



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

القسم : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي مكيف

قسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

تخصص: نشاط بدني رياضي

رقم: .....

مكيف

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ما ستر

تحت عنوان

دور ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط  
النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع  
\_ دراسة ميدانية لنادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة

إشراف الأستاذ :

من إعداد :

\_ الدكتور: علي حويش

- لبوازدة الخير.

- وسيم بن طالب

السنة الجامعية: 2022\_2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

وَعَلَىٰ آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ

وَاغْنِنِي وَسَائِرَ الْمُسْلِمِينَ مِنْ حَرِّ عَذَابِ النَّارِ

وَأَعِزَّنِي بِرَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ الْكَبِيرَةِ

وَأَجْعَلْ لِي فِيهِ حَسَنَةً كَثِيرَةً

وَأَجْعَلْ لِي فِيهِ حَسَنَةً كَثِيرَةً

وَأَجْعَلْ لِي فِيهِ حَسَنَةً كَثِيرَةً

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عبدالله

# شكر و عرفان

الشكر لله من قبل ومن بعد ثم شكرنا وتقديرنا للدكتور الكريم حويشي علي

الذي أشرفه على هذه المذكرة والذي لم يبخل علينا بسديد توجيهاته

وإرشاداته فإليه نرجي خالص شكرنا ومظيم تقديرنا.

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالشكر إلى اللجنة المناقشة وإلى كل من دعمنا في إنجاز

هذا البحث المتواضع ولو بكلمة.

الخبر لير لـ وازدة

# إلى من أحبه

إلى مندي في الحياة التي تعبته معي طيلة مشواري الدراسي

نوع العنان **أمي**

إلى السامر علي راحتي إلى من تحمل الشقاء من أجل الوصول إلى هذا المقام

روح الرعاية **أبي**

إلى العائلة والأولاد

إلى كل من كانهم عقولهم مشغولة بي وقلوبهم مشدودة إليّ وبالهم تبخروني عن راحتي

إلى أعمامي وعماتي أحوالي وخالاتي أبنائهم وبناتهم

إلى كل الأقارب وجميع أصدقائي في حياتي الخاصة وأصدقائي في الدراسة

الخير لبوازة



فائمة العنيمات

## قائمة المحتويات

	شكر وعرfan
	إهداء
	الفهرس
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية abstract
أ.ب.ج	مقدمة
	<b>الجانب المنهجي</b>
الصفحة	<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>
5	1 - 1 - إشكالية الدراسة
7	1 - 2 - فرضيات الدراسة
7	1 - 3 - أهمية الدراسة
7	1 - 4 - أهداف الدراسة
8	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	1 - 6 - الدراسات السابقة
12	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية

الجانب النظري	
الصفحة	الخلفية النظرية: الأنشطة البدنية المكيفة
16	تمهيد
17	2 - 1 - تعريف الأنشطة البدنية
17	2 - 2 - تعريف النشاط البدني الرياضي
18	2 - 3 - تاريخ رياضة المعاقين في الجزائر
20	2 - 4 - تصنيف الرياضية للمعاقين
22	2 - 5 - الرياضة التنافسية
23	2 - 6 - أنواع الأنشطة الرياضية التنافسية
24	2 - 7 - دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي
25	2 - 8 - الأهداف العامة للنشاط الرياضي التنافسي المكيف
28	2 - 9 - أهمية النشاط الرياضي التنافسي المكيف
الصفحة	الفصل الثالث: الضغوط النفسية والدمج الاجتماعي
30	تمهيد
31	3 - 1 - تعريف الضغوط النفسية
31	3 - 2 - أنواع الضغوط
33	3 - 3 - أعراض الضغط النفسي
34	3 - 4 - أسباب الضغوطات النفسية
35	3-5- الآثار الناتجة عن الضغوطات النفسية

37	3 - 6 - مفهوم الدمج
37	3-7- أسباب الدمج
38	3-8- فوائد الدمج
38	3-9 - أهداف الدمج
40	3-10 - الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية
40	3-11 - أهمية وأثر النادي الرياضي في تنمية التكامل والتقبل النفسي للمعاق
	خلاصة الفصل
	<b>الجانب التطبيقي</b>
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الرابع : منهجية الدراسة</b>
<b>44</b>	<b>تمهيد</b>
<b>44</b>	4 - 1 - الدراسة الاستطلاعية
<b>45</b>	4 - 2 - المنهج المستخدم
<b>45</b>	4 - 3 - متغيرات الدراسة
<b>47</b>	4 - 4 - مجتمع وعينة الدراسة
<b>47</b>	4 - 5 - أساليب جمع البيانات ( أدوات جمع البيانات )
<b>48</b>	4 - 6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ، الثبات)
<b>49</b>	4 - 7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
<b>49</b>	خطوات إجراء الدراسة الميدانية

50	خلاصة الفصل
الصفحة	الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
53	تمهيد
76 – 54	5 – 1 - عرض وتحليل النتائج
76-54	5 – 2 - تحليل النتائج
78	5 – 3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس : الإستنتاجات و الإقتراحات
80	6 – 1 - الاستنتاجات العامة
81	6 – 2 - الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
	- قائمة المصادر و المراجع
	- قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
32	01	يمثل الجدول رقم 01
67	02	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الأول
68	03	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الثاني
69	04	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الثالث
71	05	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الرابع
72	06	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الخامس
73	07	يمثل نتائج الإجابة على السؤال السادس
74	08	يمثل نتائج الإجابة على السؤال السابع
76	09	يمثل نتائج الإجابة على السؤال الثامن
77	10	يمثل نتائج الإجابة على السؤال التاسع
78	11	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم عشرة
79	12	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم إحدى عشر
80	13	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم اثني عشر
82	14	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم ثلاثة عشر
83	15	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم أربعة عشر

84	16	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم خمسة عشر
86	17	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم ستة عشر
87	18	يمثل نتائج الإجابة على السؤال رقم سبعة عشر
88	19	يمثل نتائج الإجابة على السؤال ثمانية عشر
89	20	يمثل نتائج الإجابة على السؤال التاسع عشر

### قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
66	1	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 01 المحور الأول.
68	2	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 02 المحور الأول.
69	3	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 03 المحور الأول.
70	4	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 04 المحور الأول.
71	5	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 05 المحور الأول.
72	6	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 06 المحور الثاني.
74	7	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 07 المحور الثاني.
75	8	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 08 المحور الثاني.
76	9	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 09 المحور الثاني.

77	10	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 10 المحور الثاني.
78	11	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 11 المحور الثاني.
80	12	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 12 المحور الثاني.
81	13	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 13 المحور الثالث.
82	14	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 14 المحور الثالث.
84	15	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 15 المحور الثالث.
85	16	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 16 المحور الثالث.
86	17	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 17 المحور الثالث.
88	18	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 18 المحور الثالث.
89	19	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 19 المحور الثالث.

## دور ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع

نحاول من خلال هذه الدراسة توضيح مفاهيم الأنشطة البدنية المكيفة في ظل التحولات والتطورات التي يشهدها التدريب الرياضي ، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي المناسب لموضوع البحث، بتسليط الضوء على دور ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع .

ولتحقيق هذا قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين أساسيين أحدهما نظري والآخر تطبيقي حيث تضمن الجانب الأول مقارنة مفاهيمية للأنشطة البدنية الرياضية ، فيما دار الجانب الثاني منه حول الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا، حيث تبين أن هناك دور كبير تقوم به الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية ، وأنها ذات أهمية كبيرة بشكل كبير في تنظير وتأطير ثقة المعاقين حركيا بأنفسهم ودمجهم مع المجتمع بطريقة صحيحة

ليخلص البحث في الأخير إلى عدة استنتاجات وفرضيات مستقبلية بإمكانها أن تساهم في دعم البحث العلمي لطلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة .

الكلمات المفتاحية : الأنشطة البدنية ، الضغوط النفسية ، الدمج الاجتماعي ، المعاقين حركيا.

## الملخص باللغة الإنجليزية:

Summary in English:

The role of the practice of adapted physical activities in reducing psychological pressures in persons with motor disabilities and their integration into society.

Through this study, we try to clarify the concepts of physical activities adapted to the transformations and developments in sports training. To achieve the objectives of this study, we have used the appropriate analytical descriptive approach to the research topic By highlighting the role of adapted physical activities in reducing psychological pressures in persons with motor disabilities and integrating them into society.

To achieve this, we have divided the study into two main aspects: theoretical and applied. The first is a conceptual approach to physical sports activities. The second aspect was about psychological stresses in children with motor disabilities. There has been a significant role for adapted physical activities in reducing psychological stress, it is of great importance in theorizing and framing the self-confidence of children with motor disabilities and their integration into society. Finally, the research summarizes several future conclusions and hypotheses that can contribute to supporting scientific research for students of the Department of Sports Management in the university of Msila.

Keywords: physical activities. Psychological pressures. Children with mobility disabilities

## مقدمة:

تعتبر الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة ذات دور فعال و حيوي لتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى ذوي الإعاقة الحركية من مهارة وتحمل وسرعة و مرونة وقوة عضلية وتناسق وظيفي عصبي، بالإضافة إلى الانعكاس الإيجابي على الجانب النفسي له ما يجعلها متنفسا ترويحيا إيجابيا له، يشجعه على الإقدام بشكل إيجابي في أ دوره الحياتية، بحيث تهدف هاته الأنشطة إلى تنمية وتطوير قدرات و مهاراته الحركية الطبيعية من خلال ممارسة حرة وموجهة لأنشطة و مهارات أساسية تحقق النمو المتزن الشامل بدنيا ومهاريا ومعرفيا وسلوكيا، لإكسابه عادات صحية وقوامية وخلقية واجتماعية سليمة وبالتالي تحقيق الاستقلالية الذاتية فيما يخص الجوانب الحركية و منه القيام بدوره في المجتمع كمواطن عادي

واهتم الإسلام اهتماما شديدا برعاية المعاقين وخصص لهم من يساعدهم على الحركة والتنقل، وحث المسممين على حسن معاملتهم واعتبرت حلة المعاق ابتلاء واختبارا من الله عز وجل لقوله تعالى ﴿ وَلَنبَلِّغُنَّكُمْ بِالْأَشْرِّ وَالْخَيْرِ فَتَنَةً وَنَلِينَا تَرْجِعُونَ ﴾ (الانبياء الاية 35) (مروان عبد الحميد، 2014، ص25) وان الإعاقة كما يعرفها البعض هي العسر أو الصعوبة التي يقابلها الفرد من جراء عدم القدرة على تلبية متطلباته في أداء دوره الطبيعي في الحياة استنادا إلى عمره أو جنسه أو تبعا لخصائصه الاجتماعية، والثقافية، فمعاناة الشخص من العجز في أحد الأعضاء أو الحواس يحيله على حياة العزلة والإحباط بعيدا عن التفاعلات التي تطبع حياة نظرائه من الأصحاء، بداعي الإعاقة، هذه الأخيرة تختلف في النوع من شخص لآخر مما من شأنه أن يؤثر على حالتهم النفسية والاجتماعية سلبا وبالتالي صعوبة دمجهم في المجتمع.

وإن دمج هذه الفئة الحساسة من أفراد المجتمع لا يمكن أن يحدث بشكل عشوائي أو تلقائي، إنما هو نتيجة لتلك الإجراءات والعمليات التي يستفيد منها الفرد من ذوي الاحتياجات الخاصة لجعله يتكيف مع ذاته ومجتمعه، أي أن الهدف من عملية الإدماج هو تكييف الفرد نفسيا واجتماعيا

حيث يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما في بناء شخصية الفرد، بدنيا ونفسيا واجتماعيا انطلاقا من كونه وسيلة تربوية، تتضمن ممارسة موجهة تحقق للفرد الغاية من الممارسة الرياضية وهي إشباع رغباته البدنية، والنفسية وغيرها، والشعور بذاته من خلال ذلك بصرف النظر عن حالته سليما أو معاقا.

ويذكر تشارلز بيوتشر "في هذا الصدد إن النشاط البدني الرياضي هو ذلك Charles Bucher" الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام" (بن حاج الطاهر، 2007ص90).

ويعد النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة مرغوبة ومؤثرة في العلاج النفسي والاجتماعي من قبل الأفراد والمجتمع عموما، فهي وسيلة علاج غير مباشرة تتعد عن فكرة تحسين الفرد أو إخباره بأنه مريض. فلرياضة المعاقين جوانب إيجابية عميقة كونها علاجا بدنيا لهم فيتعدي الأمر كونها وسيلة ناجحة للترويج عن نفس المعوق كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة. إذ أن الاستقرار النفسي من الحاجات الأساسية للإنسان، لأنه من خلاله يشعر الفرد بالراحة النفسية والبعد عن الآلام النفسية، والتقبل النفسي، والشعور بالكفاءة الذاتية، ويؤدي به إلى حالة من الرضا والطمأنينة والسعادة في حياته، والاستعداد لمستقبل أفضل.

ومما سبق يتضح لنا أن الحالة النفسية للمعوقين حركيا الناتجة عن الضغوط النفسية تتأثر كما تتأثر حالة الأفراد العاديين، ولكن حالة المعاقين حركيا تفرض عليهم إعاقاتهم ظروفًا بسبب عدم وعي أفراد المجتمع لتلك الشريحة، وعليه يكون المعاق عرضة لضغوطات نفسية والنضرة السلبية نحوهم من طرف المجتمع واستغلال المعاقين من قبل بعض مؤسسات المجتمع من أجل حصولهم على مشاريع خاصة بهذه الشريحة دون تقديم اللازم لهم من خدمات خاصة بهم، مما يجعلهم أكثر عرضة لحالات الانطواء والعذوانية (الروسان، 1998،

ص4)

لذا تعتبر تنمية الاستقرار النفسي والرضا عن الحياة لدى المعوقين حركيا، الخطوة الأولى في مساعدتهم للتخلص مما يعانون منه من مشكلات باعدت بينهم وبين التوافق النفسي السليم، والتوافق مع الواقع الاجتماعي الذي يعيشونه.

وفي هذا الصدد حاولنا إجراء هذه الدراسة المهمة والتي تطرقنا فيها إلى دور ممارسة الأنشطة البدنية في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع، حيث كانت لهذه الدراسة عدة جوانب بداية من الخلفية النظرية، والتي تحتوي على المعلومات ووصف النشاط البدني المكيف وكذا الدراسات السابقة والمشابهة ثم عرجنا إلى الإطار العام إلى الدراسة، فذكرنا الكلمات المفتاحية ثم الإجراءات الميدانية فيما يخص الجانب التطبيقي، وعلى ضوء كل ما سبق وكذا النتائج المتحصل عليها خرجنا باستنتاجات وتوصيات مقترحة أنهيناها بخاتمة وملخص شامل للدراسة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

## 1 - إشكالية الدراسة:

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالا كبيرا يقبل عليه الكثير من العلماء و الباحثين والمتخصصين في هذا المجال من اجل الوصول إلى كم اكبر وأوسع من المعلومات لكي تستفيد منه البشرية وهو من أهم العوامل المساعدة في الحفاظ على الصحة العامة والتي تعتبر مقياسا لتقدم الشعوب والمحافظة على قدرات الشباب ولهذا النشاط فوائد كبيرة للإنسان من الناحية الجسمية وذلك لتدريب الجسم على التحمل والصبر فيما تجعله أكثر قبولا في المجتمع ويهدف كذلك إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية، والعقلية وسماته الاجتماعية حتى يكون الفرد وحدة متكاملة يمكنه التأثير بالمجتمع والتأثير فيه.

فالنشاط البدني الرياضي يعتبر حلقة من حلقات التربية العامة تهدف إلى تكوين الفرد الصالح بدنيا واجتماعيا ونفسيا، حيث تعمل على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من الضغط النفسي والقلق وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوك عن طريق الألعاب الرياضية والتمارين وهذا للرفي بالفرد والجماعة لتطوير المجتمع بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير سليم.

والنشاط البدني الرياضي لا يقتصر على فئة محددة في المجتمع سواء من ناحية الجنس أو العمر أو ذوي الاحتياجات الخاصة، فهي تشمل جميع الفئات من المجتمع وهناك فئة حساسة من المجتمع اهتم بها الإسلام اهتماما شديدا برعاية المعاقين وخصص لهم من يساعدهم على الحركة والتنقل وحث المسلمين على حسن معاملتهم

كذلك يتعرض الإنسان في حياته ويبتلى للكثير من المواقف التي قد تكون إيجابية أو سلبية، سواء كانت مؤقتة أو دائمة وتجعله شخصا آخر يتميز بصفات غير الصفات التي كان عليها من قبل، فإذا كانت جسدية فقد تكون لها آلام نفسية أكثر منها جسدية

وباعتبار أن الجسم والنفس وحدة متكاملة الأطراف يؤثر كل منهما على الآخر، فالإنسان عبارة عن نفس وجسد، والجسد هو أول وسيلة للاتصال بين الذات والمحيط

نظرا لما تخلفه الإعاقة من ضغوط لدى المعاقين في ممارسة النشاط البدني والعجز في المواقف التي تتطلب المساعدة.

