحب الدراسة: عمرو زهير 2004 مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية بمعهد التربية البدنية و الرياضية بسيدي عبد الله - الجزائر.

تساؤلات الدراسة: نظرا للأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على نفسية اللاعب المعوق حركيا من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق، وزيادة دقة تركيز الانتباه والقدرة على التصور و الاسترخاء ودافعية الإنجاز و الثقة بالنفس وكان التساؤل العام على النحو التالي:

- ماهي أهمية التحضير على نفسية اللاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

أهداف الدراسة:

- التطرق إلى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي.
 - ملئ النقص و الفراغ الملموس في مكاتبنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقين.
 - معرفة الحالات النفسية التي يوجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة.
- منهج الدراسة: واعتمد الباحث في مذكرته على المنهج الوصفي نظرا لطبيعة بحثه يتطلب دراسة وصفية واختار عينة منتظمة ومقصودة (العينة العمدية).

عينة الدراسة: 92 لاعب من فرص كرة السلة على الكراسي المتحركة على المستوى الوطني (بالجزائر، مسيلة، العلمة، سطيف، بسكرة، خميس خنشلة، عين تموشنت، اتحاد الحراش).

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على الاختبار القبلي و البعدي.

نتائج الدراسة: وتوصل بذلك بأن للإعداد النفسي أهمية كبير في حياة الرياضي المعاق حركيا فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها.

الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركيا

صاحب الدراسة: زيوش أحمد، عثمانى عبد القادر

تساؤلات الدراسة:

- ماهي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على المعاقين حركيا في الفريق الرياضي؟
- هل يتعرض المعاقين حركيا في الفريق الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي؟

أهداف الدراسة:

- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا في الفريق الرياضي.
- التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على المعاقين حركيا في الفريق الرياضي .
- تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا في الفريق الرياضي.

منهج الدراسة:

-المنهج الوصفي

عينة الدراسة

-20 لاعبا من فريقي كرة السلة و كرة الطائرة للمعاقين حركيا.

أدوات الدراسة:

مقياس مصادر الضغوط النفسية (مبني من طرف الباحث)

نتائج الدراسة:

- تعرض المعاقين حركيا في الفريق الرياضي إلى أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس
- المكانة الاجتماعية تأتي في المرتبة الأولى من حيث تأثير و الأهمية و هذا يؤكد الدور الذي يلعبه هذا المحور كمصدر مسبب للضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا في الفريق الرياضي.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض للدراسات السابقة، يتضح لنا أنها تناولت أشكالا متعددة في التصميم و التجريب، و أنواعها وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات و الخصائص التي اختارها و الأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج و الاستنتاجات، ومن خلال النقال التالية يمكن تحليل تلك الدراسات و التعليق عليها:

من حيث الهدف: هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث النشاط البدني المكيف و تأثيره على الصحة النفسية أهميتها على متغيرات متعددة.

من حيث المنهج المستخدم: استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي لإجراء دراساتها ، في حين استخدمت دراسات أخرى المنهج التجريبي. هنا تساعد الباحث في اختيار المنهج العلمي الملائم لنوع الدراسة.

من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنزعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة بحيث اتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم العينة ، كما تناولت بعض الدراسات عينتها من الذكور و الإناث و هذا ما ساعد الباحث في تحديد عدد العينة وكذا من ناحية الجنس.

أما من ناحية نوع العينة: فاختلقت الدراسات في اختيارها ولكن عموما كانت العينة القصدية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي، وهذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

-إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.

-إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة و أهدافها و صياغة الفروض التي تحقق الأهداف.

-تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد تنوعت الدراسات ما بين استخدام المنهج الوصفي و التجريبي.

-تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة وجميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة، ويعتبر هذا البحث في بعض جوانبه استكمالاً لبعض الدراسات المرتبطة و التي ساهمت في اختيار المنهج و العينة و أدوات جمع البيانات و كذلك عرض وتفسير النتائج.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

تمهيد:

اتبعتُ في هذا البحث على خطوات الإطار العام للدراسة، وهذه الخطوات تبدأ بتحديد المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث، وذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة و تداخل المصطلحات، ومن ثم فهو مجبر بأن يتعرض إلى تحديد إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، ثم قمتُ بتحديد إشكالية البحث، حيث تم صياغتها وضبطها ضبطاً دقيقاً ومن ثم حددت تساؤلاتها الجزئية التي تعتبر أسئلة تحتاج إلى تفسير، و أتبعته بفرضيات جزئية التي تعتبر إجابات احتمالية للأسئلة المطروحة التي دارت حولها إشكالية البحث وبعدها ذكرت أهداف و أهمية البحث.

1- تحديد مصطلحات البحث:

1-1. النشاط البدني الرياضي :

تعريف قاسم حسن حسين : ميدان من ميادين التربية و التربية الرياضية خصوصا ، و يعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات و خبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي ، و الخلق ، الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع (قاسم حسن حسين، 1990 ، ص 65).

1-2. النشاط البدني المكيف:

عرفته الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح و الإيقاع نقلا عن عبد الحكيم جواد مطر بأنه عبارة عن برنامج تطويري متنوع من الأنشطة و الألعاب و الرياضات و الإيقاعات المناسبة لميول و قدرات الأطفال، الذين لديهم قصور في قدراتهم، بحث لا يمكنهم المشاركة بصور آمنة و الناجمة في أنشطة برامج التربية البدنية لغير المعاقين(مُجد كامل العفيفي، د.س، ص12).

- **التعريف الإجرائي:** عبارة عن أنشطة حركية و بدنية ورياضية موجهة تتلاءم و نوع مستوى الإعاقة، حيث يتم تكيف التمارين و الحركات وفقا لنوع الإعاقة و العكس غير صحيح حيث لا يتم تكيف المعاق وفقا للتمرينات، ويشمل النشاط البدني المكيف في هذه الدراسة مجموع الوحدات التعليمية المفتوحة في الجانب التطبيقي.

1-3. المهارات النفسية:

تعريف الخفاف : مجموعة البرامج و القدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية و تساهم في تطوير مستوى الأداء و تحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات و العقلية و التعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تناسب مع الموقف الرياضي المطلوب (الخفاف ، 2002 ، ص 13).

- تعريف أسامة كامل : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و التدريب (أسامة كامل ، 2000 ، ص 415-416).

1-4. الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار و الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات

الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة اضطراب و التشويشي و التشتت الذهني (يحيى كاظم النقيب 1990 ، ص 384).

