



ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

رقم:.....

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

تخصص :نشاط بدني رياضي مكيف وصحة

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

اعداد الطالب : هباش أكرم سيف الدين

دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة

بالنفس_ الدافعية) لدى المعاقين حركيا

دارسة ميدانية على نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الصفة	الجامعة
	رئيسا	جامعة المسيلة
جيلالي تمساوت	مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة
	مناقشا	جامعة المسيلة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شُكْرُهُ وَعِرْفَانُهُ

بعد اتمام هذا البحث لا يسعنا الا أن نتقدم بالشكر الجزيل
والعرفان مقرونا بالتقدير والاحترام للدكتور جيلالي تمسوت لفضله
بالإشراف على هذه الرسالة، ولما أسداه من نصائح وتوجيهات كان لها

الفضل بعد توفيق من الله في تصويب الأخطاء والاعوجاج الذي
اعترى هذا البحث ، الى أمي وأبي أشكركما على عمركما الذي مضى في سبيلي
وأسأل الله أن يعينني لأكون ذلك الابن الذي ترجوانه ، كما نتقدم بخالص الشكر
والتقدير لكل من ساهم وقدم لنا يد العون والمساعدة، كما نخص بالشكر كذلك

الأساتذة

الأفاضل أساتذة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة ونسأل الله أن يوفقنا
لخدمة العلم والدين أنه السميع المجيب .

الورقة	الموضوع
	شكر وعرفان
	محتوى البحث
	قائمة الجداول
أ	مقدمة
	مدخل عام : التعريف بالبحث
4	1- إشكالية الدراسة
5	2- الفرضيات.
5	3- أهمية البحث
6	4- أهداف البحث
6	4-أسباب اختيار الموضوع
7	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
9	6- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة	
الفصل الاول:النشاط البدني الرياضي المكيف	
18	- تمهيد
19	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف

20	1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي المكيف
20	2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف
21	3-النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر
23	4- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

24	5- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
24	5-1- النشاط الرياضي الترويحي
26	5-2- النشاط الرياضي العلاجي
26	5-3- النشاط الرياضي التنافسي
26	6- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
27	6-1- الأهمية البيولوجية
27	6-2- الأهمية الاجتماعية
28	6-3- الأهمية النفسية

29	6-4- الأهمية الاقتصادية
29	6-5- الأهمية التربوية
30	6-6- الأهمية العلاجية
30	7-- معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف
31	خلاصة
الفصل الثاني: ثقة بالنفس	
تمهيد	
35	1. الثقة بالنفس في القرآن الكريم
35	1.1. الثقة بالنفس عند العلماء العرب
36	1.3. الثقة بالنفس عند العلماء الغرب
37	1.4. الثقة بالنفس أهميتها ومقوماتها وخطوات بنائها
37	1.5. أهمية الثقة بالنفس
38	1.6. مقومات الثقة بالنفس
38	1.7. خطوات بناء الثقة بالنفس
39	1.8. النظريات المفسرة للثقة بالنفس

	خلاصة
سمات الدافعية: الفصل الثالث	
	تمهيد
42	9. مفهوم الدافعية
43	9.1. ألعوامل المميزة المسببة للدافع الحافز الرياضي
44	9-1-2. الجانب الاجتماعي
44	9-2-2- تصنيف الدوافع
45	9-3-3- تقسيم الدوافع
46	9-4- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
46	9-5- الدافعية و الاداء او النتيجة الرياضية
47	9-6- شدة الجهد
47	9-7- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
	خلاصة
الفصل الرابع : الإعاقة الحركية	
	تمهيد
50	10.1. تعريف الإعاقة الحركية
51	10-1. الخصائص العامة للمعاقين حركي
52	10-1.1. تصنيفات وأشكال الإعاقة الحركية
53	10-2. أسباب الاعاقة
55	10-3. مشكلات الإعاقة

60	11 . الوقاية من الإعاقة الحركية
61	12. رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة
64	1-12 . الخطوات التعليمية في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة
66	خلاصة
الجانب التطبيقي : دراسات ميدانية للبحث	
الفصل الخامس : منهجية البحث و اجراءته الميدانية	
تمهيد	
69	1 بالدراسات الاستطلاعية
69	2 حدود الدراسة
69	1-2 . الحدود الزمنية
69	2-2 . الحدود المكانية
69	2-3 . الحدود البشرية
67	3 متغيرات الدراسة
68	4 . منهج الدراسة
69	5 . مجتمع وعينة الدراسة
70	7. مصادر جمع البيانات

73	8. الخصائص السيكومترية
74	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
75	تمهيد
76	1. عرض وتحليل النتائج ومناقشة
76	1.1. النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
77	1.1_2. تحليل نتائج الفرضية الأولى
78	1.1-3. مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى
78	1-2-1 تحليل نتائج الفرضية الأولى
79	1-2-2 تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
79	1-2-3 مناقشة ومقابلة المحور الثاني بالفرضية الثانية
80	خلاصة
81	الاستنتاج العام
83	الخاتمة
	اقتراحات وفروض مستقبلية
	الملحق الاول : الاستبيان
	الملحق الثاني : تسهيل مهمة
	قائمة المصادر والمراجع

مقدمة



مقدمة :

الحياة الطبيعية حق لكل فرد مهما كانت حالته ، وإن كل فرد ميسر لما خلق من أجله ، ولكل إنسان الحق في أن يتمتع بإنسانيته ، وأن يعي حياة كريمة ، فالفرد المعاق هو قبل أن يكون معاقا هو إنسان ، له حقوق وعليه واجبات شأنه في ذلك شأن أي فرد عادي يعيش في مجتمع ويتمتع بحرية اجتماعية ، ويحترم القيم الإنسانية والاجتماعية لأفراده ، وأن الاهتمام بالأفراد المعاقين يعتبر من المؤشرات الأساسية التي تعبر عن تطور المجتمع الإنساني. إن الأغلبية من المجتمع مازالوا يعتقدون أن الإعاقة مشكلة فردية احادية الجانب تخص المعاق وأسرتة فقط ، وأنهم ينظرون إليهم نظرة دونية ، في نظرهم هم ليسوا سوى أفراد لهم خصائص سلبية ولا يستحقون بذل الجهد لمساعدتهم لأنه لا فائدة من ذلك، فالواقع المعاش يجسد لنا صور قاسية وظالمة في حق المعاق الذي يرفض التعامل معه بجمحة أنه في نظرهم مذنب وكأنه ارتكب جرما ما. لذلك تأخذ الرياضة في حياة المعاق جزءا هاما لما لها من تأثير نفسي ايجابي ، من خلالها يمكن أن يتغلب على الشعور بالنقص ، ويكشف من خلالها على القدرات الخفية لديه، مما يزيد لديه من همة وإرادة يندهش ها حتى الأسوياء، تخص الحديث عن ذوي الإعاقة البدنية الذين يحتاجون لمتطلبات تخصهم دون غيرهم من الأفراد العاديين، يعتبر النشاط البدني الرياضي من المواضيع الحديثة التي نالت قسطا من الاهتمام والدراسة في شتى الميادين، وقد احدث ثروة اعطته نتائج في منتهى الاهمية لجميع الفئات كبار وصغار اسوياء او ذو عاهات ، ما دفع بالأمم الى اعطاء عناية وأهمية كبيرة لهذا النشاط الى ان اصبح يقاس فيها تقدمها وتأخرها بمدى اهتمامها بالرياضة و الترويج.

ان النشاط الرياضي المكيف موجه خصوصا لذوي الاحتياجات الخاصة يستمد مبادئه وأسس من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه العاديين ، ولكنه يكيف حسب نوع ودرجة الاعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة ، فالنشاط البدني الرياضي المكيف يعتبر وسيلة تربوية علاجية ووقائية اذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، كما ان له دور في تكوين شخصية الفرد من جمى الجوانب(البدنية والاجتماعية والنفسية)

(. ابراهيم، 1997 ،ص)

مدخل عام

التعريف بالبحث

الإشكالية:

لقد اقتضت إرادة الله سبحانه وتعالى أن يخلق من بين خلقه من يعانون بنقص في بعض قدراتهم العقلية او الجسدية وينسب هاؤلاء ان كانوا يعجزون عن اداء بعض وظائفهم الا أنهم يماثلون أقرنهم العادين في كثير من المهارات والقدرات، والبعض الأخر يحتاج إلى أساليب وطرق تجعل، منهم قريين . الى حد كبير من أقرانهم العادين. وتعد الشريعة الاسلامية من أكثر الشرائع التي اكدت على صون كرامة الإنسان دون أن تميز بينهم على أساس الاعاقة وغيرها ، بل عدت رعاية هؤلاء الاشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة واجبا انسانيا واجتماعيا واخلاقيا وحقا لهم على مجتمعهم الذين يعيشون فيه كحق الرعاية والتأهيل والتدريب مما يجعلهم متساوين مع اقرانهم في التعليم والرعاية الصحية حتى يكونوا قادرين على ان يكونوا جزءا من مجتمعهم يحون بكرامة دون أن يتعرضوا الى اية اساءة في الوقت الذي كانت فيه المجتمعات تعد هذه الفئة غير قادرين على التعايش فيه بعض المجتمعات تعد هذه الفئة غير عاديين يصعب تقبلهم ودمجهم في المجتمع (حميش، 2007).

وبالنظر إلى النشاط البدني الرياضي المكيف نجد أن له دور في تحقيق الأغراض الصحية والنفسية والاجتماعية في تكييف واندماج الفرد المصاب في محيطه الاجتماعي وبمنحه تقبل الإعاقة والثقة بالنفس عن طريق التقبل الاجتماعي وكذا تعويض إعاقته من خلال ممارسة النشاط الرياضي المكيف الذي يراه " حلمي إبراهيم " بأنه مختلف الرياضات والألعاب التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا انواعها ويتم ذلك وفق الاهتمامات بالأشخاص غير القادرين في حدود .قدراتهم(" فرحات، 1998 ، ص 223).

فالنشاط البدني المكيف يجعل ذوي الاحتياجات الخاصة يشعرون بالقدرات التي يتمتعون بها وتنمية دافع الإنجاز، وبالتالي تنمية دافعيتهم نحو الممارسة الرياضية، وقد أشار العديد من الباحثين إلى الدافعية بوصفها مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك ويشير أفراد هذه الفئة، لتحقيق الانجازات في

الرياضة الدولية، وحتى العالمية من خلال تحسين مستوى الأداء لديهم وهذا ما دفعنا إلى دراسة موضوع الدافعية وبالخصوص عند فئة المعاقين حركيا كون هذا الموضوع نال ولا يزال ينال الاهتمام الكافي من طرف الباحثين والعلماء

لاسيما في ميدان علم النفس الرياضي.

ومن هذا المنطلق ارتأينا إلى طرح إشكالية بحثنا والمتمثلة في التساؤل العام التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية بعض سمات (الثقة بالنفس / الدافعية) لدى المعاقين حركيا؟

ويتدرج تحت هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الجزئية التالية:

-هل يساعد النشاط الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا؟

-هل يساهم النشاط الرياضي المكيف في تنمية الدافعية للإنجاز لدى المعاقين حركيا؟

1-الفرضية العامة:

للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية سمات(الثقة بالنفس . الدافعية) لدى المعاقين حركيا.

الفرضيات الجزئية:

-يساعد النشاط الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا.

-يساهم النشاط الرياضي المكيف في تنمية الدافعية للإنجاز لدى المعاقين حركيا.

2- أهمية البحث:

إن ما دفعنا في اختيار ودراسة موضوع النشاط الرياضي المكيف وأثره في تنمية بعض سمات الثقة بالنفس و الدافعية لذوي الاحتياجات

الخاصة هو إبراز أهمية معرفة النشاط الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس ومن جهة أخرى أهم الدوافع التي تظهر عند ممارسة النشاط البدني المكيف من جهة ومن جهة أخرى لفت الانتباه اتجاه

هذه الرياضة وإدخالها وسط المعاقين حركيا بصورة أوسع والفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال الانشطة المختلفة

للنشاط البدني الرياضي المكيف، بالإضافة إلى الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي

3-أهداف البحث:

- معرفة ما مدى مساعدة النشاط الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة.
- التعرف على مساهمة النشاط الرياضي المكيف في تنمية الدافعية للإنجاز لذوي الاحتياجات الخاصة.

4-أسباب اختيار الموضوع:

- لعل أن لكل دراسة أسباب ودوافع تدفع الباحث إلى اختيارها، يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف من أجل الوصول إلى اكتشاف الحقائق حول الدراسة ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع من الأسباب الذاتية (الشخصية)ومنها الموضوعية ونذكر منها:
- تطور النظرة اتجاه ذوي الاحتياجات الخاصة من جهة، والنتائج التي حققوها من خلال الممارسة الرياضية من جهة أخرى.
- تغير النظرة السلبية للمجتمع والأسرة لهذه الفئة.
- تسليط الضوء على المشاكل التي تعاني منها هذه الفئة.
- إبراز مدى أهمية النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض سمات الثقة بالنفس والدافعية.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- ذوي الاحتياجات الخاصة: تعرف " ليلي كرم الدين " ذوي الاحتياجات الخاصة " بأنهم الافراد الذين

يعانون

من نقص دائم يعيقهم عن العمل كلياً أو جزئياً، وعن ممارسة السلوك العادي في المجتمع أو عن أحدهما فقط

سواء كان

(. هذا النقص في القدرة العقلية أو النفسية أو الجسدية وسواء كان خلقاً أو مكتسباً ("النصر، 2005 ، ص

24

إجرائياً : هم كل الافراد الذين لديهم اختلاف عن الأسوياء سواء كان هذا الاختلاف جسمياً أو عقلياً أو

حسبياً مما يحول على إتمام واجباتهم.

5-2: الإعاقة الحركية:

الإعاقة لغة : جاء في معجم اللغة أن الإعاقة مشتقة من عوق وهي لا تخرج في لغة العرب عن معنى المنع والحبس

والصرف والتثبيط.

قال صاحب اللسان :وعاقه عن الشيء يعوقه عوقاً : صرفه وحبسه.

وعوقه وتعوقه وإعاقة : صرفه وحبسه، والعوق والتثبيط (منظور، 1998 ، ص 279 .)

اصطلاحاً : ترى بعض التعاريف أن الإعاقة الحركية هي " : عبارة عن عائق خلقي أو مكتسب يصيب أطراف

الفرد أو .عضلات جسمه مما تجعله غير قادر على القيام بالوظائف المطلوبة منه قياساً مع الاسوياء("علي،

2010، ص 96)

اجرائياً : هي عائق جسدي يمنع الفرد من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة لأسباب وراثية أو مكتسبة

مما تؤثر عليه بشكل ملحوظ.

3-5: النشاط البدني المكيف:

اصطلاحاً: يعرف " ستور "النشاط البدني المكيف بأنه " كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي تتم ممارستها من

طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، الحسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة بعض

(.الوظائف الجسمية الكبرى) ("العزة، 2009 ، ص194

اجرائياً : النشاط البدني المكيف هو مجموعة الانشطة الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها بما يتماشى مع ذوي الاحتياجات الخاصة حسب الإعاقة وشدتها.

4-5: الثقة بالنفس

لغة:

كلمة الثقة مأخوذة من(الوثق) وهي مصدر قولك وثق به، يثق ، وثاقه ، وثقة، أي ائتمنه، و انا واثق به وهو موثوق به و الوثاقه مصدر الشيء الوثيق المحكم، و استوثقت من فلان أي أخذت فيه الوثاقه، و الثقة بالنفس أي الوثاقه بالقدارت للشخص (لسان العرب لابن منظور ، جزء 11، ص18)

إصطلاحاً :

يعرفها محمد حسن علاوي بأنها "درجة التأكد و النفسية بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح الرياضة". اوهي مدى ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته، وقدراته الجسمية و النفسية و الاجتماعية و اللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة، (محمد حسن علاوي، 2002، ص10)

تعريف الاجرائي:

هي فهم ة إدراك الفرد لقدراته و إمكاناته و مهاراته و خبراته و كفاءته و استخدامه بفاعلية مع مواقف الحياة المختلفة دون ان ينسحب من مواجهتها قدراته أيضاً على التفاعل بإيجابية مع الآخرين مما يتعكس ذلك على توافقه النفسي و الاجتماعي

5-5: الدوافع:

لغة : الدوافع جمع دافع، الباعث، السبب، الداعي.