ويعتبر النشاط البدني المكيف عملية تربوية هادفة (شرف، 2011، ص71)، صممت للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها، وتقديم الخدمات من النواحي النفسية والحركية والاجتماعية، وتشمل كل المساعدات الحركية والبرامج التربوية الفردية والتدريب والتدريس لهذه الفئة لمساعدتهم على النمو السليم، وهذه الخدمات يجب أن تقدم من طرف متخصصين لهذا النوع، وذلك للتقليل من الضغوط والمشكلات النفسية الناجمة عن الإعاقة، وتكيف وتأقلم الفرد المعاق مع ظروف الحياة " (رياض، 2016، ص14) هدف الدراسة هو معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع .

#### السؤال العام:

هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع؟

#### التساؤلات الفرعية:

وبعرض معرفة دور ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع، و من هنا جاء المقال التالي بغية الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل للأنشطة البدنية الرياضية دور في تنمية التكيف النفسي للمعاقين حركيا؟
- هل للأنشطة البدنية الرياضية دور في تنمية التكيف الاجتماعي للمعاقين حركيا؟

## 1\_2\_2\_1 فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع

### الفرضيات الجزئية:

## 1\_3\_1 أهمية الدراسة:

إن المعاقين حركيا يعتبرون فئة هامة من فئات المجتمع لذا يجب عليهم الاندماج في المجتمع والمشاركة في الحياة الاجتماعية والمساهمة في عمليات التنمية في مختلف المجالات، وتغلبهم على الآثار النفسية التي تتركها الإعاقة وللمجتمع دور كبير في مساعدتهم على إبراز ذاتهم وتقديرها تقديرا جيدا

كما تعد الدراسات المتعلقة بالضغوطات النفسية والدمج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا من الموضوعات الهامة والتي مازالت تنصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والشخصية والاجتماعية، ولهذا يتطلب عدة وسائل وإمكانيات، وإيماننا بالدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية والدمج الاجتماعي للمعاقين حركيا، ولدراسة الضغط النفسي والدمج الاجتماعي أهمية كبيرة في علم النفس وعلم الاجتماع ولذوي الإعاقة الحركية بصفة خاصة

ومن هذا يمكن تلخيص بعض الأهداف للدراسة:

## 1\_4\_1 أهداف الدراسة

- ✓ معرفة دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغط النفسي للمعاقين حركيا
- ✓ الكشف عن مدى مساهمة النشاط البدني المكيف في تنمية التكيف الاجتماعي للمعاقين حركيا
- ✓ إبراز مدى مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في التقليل من الضغط النفسي والدمج الاجتماعي للمعاقين حركيا

- ✓ معرفة مدى اهتمام المعاق حركيا للمشاركة في الأنشطة الرياضية المكيفة
- ✓ التعرف على أسباب اختيار النشاط الرياضي الأنسب وأهميته بالنسبة للمعاق حركيا
- ✓ معرفة مدى تأثير الأنشطة الرياضية على المعاقين حركيا من الناحية النفسية والاجتماعية
- ✓ الوصول إلى مجموعة من المقترحات والسبل التي تساهم في زيادة المشاركة في الأنشطة

### المصطلحات والمفاهيم:

#### تعريف النشاط:

**لغة:** النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان والدابة، نشط نشاطا ونشط إليه فهو نشيط، نشط الإنسان ينشط نشاطا فهو نشيط طيب القلب

**اصطلاحا:** هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها استجابة

#### تعريف النشاط البدني الرياضي:

**اصطلاحا:** يعرفه مات فيف بأنه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي وإنما من اجل النشاط في حد ذاته

**إجرائيا:** هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية والعضلية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهمة

#### النشاط البدني الرياضي المكيف:

**اصطلاحا:** تعني الرياضات والألعاب التي يتم فيها التغيير لدرجة يستطيع المعوق الغير قادر على الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية/حلمي إبراهيم 1998، ص48

**إجرائيا:** هو نوع من التفكير الذي يكون الفرد عن نفسه ومشاعره وسلوكه

**الإعاقة الحركية:** هي عائق يحرم الأفراد من القدرة على القيام بوظائفهم الجسمية والحركية بشكل عادي مما يؤدي إلى عدم حضورهم إلى المدرسة مثلا أو انه لا يمكنهم التعلم إلى الحد الذي يستدعي توفير خدمات تربوية وطبية ونفسية خاصة بهم، ويقصد بالعائق أي إصابة سواء كانت بسيطة أو شديدة تصيب الجهاز العصبي المركزي أو الهيكل العظمي أو العضلات أو الإصابات الصحية

يعرف "فاروق الروسان" الإعاقة الحركية بأنها حالات الأفراد الذين يعانون من خلال في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي: بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر الفهم العقلي والاجتماعي والانفعالي إلى التربية الخاصة، ويندرج تحت هذا التعريف العديد من مظاهر الاضطرابات الحركية والإعاقة العقلية التي تستدعي الحاجة إلى خدمات التربية الخاصة .

ويشير "السيد جمعة" الإعاقة الجسمية بأنها هي التي تنتج بسبب الحوادث والحروب، او الأمراض الناتجة عن الوراثة والبيئة، ويؤدي إلى حرمان الفرد من الوظائف العادية لجهازه الحركي أما السيد " فهمي" فيعرفها بأنها كل ما يتصل بالعجز في وظيفة أعضاء الجسم سواء كانت أعضاء متصلة بعملية الحياة البيولوجية كالقلب والرئتين وما أشبه ذلك والتي تميزها صفة الدوام، بحيث تؤثر تأثيرا حيويا على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية سواء كان تأثيرا تاما أو نسبيا ومن خلال هذه التعريفات يستنتج الباحثون أن فئة المعاقين حركيا تضم مجموعات تختلف عن بعضها البعض، ولكن الصفة التي تجمعهم هي أنهم يعانون من عجز بدني أما الاختلافات الموجودة بينهم فهي نوع العاهة أو العجز الذي يعانون منه والذي يحد من قدراتهم البدنية وبالتالي يؤثر على حياتهم مما يجعلهم يشعرون بالنقص

## 6\_1 الدراسات السابقة:

إن الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يستفيد منها حيث تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة وضبط المتغيرات ومناقشة نتائج البحث، ومن الدراسات التي تناولت الإعاقة الحركية نذكر منها:

**الدراسة الأولى:** زواق امحمد، بن عبد الرحمان بل قاسم 2018: دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في دمج الافراد المعاقين حركيا.

قام الباحثان بالتركيز على الآثار النفسية والاجتماعية التي يضيفها ويكسبها هذا الأخير للأفراد الممارسين من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك بإجراء دراسة ميدانية شملت عينة ممارسة وعينة غير ممارسة للنشاط الرياضي حيث تمثلت أداة في الاستبيان وقد توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

لممارسة النشاط الرياضي المكيف دور في دمج الأفراد المعاقين حركيا.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي لدى الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من ذوي الإعاقة الحركية ولصالح الممارسين منها.

**الدراسة الثانية:** بن حاج الطاهر عبد القادر (2017): مساهمة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في تنمية الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تنمية الصحة النفسية لذوي الإحتياجات الخاصة حركيا، من خلال تحديد الفروق في ابعاد الصحة النفسية بين الممارسين والغير ممارسين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من 104 فردا وبعد تطبيق المقياس كأداة لجمع البيانات تم التوصل إلى وجود فروق في مستوى أبعاد الصحة النفسية لدى الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين

**الدراسة الثالثة:** بن نوار عبد القادر، احمد بن قلاوزتواتي (2015): دور النشاط البدني المكيف في دمج المعاقين حركيا في المجتمع وأثره على التكيف الاجتماعي. بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة "ما ستر"، قسم النشاط البدني المكيف، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز دور النشاط البدني المكيف في تحقيق الدمج والتكيف الاجتماعي لدى فئة الإعاقة الحركية وتكونت أدوات الدراسة من استبيان فيما يخص الدمج

ومقياس في ما يتعلق بالتكيف الاجتماعي وشملت عينة ال دراسة62 فرد ممارس وغير ممارس للنشاط الرياضي ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة أن للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة دور كبير في تحقيق الدمج والتكيف النفسي لفئة المعاقين حركيا.

**الدراسة الرابعة : تركي احمد (2004):** دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الإجتماعي للمعاقين حركيا"مذكرة ماجستير"، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2004.

تناول الباحث موضوع الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا كمتغير يتأثر إيجابيا بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبعد تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس تقبل الإعاقة والاستبيان على مجموعتين، مجموعة ممارسة تمثلت في الأندية الرياضية لالعب القوى، وأخرى غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي، تمثلت في طلبة مراكز التكوين المهني، حيث كان من نتائج البحث وجود إرتباط بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف وتقبل الإعاقة.

**دراسة عبد القادر سامي:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض السمات لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا بشلف، باخذ عين الإعتبار المتغيرات الفردية التالية حسب الجنس والمستوى التعليمي بحيث تكونت عينة الدراسة من(90)من مركز تأهيل المعاقين بمدينة الشلف: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين فيما يخص سمة الإرتزان الانفعالي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين فيما يخص سمة الاجتماعية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين فيما يخص الانبساطية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين فيما يخص سمة الهدوء. واستنتج الباحث من خلال الدراسة الحالية ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تعتبر وسيلة وآلية لتفريغ الدوافع المكتوبة، وتخفيف مشاعر المعانات والتوتر، التي يستشعرها الفرد ذو الاحتياجات الخاصة

حيال الاثار السلبية المترتبة عن الإعاقة وكذا ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، لهذا تزيل الممارسة فترات التوتر والقلق التي تنتاب ذا الاحتياجات الخاصة من الاخر، وتعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط او مايعرف بالطاقة الزائدة فيتخلص منها، ويشعر الفرد بالراحة النفسية مما ينعكس إيجابا على مستوى هدوئه.

**الدراسة الخامسة: دراسة عادل خوجة (2002):** أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا داخل مراكز إعادة التأهيل الوظيفي: دراسة ميدانية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر، 2002.

درس الباحث موضوع ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا داخل مراكز إعادة التأهيل الوظيفي، وقد تم استعمال المنهج التجريبي، وبعد تطبيق أدوات البحث المتمثلة في المقياس السوسيوومثري، والاستبيان على المجموعتين التجريبية والضابطة، توصل الباحث إلى أهمية ممارسة البرنامج المقترح في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا.

**1\_7مميزات الدراسة الحالية:** تم الاعتماد على هذه الدراسات للإلمام بالجوانب الأساسية للأنشطة الرياضية المكيفة وهذا لتدعيم البناء المعرفي في مجال علم النفس وعلم الاجتماع الرياضي، وكذا مراجعة النتائج المتحصل عليها والوقوف على توصيات الباحثين حسب كل دراسة، حيث يظهر جليا الاهتمام بالناحية النفسية والاجتماعية لذوي الاحتياجات وهذا من خلال بعض المميزات

"حادثة الموضوع

"موضوع يواكب تطور المجال الرياضي لدى المعاقين حركيا

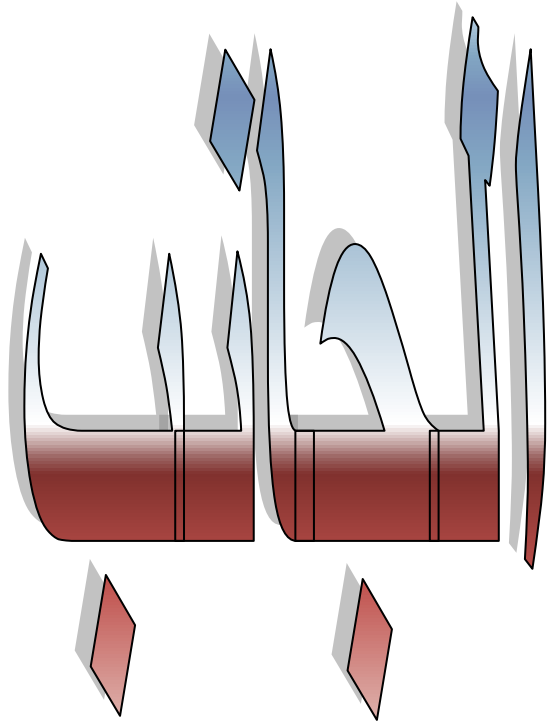
"الدور الكبير للنشاط الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية للمعاقين حركيا

"الدور الكبير للنشاط الرياضي في الدمج الاجتماعي للمعاقين حركيا

"موضوع شامل وحساس في المجال الرياضي خاصة النشاط الرياضي المكيف

"نظرة المجتمع للمعاقين حركيا ومحاولة تغييرها للأحسن

الخاصة ومن خلال هذه التعليقات والملاحظات وغيرها من النصائح التي ساعدتنا في دباجة الإشكالية وكذا صياغة الفرضيات والجانب التطبيقي وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة



الفصل الثاني

الخلفية النظرية

(الأنشطة البدنية المكيفة)

**تمهيد:**

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العمليات التربوية التي تنمي الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد، فعندما وضعت أسس وقوانين النشاط الرياضي وجهت أهدافها وفلسفتها الى اهداف سامية، واهتمت حديثا بمعالجة قضايا الإنسانية، ومنها بشكل خاص فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، فأصبح يهدف الى مساعدة هذه الفئة في الاندماج في المجتمع، وتنمية الصفات المرغوبة لتشكيل شخصية الفرد المعوق، والتغلب على الاثار النفسية السلبية التي تفرضها الإعاقة ودمجهم في المجتمع.

ومن خلال هذا الصدد سنتطرق النشاط البدني المكيف من خلال شرح مختلف الجوانب المتعلقة به والنظريات المفسرة له، مع التركيز على الدور الذي يلعبه النشاط البدني في التقليل من الضغوط النفسية والدمج الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة وبصفة خاصة للمعاقين حركيا.

**1\_تعريف الرابطة الامريكية 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 والاستطلاعات، ليشاركوا بنجاح وامان في أنشطة البرامج العامة للتربية.

**2\_تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات:** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي وفرحات، ص 223).

**3\_تعريف عبد الحليم البوايز:** هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

### تاريخ النشاط البدني الرياضي المعدل:

لقد اختلفت نظرة المجتمعات عبر مختلف العصور إلى المعوقين، وإلى مكانتهم في المجتمع وإلى قدراتهم، فالمجتمعات القديمة قد اعتبرتهم عالة على المجتمع، ونادت بالتخلص منهم ونبذهم، إلى المجتمعات الحديثة التي أصبحت تنظر اليهم نظرة وظيفية نفعية، وذلك باعتبار ان لهم طاقة مخزنة لا بد من استغلالها وتميئتها، وتعتبر التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة، كما ازدادت أهمية العناية بالتمارين العلاجية زيادة كبيرة بعد الحرب العالمية الأولى لما افرزته من اعداد هائلة من معطوبي الحرب(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997، ص32)

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعاقين الى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان وهو طبيب في مستشفى استول مانديفل بانجلترا، وكان

متخصصا بإصابات العمود الفقري وحالات الشلل بأنواعه 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 المعاق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية.

وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معاق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئ اثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ، ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان هذا النوع من النشاط ، وبدأت الدورة ببعض الكلمات التي كتبت في أول رسالة وعلقت في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في إنجلترا والتي لازالت لحد الان وجاء فيها: "إن هدف العاب استول مانديفل هو تنظيم المعاقين من رجال ونساء في جميع انحاء العالم في حركة رياضية عالمية ، وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الامل والعتاء والالهام للمعاقين ، ولم يكن هناك اجل خدمة واعظم عون يمكن تقديمه للمعاقين اكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق الصداقة والتفاهم بين الأمم "

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في مراكز المستشفى ثم تطورت الى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعاقين وعقدت اول العاب شبه اولمبية للمعاقين مباشرة بعد الألعاب الأولمبية بإيطاليا عام 1960 وشارك في الالعاب 400 لاعب ولاعبة يمثلون 23 دولة (خالد محمد الشحشوح، 2013 ص274)

#### 4\_تاريخ رياضة المعاقين في الجزائر:

بعد الاستقلال بدا الاهتمام بوضعية المعوقين يتحسن تدريجيا من خلال البرامج المختلفة التي تهدف الى إعادة ادماج هذه الفئة بإنشاء مراكز التكوين المهني وإعادة التكفل بهم بطريقة منظمة و إنشاء الفدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين وذوي العاهات في 19 فيفري

1979م تم اعتمادها كهيئة مكلفة بالتنظيم عام (1981) ليبدأ العمل تحسين وتطوير الرياضة عند فئة المعوقين، حيث توجد (36) رابطة ولائية مسجلة و 116 جمعية تظم مايفوق 2000 رياضي معاق يمارسون عدة أنواع من الرياضات منها (العاب القوى - كرة السلة- الثقافة البدنية- السباحة - تنس الطاولة - كرة الطائرة من وضع الجلوس) (حربي سليم، 2011، ص122)

ومن بين اهداف الاتحادية الجزائرية لرياضة المعاقين مايلي:

- ✓ تطوير النشاطات لفائدة كل المعوقين.
- ✓ توسيع هيكله الرياضي للمعوقين داخل الرابطات والجمعيات.
- ✓ تنظيم التظاهرات الرياضية (دورات- بطولات- العاب مدرسية).
- ✓ المشاركة المتصاعدة للرياضيين المعوقين في مختلف التظاهرات الدولية.
- ✓ مساعدة وتشجيع البرامج التربوية والبحث والنشاطات الترقية.
- ✓ البحث عن إدماج رياضة المعوقين في الحركة الرياضية الوطنية للاسوياء مع المحافظة على هويتها (بن حاج الطاهر، 2007، ص78).

ومن بين عضويات الاتحادية الجزائرية لرياضة المعاقين في الهيئات القارية والدولية مايلي:

- اللجنة الدولية للألعاب الأولمبية.
- الكنفيدرالية الافريقية لرياضة المعوقين وذوي العاهات.
- الكنفيدرالية الدولية للرياضات على الكراسي المتحركة.
- الجمعية الدولية لرياضات الفئات الخاصة.
- الاتحاد المغربي لرياضة المعاقين وذوي العاهات.

▪ الاتحاد العربي لرياضة المعاقين وذوي العاهات.

▪ الاتحاد العربي لرياضة المعاقين (بن حاج الطاهر، 2007، ص78).

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الأولمبية في سنة (1992) في برشلونة وسنة (1996) في اطلنطا نجاحا كبيرا، وظهور قوي للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة الجزائريين وخاصة في اختصاص العاب القوى ومنهم "علاق محمد" في (400\_200\_100) متر و"بلال فوزي" في اختصاص (5000\_1500\_800) متر (حربي سليم، 2011، ص126)

## 5\_ تصنيف الرياضة للمعاقين:

### أولا. الرياضة العلاجية:

يهدف التأهيل الرياضي أساسا الى إيجاد التوافق والتوازن بين حالة المعوق البدنية والنفسية والاجتماعية ويمكن اعتبار الممارسة الرياضية كوسيط أمثل بين المعوق وإعادة تكيفه مع البيئة التي يعيش فيها (نايف مفضي، 2012، ص49).

وتعد ممارسة الرياضة للمعاقين احدى وسائل العلاج حيث تؤدي على هيئة تمارين علاجية كإحدى طرق العلاج الطبيعي التي تسهم في تأهيل المعاقين بالإضافة الى امتدادها الى مابعد الجراحة والجبس وخاصة في الكسور وتأهيل مصابي العمود الفقري والنخاع الشوكي كالثلل النصفي والرباعي ويستمر هذا الأثر الإيجابي للتمارين في تأهيل المعاقين ومساعدتهم على استعادة اللياقة البدنية من قوة ومرونة وتحمل وتوافق عضلي عصبي واستعادة لياقة الفرد للحياة الهامة وما يصادفه فيها الى ما بعد خروجه من المستشفى ومراكز التأهيل حيث تلعب الرياضة التأهيلية دورا هاما في هذا المجال (حلمي إبراهيم وليلى سيد فرحات، 1998، ص51)

### ثانيا. الرياضة الترويحية:

من الاثار الإيجابية لرياضة المعاقين تنمية الجانب الترويحي حيث تعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكتسب خبرات تساعده على التمتع بالحياة فمن المعلوم ان الرياضة الترويحية تتدرج من العاب هادئة كألعاب التسلية الى العاب عنيفة كتسلق الجبال كما يختلف المجهود المبذول في الرياضة الترويحية كالشطرنج والبيلياردو والكروية عن المجهود المبذول في رياضة تنافسية كالسباحة او كرة السلة او العاب المضمار.

ويتعدى إثر المهارات الترويحية الاستمتاع بوقت الفراغ الى تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذاته والروح الراضية وعمل صداقات تخرجه من عزلته وتدمجه في المجتمع (حلمي إبراهيم وليلى سيد فرحات، 1998ص51،52)

تقسيم مناشط الترويح الرياضي هناك العديد من التقسيمات الخاصة بالترويح الرياضي نذكر منها:

### • 1 الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

ان الاشتراك في هذا النوع من مناشط الترويح الرياضي لا يحتاج الى مستوى عال من المهارة او الأداء كما انه يمكن لمختلف الاعمار الاشتراك فيها بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية وطبقا لاهتماماتهم ورغباتهم وميولهم ومثال ذلك العاب الكرة العاب الماء الرقص والغناء.

### • 2 الألعاب او الرياضات الفردية:

هناك بعض الافراد يفضلون ممارسة الألعاب او الرياضات الفردية ويرجع ذلك الى بعض الصفات النفسية والاجتماعية او نتيجة لاستمتاعهم بالأداء الفردي ومثال ذلك القنص صيد الأسماك المشي الجري الفروسية السباحة ركوب الدراجات.

### • 3 الألعاب او الرياضات الزوجية:

الألعاب او الرياضات الزوجية هي الألعاب التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا ومثال ذلك التنس الأرضي تنس الطاولة المبارزة الريشة الطائرة ...

#### • 4 ألعاب او رياضات الفرق:

الألعاب او الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق وتكون ذات أهمية للشباب نظرا لأنها تتفق مع ميولهم واهتماماتهم ومثال ذلك كرة القدم كرة الطائرة كرة اليد كرة السلة الهوكي (اماني متولي، محمد عبد ال عزيز 2013، ص 23، 24).

#### ثالثا. الرياضة التنافسية:

يحدث التنافس عندما يكافح اثنان او اكثر او جماعتان او أكثر وتحاول كل منهما تحقيق نفس الفرص ونفس الهدف وذلك في جميع مجالات النشاط والحياة الاجتماعية بحيث تصل اليها قبلها او تحصل على أكبر قدر من هذا الهدف او تلك الأهداف او الوصول الى نتائج أفضل وينشا التنافس بين الافراد في حدود كل جماعة أيا كان نطاقها وهو يحفز الفرد على الطموح (حسين عبد الحميد احمد رشوان ، 2011ص 142)

ويهدف هذا النوع من النشاط الرياضي الى الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية كما تتضمن رياضة المستويات العليا والواقع ان الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي السليم والتطوير في الأدوات والإمكانات والطب الرياضي ويجب الالتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء كما يجب الالتزام بالتقسيمات الفنية والطبية التي تعتمد على درجة اللياقة البدنية او النفسية والعصبية للمعاق ومستوى الإصابة وبذلك قبل المشاركة في الأنشطة التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة بالإضافة الى الاستفادة الكاملة من

المشاركة وتجنباً لحدوث أي مضاعفات طبية تؤثر على حياة المعاق (خالد محمد الحشوش، 2013ص272)

## 6\_ أنواع الأنشطة الرياضية التنافسية المكيفة:

يمارس المعاقين العاب خاصة بهم ذات قوانين خاصة تتناسب مع نوع الإعاقة ولكل إعاقة العاب خاصة بها (خالد محمد الحشوش، 2013ص273)

وتتقسم الأنشطة البدنية الرياضية بصفة عامة الى قسمين رئيسيين وكل قسم يتضمن العديد من الاختصاصات الرياضية ولدى المعاقين بمختلف أنواع ودرجة اعاقتهم، ولكن بعد تكييفها من حيث الوسائل.

### الأنشطة الفردية:

يختلف شكله ومضمونه عن اللعب التنافسي الجماعي فنجد ان جونسن يعرف التنافس الفردي بأنه " هو سعي الفرد الى تحقيق أهدافه قبل الاخرين، ويؤدي ذلك الى فشل الاخرين، ويؤدي ذلك الى فشل الاخرين في تحقيق أهدافهم الفردية «ومن بين الأنشطة البدنية الرياضية الفردية التي يمارسها المعاقين نذكر: العاب القوى - رمي الجلة - سباق الدراجات - الجيدو- رفع الانتقال - كرة الطاولة - المسابقة -اليوقا- الرمي بالقوس - الرمي بالسلاح - السباحة - البولينغ ... الخ (خالد محمد ال حشوش 2013، ص242)

### الأنشطة الجماعية التعاونية:

هو نشاط رياضي هادف يشترك فيه عادة اكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك ، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد في ظل فريق متماسك وتزول فيها الانانية امام مصلحة الجماعة ومن بين هذه الأنشطة : كرة الطائرة - كرة اليد - كرة المرمى - الهوكي - التجديف - كرة القدم ب 5 و 7 لاعبين وكرة السلة حيث تعد من الألعاب المحببة لدى

المعاقين كما انه عند ممارستها تزداد السرعة في استقبال الكرة وتميرها بيد والتحكم في الكرسي المتحرك بيد أخرى... الخ (حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات ، 1998، ص112)

7 دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي: والتي تكمن لدى المعاق فيما يلي:

#### ❖ الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- الإحساس بالرضا والاشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها او التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة والقوة والإرادة.
- الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة، بالإضافة الى تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق واحراز الفوز.

#### ❖ الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج فقد يجيب الفرد بانه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية، اذ يرى المعاق انه يريد ان يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى الى الانتماء الى جماعة معينة وتمثيلها (رمضان ياسين، 2008، ص 107، 106)

## 8\_ الأهداف العامة للنشاط الرياضي التنافسي المكيف:

## ❖ من الناحية البدنية والعضوية:

ان ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية البدنية المختلفة أهمية كبيرة للفرد والمجتمع حيث يعمل النشاط البدني والرياضي على الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، وتتمثل أهمية هذا الهدف في انه من الأهداف المقصورة على مجال النشاط البدني والرياضي، ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيم مهمة، تصلح لان تكون اغراضا مهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتشمل فيما يلي:

-اللياقة البدنية.

-القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.

-التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.

- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

كما ان النشاط البدني الرياضي يدفع المحدودية المفوضة من طرف الإعاقة، وكل تمرين بدني رياضي له تأثير على البدن، فهو يحسن من الوظائف الحيوية للجسم عند الفرد سواء كان معوقا ام كان سليما ولكن في العديد من الحالات التي يعاني فيها المعاق من المعاناة الناتجة عن التحولات التي حدثت له بفعل اعاقته وزيادة مستوى الكفاءة البدنية واللياقة البدنية وتمتع الفرد بالصحة والنشاط والحيوية الدائمة وتقوية عضلات الجسم (يوسف لازم الكماش، 2014، ص 87)

كما نجد ان النشاط البدني الرياضي يؤثر على الناحية الفيزيولوجية من حيث:

-التأثير الإيجابي على الوظائف الجسمية المختلفة الجهاز القلبي التنفسي، والهضم وتمثيل الغذاء والطرح.

- التأثير على الاعصاب وكذلك التحكم في الافرازات الداخلية.

-تأثير إيجابي خاص بنشاط التوقع ومنع البدانة والسيطرة على مشاكل القعاد.

-منع ظهور الامراض والاضرار في الجسم

-تحسين المرود الفيزيولوجي.

- التحكم في نظام وتسير المجهود وتوزيعه.

-التحكم في تنويع منابع الطاقة.

- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات المختلفة.

-زيادة الدفع القلبي وتنشيط الدورة الدموية للفرد وكذلك كمية ثاني أكسيد الكربون التي يطرحها الزفير وبالتالي التأثير على الكفاءة الوظيفية وزيادة افراز العرق وإزالة السموم من

جسم الانسان (يوسف لازم الكماش، 2014، ص88)

### ❖ من الناحية المعرفية:

مما لا شك فيه ان النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد الممارس على تحسين قدراته الادراكية والتفكير التكتيكي خاصة اثناء الألعاب الجماعية.

ويتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي، والتحكم في أدائه بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية

كالفهم والتطبيق والتحليل والتراكيب والتقدير لجوانب معرفية، في جوهرها رغم انتسابه للنشاط البدني الرياضي مثل:

-المصطلحات والتعبيرات الرياضية

-قواعد اللعب ولوائح المنافسة

-معرفة تركيبية جسم الانسان ومدى تأثير المجهود عليه

-معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الانسان

-معرفة قواعد الوقاية الصحية

-قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي

-معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير

#### ❖ من الناحية النفسية:

يهتم النشاط البدني والرياضي المكيف بالصدمات الخلقية والارادية للمعاق، وكذلك بمختلف المعطيات الانفعالية والوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج، وخلق نوع من التكيف النفسي، ومن بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، والذات الجسمية، الثقة بالنفس واشباع الميول والاحتياجات النفسية.

كما يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والخصائل الانفعالية المقبولة، التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن اجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد المعاق بتغلغله الى أعماق مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة التي اجراها رائد علم النفس الرياضة "اوجيفلي" ان التأثيرات النفسية التالية الأنشطة الرياضية:

-الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام.

-اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية.

-تحسين الحالة النفسية للفرد من خلال التخلص من حالات الاكتئاب والقلق النفسي وغرس الاخلاق الفاضلة للممارسين (يوسف لازم الكماش، 2014، ص98).

### ❖ من الناحية الاجتماعية:

من الأهداف النبيلة لرياضة المعاقين إعادة تأقلمهم والتحامهم ببنية المجتمع المحيط بهم وبعبارة أخرى تسهيل وسرعة استفادتهم وافادتهم للمجتمع بانتظامهم، بما يسمى بالعلاج المهني " تدريب المعاق على ممارسة مهنة سابقة او جديدة طبقا لميوله ومواهبه ونسبة إعاقته" (أسامة رياض 200، ص23)

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق ويعلمه قواعد اللعب والمنافسات والامتنال لنظم المجتمع، وممارسته بطريقة موجهة سليمة وحمولة مكيفة للفرد المعاق يؤثر على سلوكه النفسي والاجتماعي بصفة عامة، مثل إعطاء الثقة بالنفس وتطوير روح المنافسة والإرادة (يوسف لازم الكماش، 2014، ص98)

### 9\_ أهمية النشاط الرياضي التنافسي المكيف:

النشاط البدني الرياضي يعتبر منبع أساسي لصحة الإنسان ويجلب له المتعة ، أحسن اندماج وخاصة للشخص المعاق ، كون ان للأنشطة الرياضية دور بارز في عملية المشاركة والاندماج الاجتماعي لهذه الشرائح من المجتمع ، حيث أن الإشباع الثقافي والترفيهي ، وكذلك الأنشطة الفنية والدمج الرياضي بإشراكهم في البطولات المحلية العالمية ذات الطابع التنافسي وحصولهم على بعض المراكز المتقدمة والبطولات يزيد من إكسابهم الثقة بأنفسهم

واكتساب المجتمعات الثقة بهم بغية توسع آفاق التفاعل الاجتماعي مع مختلف الفئات والهيئات ، كاسرا بذلك طوق العزلة والهامشية التي يستشعرونها كون أن النجاح لا يرتبط بالمكان والزمان وانه يتحقق في أي وقت ، وينطلق ليحمل أي عنوان المهم أن يكون الساعون اليه لديهم الرغبة القوية في تحويله إلى حقيقة.

وذكر " محمد عوض بسيوني" إن من أغراض النشاط الرياضي مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها، حيث أن ممارسته للفعاليات والأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع ، كما يهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحيتين الفيزيولوجية والنفسية بالقضاء على الاضطرابات والتصرفات النفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئي، 1992،ص17).