1-5. التصور العقلي :

يقصد باستخدام التصور العقلي احدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبا معنويا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث و يعرف التصور العقلي بأنه تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن .(مفتي إبراهيم حماد ، 1997، ص 246).

1-6. الاسترخاء :

هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعدم القيام بنشاط و تظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتخفيف من حدوث التوتر .(R_thamss préparation psychologique du sportif – 1991 , p72).

- التعريف الإجرائي للمهارات النفسية :

هي مجموعة القدرات النفسية الكامنة لدى المعاق حركيا التي تساعد على تحقيق التوافق النفسي و هي مجموعة درجات التي يتحصل عليها المعاق حركيا في أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان المبنية اعتمادا على استبيان المهارات النفسية والمتمثلة في التصور العقلي ,الاسترخاء ,الانتباه.

1-7. الإعاقة :

لغة : عوق الشيء بمعنى عرقله و منعه من أداء مهامه أو نشاطاته أو وظيفته بصفة عادية.

اصطلاحا : هي ذلك النقص أو القصور المزمّن أو العطلّة التي تؤثر على قدرات الأفراد فيصبح معوق سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية و التي تحول دون التكافؤ مع الأشخاص العاديين في المجتمع.

1-8. الإعاقة الحركية :

هي فقدان القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا تقصر فقط على التنقل بل تشمل أيضا وظائف الأطراف العليا و هذا العجز و القصور يمكن أن يكون راجعا إلى الإصابة أو التشوه الخلقي أو بتر عضو و هي أيضا تشير

ضعف أو نقص القدرة على ضبط و التحكم في العضلات الإرادية ناتجا عن اضطرابات أو خلال في الجهاز العصبي (arbergare 1981 pqae 43) .

-2

-3 الإشكالية:

يعتبرا لشخص المعاق كغيره من البشر له أحاسيسه وشعوره و طموحاته التي لا يستطيع تحقيقها نتيجة إعاقته و هذا ما يولد لديه عقدة الشعور بالنقص التي بدورها تنتج عنها الصفات السلبية كالعزلة و الانطواء و القلق و بالتالي تحجز المعاق داخل قوقعته و تبعده عن العالم الخارجي.

و لقد اهتم المختصون في شتى المجالات كالطب ، علم الاجتماع ، علم النفس ، كغيرهم من العلوم بفئة المعاقين من خلال رعايتهم و التكفل بهم و محاولة التخفيف حدة آثار الإعاقة عليهم و دمجهم في المجتمع و هذا من خلال إيجاد أفضل السبل و البرامج الكفيلة بتحقيق ذلك و قد استدعى هذا التطور الكبير بالمعاقين إلى الوصول إلى وجود ميول و رغبة كبيرة في ممارسة الأنشطة الرياضية.

و أصبحت أهمية النشاط البدني المكيف للمعاقين حركيا إحدى المجالات الأساسية لتخفيف ما يشعر به هؤلاء من عبء نفسي وجسمي معاً، وقد ذكر كل من بروميل و جوثال على أن عدم القدرة على الحركة بكفاءة بالنسبة للمعاقين يعد من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تدهور حالتهم النفسية و إصابتهم بإصابات كثيرة و خطيرة.

ورياضة المعاقين بدورها هي عملية تربوية هادفة، صممت للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها، وتقديم الخدمات من النواحي النفسية و الحركية والاجتماعية، وتشمل هذه الأخيرة على المساعدات الحركية والبرامج التربوية الفردية والتدريب والتدريس لهذه الفئة لمساعدتهم على النمو السليم، والصحة النفسية والجسمية السليمة والوصول إلى أقصى مدى تؤهله لهم إمكاناتهم وقدراتهم سعياً لتحقيق حياة أفضل لهم، وأن هذه الخدمات يجب أن تقدم من طرف أشخاص مؤهلين ومتخصصين لهذا النوع من الرياضة المكيفة أو من طرف أشخاص لهم خبرة في هذا المجال الرياضي. وتكيف وتأقلم الفرد المعوق مع ضغوط الحياة المعاصرة، والشعور بالنقص الذي ينجم من فكرة أن البيئة العامة لكل شخص هي مقياس لتفكيره ومشاعره ومزاجه، والبيئة الجيدة للشخص تعطي انطبعا جيدا وتعكس صورة تفاعل وحب للمبادرة والثقة بالنفس (غسان مُجد صادق، 1990 ، ص 32).

فالمهارات النفسية للفرد المعاق حركيا تتأثر تأثيرا كبيرا بما يصيب حاجات المعوق من الإهمال و الحرمان ، فشعوره بأنه مختلف كثيرا أو قليلا عن الأشخاص العاديين نتيجة الإصابة ببعض الإصابات أو الإعاقة في بعض الحواس ، من الطبيعي أن يؤثر بشكل ما على سلوكه الانفعالي و توافقه النفسي. (السيد مُجد فرحات 2004 ، ص 15)

إضافة إلى هذا يعتبر النشاط البدني المكيف وسيلة ناجحة لمعالجة المعوق للتغلب على الحياة المملة ما بعد الإصابة ، و هذا لزيادة الطاقة و الحفاظ على الاسترخاء مما يؤثر إيجابا على مستوى هدوء الفرد المعوق ، و لممارسة النشاط البدني المكيف دور فعال في تنمية و تطوير بعض المهارات

النفسية للفرد المعوق تظهر خلال تعامله مع غيره ، فهي تساعد المعوق في وضع حدود لصورته الجسدية و تعلمه الصبر والهدوء و الاستقرار و التعلم في السلوك و التصرفات و انطلاقا من هذا المنظور تبادر إلى ذهني التساؤل حول الدور الذي يلعبه النشاط البدني المكيف الذي يمارس في النوادي الرياضية إذ يعتبر عاملا لتنمية الانتباه و التصور العقلي و الاسترخاء ، و هذا ما أدى بني إلى طرح التساؤل:

هل للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للنشاط البدني المكيف دور في تنمية مستوى الانتباه للمعاقين حركيا ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تنمية مستوى التصور العقلي للمعاقين حركيا ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور في تنمية مستوى الاسترخاء للمعاقين حركيا ؟

4- أهداف الدراسة:

- إعطاء صورة واضحة حول التأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية و مدى مساهمتها في مساعدة المعاق حركي على التكيف داخل محيطه الاجتماعي و توضيح ميوله نحو الجانب المعدل لهذا النشاط بغية الترفيه في النفس و تجاوز ضغوط الإعاقة.

- التعرف على الأنشطة البدنية المكيفة التي يفضلها المعاق حركيا.

- إعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف الإيجابي على المعوق حركيا.