اصطلاحا : تعرف الدافعية على أنها "مصطلح عام يدل على العلاقات الديناميكية بين الفرد وبيئته وتستعمل العوامل

والحالات المختلفة (الفطرية المكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة.... الخ) التي تعمل على توجيه وبدء

استمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما، فالدافع هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك

(.وتوجيهه وتحقيق هدف معين("علاوي، 2005 ، ص 211

اجرائيا : هي الاندفاع إلى مجموعة من الأفعال ذات هدف معين وغاية

6- الدراسات السابقة والمماثلة.

6-1: الدراسة الأولى:

-اسم ولقب الباحث :فيرم الطيب.

-عنوان الدراسة :ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى المعاقين حركيا.

- تاريخ الدراسة:2010/2011

-مستوى الدراسة :مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

-مشكلة الدراسة :دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية سمات الدافعية لذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة حركية).

6-1-2- اهداف الدراسة:

1- إبراز مدى مساهمة النشاط البدني والرياضي المكيف في تحسين نظرة المعاق حركيا لنفسه، وبالتالي إثبات وجود علاقة بين ممارسة النشاط البدني ودافعية الإنجاز.

2-تعريف بأهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تغير نظرة المعاقين حركيا لمظهره وصورة جسمه وتقبله لما هو عليه.

3-دراسة مستوى مثابة المعاقين حركيا أثناء ممارسة النشاط المكيف.

6-1-3- الفرضيات التي تناولتها الدراسة:

أ- الفرضية العامة:

-هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي مستوى دافعية الإنجاز لدى المعاقين حركيا.

ب - الفرضيات الجزئية:

1-للسناط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة مستوى الطموح بين المعاقين حركيا الممارسين البدني والغير الممارسين.

2-للسناط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة مستوى التنافس بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والغير ممارسين.

3-للسناط البدني الرياضي المكيف دور في زيادة مستوى إدراك الزمن بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والغير ممارسين.

6-1-4- المنهج المتبع : استعمال الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

-عينة البحث : تم اختيار العينة العشوائية البسيطة على عينة قدرها 60 معاق حركيا مقسمة على ثلاث نوادي (النادي

الرياضي لبوفاريك، الاتحاد الرياضي لبوفاريك، الشبيبة الرياضية للمعوقين الحراش).

6-1-5- أدوات البحث :اعتمدت هذه الدراسة على تطبيق مقياس دافعية الانجاز.

6-1-6- أهم نتائج الدراسة:

أ- ساهمت ممارسة النشاط البدني المكيف في الرفع من مستوى الطموح لصالح فئة المعاقين حركيا.

ب- ساهمت الرياضة في الزيادة من مستوى التنافس للمعاقين حركيا للتغلب على العقبات والمصاعب دون الشعور بالملل لدى هذه الفئة.

ج- ساهمت الرياضة في الرفع من مستوى إدراك الزمن لصالح ممارسين للنشاط البدني المكيف.

6-1-7- أهم الاقتراحات:

- 1- ضرورة الإهتمام برياضة المعاقين من طرف أجهزة الإعلام، حيث يتم التحسيس بأهميتها والتعريف بها في أوساط المجتمع.
- 2- توسيع ممارسة النشاط البدني المكيف عن طريق إنشاء نوادي متخصصة جديدة.
- 3- توعية الأسرة على توجيه الأبناء لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

6-2: الدراسة الثانية:

-اسم ولقب الباحث :محمد ريوح.

6-2-1- عنوان البحث :دافعي الإنجاز عند الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني لرياضي التنافسي المكيف.

- /2008. تاريخ الدراسة 2007 :

-مستوى الدراسة :مذكرة تخرج ضمن متطلبات مذكرة نيل شهادة الماجستير.

-مشكلة الدراسة :هل هناك فروق في دافعية الإنجاز بين الرياضيين المعاقين والأصحاء الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف في رياضة ألعاب القوى؟

-هدف البحث:

- 1-دراسة مستوى الطموح لهذه الفئة في إطار ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.
- 2-دراسة مستوى مثابرة المعاقين حركيا أثناء ممارسة النشاط البدني المكيف.
- 3-إبراز الأداء البدني التنافسي للمعاقين حركيا في ظل ممارسة النشاط البدني المكيف

6-2-2-الفرضيات:

أ-الفرضية العامة:

هناك فروق في دافعية الإنجاز بين الرياضيين والأصحاب الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف في رياضة ألعاب القوى.

ب- الفرضيات الجزئية:

- 1-هناك فروق في مستوى الطموح بين المعاقين والأصحاء الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.
- 2-هناك فروق في مستوى المثابرة بين المعاقين و الأصحاء الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

3- هناك فروق في مستوى الأداء الجيد بين المعاقين الأصحاء الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

-منهج البحث: إعتد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي.

-عينة البحث: تم اختيار العينة العشوائية قدرها 30 رياضي معاق حركيا ممارسين للنشاط البدني المكيف و 30

معاق

حركيا غير ممارسين للنشاط البدني المكيف، حيث تم إختيار العينة على ثلاث نوادي (مولودية الجزائر، الأبيار،

الجزائر

(الوسطى).

6-2-3- أدوات البحث: أعتدت هذه الدراسة على مقياس دافعية الإنجاز.

6-2-4- نتائج الدراسة:

1- وجود دافعية مرتفعة من خلال مستوى الطموح ومستوى المثابرة عند المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف بالمقارنة مع الرياضيين الأصحاء.

2- تأثير الأداء الجيد بشكل جيد على نفسية الرياضيين المعاقين حركيا في ممارسة النشاط البدني المكيف.

3- من بين محددات ومؤشرات دافعية الإنجاز نجد أن مستوى التنافس القائم بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف قد لعب دورا في الرفع من دافعيته.

6-2-5- أهم الاقتراحات:

1- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على المعاقين حركيا والجامعات بغرض القيام بدراسات حول الإعاقة الحركية

وعلاقتها بمتغيرات أخرى للشخصية، وكذا التكثيف من برامج الوقاية من الإعاقة بأشكالها.

2- الكشف عن أهمية التعويض بالممارسة الرياضية للفئة المعاقين حركيا ودور ذلك في تحطيم بعض المشاكل التي

تتركها

الإعاقة على الشخص المعاق، وإستغلال القدرات والأمكانيات للرفع من درجة الثقة بالنفس.

6-3: الدراسة الثالثة :

دراسة: كشرود يسي، جوان 2016

6-3-1- موضوع دراسة: دور شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6-3-2- الفرضيات: للشخصية العصبية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور سلبي على تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أ- الفرضية الجزئية:

للشخصية العصبية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور سلبي على تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
 . للشخصية الانبساطية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6-3-3- منهج : المنهج الوصفي

أداة: الاستبيان

6-3-4- مجتمع و العينة: استخدمنا العينة العشوائية و شملت العينة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "ثانوية بلدية أولاد دراج و بلغ قوامها 120 تلميذ"

6-3-5- أهم نتائج: تكوين الأساتذة و المعلمين في هذا المجال جانب نفسي

زيادة من عدد الدورات التكوينية و التدريبية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و محاولة استوفاء على كل ما يحتاجه الأستاذ خاصة في فهم مفاهيم العمل أكثر من اجل تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

4-6: الدراسة الرابعة:

دراسة بعنوان "دور الممارسة الرياضية في التحرر من الشعور بالنقص لدى المعاقين حركيا" و هي دراسة ماجستير للطالب "جيلالي زروقي حمزة"

1-4-6- الهدف العام من الدراسة: الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو التعرف على دور الممارسة الرياضية للتحرر من الشعور بالنقص لدى المعاقين حركيا.

2-4-6- تساؤل الدراسة: هل للممارسة الرياضية أثر على التحرر من الشعور بالنقص لدى المعاقين حركيا؟

3-4-6- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج المستخدم في الدراسة "المنهج الوصفي"

4-4-6- أهم النتائج و الاقتراحات المتوصل إليها:

. للممارسة الرياضية مكانة قوية و كبيرة عند كلى الفئتين الممارس للرياضة و غير الممارس

. إن الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في تحقيق الاندماج الاجتماعي يخالف عند الفئتين.

5-6: الدراسة الخامسة :

1-5-6- عنوان الدراسة: " دور ممارسة النشاط الرياضي في التقليل من الاضطرابات النفسية ،القلق الثقة بالنفس، لدى المعاق حركيا.

2-5-6- تهدف هذه الدراسة الى:

. معرفة دور وأهمية النشاط البدني و الرياضي لدى المعاق في الزيادة بالثقة بالنفس و التقليل من القلق.

اثبات ان لممارسة النشاط الرياضي دور في التغلب على بعض الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا.

6-5-3- الفرضيات:

- أ- **عامة:** للنشاط الرياضي دور في التقليل من الاضطرابات النفسية عند الرياضي المعاق حركيا
- ب- **جزئية:** . للنشاط الرياضي دور في التقليل من حالة القلق عند المعاق حركيا.
- . للنشاط الرياضي دور في شعور المعاق حركيا بالثقة في النفس.

6-5-4- المنهج المستخدم: منهج الوصفي

6-5-5- الأداة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على استمارة الاستبيان

6-5-6- مجتمع و العينة: تم اختيار عينة متكونة من 07 لاعبا من المجتمع الاصلي

6-5-7- أبرز نتائج الدراسة:

- . الإعاقة لا تشكل عائق امام المعاق لممارسة النشاط بل حافزا.
- . النشاط البدني يمكن المعاق من نسيان اختلافهم عن غيرهم بالإعاقة.
- . سلوكيات المعاقين أثناء ممارستهم النشاط البدني الرياضي ان لم تكن أكثر إيجابية فهي لن تكون سلبية
- . النشاط البدني غير من نظرة المجتمع السلبية نحو المعاق.
- . أحد الأسباب التي تدفع المعاق لممارسة النشاط البدني الرياضي هو إثبات الذات .

7-التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال ما تطرقنا اليه في الدراسات المشابهة تبين لنا مايلي:

1-جل الدراسات تناولت أحد متغيرات البحث وهو النشاط البدني المكيف.

2-معظم الدراسات المشابهة اهتمت بالمواضع الاجتماعية والنفسية.

3-تنوعت من المجال التربوي المجال التدريبي.

4 - الدراسة الحالية هي تابعة للدراسات السابقة.

5- جل الدراسات تناولت العينة العشوائية البسيطة.

الفصل الأول

النشاط الرياضي البدني المكيف



تمهيد:

قبل الانطلاق في إنجاز أي مشروع أو أي عمل صغير كان أو كبير كان لزاما على المشرفين عن العمل أو المشروع تبيان وشرح كل ما يتعلق بالعمل الذي سينجز وذلك ليتضح الغموض ويذهب الشيء المبهم ويتضح السبيل الذي سيسلكه القائمين بالعمل، فإذن من هذا المنطلق توجب علينا وضع المادة العلمية المتمثلة في الخلفية النظرية للدراسة حيث تم التطرق في محاورها إلى كل ما تعلق بموضوع بحثنا من مفاهيم ومصطلحات ومفردات هذه الدراسة.

النشاط البدني المكيف :

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف :

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

نذكر من هذه التعاريف ما يلي :

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

2 - (STOR) : تعريف ستور : نعي به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية ، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى. (A.STOR:1993:P10)

3 - تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة: هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات ، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية

4 - محمد عبد الحليم البوا ليز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض ، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي م تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها , بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

2-: التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة، ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى :

الطبيب الانجليزي طيب في مستشفى استول مانديفل بانجلترا (LEDWIG GEUTTMAN)

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا ، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 11 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا ثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور

لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في إنجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها "

إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ، ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن تدمجه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الأمم ، وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفت المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية ، وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في (شيكاغو الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970-72... الخ وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصال ودوره الوسيط في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له.

3- النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر:

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (

(CHU) في تقصيرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) ، وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعثها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن ، وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1661 في مصر وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاقليمية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16-35) سنة.

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

*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
الجدو	- السباحة	- تنس الطاولة
التندام (الاستعراضى)	- تنس الطاولة	- كرة الطائرة -

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها :

- تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف

عن طريق :

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه للسلطات العمومية لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين.

-اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)

-اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)

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

-الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)

-الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)

-الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP - ISRA)

وفيهما من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية.

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في أطلنطا نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص (100 - 200 - 400) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف " B3 " معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500) متر.

4 -أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز..

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق" (محمد الحماحي ، امين انور الخولي ، 1990 ، ص ، 194)

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

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.

- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.

- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج.

- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية.

- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.

- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة.

وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية:

- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديد).

- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما.

- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب.

- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال...

- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.

- ، تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد. (حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات : مرجع سابق ، ص 47،49،50)

5- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية و الجماعية.

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

5-1- النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين.

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

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة: 1998 ، ص 09)

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعاً عاطفياً كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز

وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقلياً.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية.

(ع الفتح رملي، محمد إبراهيم شحاتة : 1991 ، ص 79)

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

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

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

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

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

5-2- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.

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

(. ROI RANDAIN: 1993 ,P5-6)

5-3-النشاط الرياضي التنافسي : ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

6- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1691 ، بأن حقوق الإنسان تشمل

حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف

تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترفيهية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة في ولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، ترويا، اقتصاديا وسياسيا.

6-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لظفي بركات أحمد : 1984 ، ص، 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب: 1992 ، ص ، 150).

6-2 - الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقاة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء على الذات)، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد. ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن VEBLEN في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبدخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا (R . SUE : LE. LOISIR . O P . CIT , P : 63)

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويج فيما يلي : الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي (لطفي بركات أحمد : ، مرجع سابق ، ص 65).

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

وهو ما أكده كذلك "عبد المجيد مروان" من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون و الشجاعة، فضلا عن شعوره باللذة والسرور ..، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق.

6-3: الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هـؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني و فرقا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويج أنها تؤكد مبدئين هاميين:

1 . السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

2 أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويجية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الأخر.

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس : اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية .وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله. (حزام محمد رضا القزويني : 1978 ، ص 20)

6-4- الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتهما ويحسن نوعيتهما، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع. (محمد نجيب توفيق : 1967 ، ص 560)

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

6-5- الأهمية التربوية:

بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

. **تعلم مهارات وسلوك جديدين** : هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كتنشيط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا

. **تقوية الذاكرة** : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويجي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير في المخ عند « مخازنها » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازن » من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

• **تعلم حقائق المعلومات** : هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويجي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

• **اكتساب القيم** : ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويج يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية(حزام محمد رضا القزوني . مرجع سابق . ص 31-32)

6-6- الأهمية العلاجية:

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

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات

المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (A . DOMART: , 1986 , P 589)

7 - .معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف:

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السيسولوجيا والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة ال ترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

7-1: الوسط الاجتماعي:

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى "دومازودين " ان كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما الا قليلا، لان عادات هؤلاء الريفين تمقت السينما (. J . DUMAZADIER, 1982 , P : 26)

وقد جاء في استقصاء جزائري ، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات .

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسشن " LUSCHEN " في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

7-2- المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

يبدو من خلال كثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار او الإطارات السامية

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح ، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية.

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال. (. حسن الساعاتي ، 1980 ، ص : 319)

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك.

7-3- السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير سولينجر " SULLINGER " إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

أن كل مرحلة عمرية يمر بها الإنسان بها سلوكيات الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح ، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1699 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 92 عاما.

7-4- الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية والعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسات هونزيك " HONZIK " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون. كما أوضحت دراسة اليزايث تشايلد " E . CHILD " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة.

يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية.

إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير. (. د/كمال درويش ، محمد الحماحي : 1997 ، ص ، 63)

7-5- درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسيلاهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويجه ... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويج أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي ، جامعي...)

وان الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة، والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

7-6- الجانب التشريعي:

بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف ألوانها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترويحية للنحواس، مما يشكل عائقا في تقدم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

خلاصة :

رغم ان النشاط الرياضي المكيف لا نجد له اهتماما واسعا على مستوى الوطن العربي الا أن لابد ان يعلم المعاق ان لديه الطاقات الكبيرة الكامنة التي تنمو بالتدريب السليم وكلما كان التدخل الرياضي مبكرا كلما كان هادا افضل حيث ان التأهيل الرياضي له دور كبير على كلا من العلاج الطبيعي والوظيفي فلا يوجد سن معين للممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

الفصل الثاني

الثقة بالنفس



تمهيد : ان كل من يعمل في مجال التربية الخاصة يلحظ ضعف تطور المهارات النفسية والاجتماعية او مهارات التواصل عند بعض الاشخاص المعاقين الأمر الذي يلقي بضلاله على مقدرة هؤلاء الأفراد على الوصول الى الحد الأقصى من تطوير قدراتهم التعليمية والسلوكية والاجتماعية مما يؤثر على استفادتهم واندماجهم في المجتمع تجعل حياة بعضهم سلسلة من التحديات وربما ينظرون الى اقربائهم على انهم أقل من الآخرين .