## الفصل الثالث

### الخطبة النظرية

# المنهج النفسي والدمج الاجتماعي

**تمهيد:**

إن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف بالإنسان، ويعتقد ان الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، ومع تقدم الحضارة زادت المشاكل والضغوطات التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وتزداد المشكلة تعقيدا عندما لا يكون للضغوط دواء شافي او علاج ناجح مثلالكثير من الامراض العضوية. ولقد تحددت التغيرات النظرية لهذا المفهوم اد يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس وعلم الانسانية عموما، بحيث ان الضغط يعد بمثابة ظاهرة معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا في دراستنا هذا الفصل للضغط النفسي

**الضغوط النفسية:**

هو مصطلح متعدد التعريفات بسبب تعدد وجهات نظر العلماء الى ماهيته. ويعتبر هانز سيلبي الاب المؤسس لبحوث الضغوط النفسية فهو اول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي.

يعرف فرج طهواخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: "ان مفهوم الضغط النفسي يشير الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكتيته او على جزء منه لدرجة توجد لديه احساسا بالتوتر او تشويها في تكامل شخصيته" (حسن، 2006، ص20).

اما صالح ابو حطب (2006) فيرى: "ان الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية الجسمية، الاقتصادية، الاجتماعية والمهنية، ويتجلى التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية او فسيولوجية، لذلك فان جميع الضغوط تعتبر نفسية". كما يرى موراي بانه صفة لموضوع بيئي او شخصي تيسر او تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما. (هارون التوفيق الرشيدى، ص19)

من خلال هذه التعريفات اتضح ان هناك شبه اجماع على ان الضغوط النفسية تحدث بسبب مثيرات بيئية، وصراعات وعوامل خارجية يواجهها الفرد في مواقف واوقات مختلفة وتسبب له فقدان القدرة على التوازن وتساهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية

**انواع الضغوط:**

يمكن تصنيف الضغوط الى عدة انواع اهمها:

**❖ الضغوط الايجابية:**

وهي الضغوط التي قد تؤثر سلبا على الاداء الأكاديمي والمهين للفرد، فقد يكون للضغط المفرط او الممتد تأثيرا بالغا في الصحة العقلية والجسدية والنفسية له فيمكن للضغط ان يكون عاملا مساعدا على حدوث حالات ثانوية لصحة الفرد مثل: الصداع.

**❖ الضغوط السلبية:**

يوفر الضغط حس الالاحاحية والتيقظ الذي يحتاج اليه الفرد في الحياة عندما يواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزدحم او قيادة سيارة في احوال جوية رديئة، فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة، وحكم التمييز بين الضغط السلبي والضغط الايجابي يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها الفرد وطريقة ادراكه وتفسيره للموقف الضاغط ونوع الاساليب والاستراتيجيات التي يستخدمها مع الموقف الضاغط (حسن 2006، ص32).

#### ❖ الضغوط المزمنة:

وهي ضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة مثل وجود الفرد في ضل ظروف اسرية او اجتماعية او اقتصادية غير ملائمة.

وهي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وامكانات لمواجهةها

#### ❖ الضغوط المؤقتة:

وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات، هذه الضغوط تكون سوية في اغلب الاحيان ادا تجاوزت الحد فإنها ستدفع بالفرد الى شراك المرض.

#### مصادر الضغوط:

لقد وضع بيهر ونيو مان قائمة تشمل اربعة اصناف من مصادر الضغوط وهي (سمير شيخاتي، 2003ص19):

الصنف الاول: ويتعلق بخصائص العمل نفسه.

الصنف الثاني: ويتعلق بمتطلبات الدور.

الصنف الثالث: وهو مرتبط بالخصائص التنظيمية للمنظمة.

الصنف الرابع: ويتعلق بعوامل وضغوط خارجة عن المنظمة

اعراض الضغط النفسي:

1- الاعراض الجسدية:

-التغيرات في أنماط النوم

-التعب

-التغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الاسهال

- الام الراس

-العدوى

-تتمل اليدين والقدمين

-نبضات القلب الخاطئة

## 2\_ الاعراض العقلية:

-فقدان التركيز

-انحطاط في قوة الذاكرة

-صعوبة في اتخاذ القرارات والتشويش والارتباك

-الانحراف عن الوضع السوي

-نوبات هلع

## 3\_الاعراض السلوكية:

-تغيرات في الشهية (الاكل كثيرا، او قليلا)

-زيادة في تناول الكحول والسجائر

-الافراط في التدخين

-التملل

-قضم الاظافر

-وسواس المرض (توسوس المرض على صحته)

## 4\_ الامراض العاطفية:

-نوبات اكتئاب

-نفاذ الصبر والترف او حدة الطبع

-نوبات غضب شديد

-فساد في العادات والاحوال (كالنظافة)

### 5\_1 أسباب الضغوطات النفسية:

ان البلاء الديني والحرمان هما مصدران رئيسيان للاس بالنسبة الى شرائح واسعة من السكان والإسكان غير الملائم، الضجيج، التلوث، الازدحام، العنف والفقير تحدث جميعا بعض اشكال الضغط وتؤثر هذه العوامل في كيفية حياتنا وعملا ولهونا ويتوقف تأثيرها على البنية التحتية للمكان ومتطلبات النقل والانتقال وتوفر الفرص لقضاء وقت ما بعيدا عن البيئة (المحيط)

### 5\_2 أحداث الحياة وسير التغيير:

لقد صنف طبيبان امريكيان وهما: هوملز وريه (هوملز، 1957) الضغط النفسي إلى عدة أسباب وهي: الطلاق، الانفصال الزوجي، السجن، وفاة النسيب، زواج او خطبة، التقاعد، مشكلة جنسية، إعاقة، رهن، او قرض كبير (ريه، 1957)

### 5\_3 العلاقات الشخصية:

ان نوعية العلاقات الشخصية تعتبر تقليدية واحدة من المصادر الرئيسية للضغط فالعلاقة بين الشريكين (الزوجين) هي العامل الرئيسي، يعقبها علاقة الوالد(الوالدة)، الولد والعوامل التي تسهم في العلاقات الناجحة والمتحررة نسبيا من الضغط وتشمل:

-الاتصال

-الصدق مع نفسك ومع الشريك

-الاصغاء

-الاحترام بالنسبة لك والى الشريك

- نوعية الوقت معا ومنفردين

**5\_4\_ البيئية والاسرة:**

تنشأ مصادر الضغط الكثيرة مثل الحداد، الهموم المالية، تحطم العلاقات التي تبرز على نحو واضح في مقياس كوملز وريه في وسط الاسرة.

وفي الحقبة الزمنية نفسها بات واضحا كذلك ان البيت مثلا هو مصدر دعم وحنان وحب ويمكن ان يكون أيضا المكان الذي يحتمل ان يعاني فيه الافراد وخصوصا النساء والأطفال بدرجات متباينة من الايذاء الجسدي والعاطفي

**5\_5\_ الابوة:**

تفرض الابوة أعباء جسدية وعاطفية ومالية ثقيلة فالعناية بالأولاد والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطا بين جميع الشؤون خصوصا بالنسبة الى الام العاملة، التي تكون على وجه الاحتمال أكثر مسؤولية فيما يتعلق بنصيب أكبر من نصيب الاب في شؤون البيت والعناية بالأطفال، وفي هذه الحالة يحتمل ان تطلع الى السطح الخلافات وسوء التفاهم

**5\_6\_ الضغوطات في العمل:**

هو مصدر رئيسي للضغوطات الناجمة عن تطبيق العلاقات بين الإدارة والموظفين وتلك القائمة بين الزملاء في مقر العمل عموما وكذلك تتمثل في:

-الدافع إلى النجاح.

-تغيير أنماط العمل.

-ظروف العمل.

-الإرهاق بالعمل.

-العمل القليل.

**6\_ الآثار الناتجة عن الضغوطات النفسية:**

في الحقيقة ان الضغوطات النفسية من هذا المنطلق تؤثر على الكثير من المتغيرات النفسية والفيزيولوجية، فهي تمثل محددًا من محددات السلوك الإنساني.

وأثبت لونتز تأثير الضغوط على الأداء، فأوضح انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الأطفال في ظروف الأداء العادي. وبرهن (سليفان) ان التعرض للضغط النفسي اعقبه ببطء في مستويات التعلم والتذكر. واكد (لانسي) ان الضغط الناتج من طلب انجاز أكبر كم ممكن من الاعمال في وقت محدد نتج عنه عدد كبير من الأخطاء والاختلافات في سلوك الأطفال ونقص في كفاءة الأداء. (الرشيدي هـ، 2010) كما ان للضغط النفسي أثر على الأداء الحسي الحركي فان له أيضا تأثيرا على النواحي البيولوجية والجهاز العصبي. ولقد أثبت (هوفمان) ان هناك علاقة قوية بين الحالة المزاجية وخبرة النجاح والفشل وأشار أكثر الى الضغوطات النفسية المؤثرة في الحالة المزاجية

### الوظائف الاجتماعية للرياضة:

تعد الوظائف الاجتماعية للرياضة مؤشرا مهما ومتكاملا للكثير من المهتمين بها مقارنة بالوظائف الأخرى فقد حاول الكثير من الباحثين معرفة هذه الوظائف من خلال رؤيتهم الشخصية وعلى الرغم من تطور النظرية الاجتماعية الرياضية فان طبيعة الاتجاهات السياسية والاجتماعية والثقافية تترك خصوصية لدور الرياضة ومن هذه الوظائف (إبراهيم، 2002، ص 59):

1الوظائف النفسية والاجتماعية.

2الوظائف التربوية والتعليمية.

3الوظائف الاجتماعية.

4الرياضة أداة الوحدة والتفاعل مع الآخرين.

### الخلاصة:

لقد اختلفت الضغوطات النفسية باختلاف الاحداث التغييرية التي اعتمدت في الوصول الى اتساقها، فالضغوطات النفسية مشكلة كبيرة في المجتمع ولذلك فهي تؤثر سلبا في بنائه، ولذلك تعد معالجة الضغوطات النفسية جانبا مهما في تكوين شخصية الفرد بصفة عامة

والمجتمع بصفة خاصة، ومنه فقد أصبحت الضغوطات النفسية حاجة إنسانية هامة يجب محاربتها وخاصة في عصر التقدم الحديث

### مفهوم الدمج:

ان التأثيرات التي تتركها الاعاقة على صاحبها تؤدي الى بروز ضغوط نفسية واجتماعية تسبب له صعوبة في التأقلم والاندماج في المجتمع المحيط به، مما قد يغير نظرة المعاق لنفسه وللآخرين فتغلب عليه نظرة التشاؤم والخجل وفقدان الثقة بالنفس وتدفعه للعزلة والانطواء، الامر الذي يؤثر على كيان الفرد وشخصيته.

ويعتبر مفهوم الدمج من المفاهيم التي ظلت ولا زالت محل اهتمام لدى جميع العاملين في حقل رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة فالمعاق يحتاج الى شتى اوجه الرعاية من خلال منظور الدمج حتى يتسنى له الحصول على الاحترام والتقدير المجتمعي، وحتى يتسنى له العيش ضمن حياة كريمة.

وعليه فقد جاء هذا الفصل بغية ابراز مفهوم الدمج الاجتماعي بصفة عامة ولدى فئة الاعاقة بصفة خاصة وذلك من خلال اعطاء مفهوم شامل للدمج، واهدافه، ومختلف متطلبات عملية الدمج.

### 1-1 مفهوم الدمج:

يعتبر الدمج وسيلة هامة لتحقيق الكثير من القيم الاجتماعية، حيث تعتمد بيئاته في حياة المعاقين لتشمل العائلة والمدرسة والمجتمع، مما يعطيهم الحق في تكافؤ فرص التعليم والمشاركة في الحياة الاجتماعية مع الأطفال الأسوياء ويدعم إمكانية الاستفادة من طاقتهم حينما تتوفر لهم فرص العمل المناسبة لقدراتهم وخبراتهم السابقة (أبو النجا، عمرو

بدران، 2003، ص96)

### 2-1 اسباب الدمج:

لقد أدى الاهتمام العالمي بالمعاقين إلى سعي المهتمين بنظام التعليم الخاص بهم إلى تغييره من الانعزال لهؤلاء الأطفال داخل الأماكن الخاصة بهم إلى دمجهم داخل المجتمع، وذلك لعدة أسباب ومنها مايلي:

✓ اتجاه المجتمع نحو المعاقين والنظر إليهم على انهم مستهلكين لاموال الدولة وليس لديهم القدرة على العطاء

✓ التزايد المستمر في اعداد الاطفال المعاقين من الخدمات التربوية والاجتماعية والصحية التي يستفيد منها الاطفال الاسوياء

✓ اتباع المدارس الخاصة بالاطفال المعاقين نظام تعليمي مختلف عن النظام التعليمي العام، حريتهم مما يقيد حريتهم عند مواصلة تعليمهم مستقبلا مع الأطفال الأسوياء.

✓ عدم توافر فرص أمام الأطفال المعاقين لإقامة علاقات اجتماعية مع أقرانهم الأسوياء مما يؤثر سلبا على بناء شخصياتهم (أمان فؤاد كاشف، 1999، ص261)

### 1-3 فوائد الدمج:

للمدمج اشكال ومجالات عدة سوف نتطرق للدمج في الفصول التعليمية كنموذج له حيث إن دمج الأطفال المعاقين مع العاديين سوف يكون له اثار ايجابية منها:

ان المعاق حركيا عندما يشترك في فطول الدمج يلاقي الترحيب والتقبل من الاخرين فإن ذلك يعطي الشعور بالثقة في النفس ويشعره بقيمته في الحياة ويتقبل اعاقته، ويدرك قدراته وامكانياته في وقت مبكر، ويشعر بانتمائه الى افراد المجتمع الذي يعيش فيه.

كما ان المعاق حركيا في فصول الدمج يكتسب مهارات جديدة مما يجعله يتعلم مواجهة صعوبات الحياة، ويكتسب عددا من الفرص التعليمية والنماذج الاجتماعية مما يساعده على حدوث نمو اجتماعي أكثر ملائمة، ويقلل من الوصم بالإعاقة والتصنيف الذي يصاحب برامج

العزل كما يوفر الدمج فرص لإقامة العلاقات التي سوف يحتاج اليها للعيش والمشاركة في الاعمال والانشطة عن ترتيبات أكثر عادية.

ويعتقد البعض ان دمج الاطفال المعاقين مع الاطفال العاديين قد يسبب للطفل المعاق اضطرابه لإجراء تعديلات في افكاره ومفاهيمه حول الحياة في المجتمع بعد تخرجه من المدرسة (محمد تركي السبيعي، 1998، ص 209).

#### 1-4 اهداف الدمج: من اهم اهداف الدمج:

إتاحة الفرصة للأطفال غير المعوقين للتعرف على المعوقين عن قرب وتقدير مشاكلهم ومساعدتهم على مواجهة متطلبات الحياة.

ـ استيعاب أكبر نسبة من الاطفال المعوقين الذين لا تتوفر لهم فرص التعليم

ـ إتاحة الفرص لجميع الاطفال المعوقين للتعليم المتكافئ والمتساوي مع غيرهم من الاطفال.

ـ إعطاءه فرصة أفضل ومناخا أكثر تناسبا لينمو نمو أكاديميا واجتماعيا ونفسيا سليما الى جانب تحقيق الذات عند الطفل

ـ إتاحة الفرصة لتأهيل الاطفال المعوقين للانخراط في الحياة العادية والتفاعل مع الاخرى.

ـ التقليل من الفوارق الاجتماعية والنفسية بين الاطفال أنفسهم وتخليص الطفل واسرته من الوصمة التي يمكن ان يخلقها وجوده في المدارس الخاصة بالمعوقين.

ـ خدمة الاطفال المعوقين في بيئتهم المحلية والتخفيف من صعوبة انتقالهم الى مؤسسات ومراكز التربية الخاصة.

ـ تعديل اتجاهات المعلمون وتوقعاتهم نحو الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة من كونها تميل الى السلبية الى اتجاهات أكثر ايجابية.

ـ إتاحة الفرصة لتأهيل الاطفال المعوقين للانخراط في الحياة العادية والتفاعل مع الاخرى.