- التعرف على واقع النشاط البدني المكيف في النوادي الرياضية و ذلك لإعطاء صورة واضحة على كيفية قضاء المعاقين لوقتهم في النادي.

- معرفة المهارات النفسية التي تستطيع أن تنميها خلال ممارسة النشاط البدني المكيف لهذه الفئة.

- تبين ما مدى أهمية التعويض بالممارسة الرياضية للمعاقين لتقبل الإعاقة.

- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها المعوقين حركيا أثناء ممارستهم الرياضية.

4- أهمية الدراسة :

يعتبر الموضوع المقترح للبحث له أهمية كبيرة لكونه دراسة تحليلية نفسية للمعوقين حركيا لأنه يهتم بدراسة نفسياتهم من كالجوانب.

كما تعد دراسة المهارات النفسية من الموضوعات الهامة التي ما زالت تنصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية و الشخصية ، نظرا للدور الفعال الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية المكيف في تنمية المهارات الإيجابية للمعاق حركيا.

* يتم توجيه و تقديم العون لهم و المساعدة من أجل الانتفاع من مواهبهم و قدراتهم المختلفة ، و هنا يبرز دور النشاط البدني المكيف لتعيين لياقتهم و التخفيف من التأثير النفسي التي تتركها الإعاقة كما يزيد من راحتهم النفسية ، و توافقهم النفسي و الاجتماعي.

* توضيح ما اذا كان ممارسة النشاط البدني المكيف دور في الرفع من مستوى المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا .

* معرفة الواجب توفرها لكي تلعب الأنشطة البدنية المكيفة دورها في عملية تنمية المهارات النفسية .

* إضافة المعلومات الجديدة إلى الرصيد العلمي و المعرفي في هذا المجال .

5- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى المعاق حركيا.

الفرضيات الجزئية:

- هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى تركيز الانتباه لدى المعاق حركيا.

- هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى التصور العقلي للمعاق حركيا.

- هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى الاسترخاء لدى المعاق حركيا.

خلاصة:

من خلال التعرض إلى الخطوات السابقة الذكر في هذا الفصل للإطار العام للدراسة والمتمثلة في تحديد المفاهيم و المصطلحات كذلك طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات ، كذلك أهمية البحث من خلال متغيرات البحث إلى جانب ذلك تبين لي أن للفصل التمهيدي أهمية كبيرة في البحث العلمي الذي يعتبر من أساسياته ولا يمكن أن يقوم البحث بدونه ، لأنه يساعد الباحث على الإحاطة بموضوع بحثه وفهم أبعاده من جهة ويساعد القارئ على فهم الموضوع المتناول والاستفادة منه من جهة أخرى.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراصة

تمهيد :

بعد دراستي للجانب النظري سأحاول في هذا الجزء من الجانب التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية ، الغرض من هذه الدراسة الميدانية هو التأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها ، و قصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف أتناول في هذا الفصل المنهج المناسب عينة ممثلة لمجتمع الدراسة نوعية الأدوات والوسائل المستعملة كذلك إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط (الأهداف، الإطار وظرف البحث) (فضيل دليو، 1995، ص 46-47).

كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة تساعد على معرفة مجتمع الدراسة، و تطبيق أدوات الدراسة، وتساعد في اختيار العينة، ولأن دراستي تخص المعاقين حركيا قمت بالتوجه إلى نادي المعاقين حركيا، وأجريت دراسة استطلاعية لمعرفة مدى تطابق موضوع دراستي مع الواقع، وقمت بصياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لبحثي بطريقة معمقة والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي وجمع البيانات عن الإمكانيات العملية لإجراء البحث في الميدان الواقعي حيث تم تقديم أداة البحث (استبيان) في صورته الأولية، وهنا تم اختبار 8 (رياضيين معاقين حركيا) وذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة وصلاحيتها لقياس ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث.

2. المنهج المتبع:

المنهج في البحث العلمي عبارة عن مجموعة من القواعد و الأسس وظفت من أجل الوصول إلى الحقيقة، يختلف هذا الأخر اختلاف المواضيع المدروسة .

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبطة بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث و نظرا لطبيعة موضوعي (دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا).

تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي حيث يعني هذا المنهج بدراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيرا كيفيا أو كميًا، و يشير العتوم و آخريين في هذا السياق إلى أن المنهج الوصفي يهدف إلى التعريف بالأحداث و الظواهر الغامضة من حيث شدتها أو حجمها أو زمنها أو تكرارها و تقديم المعلومات العلمية التي تزيل الغموض حول هذه الظواهر و تساعد الباحثين على تشخيص الظواهر و العمل على وضع الخطط العلمية التي تساعد.....على حلها (عتوم و آخرون 2005 ص 34).

و يتميز هذا المنهج بأنه أكثر تحديدا للمشكلة و فرضياتها و أكثر تفصيلا للمعلومات . أي يهتم بمعرفة الحقائق التفضيلية عن واقع المظاهرة قيد الدراسة و تحديد مشكلاتها ، و إصدار أحكام تقويمية تساعد على تحليل و تفسير واقعها و من ثم استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة و تحسين هذا الواقع مستقبلا (مراد عبد الفتاح، 2005 ، ص 177).

3. متغيرات البحث (الدراسة) :

يقول مُجدِّ حسن علاوي و أسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة .

• المتغير المستقل : (النشاط البدني المكيف).

• المتغير التابع : (المهارات النفسية).

المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول و تأثير قيم متغيرات أخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر حتما نتائجها على قيم المتغير التابع (المهارات النفسية).

4. مجتمع الدراسة:

هو المصدر الوحيد للعينة بحيث تأخذ من العينة التي تكون ممثلة لهذا المجتمع، لقد قمت بتحديد مجتمع أصلي يتمثل في مجموعة رياضيين معاقين حركيا بنادي نور كرة السلة للكراسي المتحركة بالمسيلة.

5. عينة البحث :

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها(عبد اللطيف حمزة 1978 ص 161).

وكما يعرفها مُجدِّ المكِّي " العينة هي مجموعة أفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا " إن الاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي لتحديد العينة فهي توفر الوقت والجهد والمال (إخلاص مُجدِّ عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي 2000 ص 83)

وفي بحثي اشتملت عينة البحث على 8 رياضيين معاقين حركيا ممارسين للنشاط البدني المكيف اختيرت بطريقة قصدية تبعا لطبيعة البحث.

5. مجالات البحث العلمي :

1.5 . المجال المكاني للدراسة :

تم إجراء الدراسة الميدانية بنادي نور للكراسي المتحركة بمسيلة المتواجد قرب المسبح الولائي بمحاذاة مركز المعاقين سميا .