8 - الثقة بالنفس في القرآن الكريم :

لم ترد الثقة في القرآن الكريم بلفظها هاذا وانما وردت بكلمات مشتقة من أصلها او بما هو قريب منها قال تعالى " واذكروا نعمة الله عليكم وميثاقه الذي اوثقكم به اذ قلتم سمعنا واطعنا واتقوا الله ان الله عليهم بذات الصدور" (القران الكريم : سورة المائدة ، الاية 6)

وغيرها من الآيات ومن الألفاظ القريبة التي وردت لفظ الصدق والأمانة والأمن والامان والايمن وهذه الالفاظ كلها في معناها اللغوي تدخل في دائرة مغلقة مع الثقة فهي سبب لها ونتيجة عنها فصدق المرء وامانته تكسبه ثقة بنفسه اولا وثقة الاخرين به وكلا الحالتين تلزم الشخص الذي يتمتع بها ان يتمتع بالصدق والأمانة ثم ايمان الشخص بشيء ما يتطلب منه الثقة التامة بما يؤمن به (محمود علي : 1999 ، ص 39)

كما تبرز الثقة بالنفس في القرآن الكريم ومفهومها الواسع في الثقة بالله ما وقع لسيدنا يعقوب _ عليه السلام _ عندما ذهب ابنه الثاني الى مصر ولم يعد مع اخوته وكان من قبل ذلك قد فقد ابنه يوسف _ عليه السلام _ ومع ذلك لم ييأس أو يقنط بل قال لأولاده " يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح الله انه لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون " (القران الكريم سورة يوسف ، الاية 87)

ومع سياق قصة يوسف _ عليه السلام _ عندما كان في السجن وفسر للرجلين اللذين كان معه أحلامهما " وقال للذي ضمن انه ناج منهما اذكري عند ربك " (القران الكريم سورة يوسف ، الاية 42)

فكانت نتيجة اعتماده على غير الله عز وجل امله وثقته في غيره وملله من الانتظار كانت النتيجة ان " فأنساه الشيطان ذكر ربه فلبث في السجن بعض سنين " (القران الكريم ، الاية 42)

8-1- الثقة بالنفس عند العلماء العرب :

تناول الكثير من الباحثين والمختصين العرب مفهوم وحقيقة الثقة بالنفس من زوايا مختلفة فقد أشار إليها أسعد يوسف ميخائيل موضحا بأنها موقف يتخذه الشخص في نفسه ومن العالم المحيط به وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص لما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص . (أسعد يوسف ميخائيل : (ب س) ص 35) .

وبين الجسماني يجي بأنها إحساس الفرد بحقيقة كيانه وإدراكه لواقع قدرته والتطلع إلى تحقيق طموحات وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه .

ويرى عبد المتجلي على أنها حالة نفسية يكتسبها الإنسان منذ نعومة أظفاره وفي محيط أسرته فتضل تلازمه وتدفعه إلى النجاح وللمستقبل الزاهر . (عبد المتجلي محمد رجاء ، 1992 ، ص 46)

و إضافة أمال المخزومي تعريفاً آخرًا واعتبرت أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية الذي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد و أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسمية النفسية . (أمال المخزومي ، 2002 ، ص 122)

كما يرى المشعان أن الثقة بالنفس تظهر في إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية وقدرته على عمل ما يريد وإدراك لتقبل الآخرين له وثقتهم به ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع ويتجسد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتقبل وتفكير . أما السليمان هاني إبراهيم فيراها أنها حسن إعداد الفرد بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظروف التي هو فيها (المكان . الزمان دون إفراط عجب أو كبر أو عناد ودون تفريك) من ذله أو خضوع غير محمود وهي أمرهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار الثقة بأمره من الأمور . (السليمان هاني إبراهيم ، 2005 ، ص 69)

8-2-الثقة بالنفس عند العلماء الغرب :

يرى باسفير أن الثقة بالنفس تشعر إلى قبول غير الخاضع للجدل غير مشروط لقيمة الفرد وأفكاره ومشاعره الفطرية وغرائزه وانفعالاته باعتبارها مؤشرات حقيقية وصادقة للخبرة الذاتية للفرد كما أن قيمة الثقة بالنفس تعبر عن الإحساس الصادق بما كانت عليه بالفعل وان تشعر بما أنت عليه فاعلا. (pasveer . k . 1997 . p54) .

ويرى سندرلا ند أن الثقة بالنفس هي القدرة على تبؤ الفرد وضع معين بطريقة صحيحة أو تخلص الفرد من أي نقائص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع مراعاة إمكانية اختلاف تلك المهام من النشاط الاجتماعي مثل ما يحدث عندما يحاول الفرد الاقتراب من شخص ما ليس لديه معرفة سابقة به ، أو مثلما يحدث في النشاط المهني كما القدرة على تحقيق مهام يحتاجها في العمل (sundrilenland) . (209 p . 2004 . كما يوضح توماس أن الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن أن يفقد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العوائق التي تحدث من بين الحقائق التي يمكن رصدها عن الثقة بالنفس أنها ليست فطرية ولكنها مكتسبة (thomas a) . (37 P . 2007) .

8-3-الثقة بالنفس أهميتها ومقوماتها وخطوات بنائها :

تشكل الثقة بالنفس سبباً رئيسياً في الابداع والنجاح وهي عبارة عن نسيج مركب من ثلاث صفات عاطفية وروحية متعلقة في إدراك الذات وقبول الذات والاعتماد على الذات والفرد عندما يكون واثقاً بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به بشكل أفضل خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة والتي قد يشعر فيها بالضيق أو الحزن أو الغضب أو الخوف . (ريان أم وجيه ، 2006 ، ص 08) .

و في العصر الراهن قد يعاني البعض من انخفاض في مستوى الثقة بالنفس نظرا لما يمتاز به عصرنا من سرعة التغيرات المتلاحقة وعجز الفرد عن بلوغ أهدافه وطموحاته بالرغم من إمكاناته المتاحة مما قد يولد لديه الشعور بالنقص والدونية ولذا فإن للثقة بالنفس أهمية من الناحية النفسية والاجتماعية والانفعالية كونها سبب في الاعتدال والتوازن النفسي.

8-4- أهمية الثقة بالنفس :

يرى اسعد يوسف أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية :

- تحقق التوافق النفسي أي أن هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الاحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالطمأنينة إلا إذا توفرت له هذه الثقة والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بالثقة بنفسه ، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب.
- استمرار اكتساب الخبرة أي يولد الإنسان بغير خبرة والخبرة مكتسبة وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة : خبرات لاشعورية ولا ارادية ، خبرات شعورية ارادية.

من أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والارادية و ارادة الفرد على اكتسابها والتعرف عليها إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس فتغير توفر حد أدنى معين من الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة.

- النجاح في العمل أي الايمان بالقدر على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على أداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل ومن تم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لإنجازه حتى وإن بذل جهد مضاعف فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل بل يأتي جهده مشتقا وبعيدا عن المرمى الصحيح وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل بل الأهم من ذلك أن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء.

- حب الآخرين أي أن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا فبغير حب الآخرين لنا وبغير حبننا للآخرين فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني والاجتماعي ليأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب ، فالشخصيات الواثقة بالنفس لتتخذ من حب الناس ومن حبهن للناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب الروح الكراهية إليه.
- مواجهة الصعاب والمشكلات أي أن الحياة لتسير وفق ما تحواه ولتسير أمور حياتنا حسبما رسمناها في اذهاننا أو على النحو الذي علقنا به آمالنا بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقض ما توقعناه وخلافا لآمالنا.

هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعبر من الطريق حياتنا والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها أماله وعلق عليها مطامحه فهي تكسبه قوة الاحتمال وطاقة ينفذ بها مراده ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تواجهنا في الحياة والتواصل إلى حلول ناجعة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال وعلى طاقة نفسية كبيرة هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة والتي يمكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة وإذا لم يتم بالجسم استجابته الطبيعية ليورث الإنسان وقتها سوى الندم. (اسعد يوسف ميخائيل ، (ب س) ، ص 38.39.43.50)

8-5- مقومات الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا تستهان بها في بناء شخصي الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل أبرزها :

- المقومات الجسمية وهي سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه من القيام بأداء الأعمال الجانبية الشخصية ، التعبيرية بالحركات والاشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كلها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه.
- المقومات العقلية وهي قدرة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعده في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة توجيه الصحيح بحيث ليكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفا أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الانتاجية في يسر وسهولة جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه. (اسعد يوسف ميخائيل ، (ب س) ، ص 55).
- المقومات الاجتماعية وهي أن الفرد لا يعيش في معزل منفصل عن المجتمع بل هو جزء منه يؤثر فيه ويتأثر به فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه ليجعل منه إنسانا وثقا من نفسه يشعر بإنسانيته قادر على مواجهة الحياة ومواجهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصرا فعالا فيه لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينها ليست ثابتة بحيث قد ينحرف عن المجتمع الذي يعيش فيه وربما يقف منه ويقاومه وعندما يصبح من الصعب التكيف معه وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادا وبالتالي يصبح غير مقبول اجتماعيا عندها سيشعر بعدم ثقة في نفسه ويكون ذلك سببا في انسحابه وانعزاله عنه
- المقومات الاقتصادية ويرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطا وثيقا بثقة الشخص بنفسه فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته لأن ثقته بنفسه ستزداد ، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفاهم حوله وتبجيله والافساح له في المجالس والاماكن التي ينزل فيها ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعره بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق عبد الله ، 2004 ، ص 08).

8-6- خطوات بناء الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من أهم المهارات اللازمة في محيط العمل او في الحياة بصفة عامة والشخص عندما لم يكن واثقا من نفسه يصبح قلقا بصفة عامة والشخص عندما لم يكن واثقا من نفسه يصبح قلق محبط في كثير من الاحيان عندما تبدأ السلبية تدخل في نفسه معا ينعكس ذلك في سلوكه وتصرفاته وعلى علاقته بالآخرين ولكي يستعد الفرد ثقته بنفسه مرة أخرى يوجد خمسة خطوات لبناء الثقة يقترحها مؤلف الكتاب (managing your mind) وهي موضحة على النحو التالي :

- يتصرف وكأنه واثق من نفسه ومتى وجدت نفسك في موقف ويشعرك بأنك غير واثق من نفسك اسأل نفسك هذا السؤال ماذا كنت أفعل إن كنت واثقا من نفسي ؟

أو كيف يتصرف الواصل من نفسه في هذا الموقف ؟ فمتى تبينت سلوك الواصل بنفسك.

- لا تخشى التحلي بالمرونة فالإنسان الذي يفقد الثقة بنفسه غالبا ما يشعر بأنه مضطر لاتباع طريق محكم الخطى لكي يكون أمن فلا تخشى الحياذ عن الطريق وستجد أن الشرك التي ظننت أنها ستوقعك في حبالها ما هي الا وسواس ومن وحي الخيال.

- أخطأ ثم ارمي الخطأ من وراء ظهرك ومن يخشى القيام بفعل الخطل لن يفعل شيئا على الاطلاق فاذا ما أخطأت تعلم من خطئك ثم ارمه وراء ظهرك .

- كافي نفسك كما تعاقبها فكثير من الناس يعاقبون أنفسهم متى ارتكبوا أخطاء الا ان القليل منهم يكافئون أنفسهم اذا ما أنجزوا شيئا على النحو الصحيح لذا حاول ان تكافئ نفسك عند الاجابة ولا تقاس عليها عند الخطأ .

- طبق ما تعلمته وأخيرا عليك بتطبيق ما تعلمته لأن الثقة بالنفس تحتاج الى الممارسة ولا تدع الرعية في اكتساب تلك الثقة تأتي اليك كما تداعت المحن والشدائد بل فكر فيها أيضا في الاوقات السعيدة الى ان تصبح ثقتك بنفسك مخزونا وافرا تأخذ منه وقت الحاجة.

*النظريات المفسرة للثقة بالنفس :

يهتم علماء النفس بتفسير الظواهر النفسية التي تعترى الانسان بين الفينة والأخرى للتعرف على أسبابها ومحاولة التوصل الى النجع الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية وقد اهتم العلماء على اختلاف آرائهم وتوجهاتهم النظرية ومحاهم الفكري منذ زمن بعيد بسمه الثقة بالنفس برغم عدم وضوح الرؤى حول استخدام هذا المصطلح بشكل صريح في النظريات النفسية المختلفة ما عادا نظرية اريكسون Eriksson الذي اولى لها الأهمية وجعلها أول مراحل النمو النفسي لدى الفرد وقد

قسم مراحل نمو الفرد الى مجموعة من الأزمات قد تؤدي الى التكامل الشخصية أو تدهورها في كل مرحلة يوجد أزمة ناتجة عن النضج الفسيولوجي والمطالب الاجتماعية وفي حال الوصول الى حلول مقبولة لهاذه الأزمات أو المشكلات النفسية والاجتماعية تتحقق الهوية الشخصية كما ترتبط كل أزمة بغيرها من الأزمات وقد قسم مراحل النمو الى :

*الثقة مقابل عدم الثقة : القدرة على التنبؤ بسلوكه وسلوك الآخرين وهو شعور يشتق من خبراته في السنة الاولى خيرات تشير الى أن حاجاته تم اشباعها

*الاستقلالية مقابل الخجل والشك : يختبر البيئة ووالديه ويتعلم ما يستطيع به والتحكم فيه تنمية الشعور بالتحكم الذاتي تتأثر هذه المرحلة بنضج الجهاز العصبي نمو الشعور بالاستقلال الذاتي قد يكون الطفل عاجزا عن التعامل مع جسمه وبيئته وهنا يمكن ان يتظاهر بالتقدم الى الأمام عن طريق العدوان والعناد.

*المبادرة مقابل الشعور بالإثم.

*الكفاية مقابل الشعور بالنقص : الانشغال بأنشطة كبيرة يرغب بالحصول على التقدير من خلال انتاج شيء ما القيام بأعمال على درجة كبيرة من الاتقان.

*تشكيل الهوية مقابل اضطراب الهوية : تغيرات جسمية وأدوار اجتماعية ومطالب وتوقعات جديدة أن يحدد أهدافه وأهميته تجاوز الأزمات في المراحل السابقة وأهمية ادراك الآخرين له ومقارنة هذا الادراك بإدراكه لنفسه.

*الالفة مقابل العزلة : علاقات اجتماعية ناجحة مع الأسرة والأصدقاء وعلاقات زوجية ناجحة أهمية القبول الاجتماعي.

* الانتاج مقابل الركود : القدرة على الانتاج والعطاء ولأنجاب وتحقيق الكفاية.

تكامل الأنا مقابل اليأس : تقبل الذات وتقبل الآخرين (لاحق عبد الله .2005م ص 32)

خلاصة: ان تقدير الفرد لذاته وثقته بما يتأثر بعوامل كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه ومنها ما يتعلق بالبيئة الاجتماعية والمادية وأما اذا كانت محبطة وتضع العوائق امامه بحيث لا يستطيع ان يستثمر قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحه عند اذن يقلل من ثقته بنفسه وان التعامل السلبي مع المعاق من قبل مجتمعه هو من اهم الاسباب تدني ثقته بنفسه وبذاته وبقدراته .

الفصل الثالث

سمات الدافعية



تمهيد :

تساهم الدافعية بشكل كبير في توجيه واستشارة السلوك الانساني والمحافظة عليه وبالتالي فهي تعتبر أمرا ضروريا في توجيه السلوك كما تلعب دورا مهما في اثارة الانسان الى انجاز عمل ما وذلك بأداء أفضل ومميز من أجل الوصول الى الهدف المرغوب .

9- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام العديد من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه

التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء، فهناك سبب

أو عدة أسباب وراء سلوك وهذه الأسباب التي ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة

(.و)بمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى(جادو، 1996 ، ص22

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري

يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات و سلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن

(.للسلوك والنفس عامة) "عشوي، 1990 ، ص83

9-1-العوامل المميزة المسببة للدافع الحافر الرياضي:**9-1-1-أ-الجانب الذاتي أو النفسي:****أ-الحاجة إلى الأمن:**

يعتبر أثر النشاط الرياضي على أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي الأمر الذي يساهم

في اكتساب القدرة على العمل وانتظام مما يكسبه الصفات الجديدة ويزيد من عمره، كما تعمل بعض الأنشطة

الرياضية على كسب القوة وتقوية العضلات من أجل الدفاع عن النفس والغير مثل ممارسة الكارتيه، الملاكمة

ويعمل على التغلب على المصاعب وتحمل المسؤولية، كما أن الفرد كان عضو في أحد الفرق الرياضية فإنه يحس

(.بالأمان، ويشعر به مرة أخرى إذا أتاحت له الفرصة في التفوق والتميز بين أقرانه (زهران، 1990 ، ص401

ب - الحاجة إلى القبول:

إن النتائج الكثيرة من البحوث أظهرت وجود علاقة بين مستوى الاداء الحركي والمكانة الاجتماعية للفرد بمعنى أن الفرد الذي يتميز بالتفوق في مهاراته، وقدرته الحركية والبدنية، تكون له فرصة أكبر في تحقيق القبول الاجتماعي بين أقرانه، وهناك من الباحثين من يذنب إلى أبعد من ذلك، ويرى أن أحد الأسباب إن لم يكن أهمها لتألق الفرد من غيره هو التميز والتفوق في المهارات الرياضية كما تتيح للفرد الحصول على الحب والعطف والقبول والصدقة أو الحاجة للتقدير والاحترام ويتضمن هذا الاشباع الحاجة للحب والقبول

عندما يحقق النشاط الرياضي للفرد التقبل والتقدير واحترام الذات والمكانة وسط جماعة الفريق، حيث ينظر المجتمع عادة للشخص الذي يحقق مزيدا من الانجاز على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجاز أقل (زيدان،

1996 ، ص 51)

ج- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

إن الفرد الذي يمارس النشاط الرياضي، لا يرغب بالاهتمام فقط بالجانب البدني وإنما يرغب في تحقيق حاجات أخرى مثل : توسيع قاعة الفكر واكتساب الخبرات الجديدة ويظهر ذلك في أثر النشاط الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة خاصة الجهاز العصبي، فهو ينمي قدرة الفرد على التركيز والانتباه، وسرعة رد الفعل لأن الرياضات تحتاج إلى ذلك، كما أنها تنمي قدرة الفرد على التفكير السليم ودقة الملاحظة وتنشيط العقل وهذا ما يساعد على النجاح والتغلب على العوائق، والسعي إلى تحقيق أهداف معينة وتزيل المتاعب النفسية وقد يشاع ذلك المثال القائل " العقل السليم في الجسم السليم " كنتيجة لشعور الفرد بالارتباط الكامل بين الصفة العقلية والصحة الجسدية كما ينمي روح التنافس والتغلب على التغيير.(المرجع السابق)

9-1-2- الجانب الاجتماعي:

تتمثل أهم العوامل التي تدفع الفرد لممارسة النشاط الرياضي في:

أ- تشجيع الأسرة وتحفيزها على ممارسة النشاط الرياضي:

تلعب الأسرة دورا هاما في توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، أو التخصص في نشاط رياضي معين وذلك

بتقديم الدعم وشراء اللوازم الرياضية و التشجيع الدائم لممارسة الرياضة دون جعل ذلك اجباريا حتي لا يؤدي

ذلك الي النفور منها.

ب- تشجيع المدربين و المدرس:

ان المدرب الذي تتوفر لديه المعرفة الجيدة للرياضة، و الدافعية من حيث الرغبة والوقت الجهد، إضافة الي

القدرة علي مشاعر اللاعبين او توجيههم نحو ممارسة الرياضة وحبها ، و اعطاء الاولوية للرياضة لأنها , تخدم

الصفة كما ان تتوفر الوسائل الازمة للرياضة له دور في الرغبة في الممارسة الرياضة لان عكس ذلك يؤدي الي

(الملل). زيدان ، 1996 ، ص، 59

9-2- تصنيف الدوافع:**9-2-1 الدوافع الداخلية:**

يعني الدافع الداخلي انه مكافأة داخلية اثناء الاداء ,و يعتبر عن هذا المعني " مارنتر "عام 1980 عندما يقر

ان الدافع يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم , و خاصة اذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول علي المعرفة

و ليس هدفه من التعلم الحصول علي المكافأة الخارجية يتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي , عندما

نلاحظ اقبال بعض الافراد علي ممارسة نشاط رياضي معين او الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في

الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة

الممارسة , وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط او الاداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة , و ليس هناك ما يهدده او يعاقبه و يمنع استمراره , فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعره بالسعادة لأنه يمارس النشاط ان
(.الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد , و يحدث اثناء الاداء .) المليحي, 1984 , ص 95

9-2-2 : الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي , الحصول علي مكافأة خارجية جزاء الاداء و الممارسة وان السبب الرئيسي بالاستمرار و الاقبال علي الدافع الرياضي هو المكافاة الخارجية المنتظر ان يتحصل عليها.
فالدافع الخارجي علي النحو السابق ينشا من خارج اللاعب و تحركه قيمة المكافاة الخارجية التي ينتظرها.
إذن نعني بالدوافع الداخلية اسباب و دوافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية للمحفز داخليا بتصرف حتي يتحصل علي مكافاة خارجية عن فعله.
فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة علي الحصول علي المكافاة مرتبطة بالفعل لا علي الدور في حد ذاته.

9-3- تقسيم الدوافع:

و نقسمها الي قسمين هما الدوافع الاولية، الدوافع الثانوية.

الدوافع الاولية:

تسمي ايضا بالدوافع الفسيولوجية او الجسمانية و هي عبارة عن دوافع او حاجات تفرضها طبيعة تكوين جسم الانسان , وظائف اعضائه و منها:
الحاجة الي الطعام , الحاجة الي الشراب , الحاجة الي الراحة , الحاجة الجنسية , الحاجة الي اللعب (عند الاطفال)
و الحاجة الي الحركة (و الاطمئنان) النشاط..... الخ
و قديما كانت تسمي هذه الدوافع (بالغرائز) الا ان الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ

(.تفسير سلوك الحيوان (علاوي , 1987 , ص 205

الدوافع الثانوية:

تسمي ايضا الدوافع او الحاجات المكتسبة و الاجتماعية، إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة و تقوم الدوافع

الثانوية علي الدوافع الاولية غير انها تستقل عنها و تصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل

الاجتماعية المتعددة، وامثلة الدوافع الثان وية , الحاجة الي التفوق و المركز او المكانة , السيطرة و القوة و التقدير و

(.الانتماء و الحاجة الي اثبات الذات.... اخ) .علاوي , 1987 , ص 205

9-4- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة

ان الحاجة تولد الدافعية و تعطي لطاقاتها سلوك عقلي و هي موجهة نحو هدف معين يحقق "Gros.G" يعتبر

الاشباع يظهر ان دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي اصل فيزيولوجي (لذة الحركة) و اجتماعي

(.G 1985.P.) الحاجة للنور) و البحث عن العيش في جماعة 223) .

9-5- الدافعية و الاداء او النتيجة الرياضية:

الي انه من العوامل الاساسية التي تساهم و تلعب دورا مهما في الاداء الفردي او الاداء ' macolin ' يشير

الفريق , نذكر القامة الفيزيائية مستوي القدرة , درجة من الشروط الفيزيائية الشخصية و اخيرا الدافعية التي تعتبر

من اهمها في التأثير علي اللاعب و يبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الالهمية في العلاقة التالية:

الدافعية + التعلم = النتيجة (الاداء) الرياضية

تبين هذه المعادلة المختصرة , شرطا و لكن غير كافي , بدون تجارب ماضية تؤدي الي نقص النشاط الرياضي و

اللاعب بدون دافعية فهو بدون النتيجة او المستوي الرياضي

9-5- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه و شدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب و المنافسة

9-6- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب او المنافسة فعلي سبيل المثال : الاعيين احمد و محمد

(.يحضران جميع جرعات التدريب نلاحظ ان احمد يبذل جهدا اكبر من محمد (راتب ، 1997 ، ص،42

9-6-1: اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ نوع من النشاط الذي يمارسه، أو اختيار مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي

معين يفضل أن يمارس فيه رياضته المفضلة... الخ.

9-7: بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية:**9-7-1 : الحاجة للإنجاز:**

وهي الحاجة لتحقيق الإنجاز والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في منافسة رياضية ومواجهة

تحدي المنافسين والتدريب الشاق والمتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

9-7-2 : ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من

المواقف المثيرة بالانفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

9-7-3: التدريبية:

الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات، كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا ينحاز للاعبين معينين.

4-7-9 : الثقة في النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة في النفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة ويعبر بثقة عن وجهة نظره بدون تردد.

5-7-9 : التصميم:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التصميم يعتبر من بين أكثر اللاعبين الأكثر بذلا للجهد سواء في التدريب أو المنافسة ولا يحاول أن يتراخى، بغض النظر عن طول فترة التدريب أو نتيجة المنافسة وينفق المزيد من الوقت والجهد ، لتحسين قدراته ومهاراته، ويتمسك بأهدافه لأقصى مدى (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1988،

28-ص—

خلاصة :

ومن منطلق هذه التعريفات والخصائص فان الفرد ذو الدافعية المرتفعة يمتاز بطموحات مختلفة تميزه عن اقرانه الاخرين وبالتالي فان من المهم مراعات هذه الفئة .

الفصل الرابع

الإعاقة الحركية



تمهيد :

أن يكون لديك اعاقة يعني ان المرء يواجه صعوبة اساسية في انجاز الاشياء التي يعتبرها الاخرون امرا عاديا مفروغ منه فهذا الفرد يمكن ان يتحمل الكثير من السعادة على الرغم انه يعاني من الالم ويواجه الحياة بمزيد من البهجة وروح القناعة فهناك الكثير من المعاقين لديهم الشغف من القيام بأعمال مختلفة تجعلهم يشعرون بالسعادة.

الإعاقة الحركية:

10- تعريف الإعاقة الحركية- :

تعد الإعاقة الحركية فئة من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة العديدة وهي فئة تنتمي إلى فئة الإعاقات الجسمية أو البدنية، وتتضمن العديد من أنواع الإعاقات التي تصيب أجهزة الجسم وأهمها الجهاز الحركي وما يرتبط به من أجهزة أخرى مثل، الجهاز العظمى والجهاز المفصلي والجهاز العضلي والجهاز العصبي المركزي. (السيد فهمي على محمد، 1995 ، ص 05)

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

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

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

إما نقص نفسي أو فسيولوجي، و إما عجز عن القيام بنشاط تكون حدوده عادية للكائن البشري و إما عاهة تحول دون حياة اجتماعية عادية أو تمنعها. (. الجريدة الرسمية، 1985 ، ص 184)

أيضا هو الشخص غير القادر على أداء الأنشطة الحركية سواء حركته هو أو تحريك الأشياء من مكان لآخر وهذه الإعاقة(فقدان القدرة) قد تكون نتيجة لإصابة العظام أو العضلات أو المفاصل أو الأعصاب التي تربط بينهما.

كما ينظر إليه على أنه هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كليهما معًا في الأطراف السفلى والعليا أحيانا أو إلى اختلال في التوازن الحركي أو بتر الأطراف ويحتاج هذا الشخص إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية لمساعدته في تحقيق أهدافه الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية . (حابس العواملة ، 2003 ، ص . 2)

وتتبنى الدراسة الحالية التعريف الاتي للمعوقين حركيًا : هي فئة من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة التي تنتمي لفئة الإعاقة الجسمية أو البدنية يتميز أفرادها بوجود خلل في الأعضاء المسؤولة عن الحركة والذي قد يكون سببه خلقي أو مكتسب وهذا الخلل يفقد الفرد المصاب القدرة على القيام بنشاطاته الحياتية اليومية بشكل طبيعي مما يجعله بحاجة إلى تدخل طبي ونفسي و اجتماعي

10-1 : الخصائص العامة للمعاقين حركي:

من شأن الإعاقة أن تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة أو أكثر من وظائف الحياة اليومية بطريقة طبيعية.

إن المعاق له حاجاته الخاصة التي تنشأ عن إعاقته والتي تستلزم إتباعه بإجراءات خاصة , وقد تختلف عن الإجراءات التي تتبع في تلبية حاجات الأفراد الأسوياء.

إن جميع المعاقين مهما تنوعت صور إعاقته لديهم قابليات وقدرات وحوافز للتعليم والنمو والاندماج في الحياة العادية للمجتمع .

إن الشخص المعاق لا يختلف عن غيره من الأسوياء من جميع النواحي بل يختلف عنهم فقط في الناحية التي يقع فيها العجز أو الإعاقة , فهو في حاجة إلى الأمن , والطمأنينة , والحب , والعطف , وتقدير الذات , وهو في حاجة إلى أشخاص متكيفين مع أنفسهم ومع مجتمعهم حتى يساعده على التكيف مع نفسه ومع مجتمعه.

ومن الناحية النفسية , فإن المعاقين بغض النظر عن نوع إعاقتهم وعن درجة حدتها وعن الفروق الفردية بينهم , وعن اختلاف الظروف البيئية التي يعيشون فيها تغلب عليهم صفات نفسية معينة كالآتي:-

أ- الشعور الزائد بالنقص:

الشعور برفض الذات , ومن ثم كراهيتها ليتولد عند المعاق شعوراً واضحاً بالدونية مما يعوق توافقه الاجتماعي السليم.

ب- الشعور الزائد بالعجز:

الاستسلام للعاهة وقبولها بواقعها وبعجزها ليتولد لدى الفرد الإحساس بالضعف والاستسلام له مع رغبة انسحابي شبه دائمة وسلوك سلبي اعتمادي . (بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة، 2118 ، ص 25.24)

ج - عدم الشعور بالأمن والأمان:

هو إحساس عام بالقلق والخوف من المجهول وتوحس الشر الشبه دائم , وقد يكون لهذا الشعور أعراض ظاهرة كالتوتر أو التعب الانفعالي , وقد يكون له أعراض ظاهرة كالأضطراب السيكوجوماتية.

د - عدم الاتزان الانفعالي:

وهو عدم تناسق الانفعال مع المواقف صعوداً أو هبوطاً وهي صفة تأخذ العمومية مع المعوقين , وقد يؤدي هذا الشعور إلى تولد مخاوف وهمية مبالغ فيها يؤدي إلى أحد نماذج الأعصاب أو الذهان.

هـ - سيادة مظاهر السلوك الدفاعي:

وأبرزها الأفكار و التعوي، والإسقاط، والتبرير، وقد يكون بمثابة حماية ذاته المهددة دائماً مع الآخرين سواء بصورة مباشرة كالسخرية الواضحة أو بصورة غير مناسبة أو عدم إعارته الاهتمام الكافي. (بدر الدين كمال عبده ، محمد السيد حلاوة، المرجع نفسه، ص 24-25)

10-2: تصنيفات وأشكال الإعاقة الحركية:

إن الإعاقات الحركية معدودة و متنوعة، و أسبابها عديدة و متنوعة أيضاً، فقد تكون خلقية أو مكتسبة أو بسبب أمراض و قد تحدث قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها، و بعضها قد يكون راجعاً لكسور أو ضمور، و غير ذلك مما سيلبي ذكره، و هي تصيب عدة أجهزة من أجهزة الجسم، و تصنف الإعاقة الحركية تبعاً لأسبابها إلى:

إعاقات الجهاز الحركي (العظمي - العضلي) - إعاقات الجهاز العصبي _ إعاقات مرضية .

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

الإصابات عضلية و عظمية : هي إصابة العضلات والعظام بدرجة تؤثر على قدرة الشخص المصاب على الحركة والتنقل ب استقلالية، وغالباً تحدث هذه الإصابات في الأطراف أو في العمود الفقري، وقد تكون ولادية أو مكتسبة، ومن أمثلة هذا النوع من الاضطرابات : البتر والوهن العضلي والوهن والضمور العضلي والروماتيزم وهشاشة العظام وانحناءات العمود الفقري واضطرابات القدم. (وائل محمد مسعود، 2002 ، ص، 71).

إصابات مرضية : هي تلك الأمراض المزمنة التي تحول و الفرد عن الحركة و منها : الروماتيزم مرضى - السكري- مرضى القلب- أمراض الكلى- مرضى الربو - مرضى التهاب الكيس التليفني أو الحويصلي.