**1-5- نظرة المجتمع للمعاقين:****- نظرة المجتمع:**

تطورت حاليا نظرت المجتمعات الى الاعاقة والمعاقين بشكل جذري مند الحرب العالمية الثانية والتي نتج عنها الملايين منهم، فبعد ان كانت النظرة السلبية اتجاههم صارت نظرة ايجابية وفعالة بتأهيلهم لوظائف ومهن جديدة

**- نظرة المعاقين إلى المجتمع:**

قد يصاحب الإعاقة تغير في طريقة النطق الكلامي وعدم التوافق في ردود الحديث اللفظي ويؤدي ما سبق في معظم الأحيان وكنتيجة لتلك الحركات الغير طبيعية في الجسم إلى ضغوط نفسية على الشخص صاحب الإعاقة الشديدة، مما يسبب له صعوبة كبيرة ان لم تكن مستحيلة في عملية التأقلم والاندماج في المجتمع المحيط به

**1-6 أثر الإعاقة على النفس والسلوك:**

لقد اثبتت الدراسات ان الإعاقة مهما كان نوعها فهي تؤثر في سلوك الفرد وفي تصرفاته، حيث ان الشعور بالنقص الذي ينشا عن القصور العضوي يصبح عاملا فعالا في النمو النفسي للفرد، وقد ذكر عالم النفس "درلر" ان الإعاقة سواء كانت جسمية او حسية او عقلية ذات تأثير واضح على سلوك الفرد ونفسيته وتصرفاته فالإحساس الناشئ من الشعور بالنقص العضوي يدفع الإنسان إلى البحث عن وسائل تخفف من شعوره بالعزلة والضيق، وهنا تعمل النفس جاهدة تحت ضغط الشعور الذي يعانيه من فكرته عن ضعفه ومن بين اثار العجز على الحالة النفسية للمعاق:

- "الشعور بالعجز مما يولد لديه الإحساس بالضعف والاستسلام للإعاقة
- "الشعور الزائد بالنقص، والشعور برفض الذات ومن ثم كراهيتها ليتولد لديه دائما شعور واضح بالدونية مما يعيق تكيفه.
- "عدم الشعور بالأمن مما يولد لديه الإحساس بالقلق والخوف من المجهول والرفض والعدوانية.

وكنتيجة لتلك الحركات غير طبيعية في الجسم تؤدي إلى ضغوط نفسية على الشخص صاحب الإعاقة الشديدة، ويسبب له صعوبة كبيرة في التأقلم والاندماج في المجتمع، مما قد يغير من نظرة الشخص المعاق لنفسه وتتغلب عليه نظرة الاضطهاد والخجل والقلق وفقدان الثقة بالنفس وتدفعه إلى العزلة

### 1-7 الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية:

يمارس الفرد عدة أنشطة رياضية ولكل نشاط له خصائصه النفسية التي ينفرد بها وفي هذا الصدد يقول الدكتور حسن علاوي ان كل نشاط رياضي له خصائصه النفسية التي ينفرد بها ويتميز بها، من غيره من الأنواع الأخرى.

ومن بين الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية النقاط التالية:

- تحظى المنافسات الرياضية الكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.
- تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل اقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل نتيجة ممكنة.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته

### 1-8 أهمية النادي الرياضي في تنمية التكامل والتقبل النفسي للمعاق:

يقف النادي الرياضي والمختصون فيه عند قمة المسؤولية في معاملة المعاقين، فان الافراط في العناية والتميز الواضح للفرد المعوق له إثر سيئ، ومن الضروري تقديم المساعدة بصورة معتدلة لا مبالغة فيها خالية من مظاهر التحسر والشفقة فتشعر المرء بعجزه.

وهذا علينا ان نتيح الفرصة لتأكيد أوجه التشابه بينه وبين غيره الاسوياء، حتى يتمكن من تطوير إمكاناته وكفاءته ليشعر بالحركة، والمشاركة والاخذ والعطاء والبيئة والجو المساعد له

في تنمية صفتي المبادرة والاستقلال في العمل والاعتماد على النفس، مما يساعده على قضاء حاجاته الشخصية التي لا تستوجب المساعدة فعلا، وهذا ما يوفر له الصحة النفسية

**إثر الممارسة الرياضية على نفسية المعاق:**

لقد بينت الدراسات السيكولوجية الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية في الصحة النفسية وبتكوين الشخصية الناضجة السوية، كما انها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما انها تعمل على تعزيز الجرأة والشجاعة والثقة والصبر والتحمل وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الانانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي.

فالنشاط الرياضي يعتبر وسيلة فعالة في لبعث البشاشة والانشراح في الفرد وعامل للاندماج وبصفة خاصة الرياضات الجماعية، ويساعد النشاط الرياضي البدني المعاق على التغلب على عواطفه واحساسه بالانعزال والدونية التي يقابلها في بعض الأحيان بالإنكار وعدم القبول.

ولقد اثبتت عدة تجارب ان المعاق إعاقه حسية او حركية تكون لديه دوافع قوية لتحدي الصعوبات وتنمية مواهبه وقدراته وتمكنه من التوافق مع بيئته العائلية والاجتماعية دون التخلي عن شخصيته بل على العكس من ذلك تنمي فيه إمكانية التبادل والتواصل الذين يتحققان بفضل معرفة الجسم والسيطرة عليه مما يجعل كل أنواع التبادل ممكنة (مروان عبد المجيد، 1997، ص5).

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

**تمهيد:**

بعد تطرقنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة بعدها نحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة ميدانية، حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية وكذا التأكد من تطابق المعلومات التي تناولناها مع النتائج التي نحن بصدد التوصل إليها ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الذي وجهه للاعبين نادي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

حيث وزع الاستبيان الذي اخترناه على العينة التي شملتها الدراسة لكي تتوالى بعدها الإجراءات لنصل فيما بعد إلى عملية تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها، قبل التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات العامة وإعطاء التوصيات والاقتراحات وفي الأخير وضع خلاصة عامة حول الدراسة.

**4\_1\_ الدراسة الاستطلاعية:**

تهدف الدراسة الاستطلاعية لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتبع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عينة الدراسة والمتمثلة في الدراسة الحالية، وكذا معرفة ملائمة أداة البحث لعينة الدراسة من حيث سهولة ووضوح العبارات ومن بين أهداف الدراسة الاستطلاعية هو:

- التحضير الجيد للدراسة الأساسية

- التأكد من صلاحية أداة البحث

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه

- المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية

ومن هنا قمنا بزيارة استطلاعية لنادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بولاية المسيلة من ذوي الإعاقة الحركية.

**4\_2 المنهج المتبع في الدراسة:**

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي، بغية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع قيد الدراسة وانطلاقاً من موضوع البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي، باعتباره المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية النفسية والاجتماعية.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك ان المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب الرجوع والاعتماد على هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

**4\_3 متغيرات البحث: تتمثل متغيرات هذه الدراسة في:**

"المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها. ويظهر المتغير المستقل في البحث وهو «النشاط البدني الرياضي المكيف»

المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها حيث يكمن المتغير التابع في البحث في "الضغوط النفسية والدمج الاجتماعي"

مجتمع الدراسة: يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية في معظم الحالات على الافراد، والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص او السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاستطلاعية هو تلك المجموعات الاصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (فرق\_مدارس\_تلاميذ\_سكان\_كتب\_او أي وحدات أخرى)

(عمار بوحوش ومحمد محمود، 1995، ص56).

وتمثل مجتمع الدراسة الحالي في المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

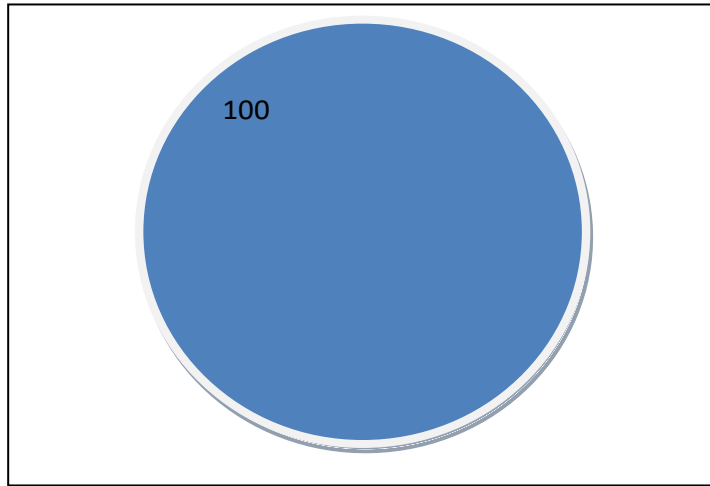
عينة الدراسة:

إن العينة هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث.

وشملت عينة الدراسة (20 فردا) من فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف على مستوى نادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بحيث تم إختيار العينة بصفة مقصودة.

الجدول رقم (1): يبين عدد افراد عينة الدراسة.

العينة	المجموع	النسبة
العينة الكلية	20	100



شكل بياني يوضح نسبة افراد العينة الممارسين  
للنشاط الرياضي

من خلال الاطلاع على الجدول رقم (1) يتضح ان عدد افراد العينة بلغ (20) رياضي.

#### 4\_4 ادوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة او بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه، ويحاول ان يلجا إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على أداة الاستبيان.

#### 4\_5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

قام الباحث بقياس وتحديد مستوى الثبات والصدق التي تتمتع به أداة البحث الميدانية المستخدمة في الدراسة على النحو التالي:

**\_اولا الصدق:** بالإضافة إلى عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين بغية اخذ رأيهم فيه وإمكانية استعماله وصلاحيته في الدراسة الحالية، فقد تم حساب صدق أداة البحث الميدانية والمتمثلة في الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط المكونة للمقياس مع الدرجة الكلية له.

#### ثانيا صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها

#### 7- الخصائص السيكومترية للاستبيان

#### صدق الاستبيان:

للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة محكمة من الاساتذة المحكمين، حيث تم تعديله عن طريق بعض الاسئلة التي اقترحها المحكمون، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات ومحاور الاستبيان.

### 8- الوسائل الاحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوقة بها علميا استخدمنا طريقة الاحصائية لبحثنا لكون الاحصاء هو الوسيلة والاداة الحقيقية التي معالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

- النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.
- طريقة حسابها:

النسبة المئوية تساوي: (عبد علي، صيف السامرائي، 1977، ص75)

عدد التكرارات  $\times 100$  / العينة

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow 100\% \\ \text{ت} \leftarrow \text{س} = \text{س} \times 100 / \text{ع} \end{array} \right.$$

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية.

- اختبار (ك 21):

يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمسيرين، وذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية: (فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، 2006،

ص213)

مجموع (التكرار الحقيقي - التكرار المتوقع)<sup>2</sup> / مج (تح - ت)<sup>2</sup>

ك 2 =

## التكرار المتوقع

ت و

ك 2: القيم المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية.

ت و عدد التكرارات المتوقعة.

مج: المجموع.

درجة الحرية: ن-1 (ن: عدد الخلايا).

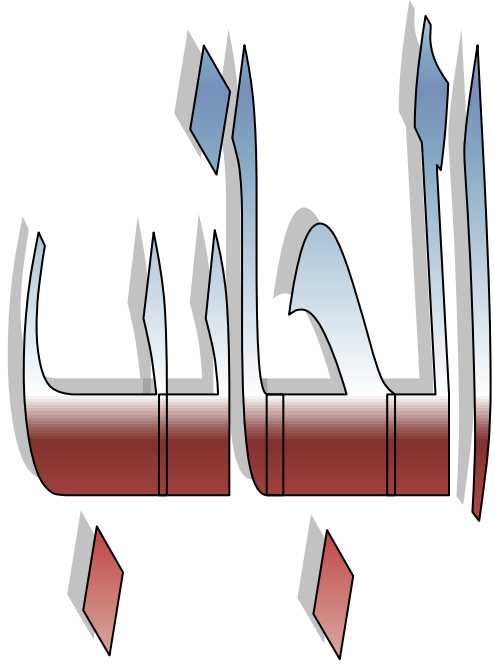
مستوى الدلالة: 0.05.

إذا كانت ك 2 المحسوبة أكبر من ك 21 المجدولة منه نقول: توجد فروق ذات دلالة

إحصائية.

**ملخص الفصل:**

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة. فهذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة.



# الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تطرقنا في هذا البحث إلى المعالجة الاحصائية الوصفية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان، وكل ما يتعلق بها من عرض وتحليل للنتائج وبعد ذلك الاستنتاج لكي نتوصل في النهاية إلى الاستنتاجات العامة، ونخرج بخاتمة البحث مع جملة من الاقتراحات والفروض المستقبلية.

5- 1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من الضغط النفسي.

السؤال الأول: هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا.؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا.

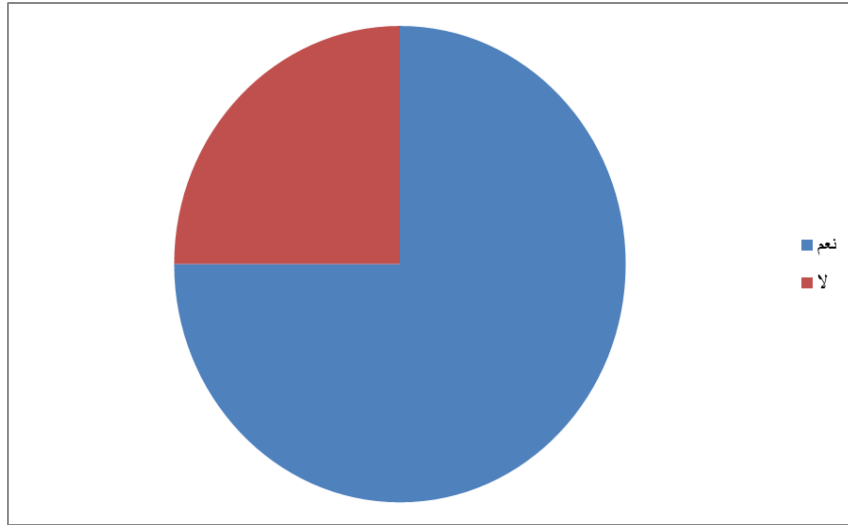
الجدول رقم 02: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2ا للسؤال الأول.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2ا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
أحيانا							
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا وهذا ماتم تمثيله في الشك رقم 05، وهو ما يؤكد مقدار ك 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة ك 2 المجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة ك 2ا المحسوبة والتي تقدر ب 05، وهذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 01: دائرة نسبية للسؤال الأول:



### الاستنتاج:

للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا.

السؤال الثاني: أتخلص من حالة القلق والتوتر من خلال الحماس وممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للقلق والتوتر دور خلال الحماس وممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

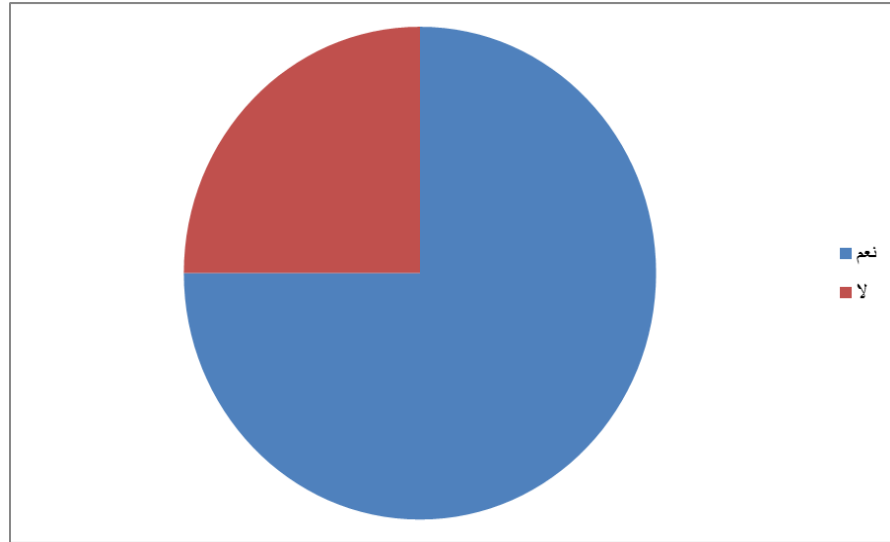
الجدول رقم 03: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال الثاني

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
أحيانا							
المجموع	20	100					

## تحليل ومناقشة الجدول رقم 03:

من خلال نتائج الجدول، يتبين لنا أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأن للنشاط البدني دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 06، وهو ما يؤكد مقدار ك 21 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة ك 21 المجدولة = 3,84، وهي أصغر من قيمة ك 21 المحسوبة والتي تقدر ب:5، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

## الشكل رقم 02: دائرة نسبية للسؤال الثاني.



**الاستنتاج:** نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا.

**السؤال الثالث:** هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارستك للنشاط البدني المكيف ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى شعور المعاق حركيا بالراحة النفسية أثناء ممارسته للنشاط البدني المكيف.