2.5 . المجال الزمني للدراسة :

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف في 03 فيفري 2019 وكان الشروع في العمل انطلاقا في الجانب النظري في 07 فيفري 2019، وقد أنهيت الجانب النظري للبحث في 07 أبريل 2019 ، ثم تلى بعد ذلك الجانب التطبيقي بتوزيع الاستبيانات وكان ذلك في 12 ماي 2019 وطبعا بعد موافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة " الاستبيان "، وبعد الانتهاء جمع الاستبيانات قمت بفرز النتائج ووضعها في جداول لأجل تحليلها وعرض نتائجها ثم مناقشتها، هذا وكانت المرحلة الأخيرة من دراستي امتدت حتى 03 جوان 2019.

6. أدوات جمع البيانات :

لأجل إجراء هذه الدراسة و نظرا لطبيعة عينة الدراسة قام الباحث باستخدام الأدوات التالية. الاستبيان وهي من أنسب الطرق للتحقيق من الرأي العام ويعرف الاستبيان بأنه قائمة من الأسئلة تعد بشكل جيد لمعرفة آراء ومعتقدات واتجاهات الآخرين نحو موضوع معين. وهو أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب.(علي معمر عبد المؤمن، 2008، ص204).

6-1. الاستبيان: عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عنها و تعد هذه الأسئلة في شكل واضح بحيث لا تحتاج لشرح إضافي.

7. حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر الصدق و الثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس و هما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات" (أحمد محمد الطيب، 1999، ص292).

7-1. الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس و الاختبارات وهو يتعلق أساس بنتائج الاختبار، كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (مُجد حسن علاوي، 1996، ص321).

7-2. الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي تقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، و قد عرف "جليفورد" الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبارها، حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد، و تعبر تلك المعادلة عن درجة المقياس وقد تم تقدير ثبات الاستبانة على عينة بلغ عدد أفرادها 8 رياضيين معاقين حركيا.

المحور الأول: تناولت فيه الأسئلة المتعلقة بالانتباه عددها 7 عبارات.

المحور الثاني: تناولت فيه الأسئلة المتعلقة بالاسترخاء عددها 7 عبارات.

المحور الثالث: تناولت فيه الأسئلة المتعلقة بالتصور العقلي عددها 7 عبارات.

*التحقق من صدق و ثبات أداء الاستبيان عن طريق تطبيقه على عينة قوامها 8 رياضيين معاقين حركيا.

-صدق الأداة:

1-صدق المحكمين: {الصدق الظاهري}: قام البحث بعرض الاستبيان بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة أكفاء في مجالات البحث العلمي.

-طلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة .

8. أساليب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لي التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمت بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلت عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية. كما استخدمنا:

ملاحظة: قمنا بالمعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS)

-المتوسط الحسابي.

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

-الانحراف المعياري **S** :

$$S_X = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N}}$$

-اختبار **T** لعينة واحدة:

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

الفصل الرابع

عرض وتحليل و مناقشة

نتائج الدراسة

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على أن: هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية للمعاقين حركيا.

جدول 2. يبين نتائج اختبار T لعينة واحدة لتحديد مستوى المهارات النفسية لدى عينة من الدراسة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	SIG	القرار	مستوى المهارات
48.75	2.91	42	4.548	7	0.05	0.000	دالة	مرتفع

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي X يساوي 48.75 وبالانحراف المعياري S قدره 2.91 والمتوسط النموذجي لمستوى المهارات يساوي 42 واختبار T كانت قيمته 6.548 ودرجة الحرية DF كانت 7 ومستوى الدلالة الفا هو 0.05 وكانت قيمة SIG= 0.000 و هي أقل من مستوى الدلالة ومنه فإن الفرق بين المتوسط النموذجي والمتوسط الحقيقي دالة. إذا يمكن الحكم بأن مستوى المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا مرتفع في ظل النشاط البدني المكيف الممارس بالنوادي الرياضية وبالتالي تحققت فرضية الدراسة أن هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية للمعاقين حركيا بالنوادي الرياضية.

مناقشة الفرضية العامة :

من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن الفرضية العامة محققة وهذا ما يبين أن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية للمعاقين حركيا إذ حتى بالنسبة للأسوياء فإن مُجد علاوي يشير إلى أن الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما يعتمد عليه بدرجة كبيرة في تحقيق الفوز. (مُجد حسن علاوي ، 1992 ، ص 161) كما يشير العنان إلى أن من دروس التربية الرياضية في برامجهم التعليمية يهدفون إلى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم وإتقان ما اكتسبوا من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بان التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب خاصة في ما يتعلق بجانب المهارات النفسية (عنان، 1995، 375) وهذا التعلم يقترن بحصة التدريبات التي تقام بالنوادي الرياضية .

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن: "هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا".

جدول 3. يبين تكرار ونسب ومتوسط وانحراف عبارات تركيز الانتباه.

S	X	غالبا		أحيانا		نادرا		العبارات
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
0.64	2.13	25.0	2	62.5	5	12.5	1	ع3
0.92	2	37.5	3	25	2	37.5	3	ع6
0.91	2.38	62.5	5	12.5	1	25	2	ع9
0.70	2.75	0	0	87.5	7	12.5	1	ع12
0.53	2.50	50	4	50	4	0	0	ع15
0.88	2.25	50	4	25	2	25	2	ع18
0.46	1.25	0	0	25	2	75	6	ع21

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن الذين أجابوا على العبارة الثالثة بنادرا كان مبحوث واحد بنسبة 12.5%، والذين أجابوا بأحيانا كانوا خمسة مبحوثين بنسبة 62.5% والذين أجابوا بغالبا كان عددهم 2 بنسبة 52% كما كان متوسط العبارة 2.13 والانحراف المعياري 0.64، أما الذين أجابوا بنادرا في العبارة السادسة كان عددهم 3 بنسبة 37.5%، والذين أجابوا بأحيانا كان عددهم 2 بنسبة 25% والذين أجابوا بغالبا كان عددهم 3 بنسبة 37.5%، والذين كانت إجابتهم بنادرا في العبارة 9 كانوا 2 بنسبة 25% والذين أجابوا بأحيانا كان واحد مقدر بنسبة 12.5% والذين أجابوا بغالبا كانوا 5 بنسبة 62.5% مع العلم أن المتوسط الحسابي للعبارة هو 2.38 والانحراف المعياري قدره 0.91، أما بالنسبة للعبارة 12 فكان عدد الذين أجابوا بنادرا مبحوث واحد بنسبة 12.5% أما الذين أجابوا بأحيانا كانوا 7 مبحوثين بنسبة 87.5% أما بالنسبة للذين أجابوا بغالبا فكان تكرارهم ونسبتهم 0% وكانت قيمة المتوسط الحسابي للعبارة 2.75 ونسبتها 0.70%، وفي العبارة 15 لم يجب أحد بنادرا وأجابوا 5 أحيانا بنسبة 50% والذين أجابوا غالبا فكان عددهم 4 بنسبة 50% والذين أجابوا بأحيانا 2 بنسبة 28% أما الذين أجابوا بغالبا فكانوا 4 بنسبة 50% وكان المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.25 والانحراف المعياري 0.88.