إن الغرض من التصنيفات السابقة ليس وضع مسميات لكي تلتصق بالأفراد ذوي الإعاقة الحركية وإنما الهدف منه هو مواجهة الاحتياجات التربوية والتأهيلية للمعوقين حركياً على اختلاف درجة الإعاقة لديهم وعلى اختلاف احتياجاتهم.

وعلى ضوء هذه التصنيفات السابقة تتعدد أشكال الإعاقة الحركية و تتنوع درجاتها وفيما يلي سرد لبعض أشكال الإعاقة الحركية:

أ- إصابات الجهاز العظمى وتشمل:

-الجنف، التحذب الظهرى والتعير الظهرى ، القدم المفلطحة ، القدم الحنفاء ، لين العظام ،البتير ،خلع الورك الولادى.

ب- إصابات المفاصل وتشمل:

-التهابات المفاصل ، الالتهاب العظمى المفصلي ، هشاشة (ترقق) العظام.

ج- إصابات الجهاز العضلي وتشمل:

-الضمور والوهن العضلى وضمور العضلات الشوكية (وائل محمد مسعود، المرجع نفسه ، ص -71- 72).

د- إصابات الجهاز العصبي وتشمل:

-الشلل الدماغى ،الصلب المشقوق ، شلل الأطفال، الاستسقاء الدماغى، التصلب المتعدد، إصابات (الحبل الشوكى الوراثية والخلقية والضمورية التحليلية)

(السيد فهمي على محمد، مرجع سابق، ص29، 30)

11- أسباب الإعاقة - :

للإعاقات و منها الإعاقة الحركية أسباب عديدة و كذلك تصنيفات متنوعة، و يمكن أن ينظر إليها بأكثر من صورة او اتجاه، و في استعراضنا لأسباب الإعاقة لا بد أن نأخذ في الاعتبار انه من النادر أن تكون الإعاقة المعنية (حركية أو غير حركية) نتيجة لعامل واحد، بل الغالب أنها تحدث نتيجة لأكثر من عامل، بل و كثيرا ما يصعب تحديد سلسلة العوامل أو الأحداث التي أدت إلى حالة الإعاقة.

و ترجع الإعاقة الى عشرات بل مئات من الأسباب، التي قد تكون أسباب طبية نتيجة أمراض و إصابات، أو أسبابا اجتماعية أو اقتصادية أو مهنية أو نفسية، و من جهة أخرى قد تكون هذه الأسباب متعلقة بالفرد نفسه أو مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، و قد ترجع الى أسباب خلقية وراثية أو غير وراثية، و قد تكون الإعاقة نتيجة لحوادث طبيعية كالزلازل و البراكين ا ولفيضان و الجفاف، و قد تكون راجعة الى كوارث من صنع الإنسان مثل الحروب و حوادث

العمل، و على هذا فإن تصنيف هذه الأسباب يختلف من مدرسة إلى أخرى، و من علم إلى علم تماما مثلما يختلف تعريف الإعاقة التي لا تدخل في اهتمام علم دون علم، فهي ليست قاصرة على العلوم الطبية مثلا، و لكنها تدخل في كثير من الدراسات الاجتماعية و التكنولوجية و التربوية و النفسية و المهنية و الصناعية و غيرها. (السيد فهمي علي محمد، المرجع نفسه، ص 35) و سنتناول فيما يلي أسباب الإعاقة على النحو التالي:

أولا : الأسباب الوراثية:

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

أ تعرض الطفل و هو جنين او بعد ولادته لاضطرابات بيولوجية ناتجة عن عاملين آخرين هما :

1 عامل الريزوس (RH) و قد دلت الفحوص التحليلية على ان دم الآدميين في حوالي 86 % من الحالات يحتوي على لذلك يرمز إلى هؤلاء الأفراد بالرمز ((RH+ و انه في 14 % من الحالات لا يحتوي الدم على هذا المكون، و يرمز إلى هؤلاء الأفراد بالرمز (RH-) و في حالة اختلاف دم الأم عن دم الجنين قد لا تتضج خلايا الدم، و بالتالي يتأثر تكوين المخ، مما يؤدي إلى حالة من التخلف العقلي عند الطفل.

2- اضطرابات الغدد الصماء سواء بالضمور أو بالتضخم فلا تنتظم وظائف الجسم. .

ب- الإعاقة من عدم وجود مناعة ضد الأمراض، أو النقص البين في وزن الطفل الوليد (دون وزن كيلو و نصف الجرام -) أو عدم الاكتمال في نضج بعض الأعضاء لدى الوليد، و قد تؤدي هذه الظواهر الناجمة عن العوامل الوراثية إلى كون الأطفال عرضة لمخاطر الإعاقة بدرجة عالية، و تعزى كثير من أسباب الضعف و التخلف العقلي إلى عوامل وراثية تبلغ في المتوسط حوالي 80 % من حالات الأمراض العقلية عند الأطفال . (شكور جليل، 1996، ص 63).

ثانيا: الأسباب البيئية:

تنقسم الأسباب البيئية إلى ثلاثة أقسام:

1 -أسباب ما قبل ولادة الطفل : مثل تعرض الجنين للعدوى الفيروسية أو البكتيرية كالجذري و النكاف و التهابات الكبد الوبائي، و الحصبة الألمانية و الزهري، كذلك تعرض الجنين للإشعاعات، أو الاستعمال السيئ للأدوية و التدخين و إدمان المخدرات، كما أن سن الأم الحامل له علاقة باحتمالية حدوث الإعاقة، و خاصة صغار السن، و كبار السن، و كثرة الحمل المتعاقب للأمهات مع سوء التغذية و انعدام الرعاية أثناء الحمل قد تفسح المجال لولادات مشوهة.

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

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

كذلك قد يتعرض عدد من الأطفال لنوع من العجز الدائم نتيجة للعدوى، أو بعض الأمراض العصبية التي منها الشلل المخي، و النشاط الزائد، و هناك بعض العوامل الأخرى التي تسهم في الإعاقة و تدخل في إطارها الأمراض المهنية و حالات التسمم من سموم الجو أو الماء أو الطعام أو الغازات السامة . و جدير بالذكر أن من الأسباب البيئية الإصابة بالأمراض الجسمية المعدية مثل شلل الأطفال و الجذام، و هناك الأمراض الجسمية الحركية غير المعدية مثل شلل الأطفال و الجذام، و هناك الأمراض الجسمية الحركية غير المعدية و ترجع لأسباب بيئية مثل الانزلاق الغضروفي و روماتيزم المفاصل و الشلل الناشئ عن حوادث أو السكتة الدماغية أو الصرع و غير ذلك، و هناك حوادث الطريق و الم رور و هي المسؤولة عن 8,5% من المعاقين في العالم، و حوادث العمل هي المسؤولة أيضا عن 6,5% من المعاقين في العالم، و أخيرا حوادث المنزل و هي المسؤولة عن 9,3% من حالات الإعاقة في العالم (السيد فهمي علي محمد، مرجع سابق، ص 35).

5-مشكلات الإعاقة:

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

1. المشكلات النفسية:

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

كما نجد أن القائمين على مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة جسمياً يعبرون في كثير من الأحيان بطريقة غير مقصودة عن الاستسلام أو الرضوخ باستخدام أساليب الشفقة والاحسان كطريقة لرفع الروح المعنوية للمعوقين دون النظر إلى

مدى تقبل الفرد للإعاقة من عدمه، كذلك يعاني ذوو الاحتياجات الخاصة جسمياً كثيراً من المشكلات التي تكون مرتبطة بدرجة كبيرة بنوع إعاقته التي تتسبب في تغيير معاملة الآخرين له.

إن المشكلات التي يعاني منها ذوو الاحتياجات الخاصة بدنياً تميل إلى أن تكون مشكلات نفسية واجتماعية بقدر ما هي مشكلات بدنية كما أشارت هذه الدراسة إلى أن عملية التأهيل واستخدام الأجهزة التعويضية تدعم من السلوك الإيجابي للمعوقون بدنياً، وتخفف المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها ذوو الاحتياج الخاصة. (إبراهيم ، مروان عبدالمجيد، 2002 ، ص 33).

يعاني المعاق من العديد من الآثار النفسية أهمها التالي:

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

- في حالة تأثير المرض على المخ فإنه يؤثر على الأداء العقلي، وبالتالي يؤدي إلى قابلية المريض للتهدج والإثارة وضعف القدرة على التركيز.

- الشعور بالعجز نتيجة القيود التي يفرضها المرض.

- الشعور بالتوتر الداخلي والتعاسة وعدم الاتزان الانفعالي نتيجة سيطرة الإعاقة عليه.

- الاستعطاف ومحاولة جذب الانتباه بالأساليب المختلفة.

2- المشكلات الاجتماعية:

وهذه المشكلات لا تقل أهمية عن المشكلات النفسية، وهي مرتبطة ومتداخلة ومتفاعلة معها:

أ - مشكلات ضعف أو تفكك شبكة العلاقات الاجتماعية:

إن للعلاقات الاجتماعية أهمية خاصة، حيث تساعد على تدعيم شخصية المعوق في بيئته الأسرية والاجتماعية، وهي التي تهيئ له الجو الهادئ ولشعور بالأمن الذي يساعد المعوق على الشعور بالثقة بالنفس والثقة في العالم الذي يتفاعل معه، فإذا ضعفت علاقات المعوق مع الناس الذين يتعاطون معه فإنها تؤثر في كيانه وفي شخصيته، وخاصة علاقته بأسرته.

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

ب - مشكلات فشل الأدوار الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها:

إن مفهوم الدور يعني السلوك المتوقع ممن يشغل مكانة معينة، ويستخدم مفهوم الدور في الإشارة إلى أنواع السلوك المقررة والمحددة لشخص يشغل مكانة معينة. (غباري محمد، 2003 . ص 42).

ومع اختلاف متطلبات أدوار المعوق فإن إعاقته تسبب له تغييراً اجتماعياً في حياته ، وكذلك بعد حدوث الإصابة أو الإعاقة وينقل المعوق من حياة طبيعية سوية إلى حياة العجز والقصور وما يترتب عليها من تغير في الأدوار التي يتعارض مع توقعاته وتختلف استجابته بعد الإصابة فيحدث ما يسمى بصراع التوقعات في الأدوار ، في الوقت الذي يأخذ الفرص الملائمة لتعلم أدواره الجديدة وعندئذ يحاول حل صراعات أدواره عن طريق التحايل والمناورة والتملق والكبت مما يزيد من صراعاته ومشكلاته ومتاعبه.

ت - مشكلات عدم الانتماء:

شعور المعاق بالانتماء إلى الجماعات التي يتفاعل معها في حياته اليومية من حاجاته النفسية والاجتماعية مثل انتمائه لجماعة الأسرة وأفرادها وما تحققه من دفء عاطفي و أمن اجتماعي أو انتمائه إلى جماعة الأصدقاء تشبع له الحاجة إلى تقبل الجماعة وتساعد على إشباع حاجاته لتكوين علاقات اجتماعية مع أصدقائه، وكذلك الحاجة للانتماء إلى الجماعة المهنية التي تحقق له الأمن المادي والاعتماد على النفس والثقة بها، وتعتبر العلاقات الودية مهمة في حياة المعاق لأنها تخفف من قلقه ومخاوفه وتدعم ذاته، وتحقق له أمنه المادي والاجتماعي والنفسي.

أما إذا وجد المعاق نفسه منعزلاً محروماً من دفء الانتماء والأمن فإنه يصاب باليأس والضيق والقلق والألم وتضاف هذه المعاناة إلى إعاقته وعجزه فيصبح يائساً ناقماً على كل من حوله في مجتمعه، مما يؤدي به إلى عدم التوافق المجتمعي. (غباري محمد، المرجع نفسه، ص 42).

ث - المشكلات الاجتماعية:

يعاني المعوقون العديد من المشكلات الاجتماعية، وتتمثل في غالبيتها بأنها إجحاف بحق ذوي الاحتياجات الخاصة، وإشعارهم بأنهم عبء على غيرهم في توفير متطلبات الحياة اليومية كافة ابتداء من تنقلاتهم المنزلية الداخلية وانتهاء بتحريكهم في البيئة المحيطة بمجتمعهم . ويمكن توضيح هذه المشكلات كما يلي

ج - المشكلات الأسرية:

إن إعاقة الفرد تشكل إعاقة لأسرته حيث أن الأسرة بناء اجتماعي يخضع لقاعدة التوازن وسلوك المعاق في الغضب أو القلق أو الاكتئاب تقابل من قبل المحيطين به بسلوك مسرف بالشعور بالذنب والحيرة، مما يقلل من توازن الأسرة وتماسكها، وهذا يتوقف على مستوى تعلم الوالدين وثقافتهما، ومدى الالتزام الديني بين أفراد الأسرة.

ح - مشكلات العمل:

تؤدي الإعاقة إلى ترك المعوق لعمله أو تغيير دوره إلى ما يتناسب مع وضعه الجديد ، فضلا عن المشكلات التي ستترتب على الإعاقة في علاقاته برؤسائه وزملائه ومشكلات أمنه وسلامته.

خ - مشكلات الأصدقاء:

تحتل جماعة الرفقاء والأصدقاء أهمية قصوى في حياة المعوق وشعوره بعدم النّدية مع الآخرين، وهذا قد يؤدي إلى الانعزال والانتواء وقد يلجأ بعض المعوقين إلى التصادم مع الأصدقاء الجدد وإضرارهم، وربما يستعبد المعاق أن يقوم أي صديق بفعل أي شي لإشباع الحاجة لذا يرتبط أحيانا بجماعات متطرفة كملاد من هجرة الناس الآخرين.

د - المشكلات الترويجية:

تؤثر الإعاقة في قدرة المعوق على الاستمتاع بوقت فراغه سواء بالنشاط الترويجي الذاتي أو النشاط الترويجي السلبي، وقد يرجع ذلك إلى ما قد يجده الفرد من صعوبات في التعبير عما يريد، إذ إن تحقيق ذلك يتطلب شخصا آخر يمتلك مهارة خاصة أو جهدًا ميكانيكي فعالا، ومن التخريب المتعمد للممتلكات العامة أو الخاصة أو أي سلوك إجرامي آخر أو يتجه للانحراف عن التوازن في الأنشطة من حيث سوء التوقيت أو خطأ التقدير.

ذ - المشكلة الاقتصادية:

وتظهر على سبيل المثال لا الحصر، من خلال تحمل الكثير من نفقات العلاج وبخاصة إذا كان المعاق يعاني من أمراض مزمنة أو تحتاج علاجًا باهظًا إضافة إلى انقطاع الدخل أو انخفاضه، ويكون الأمر في غاية الصعوبة إذا كان ذوي الاحتياج الخاص المعيل الوحيد للأسرة لأن الإعاقة تؤثر في الأدوار التي يقوم بها.

وقد تكون الحالة الاقتصادية سببا في عدم تنفيذ خطة العلاج وعدم وجود رغبة لدى المعوق في العمل، وتتلاشى الطموحات لديه مما يقلل من أهمية القيمة الاقتصادية . وإذا لم يتم شغل فراغة بطريقة مناسبة، فإن الإنسان المعاق يشعر بالإحباط (إبراهيم ، مروان عبد المجيد، مرجع سابق، ص 36)

ر - المشكلات التعليمية:

إن الباحث في شخصيات بعض المعاقين ما يعانونه من حرج في الاتصال بالآخرين، إذ إن شعورهم بالغرابة في مجتمعهم يشجع الآخرين على رفضهم، وتشعرهم بالرهبة والخوف عند رؤية المعوق، وانعكاس ذلك على سلوك المعوق الذي يكون انسحابيا أو عدوانيا كعملية تعويضية.

ز - المشكلات الطبية:

تظهر المشكلات الطبية من جوانب عدة، وتبدأ في صعوبة الترفع إلى الأسباب الحاسمة لبعض

أشكال الإعاقة طول فترة العلاج الطبي لبعض الأمراض وارتفاع تكاليف العلاج وقلة المراكز الصحية التي تقدم العلاج المتميز للمعوقين، وكذلك المراكز المتخصصة للعلاج الطبي.