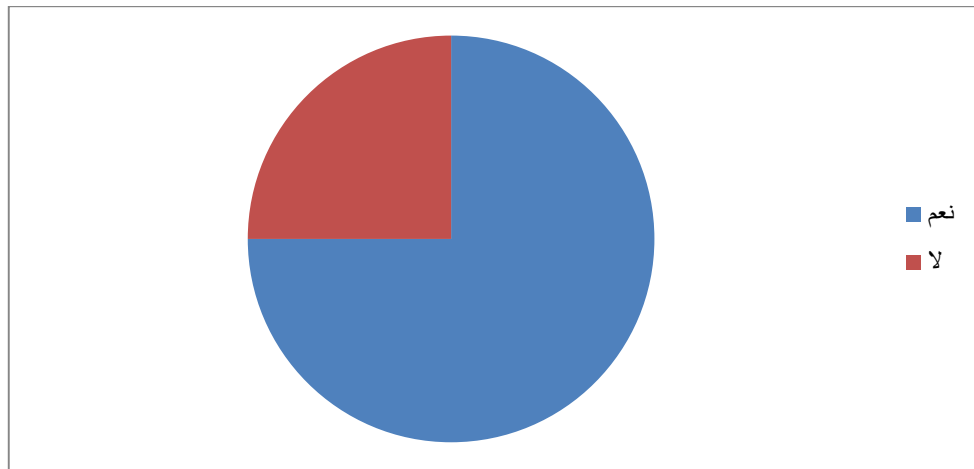
**الجدول رقم 05:** التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 21 للسؤال الرابع

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
أحيانا							
المجموع	20	100					

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم 05:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأنه يوجد شعور بالراحة النفسية أثناء ممارستك للنشاط البدني المكثف ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم 08، وهو ما يؤكد مقدار ك 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة ك 2 المجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة ك 2 المحسوبة والتي تقدر ب 05، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الشكل رقم 04: دائرة نسبية للسؤال الرابع.



الاستنتاج:

نستنتج أن يوجد شعور بالراحة النفسية أثناء ممارستك للنشاط البدني المكيف.

السؤال الرابع: عند شعورك بالقلق والتوتر والضيق هل تتوجه إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف؟

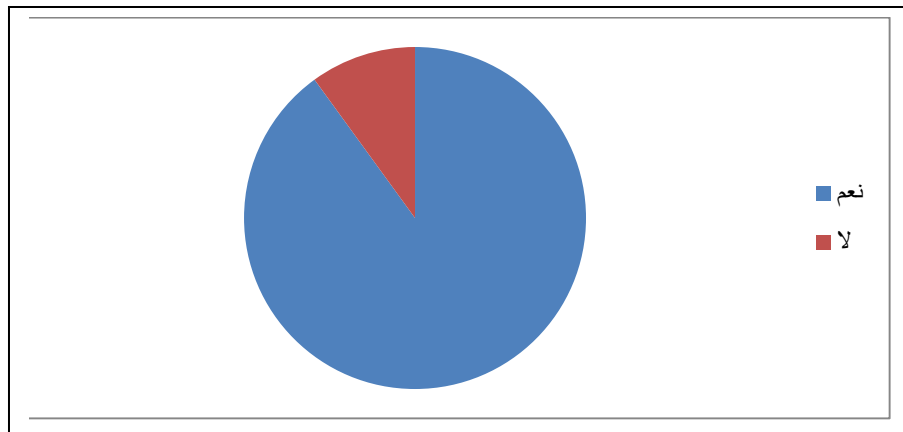
الجدول رقم 06: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال الخامس.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	18	90	12.8	3.84	01	0.05	دال
لا	02	10					
أحيانا							
المجموعة	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 06:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 90% من عينة البحث أجابوا بأنه عند الشعور بالقل والتوتر معظم الافراد يتوجهون لممارسة النشاطات البدنية المكيفة، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 09، وهو ما يؤكد مقدار ك 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث قيمة ك 2 الجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك 2 المحسوبة والتي تقدر ب: 12.8، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 05: دائرة نسبية للسؤال الخامس.



**الاستنتاج:**

نستنتج عند الشعور بالقل والتوتر معظم الافراد يتوجهون لممارسة النشاطات البدنية المكيفة.

**السؤال الخامس:** هل يراودك الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس عند ممارستك النشاط البدني الرياضي المكيف؟

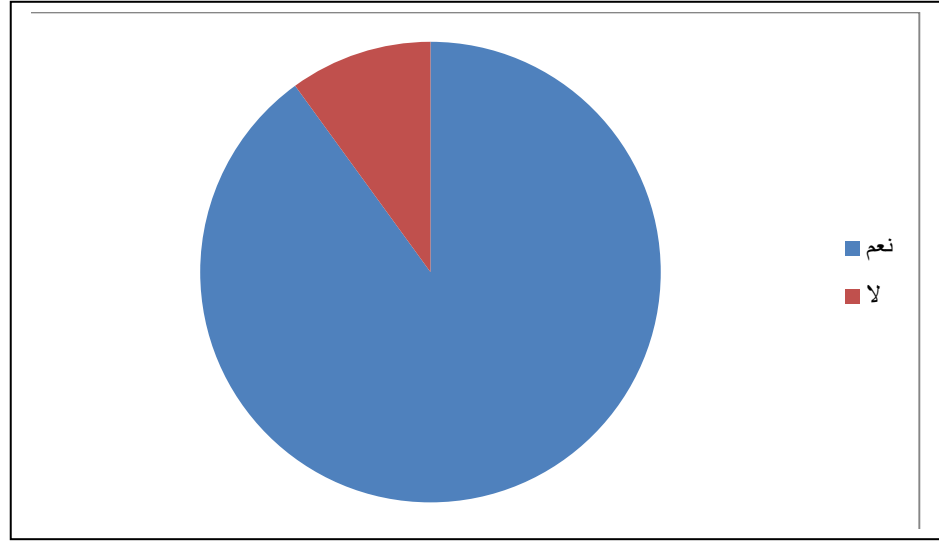
**الغرض من السؤال:** التعرف على كمية الثقة بالنفس عند ممارسة النشاطات البدنية  
**الجدول رقم 07:** التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال السادس.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
يوجد	18	90	12.8	3.84	01	0.05	دال
لا يوجد	02	10					
أحيانا							
المجموع	20	100					

**تحليل ومناقشة الجدول رقم 07:**

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 90 % من عينة البحث أكدوا على وجود برامج تنظيمية تعمل إدارات المعهد تعمل بها، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 10، وهو مايؤكده مقدار ك 2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث قيمة ك 2 المجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب: 12.8، وهذا مايدل أن يدل هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 06: دائرة نسبية للسؤال السادس.



#### الاستنتاج:

نستنتج أنه توجد ثقة بالنفس لدى الافراد أثناء ممارسة النشاط البدني المكيف.

السؤال السادس: هل تفكر فيما يضرك عند ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف مستقبلا ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إدراك الافراد المعاقين بأهمية النشاط البدني المكيف

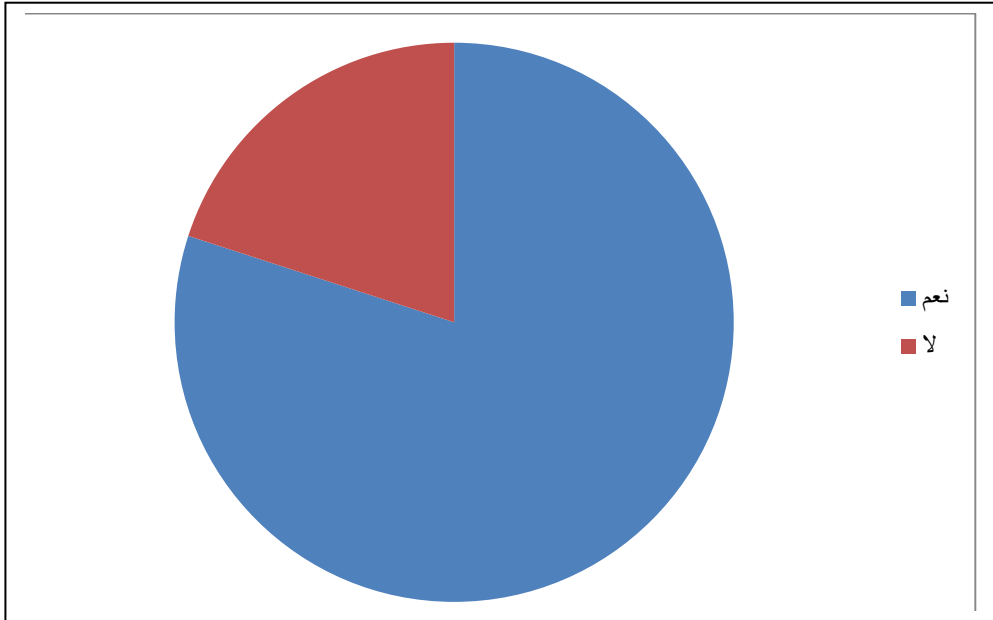
الجدول رقم 08: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 2 للسؤال السابع.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2ا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	16	80	7.2	3.84	01	0.05	دال
لا	04	20					
أحيانا							
المجموع	20	100					

**تحليل ومناقشة الجدول رقم 07:**

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 80% من عينة البحث أجابوا بأن معظم الافراد يفكرون فيما يضرهم عند ممارسة النشاط البدني المكيف، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 11، وهو ما يؤكد مقدار ك 21 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (001)، حيث قيمة ك 21 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك 21 المحسوبة والتي تقدر ب 7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**الشكل رقم 07: دائرة نسبية للسؤال السابع.**



**الاستنتاج:**

نستنتج شعور الافراد بالتفكير فيما يضرهم وهذا أمر سلبي.

**السؤال السابع:** هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي المكيف تنمي صفة الاعتزاز بالنفس لديك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اعتزاز الافراد بأنفسهم أثناء ممارستهم للنشاط البدني المكيف

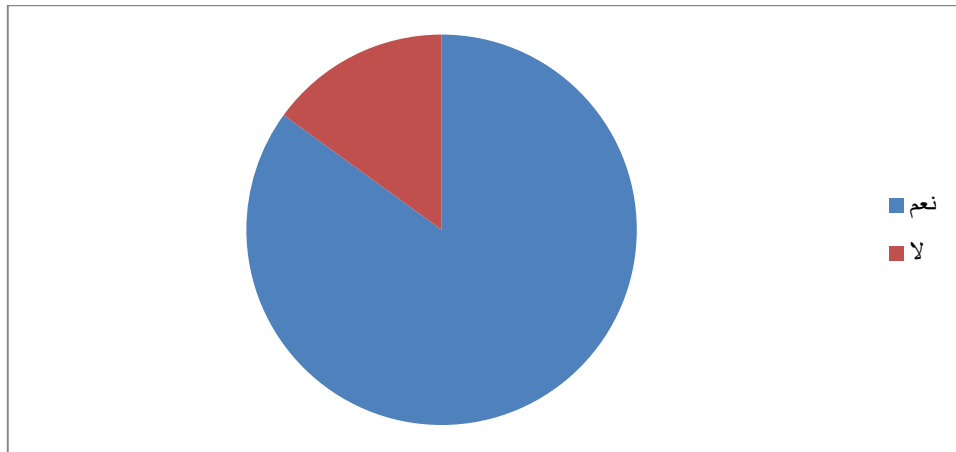
**الجدول رقم 09:** التكرارات والنسب المئوية وقيم ك 21 للسؤال الثامن.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية%	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصائية
نعم	17	85	9.8	3.84	01	0.05	دال
لا	03	15					
أحيانا							
المجموع	20	100					

### تحليل ومناقشة الجدول رقم 09:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 85% من عينة البحث أجابوا بأن لدى أغلب الافراد اعتزازا كبير بأنفسهم أثناء انتهائهم من ممارسة النشاط البدني المكيف، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 12، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث قيمة كا2 المجدولة = 3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب: 9.8، وهذا مايدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

### الشكل رقم 08: دائرة نسبية للسؤال الثامن .



### الاستنتاج:

نستنتج أن هناك اهتمام كبير من طرف الافراد واعتزاز كبير من طرفهم أثناء ممارسة النشاط البدني المكيف.

**السؤال الثامن:** هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم في اشباع حاجاتك النفسية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى أشباع الحاجات النفسية لدى الافراد اثناء ممارسة النشاط البدني المكيف.

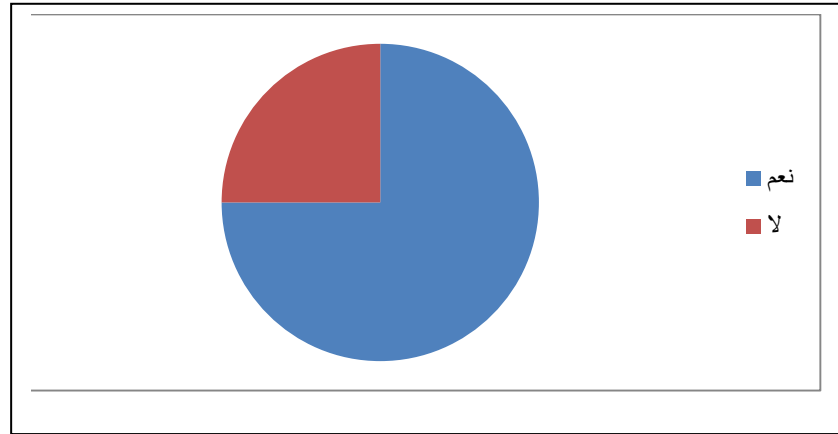
**الجدول رقم 10:** التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال التاسع.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
أحيانا							
المجموع	20	100					

### تحليل ومناقشة الجدول رقم 10:

من خلال نتائج الجدول يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأنه يوجد لدى إدارتهم استراتيجيات لتطوير الاعلام والاتصال ، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم رقم 13، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كا2المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب:05، وهذا مايدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 09: دائرة نسبية للسؤال التاسع .



الاستنتاج : نستنتج أن النشاط البدني المكيف ينمي صفة الاعتزاز لدى المعاقين حركيا .

السؤال التاسع: هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم في اشباع حاجاتك النفسية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اعتزاز الافراد بأنفسهم أثناء ممارسة النشاط البدني المكيف

الجدول رقم 11: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال العاشر .

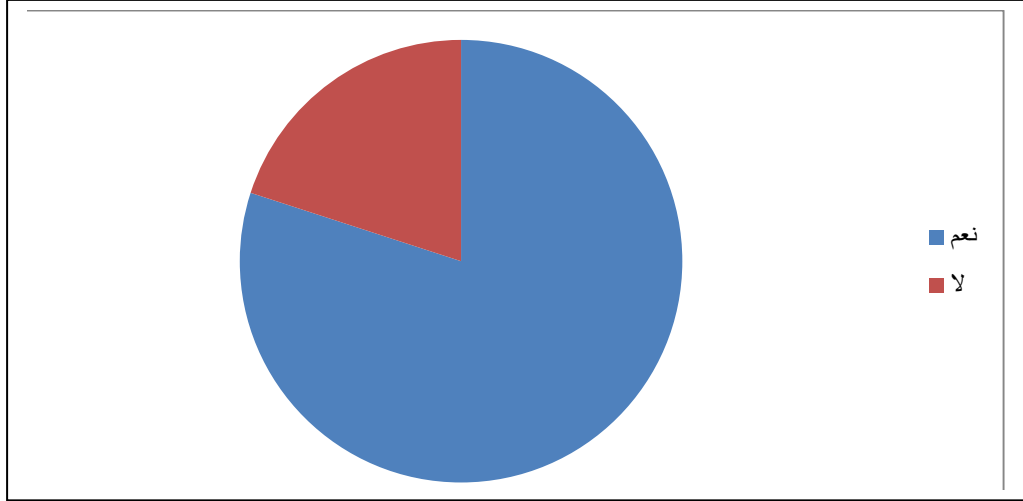
الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	16	80	7.2	3.84	01	0.05	دال
لا	04	20					
أحيانا							
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول 11:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 80% من عينة البحث أجابوا بأنه يتم تطوير قيادة فعالة تتعامل مع تكنولوجيا الاعلام والاتصال، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 14، وهو

مايؤكدده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث قيمة كا2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب:7.2، وهذا مايدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

**الشكل رقم 10 : دائرة نسبية للسؤال العاشر .**



**الاستنتاج:**

نستنتج أنه يتم تطوير قيادات إدارية في المعهد تتعامل بفعالية مع تكنولوجيا الاعلام والاتصال من أجل تطويرها وإنجاحها.