ولمعرفة دلالة الفروق بين المستوى العالي والمنخفض في مهارة تركيز الانتباه قمنا بتطبيق اختبارات للفروق بين عينة واحدة.

جدول 4. يبين نتائج اختبار T للفروق بين متوسطات المستوى العالي والمنخفض في مهارة تركيز الانتباه

الدلالة	SIG	A	DF	T	S	X	
دال	0.003	0.05	6	4.47	0.70	11.5	عالي
					1.37	16.50	منخفض

تحليل النتائج :

يبين الجدول التالي أن المتوسط الحسابي للمتربصين في النادي ذوي المستوى العالي كان 11.5 والانحراف المعياري 0.70 أما الذين مستواهم منخفض فكان المتوسط الحسابي لديهم 16.5 والانحراف المعياري 1.37 مع العلم أن قيمة T المحسوبة 4.74، ودرجة الحرية 6 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وكانت قيمة $SIG = 0.003$.

و بمقارنة قيمة sig مع مستوى الدلالة يمكن القول بأن هناك فروق بين متوسطات الدرجات العالية و الدرجات المنخفضة في مستوى مهارة الانتباه أي أن هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا.

• مناقشة الفرضية الأولى :

من المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن الفرضية محققة وهذا ما يتفق مع دراسة عبد الله نجايي نور الدين 2016 حول فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدواني وتنمية المهارات النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركيا ، إذ وجدت الدراسة فروق في بعد القدرة على تركيز الانتباه. وبالرجوع للمتوسط الحسابي لهذه الفروق كانت لصالح ذوي النشاط البدني المكيف المنخفض ذلك أن أمثلة أداة الدراسة كانت حول مشاكل القدرة على الانتباه وهذا ما يتفق مع ما جاء به محمد حيدر سليمان (2001) أن هذا المظهر ينمو ويتطور خلال التخصص بالممارسة لذلك النوع من النشاط حسب طبيعة اللعبة. (محمد حيدر سليمان ، 2001 ، ص 221) وبالنسبة لأهمية هذه المهارة فإن أسامة كامل راتب (2007) يؤكد أن الحقيقة التي يجب أن يلم بها المدرس أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة من التركيز كأنما تطلب منه أداء مهارة حركية أو تنفيذ خصلة معينة لم يتعلمها. (أسامة كامل راتب ، 2007 ، ص 362).

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن: "هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى التصور العقلي للمعاقين حركيا."

جدول 5. يبين تكرار ونسب ومتوسط وانحراف عبارات التصور العقلي:

S	X	غالبا		أحيانا		نادرا		العبارات
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
0.74	2.62	75	6	12.5	1	12.5	1	1ع
0.64	2.13	25	2	92.5	5	12.5	1	4ع
0.51	2.62	62.5	5	37.5	3	0	0	7ع
0.99	1.88	37.5	3	12.5	1	50	4	10ع
0.46	2.75	75	6	25	2	0	0	13ع
0.74	2.38	50	4	37.5	3	12.5	1	16ع
0.75	2.50	62.5	5	25	2	12.5	1	19ع

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول التالي أن الذين أجابوا بنادرا على العبارة الأولى كان مبحوث واحد بنسبة 12.5% والذين أجابوا بأحيانا كان مبحوث واحد أي بنسبة 12.5% والذين أجابوا بغالبا كانوا 6 بنسبة 75% والمتوسط الحسابي لهذه العبارة يساوي 2.62 والانحراف المعياري 5 بنسبة 62.5% و أما الذين أجابوا بغالبا كان عددهم 2 أي بنسبة والمتوسط الحسابي 2.13 والانحراف المعياري 0.64 ، أما في العبارة 7 فالذين أجابوا بنادرا أي بنسبة 62.5% والمتوسط الحسابي لهذه العبارة بنسبة 50 والذين أجابوا بأحيانا كان واحد أي بنسبة 12.5% والذين أجابوا بغالبا 3 أي بنسبة 37.5% والمتوسط الحسابي 1.88 والانحراف المعياري 0.99 وفي العبارة 13 فلم تكن هناك إجابات بنادرا وكان عدد الإجابات بأحيانا 2 أي بنسبة 25% والذين أجابوا بغالبا 6 أي بنسبة 75% وكان المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.75 والانحراف المعياري 0.46 أما في العبارة 16 فالذين أجابوا بنادرا 1 بنسبة 12.5% والذين أجابوا بأحيانا كانوا 3 بنسبة 37.5% والذين أجابوا بنسبة 50% والمتوسط الحسابي لها 2.38 والانحراف المعياري 0.74 وفي العبارة 16 كان الذين أجابوا بنادرا 1 فقط والذين أجابوا بأحيانا 2 أي بنسبة 25% والذين أجابوا غالبا 5 بنسبة 62.5% وكان المتوسط لهذه العبارة 2.50 والانحراف المعياري 0.75

ولمعرفة دلالة الفروق بين المستوى العالي والمنخفض في مهارة التصور العقلي قمنا بتطبيق اختبار T للفروق بين عينة واحدة:

جدول 6. يبين نتائج اختبار T للفروق بين متوسطات المستوى العالي والمنخفض في مهارة التصور العقلي:

الدلالة	SIG	A	DF	T	S	X	
دال	0.006	0.05	6	4.16	0.70	13.5	عالي
					1.41	18	منخفض

تحليل النتائج :

من الجدول التالي يتضح أن متوسط الذين كان مستواهم عالي 13.5 ومستوى الانحراف المعياري 0.70 والمتوسط للذين مستواهم منخفض هو 18 ومستوى الانحراف المعياري هو 1.41 وكانت قيمة T 4.16 ودرجة الحرية 6 عند مستوى الدلالة 0.05 وقيمة SIG= 0.006

ومن خلال مقارنة قيمة sig بمستوى الدلالة نستنتج أن هناك فروق بين الدرجات العالية والدرجات المنخفضة أي أن الفرضية محققة: هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى التصور العقلي للمعاقين حركيا.