س - المشكلات المتعلقة بالتأهيل:

إن المشكلات المتعلقة بالتأهيل ترتبط بالفرد أو بما هو خارجاً عنه، فإتكالية المعوق وخوفه وقلقه من نظرة الآخرين إليه كلها عوامل ترتبط بالفرد نفسه، أما العوامل المتصلة بخارج نطاق الفرد فهي عوامل متنوعة ومتغيرة تبعا لطبيعة المجتمع وإمكاناته ودرجة تقدمه والمستوى العلمي والفني للقائمين بالعملية . التأويلية. (بدر الدين كامل، مرجع سابق، ص 48)

11-1: الوقاية من الإعاقة الحركية:

الوقاية وهي عملية التصدي لجميع الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى الإعاقة والتخفيف من آثارها إذا وقعت . وقد يتضمن برنامج الوقاية كخطوة أولى هي الوقاية الأولية وهي جملة الإجراءات التي يتم تنفيذها قبل عملية الزواج وبالتالي قبل حدوث المرض وهذا بالتالي يؤدي إلى تقليل نسبة انتشار الإعاقة الحركية ، وهذا البرنامج يهتم بكافة فئات المجتمع من آباء وأمهات وشيوخ ، وأفراد لهم الرغبة في تكوين الأسر ، فهو برنامج عام تثقيفي لكافة شرائح المجتمع ، ومن ثم التركيز علي برنامج الإرشاد الوراثي والفحص الطبي المسبق قبل الزواج والابتعاد عن زواج الأقارب وهو العرف الاجتماعي الأخطر في ازدياد انتشار الإعاقة الحركية حيث أن زواج الأقارب يلغي كثيرا من التكاليف المادية المترتبة في عملية الزواج ، وبالتالي يسهل عملية الزواج علي الأسرة بشكل كبير ومن ثم يؤدي إلي زيادة مضطردة في احتمال ولادة أطفال مصابين بأمراض وراثية.

وحتى يتم برنامج الوقاية من الإعاقة الحركية لا بد من القيام بما يلي:

1- توفير المعلومات الكافية حول الإرشاد المعني من حيث : أهدافه وأساليبه والجهات التي تقوم به في المجتمع المحلي بالنسبة إلي الأسر التي أنجبت معوقين في الماضي ، لتحديد ما إذا كانت الإعاقة وراثية أم بيئية.

2-توعية الشباب قبل الزواج بأسباب الخطر الرئيسي للإعاقة الحركية الناتجة عن الوراثة والفحص المسبق قبل الزواج

3-الوقاية من الحوادث والحفاظة علي سلامة الأطفال سواء في المنازل أو في المراكز التي تعني بهم مثل : الحضانات ورياض الأطفال.

- 4-التأكد من التاريخ الاجتماعي لسلامة كلا الزوجين ،وخلوه من حالات الإعاقة الحركية قبل أن يقررا الإنجاب.
- 5-تحليل دم كل من الزوجين . والتأكد من أن الأم لا تحمل العامل الرايزيسي RH وإذا حدث وثبت أن الأم تحمل هذا العامل ، فمن الواجب حقنها بالحقنة المضادة بإشراف الطبيب.
- 6-الامتناع عن الإجهاض المفتعل باستعمال الأدوية والطرق الشعبية.
- 7-يفضل تلقيح الأم ضد الحصبة الألمانية ، بفترة شهرين قبل الحمل علي الأقل وإذا ما تم ذلك فلا يجوز إعطائها اللقاح أثناء فترة الحمل.
- 8 -الامتناع عن الإدمان علي التدخين أو الكحول كلياً.
- 6تجنب التعرض لأشعة (9 X) - أثناء الحمل.
- 10-علي الأم أن تفحص دمها عند بداية الحمل وفي الأشهر الأخيرة لتجنب ضغط الدم
- 11-تجنب تناول الأدوية ، إلا بأمر وإشراف الطبيب.
- 12-إجراء الفحص الطبي الدوري للأطفال.

مستويات رعاية المعوقين:

توجد ثلاث مستويات أساسية تلعب دوراً مهماً في الإعداد و التخطيط للتقليل من حجم نتائج مشكلة المعاقين وهي:

-المستوى الأول : يهدف لمنع حدوث العوامل المسببة للإعاقة بقدر الامكان.(لسيد فهمي علي محمد، مرجع سابق، ص 320-321)

المستوى الثاني : يهدف للتحقق من الآثار السلبية المتعددة بعد حدوث الإعاقة مباشرة.

المستوى الثالث: يركز على تقدم برامج التأهيل و العلاج الشامل التي يجب تقديمها للمعاقين في المجتمع.(لسيد فهمي علي محمد، مرجع سابق، ص 320-321) .

12- رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:

تعتبر رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة من اشهر الرياضات في العالم وفي الجزائر خاصة لشعبيتها الكبيرة ،وتطورها المتواصل نحو الأفضل حيث حسب بعض الإحصائيات فقد بلغ عدد الممارسين 25000 ممارس وممارسة في 45 بلد . 1

أما في الجزائر فقد وصل العدد إلى 256 معوق ممارس لهذه الرياضة وما يزيد من أهمية رياضة كرة السلة هو تركيبها التنظيمية ،بالنسبة للفرد المعوق حركيا ولفوائدها النفسية والاجتماعية.

وررياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف عن كرة السلة للأصحاء، فجميع قواعد القانون الدولي مطبقة فيما عدا بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكراسي المتحركة التي تتيح وضع الاعتبار لتقنية تحريك الكراسي، مع ضرورة ممارسة اللعبة من وضع الجلوس بدلا من الوقوف.

1- 5 - 9 الخطوات التعليمية في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة :

1- 1- 5 - 9التدريب على استخدام الكراسي المتحركة وإتقان المهارات الخاصة بها:

- **وضعية الجلوس:**

يجب على اللاعب أن يجلس مستقيما بحيث تكون المقعدة مثبتة على مقعد الكرسي المتحرك .

- **كيفية تحريك الكرسي:**

في الوقت الذي يبدأ فيه اللاعب بتحريك الكرسي يجب أن يضع يديه على العجلتين إلى الخلف بقدر الإمكان، ورفع الرأس والانحناء قليلا إلى الأمام، يقوم بعدها بعملية جذب إلى الأمام ثم يدفع بالأيدي إلى الأمام والى الأسفل محاولا أن يشرك أكبر جزء من عضلات جسمه من حركة الدفع ، وعندما تنتهي عملية الدفع يجب القيام بحركة خاطفة للرسغين قليلا إلى الأمام ، وللتحريك بأقصى سرعة إلى الأمام يحاول أن يشارك القسم العلوي من الجسم أثناء عملية الدفع، ولا يجوز للاعب سواء في التمرين أو المباراة إلى بعد خلع جهاز الفرامل من الكرسي لإتقان السيطرة عليه بالمهارة والجهد الذاتي.

- **توقيف الكرسي :**

تتم عملية الإيقاف بإمساك العجلات مع إبقاء الجسم مستقيما بقدر الإمكان حتى لا يفقد التوازن

- **الانتقال إلى الخلف :**

يتم بإمساك العجلات من المقدمة من اسفل موضع ممكن.

- الدوران حول المحور:

وتعني هذه الدورة حول المحور مع إبقاء العجلات في مكانها.

- الحركة الاهليجية " الوامة " :

أن هذه الحركة تعني الدوران أكثر من 180 وهي كثيرا ما تستعمل في كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- الانطلاق:

مسك العجلتين ودفع عجلة لجذب الأخرى نحو الخلف عندما تنطلق بسرعة.

- الانتقال الجانبي :

تمسك العجلتين وينقل الجزء العلوي من الجسم بسرعة وبقوة إلى الجانب مع البقاء مستقيما من الجلوس.

- الانحناء نحو الأمام:

يستعمل الذراع لمسك:

. الصاعد الخلفي للكرسي .

. يمسك العجلة خلفه مع احتضان الصاعد الخلفي للكرسي .

. جعل استراحة الصاعد على الركبة والفخذ.

- الانحناء نحو الخلف:

بمسك الحاجز أو الذراع الجانبي للكرسي بيد واحدة.

- الانحناء الجانبي:

يتم بمسك الكرسي والحاجز الجانبي أو الصاعد الخلفي للكرسي بيد واحدة.

إتقان المهارات الأساسية لكرة السلة من وضع الجلوس:

كرسي اللعب :

- 1. يمتاز كرسي الرياضيين بالبساطة لتحقيق جملة من المزايا اللازمة، لأغراض الاستخدام الرياضي:
- يجب أن يكون الكرسي المتحرك ضمن مقاييس معينة ليضمن للاعب الأمان والمنافسة العادلة .
- يجب أن يكون للكرسي 3 أو 4 عجلات ، اثنتان كبيرة في مؤخرة الكرسي وواحدة أو اثنتان صغيرتان في المقدمة.
- يجب أن يكون قطر العجلات الخلفية 66 سم كأقصى حد ، ويكون لها ممسك واحد لليد على كل عجلة.
- يجب أن يكون أقصى ارتفاع لمقعد الكرسي 53 سم عن الأرض.
- يجب ألا يزيد ارتفاع مسند القدمين عن 11 سم عن الأرض عندما تكون العجلات الأمامية الصغيرة في وضعها الأمام .
- يجب أن يكون الجزء السفلي من المسند القدمين مصمم بشكل يمنع إتلاف أرضية الملعب.
- يمكن أن يستخدم اللاعب مخدة مصنوعة من مادة مرنة لوضعها على المقعد، بحيث تكون بنفس طول واتساع الكرسي وإلا يزيد سمكها عن 10 سم.
- يمكن أن يستخدم اللاعبين الأربطة والواقيات التي تساعد الجسم للاتصاق بالكرسي ، أو يربط الرجلين معا.
- يمكن لبس الأعضاء الصناعية والمساعدات.
- يجب أن تعكس بطاقة التصنيف استخدام الأعضاء الاصطناعية والمساعدات، من قبل اللاعب ، ويجب أن تظهر كل التعديلات على وضع جلوس اللاعب على الكرسي ، ويمنع استخدام الكراسي للتأكد من مطابقتها للموصفات المعتمدة عند بداية كل مباراة، فللكراسي المتحركة أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة ، لذا يجب على اللاعب إتقان استخدامها وإثبات كفاءته لان هذا السبب يعتبر حاسماً في كثير من الأحيان ، ويرجع الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة ومناورة وتحكم وتوازن .

12-1- قوانين اللعب في كرة السلة على الكراسي المتحركة :

تشبه تعليمات وقوانين كرة السلة على لكراسي المتحركة قوانين كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلائم

الكراسي المتحرك . 1

تعليمات التوقيت :

يكون عدد اللاعبين (5) في كل فريق مثل كرة السلة العادية ، وتتألف المباراة من أربعة أشواط ، مدة كل شوط (10 د) باستخدام ساعة أخرى لوقت التصويب الذي يكون (24 ثا) لكي يتم التصويب ، وفي حالة تعادل الفريقين في نهاية الشوط الثاني يتم إعطاء (5 د) إضافية لكسر التعادل

نظام تصنيف اللاعبين في كرة السلة على الكراسي المتحركة :

كرة السلة على الكراسي المتحركة هي لعبة جماعية للاعبين ذو العاهات الدائمة للأجزاء السفلية يتم العمل بنظام التصنيف للاعبين كرة السلة لتوفير تصنيف كل لاعب تبعا لحركة الجذع خلال أداء مهارات كرة السلة مثل دفع الكراسي ، التنطيط ، التمير ، الاستقبال ، التصويب وهذه الفئات هي (1 ، 1.5 ، 2 ، 2.5 ، 3 ، 3.5 ، 4 ، 4.5) وكل لاعب ينال درجة مساوية لتصنيفه.

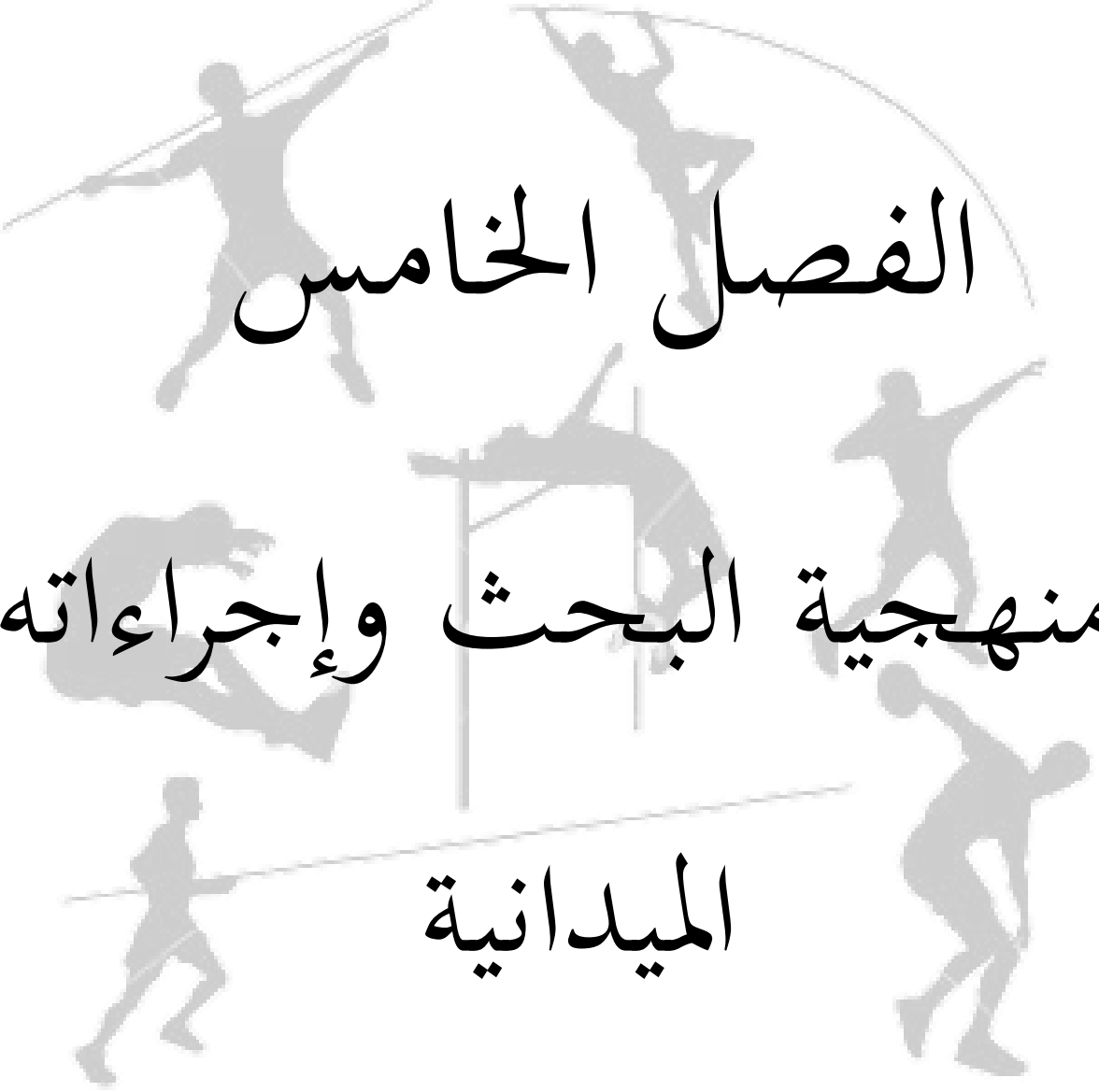

إن مجموع درجات تصنيف اللاعبين الخمسة داخل الملعب هي 14 نقطة في المباريات الأولمبية ، كأس العالم ، بطولات المناطق والدورات التأهيلية للبطولات المذكورة ، يجب أن لا تزيد مجموع نقاط التصنيف عن 14 نقطة في كل الأحوال.

يحمل كل لاعب معه بطاقة التصنيف الخاصة به يجب عليه استخدامها خلال المشاركة في المنافسات ، ويوضح فيها درجة التصنيف للاعبين وأي تعديلات لوضعية الجلوس واستخدام اللاعب للأربطة والأدوات المساعدة والأجهزة الصناعية وغيرها من الأدوات.

خلاصة :

من خلال تطرقنا في هذا الفصل إلى النشاط البدني الرياضي المكيف و كرة السلة على الكراسي المتحركة وأهداف الممارسة الرياضية بالنسبة للمعوقين حركيا يتجلى لنا أن المعاق إنسان بحاجة ماسة لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في حياته اليومية لأنه يعتبر وسيلة تربية وعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب ، الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقى والاجتماعي ، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

كما أن قيمة الترويح لا تقتصر على الأفراد العاديين ، بل ان الترويح قيمة خاصة للرياضيين المعاقين الذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي ، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعوقين حركيا هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الترويح ،



الفصل الخامس
منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تمهيد:

في البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني: "مجموع الناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياس وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد قياسها " (. معتوق، 1998، ص، 231) كما تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من جانب الزمان والمكان، كذلك الاداة المستخدمة من حيث الشروط العلمية الدراسة التي يجب ان توفر فيها، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث و العينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدت في تحديث حجم العينة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية الى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، والتحقق من مدى صلاحية الاداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها.