**السؤال العاشر:** هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف ساهم في تقبلك ولو جزئياً لإعاقتك؟

**الغرض من السؤال :** معرفة مدى تقبل الأشخاص المعاقين حركياً لإعاقتهم

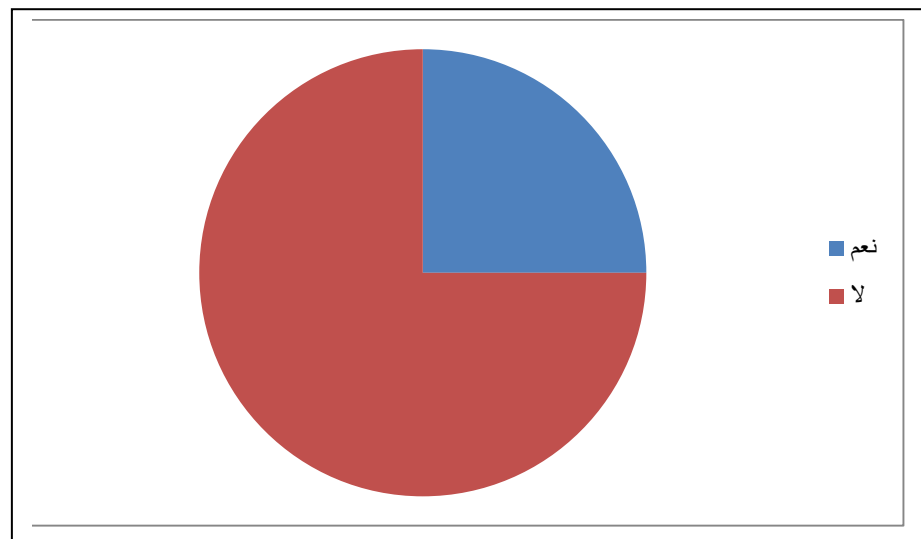
جدول رقم 12: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال الحادي عشر .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	05	25	05	3.84	01	0.05	دال
لا	15	75					
أحيانا							
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 12:

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأنه لا يوجد لديهم تقبل لحالتهم الاعاقية إلا القليل، وهذا ماتم تمثيله في البيان 15، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا2 المجدول=3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب: 05، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 11: دائرة نسبية للسؤال الحادي عشر .



الاستنتاج :

نستنتج أنه يجب توفير جو ملائم للأطفال أكثر من أجل زيادة وعيهم وتقبلهم لاعاقبتهم .

**المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في الدمج الاجتماعي.**

**السؤال الاول:** هل يساعدك النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين علاقتك مع الأصدقاء؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساعدة النشاط البدني المكيف للأفراد المعاقين في تحسين علاقتهم مع الاصدقاء .

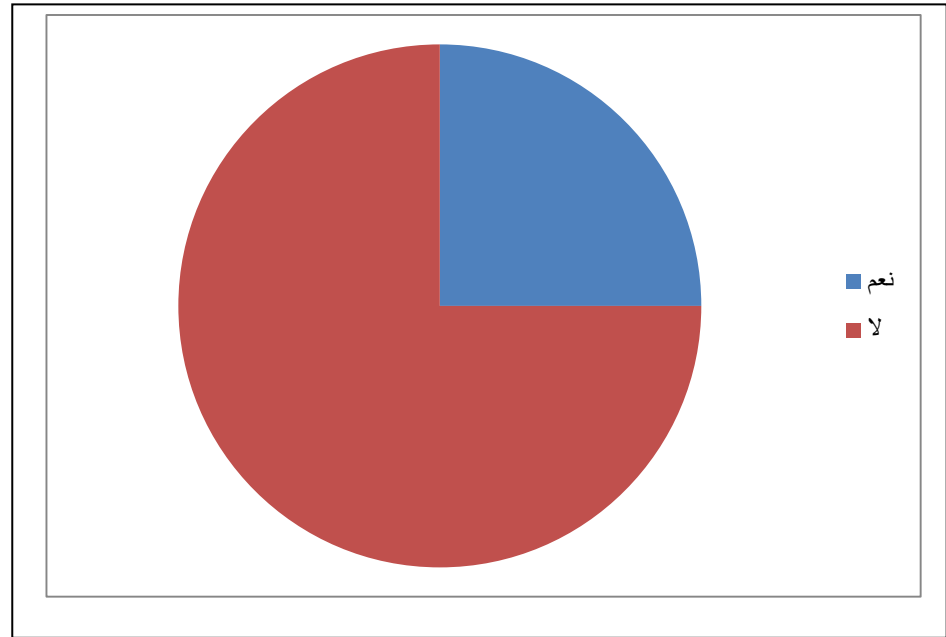
**جدول رقم 12:** التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال الحادي عشر.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	05	25	05	3.84	01	0.05	دال
لا	15	75					
أحيانا							
المجموع	20	100					

**تحليل ومناقشة الجدول رقم 12:**

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأن النشاط البدني المكيف يساعد الافراد من أجل تحسن علاقتهم مع الاصدقاء، وهذا ماتم تمثيله في البيان 15، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا2 المجدول=3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب: 05، وهذا مايدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 11: دائرة نسبية للسؤال الحادي عشر .



الاستنتاج :

نستنتج أن النشاط البدني المكيف يساعد الافراد من أجل تحسن علاقتهم مع الاصدقاء .

**السؤال الثاني:** هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يحسّن ويؤثر على الطريقة التي تتعامل بها مع غيرك ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى دور النشاط البدني في مساعدته على إيجاد الطرق من اجل تعامل الأطفال المعاقين للتعامل مع غيرهم.

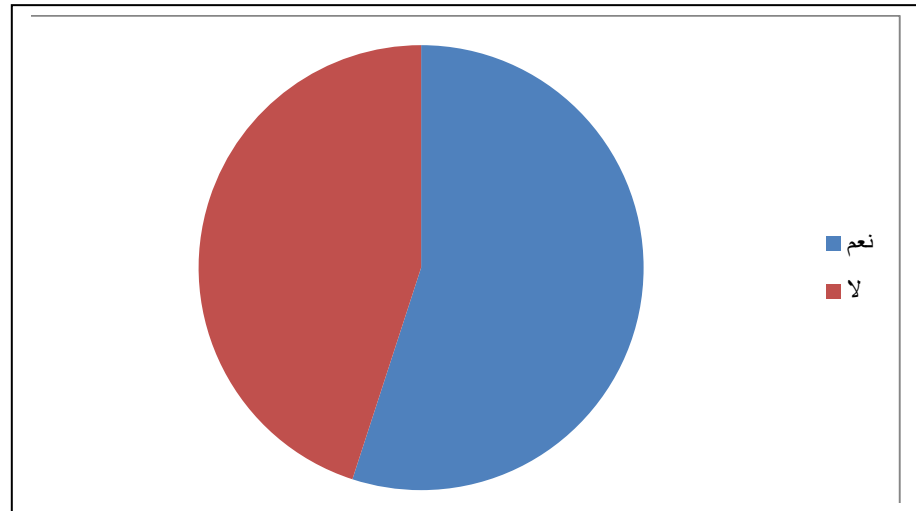
**الجدول رقم 13:** التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال الثاني عشر .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	11	55	02	3.84	01	0.05	غير دال
لا	09	45					
أحيانا							
المجموع	20	100					

## تحليل ومناقشة الجدول رقم 13:

من خلال نتائج الجدول يتبين أن نسبة 55% أجابوا بأن للنشاط البدني دور في مساعدته على إيجاد الطرق من اجل تعامل المعاقين حركيا للتعامل مع غيرهم ، و45 أجابوا بلا، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 16، وهو مايؤكدده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01) حيث كانت قيمة كا2 المجدولة =3.84، وهي أكبر قيمة من كا2 المحسوبة والتي تقدر ب02، وهذا ما يدل أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

## الشكل رقم 12: دائرة نسبية للسؤال الثاني عشر



## الاستنتاج:

نستنتج أن للنشاط البدني دور في مساعدته على إيجاد الطرق من اجل تعامل المعاقين حركيا للتعامل مع غيرهم.

**السؤال الثالث:** هل النشاط البدني الرياضي المكيف يتيح لك الفرصة في إقامة علاقات جديدة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان النشاط البدني المكيف يتيح الطرق المختلفة والفرص في إقامة علاقات جديدة

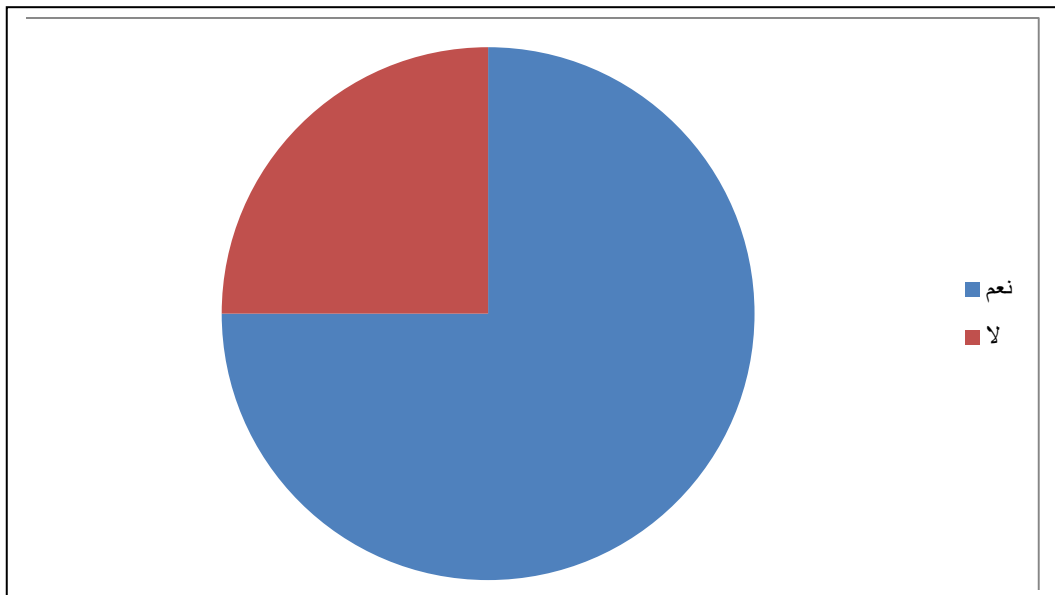
الجدول رقم 14: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال الثالث عشر.

الجدول	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
أحيانا							
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 14:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأن النشاط البدني المكيف يتيح فرصا جديدة وعديدة من أجل إقامة علاقات جديدة، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 17 ، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا2 المجدول = 3.84، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب: 05: وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 13: دائرة نسبية للسؤال الثالث عشر .



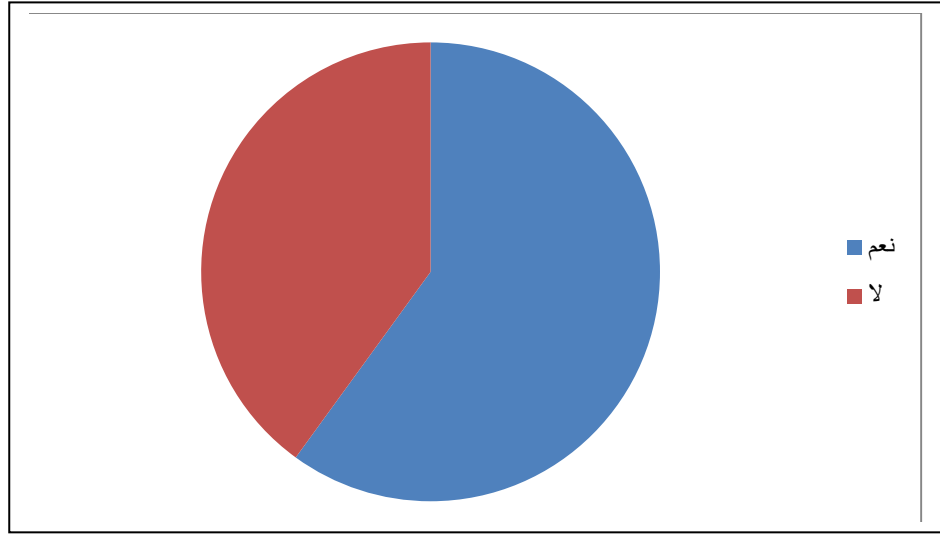
**الاستنتاج:** نستنتج بان النشاط البدني المكيف يتيح فرصا جديدة وعديدة من أجل إقامة علاقات جديدة.

**السؤال الرابع:** هل النشاط البدني الرياضي المكيف يزيد من تعاون الأفراد مع بعضهم؟  
**الغرض من السؤال:** هل النشاط البدني الرياضي المكيف يزيد من تعاون الأفراد مع بعضهم.  
**الجدول رقم 15:** التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال الرابع عشر.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	12	60	0.8	3.84	01	0.05	غير دال
لا	08	40					
أحيانا							
المجموع	20	100					

**تحليل ومناقشة الجدول رقم 15:** من الجدول يتبين أن نسبة 60% أجابوا بأن الدولة توفر الدعم المالي لتطوير المعهد بتكنولوجيا الاعلام وفقا للمعايير الدولية لتطوير التفكير الإبداعي، ونسبة 40% أجابوا بلا ، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 18 ، وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية 01، حيث كانت قيمة كا2 المجدولة =3.84، وهي أكبر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب:0.8، وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 14 : دائرة نسبية للسؤال الرابع عشر .



**الاستنتاج:** نستنتج أن النشاط البدني المكيف يتيح للأفراد المعاقين حركيا فرصا جيدة من أجل إقامة علاقات جديدة.

**السؤال الخامس:** هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يزيد من توطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ذوي الإعاقة الحركية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى قدرة النشاط البدني المكيف على توطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ذوي الإعاقة الحركية.

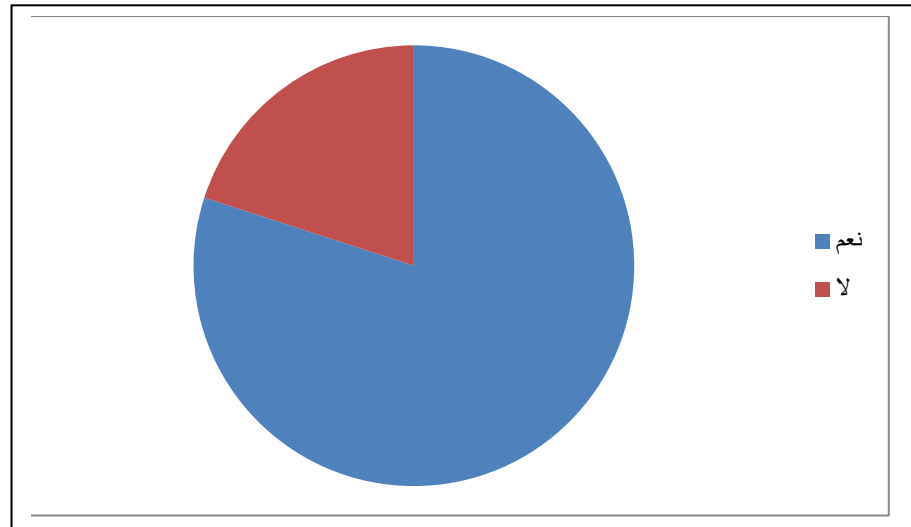
**الجدول رقم 16 :** التكرارات والنسب المئوية ويقم ك2 للسؤال الخامس عشر .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	16	80	7.2	3.84	01	0.05	دال
لا	04	20					
أحيانا							
المجموع	20	100					

**تحليل ومناقشة الجدول رقم 16 :**

من الجدول يتبين أن نسبة 80% أجابوا بقدرة النشاط البدني المكيف على توطيد العلاقات الاجتماعية بين الافراد ذوي الاعاقات الحركية وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 19 ، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث قيمة ك2 المجدولة =3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب: 7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

**الشكل رقم 15 :** دائرة نسبية للسؤال الخامس عشر .



**الاستنتاج:** قدرة النشاط البدني المكيف على توطيد العلاقات الاجتماعية بين الافراد ذوي الاعاقات الحركية.

**السؤال السادس:** هل تساهم ممارستك النشاط البدني الرياضي المكيف في اندماجك في المجتمع ؟

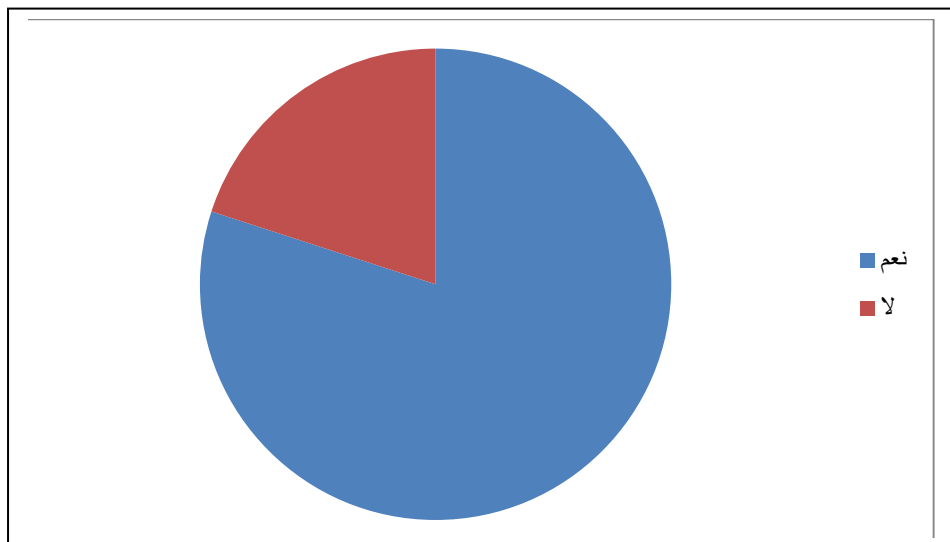
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف في اندماج المعاقين حركيا في المجتمع

الجدول رقم 17 : التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال السادس عشر .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	16	80	7.2	3.84	1	0.05	دال
لا	04	20					
أحيانا							
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 17:

من الجدول يتبين أن نسبة 80% أجابوا بأن النشاط البدني المكيف يساهم في اندماج المعاقين حركيا مع مجتمعهم، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم 20، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية، حيث قيمة ك2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الشكل رقم 16: دائرة نسبية للسؤال السادس عشر.