مناقشة الفرضية الثانية:

من المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية مهارة التصور العقلي ، وهذا ما يتوافق مع دراسة اوشني مصطفى(2014/2013) حول علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد لتخصص تدريب رياضة إذ وجد فروق في بعد التصور العقلي وبالرجوع للمتوسط الحسابي فان هذه الفروق كانت لصالح ذوي مستوى التصور العقلي المنخفض ذلك أن أسئلة أداة الاستبيان كانت حول مهارة التصور العقلي وهذا بين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى هذه المهارة ويؤكد على إمكانية تطوير النشاطات البدنية المكيفة لهذه المهارة ، كما ذكر علاوي مُجد حسن (2002). أن التصور العقلي يساهم في وضع خطة ما قبل المباراة والتدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب وهذا يساعد على اتخاذ القرارات أفضل أثناء المباراة، كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب في تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن هذه المهارة تمكن اللاعب من سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي. (علاوي مُجد حسن ، 2002 ، ص 253).

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تنص على أن: "هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى الاسترخاء للمعاقين حركيا".

جدول 7. يبين تكرار ونسب ومتوسط وانحراف عبارات الاسترخاء:

S	X	غالبا		أحيانا		نادرا		العبارات
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
0.83	2.13	37.5	3	37.5	3	25	2	ع2
0.75	2.50	62.5	5	25	2	12.5	1	ع5
0.75	1.50	12.5	1	25	2	62.5	5	ع8
0.92	2	37.5	3	25	2	37.5	3	ع11
0.35	2.87	87.5	7	12.5	1	0	0	ع14
0.35	2.87	87.5	7	12.5	1	0	0	ع17
0.46	2.75	75	6	25	2	0	0	ع20

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول التالي أن الذين كانت إجاباتهم بنادرا في العبارة 2 كانوا 2 أي بنسبة 25% والذين كانت إجاباتهم بأحيانا 3 أي بنسبة 37.5% والذين كانت إجاباتهم بغالبا 3 أي بنسبة 37.5% والمتوسط الحسابي 2.13 والانحراف المعياري 0.83 وفي العبارة 5 فالذين أجابوا بنادرا كان واحد وبنسبة 12.5% والذين أجابوا بأحيانا كانوا 2 بنسبة 25% والذين أجابوا بغالبا كانوا 5 بنسبة 62.5% والمتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.50 وانحراف معياري 0.75، وبنسبة للعبارة الثامنة فالذين أجابوا بنادرا كانوا 5 بنسبة 62.5% والذين أجابوا بأحيانا هم 2 بنسبة 25% والذين أجابوا بغالبا كانوا مبدون واحد بنسبة 12.5% والمتوسط الحسابي لهذه العبارة 1.5 وانحراف المعياري 0.75، وفي العبارة 1 فالذين أجابوا بنادرا 3 بنسبة 37.5% وكانوا متوسط هذه العبارة 0.92 والانحراف المعياري 0.92 وفي العبارة 14 فلم تتوفر الإجابات بنادرا لم تتوفر الإجابات بينما كانت الإجابات بأحيانا 1 فقط بنسبة 12.5% والذين أجابوا بغالبا 7 بنسبة 87.5% وكان المتوسط الحسابي للعبارة 2.87 والانحراف المعياري 0.35، وفي العبارة 2 لم تتوفر الإجابات من طرف المبحوثين بنادرا بينما كانت، إجاباتهم بأحيانا 2 بنسبة 25% والذين كانت إجاباتهم بغالبا 6 بنسبة 75% وكان المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.75 والانحراف المعياري 0.46.

ولمعرفة دلالة الفروق بين المستوى العالي والمنخفض في مهارة التصور العقلي قمنا بتطبيق اختبار ت للفروق بين عينة واحدة:

جدول 8. يبين نتائج اختبار T للفروق بين متوسطات المستوى العالي والمنخفض في مهارة الاسترخاء :

الدلالة	SIG	A	DF	T	S	X	
غير دال	0.073	0.05	5	2.16	0	14	عالي
					2.16	17.5	منخفض

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول التالي أن قيمة المتوسط الحسابي تساوي 14 ، وقيمة الانحراف المعياري 0 بالنسبة للذين مستواهم عالي ، وقدر المتوسط الحسابي ب 17.5 والانحراف المعياري ب 2.16 بالنسبة للذين مستواهم منخفض في مهارة الاسترخاء كما كانت قيمة $T=2.16$ ، عند درجة الحرية 6 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ، وقيمة $sig=0.73$ و بمقارنة sig مع مستوى الدلالة α يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين متوسطات الدرجات العالية والدرجات المنخفضة في مستوى مهارة الاسترخاء أي أنه لا يوجد دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى الاسترخاء للمعاقين حركيا.

مناقشة الفرضية الثالثة :

من المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن الفرصة الثالثة غير محققة وهذا ما يبين أن ليس للنشاط البدني المكيف دور في تنمية و تحسين مهارة الاسترخاء وهذا ما يتنافى مع دراسة حناط عبد القادر حول تدريب مهاراتي الاسترخاء والتصور العقلي وانعكاسها على تدريبات الاسترخاء، كما ويتنافى مع نتائج الدراسة التي وصل إليها شولتر 1974 عن طريق تقنية الاسترخائية لتدريب العقلي فهي تهدف إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية فعلية مما يسمح بتحقيق الحالات الإيجابية وأحداث عمليات الاستراحة خلال الأزمات النفسية الفيزيولوجية كما أن جاكيسون توصل إلى أن الاسترخاء يؤدي إلى تخفيف الضغط العضلي والذهني ، فهو يقلل من التوتر والضغط ، وبما أن المنافسة عبارة عن صراع بين شخصين أو فريقين يطمحان إلى نفس الهدف فهذا يؤدي حتما إلى ظهور بعض السلوكيات الغير مرغوب فيها كالغضب والعدوانية ، لكن اذا ما أدمج برنامج شامل ومنظم للتحضير النفسي لا سيما مهارة الاسترخاء سيساهم ذلك في تقليل آثارها لدى فئة المعاقين حركيا.

الفصل الخامس

استنتاجات و توصيات

الاستنتاج العام:

من خلال ما عرضته في الجانب التطبيقي للدراسة ومن خلال الإجابة على فرضيات الدراسة خلصت النتائج التالية:

1. هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية للمعاقين حركيا بالنوادي الرياضية.
2. هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا بالنوادي الرياضية.
3. هناك دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى التصور العقلي للمعاقين حركيا بالنوادي الرياضية.
4. لا يوجد دور للنشاط البدني المكيف في تنمية مستوى مهارة الاسترخاء للمعاقين حركيا بالنوادي الرياضية.