وقد قادتنا هذه الزيارة الى نادي النور بولاية المسيلة من اجل الوصول الى معلومات عامة حول هذه الدراسة للإلمام بجميع جوانب بحثنا هذا.

2- حدود الدراسة:**1-2: الحدود الزمنية:**

تم اجراء بحثنا هذا في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر الى غاية شهر فيفري حيث خصصنا الاشهر الاربعة الاولى الى الجانب النظري، اما الجانب التطبيقي فقد خصص لم شهر مارس وافريل، تم خلالهما تحضير اسئلة الاستبيان الثقة بالنفس و سمات الدافعية وتم توزيعه على العينة المختارة، ثم قمنا بعد ذلك بجمع الادوات وتفريغها.

2-2: الحدود المكاني:

قمنا بالجراء الدراسة الخاصة بالبحث على نادي ينشط في ولاية المسيلة وهو نادي النور وذلك على مستوى المركب الرياضي واضح احميدة.

2-3: الحدود البشرية:

وتتكون عينة البحث من (10 لاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة- اعاقاة حركية -الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وهو نادي يحتوي على 14 لاعبا

3- متغيرات الدراسة:**أ- المتغير المستقل:**

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر "ويتمثل في دراستنا في النشاط البدني الرياضي المكيف.

ب- المتغير التابع:

"هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى، حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع." ويتمثل في دراستنا في الثقة بالنفس و سمات الدافعية.

4- منهج الدراسة:

ومن خلال ما سبق فان المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الواقع السائد المرتبط بظاهرة او موقف معين او مجموعة من الافراد او مجموعة من الاحداث او مجموعة معينة من الاوضاع.

ويعتبر المنهج الوصفي بأنه:

"مجموعة من الاجراءات البحثية التي تكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها و الوصول الى النتائج (محمد، 1986،ص)

5- مجتمع وعينة الدراسة:

"هو تلك المجموعة الاصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة، مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، او اي وحدات (أخرى(رضوان، 2003، ص14)

جدول رقم 01 : (يمثل نادي النور لذوي الاحتياجات- اعاقه حركية-الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف)

النادي	الرمز	نوع الرياضة الممارسة
النور	Alnoor club	السلة كرة

7_ مصادر جمع البيانات:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من الافراد ، على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث (" زرواتي، 2007 ،ص 344) نظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج تم اختيار طريقة الحصر الشامل لقلة عدد العينة وعدم توفر عدد كبير من اللاعبين و الذين كان عددهم لا يتعدا 14 لاعب وتم اختيار 10 لاعبين كعينة من ذوي الاحتياجات الخاصة- اعاقه حركية_الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف على مستوى نادي النور بالمسيلة.

جدول رقم :02 (يمثل تعداد ذوي الاحتياجات الخاصة-اعاقه حركية)الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

النادي	تعداد الممارسين		المجموع الكلي
نادي النور	ذكور	اناث	14

6- تحديد أدوات البحث:

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان "التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص". وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية "

كذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها: "مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها

يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق". (فوزي عبد الله العكش، 1986، ص210)

ويعرف كذلك على أنه: "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب". (غريب سيد أحمد، 1997، ص314)

وقد اخترنا أسئلة مغلقة لملاءمة استمارة دراستنا والتي كان عدد أسئلتها 14 سؤال موزع على المحاور اثنين ، إذ أن المحور الأول شمل على 07 عبارات والمحور الثاني 07 عبارات.

6-1- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب"نعم" أو "لا"، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها. (عمر مصطفى التير، 1986، ص54)

وقد كانت عدد المحاور المدرجة في هذا الاستبيان محورين بعدد عبارات قدرت ب14 عبارة مغلقة.

6-2- كيفية بناء الاستبيان:

تم اعداد الاستبيان من 14 سؤال قسم الى محورين وكل محور يتكون من أسئلة مرتبة بطريقة منهجية تخدم الفرضية المطروحة بحيث يتكون كل محور من 7 أسئلة حيث يبدأ المحور الأول من السؤال رقم 1 الى السؤال 7 و المحور الثاني من السؤال 8 الى سؤال 14. وكانت أسئلة الاستبيان عبارة عن أسئلة مغلقة.

7- اسلوب التحليل و الاحصاء:

لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل على نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الاحصائي التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة على برنامج spss وهذا عن طريق تحويل النتائج و ذلك لاستخراج النسب المئوية وكذلك قيمة (كا) 2 لمعرفة دلالة العبارات وكذا دلالة المحاور وذلك للتحقق من الفرضيات.

8 - الصدق:

8-1: صدق المحكمين: تم عرض القائمة بصورتها المقننة على مجموعة من الاساتذة و الدكاترة المختصين في المجال، بهدف التأكد بسلامة بناء المقياس ،وبعد الاطلاع عليها من طرفهم لم تكن هناك تعديلات كثيرة التي تم اصلاحها.

8-2- ثبات وصدق أداة الدراسة :

يقصد بثبات الاستبيان أنها تعطي نفس النتيجة لو تم اعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط او بعبارة أخرى أن ثبات الاستبيان يعني الاستقرار في نتائجه وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم اعادة توزيعها على افراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة وقد تم التحقق من ثبات من خلال معامن الفا كرونباخ باستخدام برنامج spss والجدول يبين معامن الفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة .

الثبات : الفا كرونباخ :

تم حساب هادا عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة الفا كرونباخ القائمة على اساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل حيث بلغ 0.74 ومنه نستطيع القول بان قيمة الثبات لهاذا الاستبيان مقبولة كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم 03	يوضح ثبات أداة الدراسة عن	طريق الفا كرونباخ
عبارات الاستبيان ككل	الفا كرونباخ	عدد العبارات
	0.742	14

9- الأساليب الاحصائية المستعملة :

حيث قمنا بتفريغ وتحليل من خلال : برنامج التحليل الاحصائي spss قمنا باستخدام الادوات الاحصائية التالية

- الفا كرونباخ لحساب الثبات
- صدق المحكمين
- النسب المئوية وكذلك قيمة (كا 2) لمعرفة دلالة العبارات وكذا دلالة المحاور وذلك للتحقق من الفرضيات.

خلاصة:

نستخلص مما سبق انه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية مفيدة لابد لها وان تتوفر بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد ان تتوفر لدى الباحث خبرات سابقة حول جوانب دراسته، كذلك لديه ادوات البحث مختارة بدقة ابتداءً من المقياس الى غاية العينة، بحيث يفي الغرض المراد منها، كذلك نسمح للوصول الى الحقائق ومنه فان العمل بالمنهجية يعد امرا ضروريا في جميع البحوث العلمية قصد ربح الوقت و الوصول الى النتائج المؤكدة، اضافة الى وجوب ان تكون المنهجية والادوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد: نتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة المتحصل عليها من خلال دراستنا، وتحليلها ومحاولة سرد ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات المطروحة، وعليه محاولة الإجابة على تساؤلات الدراسة.

1 عرض وتحليل النتائج:

1-1- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى " :يساعد النشاط الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لذوي

الاحتياجات الخاصة"، للتحقق من هذه الفرضية تم حساب النسب المئوية، والتكرارات وقيمة (كا) 2 لكل عبارة في هذا المحور كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم 5 : يوضح قيم التكرارات، النسب المئوية، وكذلك قيمة ك 2 لكل عبارة من عبارات المحور

الرقم	العبارات	التكرار	التقديرات			المجموع	كا 2	درجة الحرية	قيمة الدلالة 0.05	القرار
			دائماً	أحياناً	أبداً					
01	أشعر بالراحة عند ممارستي للنشاط الرياضي	التكرار	2	3	5	10	2.30	2	0.001	دال
		النسبة %	20	30	50	100				
02	انا راض عن مظهري الجسمي ومسرور به	التكرار	6	2	2	10	1.60	1	0.003	دال
		النسبة %	60	20	20	100				
03	تزداد ثقتي بنفسي عند ممارسة النشاط الرياضي	التكرار	5	3	2	10	1.70	2	0.001	دال
		النسبة %	50	30	20	100				
04	اشعر بالخوف وعدم الثقة عندما افكر في المنافسات	التكرار	7	2	1	10	1.40	1	0.003	دال
		النسبة %	70	20	10	100				
05	عند ممارستي للنشاط الرياضي اشعر بانني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر	التكرار	10	0	0	10	1.00	1	0.001	دال
		النسبة %	100	0	0	100				
06	عدم رضا المدرب على نتائج يؤثر على ادائي	التكرار	3	4	3	10	2.00	2	0.002	دال
		النسبة %	30	40	30	100				
07	اتقبل الهزيمة من اي منافس	التكرار	5	2	3	10	1.80	1	0.001	دال
		النسبة %	50	20	30	100				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
المجموع										

التحليل: من خلال الجدول (:). (نلاحظ أن العبارة رقم 05) عند ممارستي للنشاط الرياضي اشعر بانني أكثر تفاؤلا وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر "أخذت أكبر نسبة إجابة ب " دائما " من طرف أفراد العينة وذلك بنسبة % 100 ، وأقل نسبة إجابة ب "أحيانا " و " أبدا " بنسبة % 00 في حين أخذت العبارة رقم 06: عدم رضا المدرب على نتائج يؤثر على ادائي أعلى نسبة إجابة ب "أحيانا" بنسبة % 40 ، كما أخذت العبارة رقم 01: أشعر بالراحة عند ممارستي للنشاط الرياضي اعلى نسبة اجابة ب أبدا بنسبة ، %50

وعند ملاحظة قيم (كا 2) نجد أن في العبارات محصورة بين 0,001 و 0,003) أقل من 0.05 (، عند درجة حرية 2 ودرجة الحرية 1 وهادا يدل على دلالتها ومنه يمكن القول ان الفرضية : : "يساعد النشاط الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة" محققة .

مناقشة ومقابلة نتائج المحور الاول بالفرضية الاولى:

من خلال ما بينته نتائج اسئلة الفرضية الاولى الخاصة بالمحور الاول التي افترضناها والتي تقول يساعد النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة (اعاقاة حركية) يتضح هذا الامر جليا من خلال اجابات اللاعبين على اسئلة الاستبيان ، وهذا ما تطرقنا اليه في الجانب النظري وقلنا ان لاعب الرياضي الذي يتميز بالثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف الغير متوقعة في المنافسة ويعبر بثقة عن وجهة نظره بدون تردد وهادا ما تم تاكيدده في دراسة مذكرة ماستر اكاديمي عكريمي عبد المالك دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض سمات الدافعية لدى المعاقين حركيا، اذن من خلال تحليلنا اسئلة هذا المحور وجدنا ان النتائج التي تحصلنا عليها ان دلت على شيء فإنها تدل على ان النشاط البدني الرياضي المكيف يساعد على تنمية الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية أثنائية: يساهم النشاط الرياضي المكيف في تنمية الدافعية للإنجاز لدى المعاقين حركيا للتحقق من هذه الفرضية تم حساب النسب المئوية والتكرارات وقيمة (كا) 2 لكل عبارة في هذا المحور كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (6): يوضح قيم التكرارات، النسب المئوية وكذلك قيمة ك 2 لكل عبارة من عبارات المحور الثاني

الرقم	العبارات	التكرار	التقديرات			المجموع	كا 2	درجة الحرية	قيمة الدلالة 0.05	القرار
			أبدا	أثناء	أثما					
01	اعتبر نفسي شخصا لا يجد صعوبة في التركيز اثناء اداء المنافسة	التكرار	4	5	1	10	1.70	1	0.001	دال
		النسبة %	40	50	10	100				
02	اد لم أصل الى هدفي فاني أستمر في بدل المزيد من الجهد	التكرار	9	1	0	10	1.10	2	0.001	دال
		النسبة %	90	10	0	100				
03	أتميز بقوة الارادة	التكرار	5	4	1	10	1.60	1	0.001	دال
		النسبة %	50	40	10	100				
04	حين يطلب مني ابداء الراي فاني اتردد خشية النقد	التكرار	6	4	0	10	1.40	1	0.001	دال
		النسبة %	60	40	0	100				
05	أنا حريص على اثبات كفائتي أمام زملائي	التكرار	2	7	1	10	1.90	2	0.001	دال
		النسبة %	20	70	10	100				
06	املك العزم على الفوز في اي منافسة	التكرار	4	4	2	10	1.80	1	0.001	دال
		النسبة %	40	40	20	100				
07	اقوم بعمل كل ما يطلب مني مهما كانت درجة صعوبته	التكرار	1	8	1	10	2.00	2	0.001	دال
		النسبة %	10	80	10	100				
المجموع										
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

التحليل : من خلال الجدول : نلاحظ ان العبارات (2). (3). (4). أخذت أكبر نسبة اجابة ب : دائما من قبل أفراد العينة في حين أخذت العبارات (7). (5) اقل نسبة , في حين أن العبارات (5). (7). اكبر نسبة اجابة ب أحيانا وعند ملاحظة قيم (كا 2) نجد أن في العبارات محصورة بين 0,001 و 0,003) أقل من 0.05 (، عند درجة حرية 2 ودرجة الحرية 1 وهادا يدل على دلالتها ومنه يمكن القول ان الفرضية : "يساعد النشاط الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة" محققة .

مناقشة ومقابلة المحور الثاني بالفرضية الثانية:

من خلال ما بينته نتائج الفرضية الثانية الخاصة بالمحور الثاني التي افترضناها والتي تقول ان النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم في تنمية الدافعية للإنجاز لذوي الاحتياجات الخاصة- اعاقاة حركية - يتضح هذا الامر جليا من خلال اجابات اللاعبين على اسئلة المقياس وهذا ما وضحته نتائج الاسئلة وتم تأكيده في دراسة مذكرة الماجستير فيرم الطيب ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بدافعية الانجاز لدى المعاقين حركيا والتي وجدده ان النشاط البدني الرياضي المكيف يعمل على زيادة مستوى الطموح ومستوى التنافس لدى المعاقين حركيا المطروحة وكذلك في دراسة مذكرة ماستر اكاديمي عكريمي عبد المالك دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض سمات الدافعية لدى المعاقين حركيا، كما اننا تطرقنا اليه في الجانب النظري وقلنا هي الدافعية لتحقيق الانجاز والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسة والتدريب الشاق والمتواصل للوصول للتفوق الرياضي. اذن من خلال تحليلنا لأسئلة المحور الثاني وجدنا ان النتائج التي تحصلنا عليها فإنها تدل على ان النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم في تنمية الحاجة للإنجاز لذوي الاحتياجات الخاصة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية .

خلاصة:

بعد عرضنا وتحليلنا للنتائج التي تحصلنا عليها من المقياس عن طريق الدراسة الاحصائية اصبحت النتائج لها قيمة ملموسة نستطيع قراءتها ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات التي افترضناها لتتوصل الى صحتها او خطئها فقد قمنا بتطبيق النسب المئوية فأصبحت النتائج ملموسة يستطيع اي شخص قراءتها بسهولة. ومن خلال كل هذا نستخلص ان النشاط البدني الرياضي المكيف له دور هام في حل مختلف النواحي النفسية بالاعتماد على المساعدات الحركية والبرامج التربوية الخاصة بالمعاقين حركيا لان لديهم قوة المثابرة والعمل و الانجاز. كما ان له دور في النهوض بهذه الفئة في مختلف المجالات حيث تساعده في تحقيق الكفاءة البدنية عن طريق تقوية

الاستنتاج العام



الاستنتاج العام:

بعد عرض النتائج النهائية من الدراسة النظرية والتطبيقية نصل الى الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب العامة من الموضوع للإجابة على كل التساؤلات المطروحة لهذا البحث والتي يدور موضوعها حول دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض سمات الثقة بالنفس والدافعية لذوي الاحتياجات الخاصة ،وقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة للمقياس الى صحة الفرضيات.