6. التوصيات والاقتراحات:

في حدود وخطة وإجراءات هذه الدراسة وانطلاقا من نتائجها فإنني سأستعرض بعض الاقتراحات التالية :

1. توفير أكبر قدر ممكن من النوادي الخاصة بالمعاقين حركيا وبالتالي توفير أكبر الفرص الممكنة للالتحاق بها في سن مبكرة.
2. التعريف بهذه الفئة عن طريق وسائل الإعلام وتوعية الأولياء وإعطائهم فكرة لاثقة عن نوادي المعاقين حركيا ، حتى يتمكنوا من وضع أطفالهم فيها.
3. الاهتمام بإعداد برامج تتماشى مع قدرات وإمكانيات المتباينة للمعاقين حركيا.
4. ضرورة جعل برنامج خاص بالنشاط البدني المكيف يخصص له مؤطرين مختصين في كل النوادي الرياضية برعاية المعاقين حركيا عبر الوطن.
5. توفير الأدوات والوسائل وكذا القاعات المجهزة والميادين اللازمة الخاصة لممارسة الرياضة داخل النوادي الرياضية وكذا خارجها للمعاقين حركيا.

خاتمة :

يعتبر النشاط البدني المكيف مظهر من مظاهر الصحة البدنية و العقلية ، و الترفيه و نظام من مجموع النظم التربوية المكملة للتربية العامة ككل ، لها أسبابها و أهدافها و غايتها الترويجية و قد تساءلت في موضوع بحثي : هل للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا في النوادي الرياضية ؟ هذا الفرد الذي يعيش مرحلة نموذجية معقدة تظهر فيها عدة تغييرات و تفرض عليه عدة متطلبات نفسية و اجتماعية و عقلية لا يتناسب معها.

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

و نتمنى أن تكون هذه الدراسة المتواضعة بوابة للدراسة اللاحقة للثراء العلمي .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

مراجع اللغة العربية:

- إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة و النشر . ط 1، عمان ، 1998.
- أحمد أمين فوزي، 2003 علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ط 1 القاهرة 2003
- أحمد مُجد الزغبى، الأمراض النفسية و المشكلات السلوكية و الدراسية عند الأطفال ،دار زهران للنشر والتوزيع ،عمان الأردن ، 2002.
- إخلاص مُجد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي طرق البحث العلمي و التحليل النفسي في مجالات التربية النفسية و الرياضية ، 2000
- أسامة رياض ،ناهد أحمد عبد الرحيم القياس و التأهيل الحركي للمعاقين ،دار الفكر العربي، القاهرة ط 1 1976.
- أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد و التوجيه للمدرسين و الإداريين و أولياء الأمور) ،دار الفكر العربي ،القاهرة 2000
- أسامة كامل راتب ، المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي دار الفك العربي ، ط 1 مصر 2000
- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات دار الفكر العربي ،القاهرة ط4، 2007
- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين دار الفكر العربي ، القاهرة 2001
- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة2004.
- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة 1992
- أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، عدد 216 ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996
- تزار مجيد كامل طه لويس، علم النفس الرياضي ،بغداد، ط 1980.
- جلال عبد العزيز قراءات في التربية الخاصة و تأهيل المعاقين ، تونس 198
- حزام مُجد رضا القزوني : التربية الترويحية ، دار العربية للطباعة ، بغداد ، 1978.
- حلمي إبراهيم ، د /ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية و الترويح للمعوقين ، دار الفكر العربي . ط 1 القاهرة، 1998.

- حمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات .
الجامعية، ط2 ، الجزائر، 1992
- حناط عبد القادر ممارسة رياضة الكراتيدو و الكونغ فو بتطبيقاتها النفسية و الروحية و انعكاسها على البعد
الاجتماعي الثقافي للمجتمع الجزائري في نظام العولمة 2010
- خالد مُجَّد الحشحوش القلق عند الرياضيين ،مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع عمان، الأردن ، ط1، 2013
- سيد فهمي مُجَّد ، سيكولوجية المرضى و المعاقين المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية 1998
- السيد مُجَّد فرحات، سيكولوجية مبتوري الأطراف فقدان احد أعضاء الجسم و علاقته ببعض سمات الشخصية ط
1 مكتبة زهراء الشرق ، 2004.
- عبد الرحمان سليمان وآخرون: الإعاقة البدنية، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة 2001
- عبد اللطيف حمزة ، مناهج البحث العلمي ،دار الفكر العربي ، ط2 مصر ، 1978
- العتوم و آخرون ، علم النفس التربوي النظرية و التطبيق ،دار المسيرة للنشر و التوزيع عمان ،الأردن 2005.
- عدنان السبيعي، سيكولوجية المرضى و المعاقين الشركة العربية للطباعة و النشر ط 1 القاهرة 1982
- غريب سيد أحمد، السلوك الاجتماعي للمعاقين ،المكتبة الجامعية الحديثة القاهرة بدون طبعة 1995.
- غسان مُجَّد صادق، فريق عبد الحسن كمونة، رياضة المعوقين، مطبعة بغداد ، 1990.
- فتاحين عائشة، دراسة التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسميا نموذج خاص بالمتعلم جسما أو بصريا
أطروحة دكتوراه معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر 2004
- فرج عبد القادر طه موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ،دار غريب ، ط2 ، القاهرة 2003
- فكري الدباغ: أصول الطب النفساني ،دار الطليعة لبنان ط 3، 1983،
- فيصل مُجَّد الزراد، القدرات العصبية، دار الفكر العربي، ط 2 ، القاهرة، 2000.
- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي جامعة
بغداد، 1990.
- كمال الدسوقي، علم النفس و دراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر بيروت 1974
- كمال درويش ،أمين خولي ،أصول الترويح و أوقات الفراغ ،دار الفكر العربي 1990
- لطفي بركات: تربية المعوقين في الوطن العربي ط 1 دار الميرخ الرياض المملكة العربية السعودية 1981
- ماجدة السيد عبيد ،الإعاقات الحسية و الحركية ،دار الصفاء للنشر و التوزيع ،عمان ،الأردن، 1999
- مُجَّد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ،دار المعارف ط 8 ، القاهرة 1992

- مُجَّد عادل خطاب : النشاط الترويحي و برامجہ ، ملتزم الطبع و النشر ، مكتبة القاهرة الحديثة.
- مُجَّد عبد الرحمان حمودة الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة القاهرة ، 1991.
- مُجَّد نصر الدين رضوان الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية
- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الجدي ، دار الفكر العربي القاهرة 1997
- وجيه محبوب ، علم الحركة و التعلم الحركي بيت الحكمة ، بغداد، 1989
- يحيى كاظم النقيب علم النفس الرياضة ، معهد إعادة القادة بدون طبعة الرياض ، 1990.

*المراجع باللغة الأجنبية:

- A.stor:U.C.L:ET Outer activité physique et sportive adaptées pour personness handicaps mental :print . marketing sprl : belgique :1993.
- Domort & al " Nouveau larousse médical "- librairie- larousse paris1986
- larbergare Handicapped person in H.J.Eysench Eneyedepedia of psychology.Mardagu 1981
- R_thamss préparation psychlogiqu du spotif – 1991 ,
- Roi (B) , activité physique et sportive adaptée au handicapes mentaux, poa,50RM , 1993

قائمة الملاحق

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة المسيلة

النشاط البدني المكيف

إستبيان

موضوع البحث: دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى

المعاق حركياً

(دراسة ميدانية بنادي نور للمعاقين حركيا الكراسي المتحركة)

الفرضية 1: هناك دور للنشاط البدني المكيف في مستوى الانتباه

للمعاقين حركيا

الفرضية 2: هناك دور للنشاط البدني المكيف في مستوى

الإسترخاء للمعاقين حركيا

الفرضية 3: هناك دور للنشاط البدني المكيف في مستوى

التصور العقلي

إلى فريق نادي نور بالمسيلة، في إطار إنجاز بحث ميداني

في النشاط البدني المكيف اتقدم بهذه الأسئلة إلى فريق

نور بالمسيلة ونلتتمس منكم الإجابة بكل صدق وشفافية

لأن الغرض من هذا الإستبيان هو إنجاز مذكرة تخرج دون أي

أغراض أخرى.

ملاحظة: توضع علامة x أمام العبارة التي تفضلها وتراها صائبة

ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا

شكراً على التفهم والمساعدة

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

بجاوي فاضلي

بوحزام غزالي



الاستبيان

الإجابة			عبارات المحور الأول: تركيز الانتباه	الرقم
أبدا	أحيانا	دائما		
			تدور أفكار كثيرة في ذهنك أثناء الاشتراك في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهك	01
			يضايقك عدم قدرتك على تركيز اتجاهك في الأوقات الحساسة من النشاط	02
			فقدانك للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات النشاط يشكل لك مشكلة	03
			الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تتسبب في تشتت انتباهك في الملعب	04
			تشعر أن تركيزك يكون ضعيفا عند بداية النشاط	05
			يصعب عليك استعادة التركيز عندما يتشتت انتباهك	06
			تستطيع تركيز انتباهك على عدة مهارات أثناء القيام بالنشاط	07
الإجابة			عبارات المحور الثاني: مستوى الاسترخاء	
أبدا	أحيانا	دائما		
			تعرف القيام بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من النشاط	01
			تكون عضلاتك متوترة قبل الاشتراك في النشاط	02
			قدرتك على تهدئة واسترخاء نفسك بسرعة قبل الاشتراك في النشاط الرياضي هي من صفاتك الواضحة	03
			يكون من السهولة بالنسبة لك قدرتك على استرخاء عضلاتك قبل الاشتراك في النشاط	04
			تساعدك مهارة الاسترخاء في الشعور بالمتعة أثناء المنافسة	05
			ممارستك لتمارين الاسترخاء يسمح لك بالتوصل للراحة النفسية	06
			يمكنك الاسترخاء من الشعور بالطمأنينة	07
الإجابة			عبارات المحور الثالث: التصور العقلي	
أبدا	أحيانا	دائما		
			تستطيع تصور أي مهارة حركية في مخيلتك بصورة واضح	01
			تشعر أن التصور العقلي يوصلك إلى بناء الثقة بالنفس	02
			تدربكم على التصور العقلي يؤدي بكم إلى التحكم في انفعالاتكم أثناء أداء النشاط	03
			تستطيع تصور أدائك للحركات في مخيلتك دون أن تقوم بأدائها فعلا	04
			تساعدك مهارة التصور العقلي على تنمية قدراتك النفسية	05

			يصعب عليك أن تتصور ما سوف تقوم به من أداء حركي	06
			تقوم بعملية تصور لما سوف تقوم به من أداء في النشاط الذي سوف تشترك فيه	07

قائمة بالسادة المحكمين للاستبيان:

رسالة ماستر بعنوان:

- دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا

التوقيع	الجامعة	الرتبة	الاسم و اللقب	م
	جامعة مسيلة	أ-محاضر	عبد القادر بلخير	01
	جامعة مسيلة	أ-محاضر	مُحَمَّد زواق	02
	جامعة مسيلة	أ-محاضر	عبد النور والي	03

المسيلة في : 2019/05/20

الرقم : 02/2019

إلى السيد: رئيس نادي نور المسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة

نحن رئيس قسم النشاط الرياضي المكيف نرجو منكم تسهيل مهمة الطالب:
"بوحزام غزالي" الذي يدرس بالسنة الثانية ماستر من أجل إجراء الدراسة الميدانية
المتعلقة بإتمام مذكرة الماستر .

وفي الأخير تقبلو مني فائق الإحترام والتقدير

رئيس القسم



د. بلخير عبد القادر

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا (الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) ومن أجل معرفة ذلك اعتمدنا على المنهج الوصفي لتماشيه مع الموضوع ، وقد تم تطبيق ذلك على عينة قصدية تمثلت في 8 رياضيين معاقين حركيا ينشطون في أحد النوادي الرياضية ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا ، بحيث أنه يساهم في التعرف على الأنشطة البدنية التي يفضلها المعاق ، في حين هدفت الدراسة إلى معرفة هذا الدور.

L'étude (l'analyse) visait à connaître le rôle de l'activité physique dans le développement des compétences psychologiques des handicapés physiques

(relâchement ,Détente Perception mentale , Concentration de l'attention)

Et pour savoir tout cela, on a adopté « Une Approche dite descriptive » qui est vraiment adéquate avec le thème : Ceci a été appliqué à un échantillon intentionnel composé de 8 athlètes ayant une déficience motrice qui évoluent dans des clubs sportifs,

Or les résultats de l'étude ont démontré que l'activité physique adaptée à un grand rôle dans la progression des capacités mentales et le développement des compétences psychologiques des handicapés physiques de sorte

qu'elle contribue à la connaissance et l'identification des activités physiques privilégiées par les personnes handicapées

L'étude (notre recherche) consiste à clarifier ce rôle