فقد توصلنا من خلال نتائج المحور الاول الخاص بالفرضية الاولى التي تقول " يساعد النشاط البدني الرياضي المكيف ذوي الاحتياجات الخاصة على تنمية الثقة بالنفس " ويمكن تفسير هذا الدور في تنمية الثقة بالنفس للمعاقين حركيا خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف هي ان المعاق حركيا يكون واثق جدا من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في الموقف الغير المتوقع في المنافسة ويعبر عن وجهة نظره دون تردد (28 كما ان النشاط الرياضي المكيف قد ساهم في تنمية مختلف القيم والانجازات و(- علاوي ، 1988 ، ص 27

الخصال المقبولة التي يكسبها المعاق من خلال البرامج المخصصة له ، كما انه يساهم في اكتساب المستوى الرفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثلا الثقة بالنفس (الحالق ، 1982 ، ص) 15 وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

اما الفرضية الثانية التي تقول " يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الدافعية الانجاز ذوي الاحتياجات الخاصة ، ويمكن تفسير هذا الدور في تحقيق الدافعية الانجاز هي ان للنشاط البدني الرياضي المكيف يجعل ذوي الاحتياجات الخاصة يسعون لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات

الرياضية ومحاولة بذل قصار جهدهم في المنافسة الرياضية و مواجهة التحدي المنافسين والتدريب الشاق والمتواصل

(28 وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية - . للوصول الى التفوق الرياضي ، (علاوي ، 1988 ، ص 27

ومن خلال كل هذا يمكن تأكد صحة الفرضية العامة" للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية سمات(الثقة
بالنفس . الدافعية) لدى المعاقين حركيا

خاتمة



خاتمة:

وبنهاية رسالة الماجستير أكاديمي المتعلقة بدور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) لقد قمنا بإنجاز هذا العمل المتواضع، ولقد حاولنا قدر المستطاع الكشف عن الأهمية البالغة لموضوع النشاط البدني الرياضي المكيف، وقد قمنا بدراسة وتحليل لمختلف جوانب بحثنا ولقد توصلنا وجود دور بالغ الأهمية للنشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمات النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة فهو يعتبر احد الانشطة الرياضية الحديثة التي تنمي وتكسب لذوي الاحتياجات الخاصة (الثقة بالنفس و الدافعية) فتجعله يتدرب بجدية ويظهر في المنافسات الوطنية و الدولية كما ان له دور بالغ الأهمية من الناحية النفسية و الجسمية و البدنية، وهذا ما قد يدفع ذوي الاحتياجات الخاصة لممارسة النشاط الرياضي المكيف، وقد افترضنا ان هناك ثلاث فرضيات مهمين يتحكمون في هذا الجانب وهم دافع الحاجة للإنجاز ودافع الثقة بالنفس كما اثبتت الدراسة التطبيقية و النظرية ان من بين العوامل الاساسية التي تنمي سمات النفسية هو النشاط البدني الرياضي المكيف، فالثقة بالنفس والدافعية هي رمز قوة ذوي الاحتياجات الخاصة في اي رياضة، فلا يمكن للاعب او المعاق حركيا خاصة الارتقاء في مشواره الرياضي وتحسين ادائه بدون وجود هاته الصفات، وهذا من خلال استجوابنا للاعبين الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف في نادي النور بولاية المسيلة .

وحاولنا من خلال دراستنا ان نصل الى نتائج اكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية والتطبيقية التي قادتنا الى نادي النور لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف لولاية المسيلة، وضع استبيان

سمات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية للانجاز) لذوي الاحتياجات الخاصة بين ايدي اللاعبين ، كان الهدف منها

التعرف على اهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمات النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة ، وتم بذلك

التوصل الى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة.

وقد قمنا بدراسة موضوع بحثنا من الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، نأمل ان لأتكون نهاية نقطة بل

دفعة جديدة للدخول اكثر والتعمق الاكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة ومتنوعة.

وفي الاخير استطيع القول بان هذه النتائج نأمل ان تكون مرجع للدراسات اخرى في هذا المجال ومنار

للمتخصصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر يسير على الطريق الصحيح بداية من ايجاد البرامج الناجحة وتوفير الظروف لنجاح المعاقين حركيا في حياتهم اليومية.

الاقتراحات والتوصيات:

- 1- الإهتمام بالأنشطة الرياضية لما لها من أهمية على نفسية المعاق حركيا في تقليل من مختلف المشاكل النفسية .
- 2- إعطاء أهمية قصوى لأهداف المسطرة لأنشطة الرياضة المكيفة لما لها تأثير على زيادة القة بالنفس والتغلب على مشاعر الخوف .
- 3- ادراج برامج خاصة بالتربية البدنية والرياضية في المقررات الدراسية، المراكز الخاصة و اجبارية تدريسه
- 4- إصدار مراسم وقوانين تساعد المعاق حركيا على ممارسة النشاط الرياضي المكيف .
- 5- توفير الخدمات التعليمية والتربوية و التأهيلية والصحية لرعاية المعاقين و العناية بهم.
- 6 - تعزيز دور الاسرة والمجتمع في رعاية وتربية هذه الفئة.
- 7 - اجراء دورات تكوينية لمدراء المراكز الطبية البيداغوجية تتعلق بأهمية الممارسة الرياضية لهذه الفئة.
- 8 - تشجيع الجمعيات الخيرية على المساهمة في تفعيل الممارسة الرياضية الفردية والجماعية لهذه الفئة.
- 9 - إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية للمعاقين سواء من طرف الدولة او المؤسسة العمومية او من طرف الخواص.
- 10- العناية بالكفاءات والقدرات و الاكتشاف المبكر لها، حتى يمكن مساعدتها في النهوض برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة.

قائمة المراجع بالعربية:

المصادر:

القران الكريم:

1- الاية 35 من سورة " الأنبياء"

2- الاية 17 من سورة " الفتح"

المصادر:

1. ابن منظور جمال الدين : لسان العرب ، المجلد الأول ، ط1 دار الكتب العلمية ، بيروت 2003
- 2 محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، مصر 2002
- 3 السيد فهمي علي محمد : الإعاقات الحركية بين التشخيص بحوث تداخل رؤية نفسي ، دار الجماعة الجديدة ، الإسكندرية 1948 ،
4. د، إبراهيم الفقي : التفكير السلبي والتفكير الإيجابي ، دار النشر والتوزيع، ط2، بلد القاهرة 2001
5. عمار خوش ، محمد نبيات : منهج البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1998
6. محمد زيدان عمر البحث العلي ومناهجه وتقسيماته ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1997
7. فوزي عبد الله العكش : البحث العلمي المناهج الإجراءات ، مطبعة العين الحديثة ، العين الإمارات العربية المتحدة 1986
8. غريب سيد أحمد : تصميم وتنفيذ البحث ، دار المعرفة الامعية ، الإسكندرية ، مصر 1997
9. عمر مصطفى التير ، إستمارة الإستبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع ، بيروت ، 1986
10. ماثير جدير : منهجية البحث العلمي ، ترجمة ملكة أبيض ، سنة 1997
11. غريب سيد أحمد : تصميم وتنفيذ البحث ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 1997
- 12- ، ابراهيم رحمة ، تأثير الجوانب الصحية عن النشاط البدنية الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط1 عمان 1998.
- 13- غريب سيد احمد ، السلوك الاجتماعي للمعوقين ، المكتب الجامعي الحديث.

- 14- فريد معتوق ،معجم العلوم الاجتماعية ،أكاديمية بيروت لبنان 1998
- 15- قيس ناجي عبد الجبار ،شامل كامل ،مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ،بغداد 1988
- 16- لطفي بركات احمد ،الرعاية التربوية للمعاقين عقليا ،دار المريخ للنشر ، ط 1 ، الرياض 1984
- 17- مدحت ابو النصر،الاعاقة الحسية وبرامج الرعاية ،مجموعة النيل العربية ، ط 1 ،القاهرة 2005
- 18- محمد النولي محمد علي ،مقياس اساليب المعاملة الو الدية لذوي الاعاقة السمعية والعادين ،دار صفاء للنشر و التوزيع ،ط 1 ،عمان 2010
- 19- محمد حسن علاوي ،موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ط 1 ،مصر 1988
- 20- محمد حسن علاوي ،سيكولوجيا التدريب و المنافسة ،دار المعارف ، ط 1 ،مصر 1987
- 21- محمد حسن علاوي ،علم النفس الرياضي ، ط 7 ،القاهرة 1997
- 22- محمد حسن علاوي ،اسامة كامل راتب ،البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1999
- 23- محمد عي محمد ،علم الاجتماع والمنهج العلمي ،دار المعارف الجامعية ، ط 3 ،الاسكندرية مصر 1986
- قائمة المراجع
- 24- محمد نصر الدين رضوان ،الاحصاء الاستدلالي في عل وم التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي ،،القاهرة 2003
1967. ، 25- محمد نجيب توفيق ،الخدمات العمالية بين التطبيق و التشريع ،مكتبة القاهرة الحديثة، ط 1
- 26- مصطفى عشوي ،مدخل الى علم النفس ،ديوان المطبوعة الجامعية ، ط 1 ، الجزائر 1990
- 27- منال منصور بو حميد ، المعوقين ،مؤسسة الكويت للتقديم ،الكويت 1985
- 28- مروان عبد المجيد ابراهيم ،الالعاب الرياضية للمعوقين ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، ط 1 ، عمان 1997
- 29- مروان عبد المجيد ابراهيم ،كرة السلة للكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة ،الدار العلمية للنشر و التوزيع ، ط 1 ، عمان 2002
- الدوريات والمنشورات العلمية:
- 30- ابو الفضل جمال الدين محمد ،ابن منصور،لسان العرب ،دار صادر ، ط 1 ، بيروت 1998
- 31- منصف المنوقى ،مجلة القراءة في التربية الخاصة ،ادارة التربية ،مصر 1982

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

32-A ,stot .U.c.l. ET autre activité physique et sportive adaptées pour
personne handicaper mentale ; prient mar. King sprl, Belgique,1993 .

33-(revue) des facteurspuicontoibunta la performance ; N2 ou d un
équipe N2 sport ; 1988.__

الملاحق





موضوع البحث : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة
بالنفس - الدافعية) اعاقاة حركية

الى فريق نادي النور بالمسيلة :

في اطار انجاز بحث ميداني في النشاط البدني المكيف ، أتقدم بهذه الأسئلة الى فريق نادي النور ،
ونلتمس منكم الاجابة بكل صدق وشفافية ، لأن الغرض من هذا الاستبيان انجاز مذكرة تخرج دون
أغراض اخرى.

ملاحظة : توضع علامة (x) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل

التوصل الى نتائج تفيد دراستنا.

وشكرا على تفهمكم ومساعدتكم

اشراف الأستاذ :

تمساوت جيلالي

اعداد الطالب :

هباش أكرم سيف الدين



معلومات خاصة بالمبحوث :

السن : الجنس :

نوع الإعاقة : مكتسبة : وراثية :

الأسئلة الخاصة بالاستبيان :

الرقم	العبارات	دائما	احيانا	أبدا
01	أشعر بالراحة عند ممارستي للنشاط الرياضي			
02	انا راض عن مظهري الجسمي ومسرور به			
03	تزداد ثقتي بنفسي عند ممارسة النشاط الرياضي			
04	اشعر بالخوف وعدم الثقة عندما افكر في المنافسات			
05	عند ممارستي للنشاط الرياضي اشعر بانني أكثر تفاؤلا وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر			
06	عدم رضا المدرب على نتائجي يؤثر على ادائي			
07	اتقبل الهزيمة من اي منافس			

الرقم	العبارات	دائما	احيانا	أبدا
01	اعتبر نفسي شخصا لا يجد صعوبة في التركيز اثناء اداء المنافسة			
02	اد لم أصل الى هدفي فانني أستمر في بدل المزيد من الجهد			
03	أتميز بقوة الارادة			
04	حين يطلب مني ابداء الراي فانني اتردد خشية النقد			
05	أنا حريص على اثبات كفاءتي أمام زملائي			
06	املك العزم على الفوز في اي منافسة			
07	اقوم بعمل كل ما يطلب مني مهما كانت درجة صعوبته			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

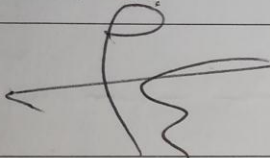
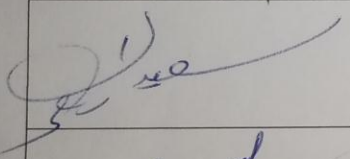
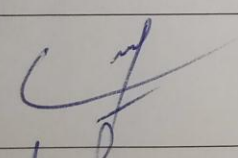
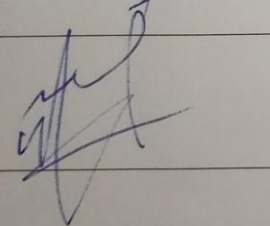
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

قائمة أسماء المحكمين

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم و لقب الأستاذ
	أستاذ أ	01 د. محمد محمد
	أستاذ أ	02 شعيبان سعيد
	أستاذ محاضر أ	03 رطاحون الرشيد
	أستاذ مساعد أ	04 والي عبد النور
		05

الموسم الدراسي: 2021/2020

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة الى التعريف على دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس _ الدافعية للانجاز) لذوي الاحتياجات الخاصة (اعاقة حركية) وهذا من خلال ابراز دور النشاط البدني الرياضي المكيف في اكتساب بعض الصفات النفسية و تمثلت مشكلة بحثنا في التساؤل التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس / الدافعية) لدى المعاقين حركيا
ويندرج تحت:

هذا التساؤل تساؤلين جزئيين هي : -هل يساعد النشاط الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا؟

-هل يساهم النشاط الرياضي المكيف في تنمية الدافعية للانجاز لدى المعاقين حركيا؟

كما تمثلت فرضية الدراسة كما يلي:

الفرضية العامة وهي للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية بعض الصفات النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة ومنها نستخرج الفرضيات الجزئية وهي النشاط البدني الرياضي المكيف يساعد على تنمية الثقة بالنفس لذوي الاحتياجات الخاصة؟ هل النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم في تنمية الدافعية للانجاز لذوي الاحتياجات الخاصة؟.

واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، ومن ادوات البحث تم استخدام استبيان وطبقة الدراسة على عينة مقدارها 10 لاعبين ذوي احتياجات خاصة (اعاقة حركية) ممارسين للنشاط البدني المكيف ودامت من شهر .مارس الى شهر ماي 2021

وتوصلنا في الاخير الى ان اهم دافع ينمي بعض الصفات النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة هي ارادة وعزيمة

هذه الفئة على التدريب الشاق بالرغم من كل الظروف التي يعانون منها ، وفي الاخير توصلنا الى النشاط البدني

الرياضي المكيف له دور كبير في تنمية الثقة بالنفس والدافعية للانجاز لذوي الاحتياجات الخاصة.

الكلمات الدالة:

النشاط البدني الرياضي المكيف ، الصفات النفسية ، ذوي الاحتياجات الخاصة (اعاقة حركية).

Résumé de la recherche:

Cette étude visait à définir le rôle de l'activité physique sportive adaptée dans le développement de certains traits psychologiques (confiance en soi - motivation à la réussite) chez des personnes ayant des besoins particuliers (handicap moteur) et ce en mettant en évidence le rôle de l'activité physique sportive adaptée dans l'acquisition de certaines qualités psychologiques. . suivant :

L'activité physique sportive adaptée a-t-elle un rôle dans le développement de certains traits psychologiques (confiance en soi/motivation (pour les handicapés physiques) et relève-t-elle :

Cette question comporte deux questions partielles : - L'activité sportive adaptée aide-t-elle à développer la confiance en soi des personnes handicapées physiques ?

L'activité sportive adaptée contribue-t-elle au développement de la motivation à l'accomplissement des personnes handicapées physiques ?

L'hypothèse de l'étude était la suivante :

L'hypothèse générale est que l'activité physique sportive adaptée a un rôle dans le développement de certaines caractéristiques psychologiques des personnes ayant des besoins particuliers, dont nous extrayons les hypothèses partielles, qui est l'activité physique sportive adaptée qui aide à développer la confiance en soi des personnes ayant des besoins particuliers. ? L'activité physique sportive adaptée contribue-t-elle au développement de la motivation à l'accomplissement des personnes ayant des besoins particuliers ?

Dans cette étude, l'approche descriptive a été utilisée, et à partir des outils de recherche, un questionnaire et la couche d'étude ont été utilisés sur un échantillon de 10 joueurs ayant des besoins particuliers (handicaps moteurs) qui ont pratiqué une activité physique adaptée et ont duré d'un mois. Mai 2021

En fin de compte, nous avons conclu que le motif le plus important qui développe certaines qualités psychologiques pour les personnes ayant des besoins spéciaux est la volonté et la détermination

Cette catégorie doit s'entraîner dur malgré toutes les conditions dont elle souffre, et à la fin nous avons atteint l'activité physique

L'athlète climatisé joue un rôle important dans le développement de la confiance en soi et de la motivation à réussir chez les personnes ayant des besoins spéciaux.

Mots clés :

Activité physique sportive adaptée, caractéristiques psychologiques, personnes à besoins particuliers (handicap moteur)