**الاستنتاج:**

نستنتج أن النشاط البدني المكيف يساهم في اندماج الأطفال المعاقين حركيا مع مجتمعهم، وبالتالي توافقهم ومسايرتهم للمجتمع.

**السؤال السابع:** هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم ويزيد من احترامك للآخرين؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساهمة النشاط البدني المكيف وزيادته للاهتمام من قبل الآخرين لدى المعاقين حركيا.

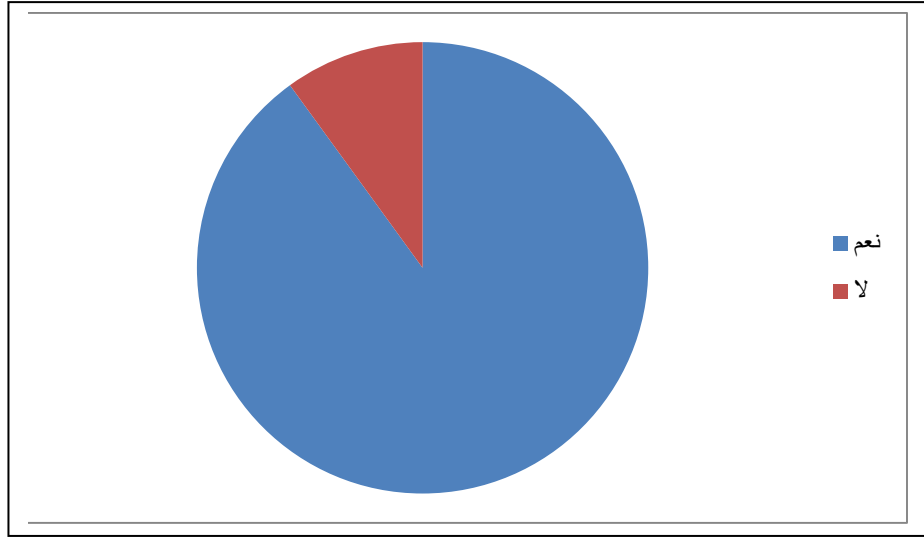
**الجدول رقم 18:** التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال السابع عشر.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	18	90	12.8	3.84	01	0.05	دال
لا	02	10					
أحيانا							
المجموع	20	100					

**تحليل ومناقشة الجدول رقم 18:**

من خلال نتائج الجدول، يتبين أن نسبة 90% من عينة البحث أكدوا على أن النشاط البدني المكيف يزيد من احترام المجتمع للمعاقين حركيا، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم 21، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية، حيث قيمة ك2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 17: دائرة نسبية للسؤال السابع عشر .



الاستنتاج:

نستنتج أن النشاط البدني المكيف يزيد من احترام المجتمع للمعاقين حركيا.

السؤال الثامن: هل ترى أن النشاط الرياضي البدني المكيف ينمي فيك روح المسؤولية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة النشاط البدني المكيف على تنمية روح المسؤولية لدى

المعاقين حركيا

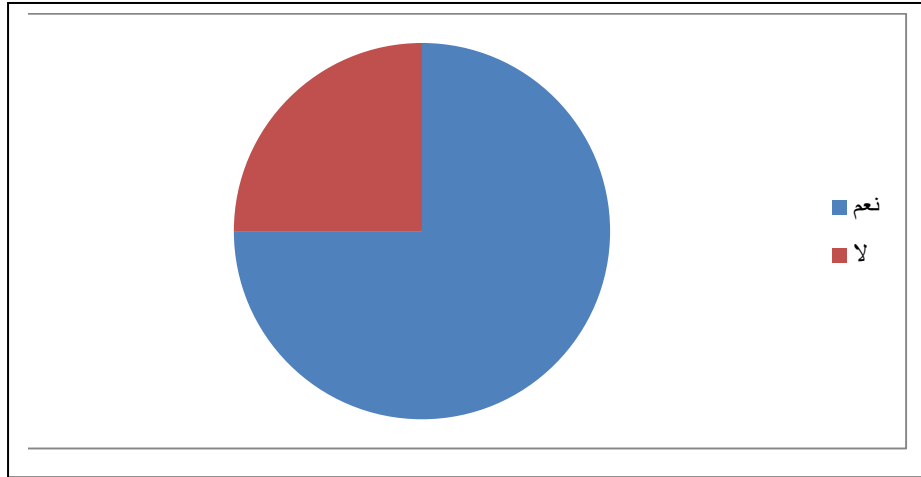
الجدول رقم (19): التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال الثامن عشر .

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نعم	15	75	05	3.84	01	0.05	دال
لا	05	25					
أحيانا							
المجموع	20	100					

## تحليل ومناقشة الجدول رقم 19:

من خلال نتائج الجدول ، يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأن النشاط البدني المكيف يساهم في زيادة روح المسؤولية لدى المعاقين حركيا وتنميتها، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم 22، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية ، حيث قيمة ك2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 18: دائرة نسبية للسؤال الثامن عشر .



## الاستنتاج:

نستنتج أن النشاط البدني المكيف يساهم في زيادة روح المسؤولية لدى المعاقين حركيا وتنميتها.

السؤال التاسع: هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في الدمج الاجتماعي للمعاقين حركيا؟

الغرض من السؤال: معرفة دور النشاط البدني المكيف في اندماج المعاقين حركيا مع مجتمعهم.

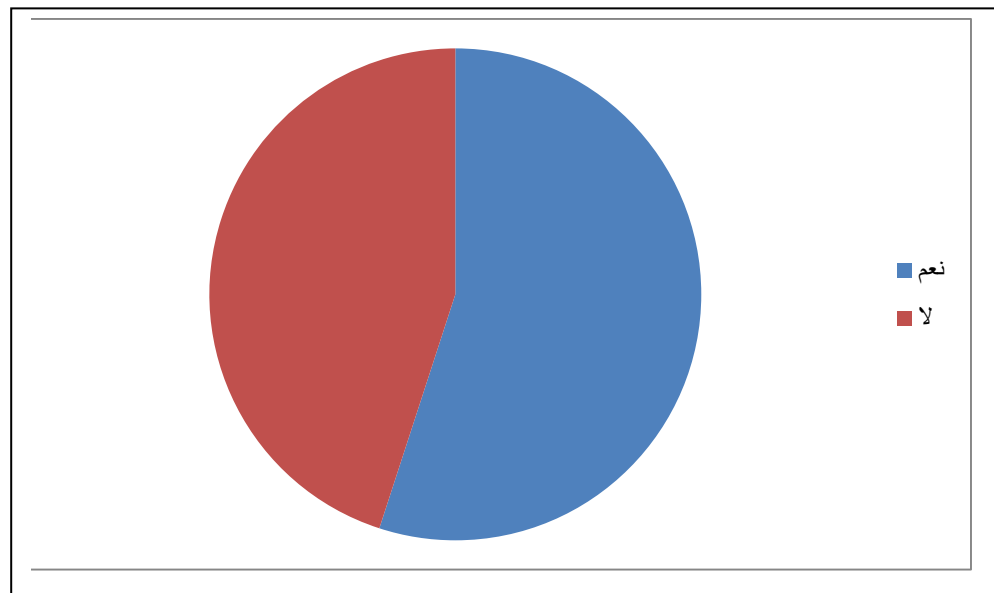
الجدول رقم 20: التكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 للسؤال التاسع عشر.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	11	55	2	3.84	01	0.05	غير دال
لا	09	45					
أحيانا							
المجموع	20	100					

تحليل ومناقشة الجدول رقم 20:

من خلال نتائج الجدول ، يتبين أن نسبة 55% أجابوا بأن التعاون والتنسيق يتم باستمرار وكذا النشاط البدني المكيف من اجل اندماج المعاقين حركيا مع مجتمعهم ، و45% أجابوا بلا ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم 23، وهو ما يؤكد مقدار ك2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية ، حيث قيمة ك2 المجدولة=3.84، وهي أصغر من قيمة ك2 المحسوبة والتي تقدر ب7.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 19 : دائرة نسبية للسؤال التاسع عشر .



نستنتج أن النشاط البدني المكيف يساهم في ادماج الافراد المعاقين حركيا مع مجتمعهم  
مناقشة نتائج الدراسة في ظل الفرضيات:

مناقشة الفرضيات:

بعد الانتهاء من تحليل ومناقشة النتائج الخاصة باستمارة الاستبيان الموجهة توصلنا  
لمجموعة من النتائج مفادها:

مناقشة الفرضية الأولى:

- يتبين لنا من خلال مجموعة تساؤلات المحور الأول "يساهم النشاط البدني الرياضي  
المكيف في التقليل من الضغط النفسي."، والمكونة من السؤال: "1-2-3-4-5-  
6-7-8-9، - أن للنشاط البدني المكيف دور وتأثير على مستوى التفكير لدى  
الافراد المعاقين حركيا ويسهم في تنمية ثقتهم بنفسم وكذا مساهمته الكبيرة في  
تخليص المعاقين حركيا من حالة التوتر والقلق التي تجوبهم ، لذلك فإن النشاط  
البدني مهم جدا المعاقين حركيا من أجل تقديم أداء جيد من قبلهم في تنمية روح  
المسؤولية لديهم.

مناقشة الفرضية الثانية:

- يتبين لنا من خلال نتائج تساؤلات المحور الثاني " يساهم النشاط البدني الرياضي  
المكيف في الدمج الاجتماعي."، والمكونة من السؤال: "1-2-3-4-5-6-7-8-  
9، أنه هناك العديد من البرامج التنظيمية من قبل المعهد تسعى من أجل تطوير  
النشاط البدني المكيف إذا وفرت لها رؤى إستراتيجية مناسبة وهندسة عمليات  
استطاعت استيعاب جل وسائل المتاح وتنظيمها ، كما أن هناك اهتمام كبير من  
طرف الإدارات من اجل تخطي الصعوبات، بهدف إعطاء الثقة للمعاقين حركيا  
وتنمية روح المسؤولية لديهم، واندماجهم في المجتمع وتوطيد علاقاتهم من خلال  
إتاحة فرص جديدة لتكوين علاقات مناسبة لهم وإعدادهم مستقبلا.

الفصل السادس

السلطنة والجمهورية

## الاستنتاجات العامة:

عند الانتهاء من لبحث يشرع الباحث في استعراض لأهم النتائج التي حصل عليها من خلال تحليله لنتائج الاستبيان وكذا من خلال الدراسة الميدانية إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع، وكذا إظهار دور النشاط البدني المكيف على هذه الفئة، ثم التوصل إلى بعض النتائج التي كنت أصبو إليها والتي تم تسطيرها في الفرضيات. إن ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في ظل اعتماد نظام معلومات فعال يزود المعاقين حركيا بالمعلومات الدقيقة الخاصة بحاجتهم إليها ورغباتهم وكذا باندماجهم مع المجتمع وتقليل الضغوط النفسية عليهم، فإذا ما تم تخطيط وتنفيذ الأنشطة البدنية المكيفة بطريقة سليمة فإنها تدعم بصورة كبيرة التطبيق الناجح لتنمية التفكير والتقليل من الضغوط النفسية، وتحسين الأداء العالي وتحسين علاقاتهم ببعضهم البعض وتحسين الرضى الاجتماعي بمجتمعه

ومن هنا استوحينا بحثنا وإسنادا على الدراسات التحليلية والنظرية التي قمنا بها وجدنا أن استخدام الأنشطة البدنية المكيفة بالطريقة الصحيحة، وتسيير محكم بأعلى كفاءة ممكنة تساهم بشكل كبير في تقليل الضغوط النفسية على المعاقين حركيا، دمجهم مع مجتمعهم بطريقة صحيحة بالإضافة إلى توفير برامج ومخططات للاستعانة بها لتحقيق كافة الأهداف المسطرة والتحكم في ضوابط تضمن حسن الأداء.

وعليه فقد أصبح نجاح الأنشطة البدنية المكيفة وتطويرها في الوقت الحالي مرتبطا ارتباطا وثيقا بكيفية الاندماج مع المحيط الداخلي والخارجي المعاقين حركيا، وكيفية تسيير الأنشطة البدنية المكيفة من ناحية أخرى، مما يوجههم في تنمية إبداعاتهم واختياراتهم وفي تصميم استراتيجياتهم المستقبلية.

## الاقتراحات والآفاق المستقبلية:

ثورة الأنشطة البدنية المكيفة تجعلنا بالتأكيد نفكر في تنمية التفكير وزيادة الابداع لاستغلال هذه الميزة بطرق إيجابية، في ظل هذا التحول الإعلامي العالمي، وبذلك لا بد من التفكير الإبداعي لدى المعاقين حركيا لذلك ارتأينا أن نعطي بعض الاقتراحات التي نراها واجبة ل طرحها في هذا الموضوع نوات بحثنا المتواضع، ولعل وعسى أن يأخذ المسيرون المعنيون بعين الاعتبار حتى تكون فائدة للرياضة وللنتيجة الرياضية:

1. استخدام الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا أصبح نتيجة حتمية للتطورات التكنولوجية التي يشهدها العصر الحالي وبالتالي فإنه يجب مواكبة هذه التطورات من خلال إدخال الأنشطة البدنية المكيفة لدى المعاقين حركيا.
2. إعادة النظر في الهيكل التنظيمي الرياضي لمعهد المعاقين حركيا بالمسيلة.
3. ضرورة إشراك أهل الاختصاص في مجال تدريب وممارسة الأنشطة البدنية خاصة منهم خريجي المعاهد والجامعات في وضع مختلف القواعد والنظريات التي تشمل مجال التسيير الرياضي.
4. تسخير الوسائل والأجهزة المتواجدة وزيادة تدعيمها للمسيرين والمعاقين حركيا.
5. رفع مستوى الخبرات وذلك بإقامة الدورات والندوات التكوينية التي من شأنها رفع المستوى.

ومن خلال الدراسة والنتائج التي توصل إليها نستخلص الآفاق في المستقبل وهي:

- ضرورة مشاركة الطلبة في المؤتمرات والملتقيات الوطنية والدولية الخاصة بممارسة الأنشطة البدنية المكيفة بشكل مستمر لتكون على إطلاع مستمر مع آخر التطورات في مجال الأنشطة البدنية المكيفة.
- الاعتماد على المجال العلمي في تنمية التفكير والتقليل من الضغوط النفسية لديهم من أجل زيادة مهاراتهم في تأدية أعمالهم بشكل أكثر دقة.

**خاتمة:**

من خلال دراستنا للموضوع يتضح لنا جليا أن للنشاط البدني الرياضي المكيف أهمية كبيرة وله أثر إيجابي على الحياة الانفعالية لذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والمعاق حركيا بصفة خاصة، حيث يساهم في تخفيف مختلف العقبات التي تواجه الفرد المعاق حركيا.

ومن خلال الصعوبات التي تعاني منها هذه الفئة، جاءت هذه الدراسة المتواضعة والتي من خلالها أردنا إبراز الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من الضغوط النفسية للمعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع.

حيث اتضح جليا أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والإجتماعي والضغوط النفسية تؤثر على الكثير من المتغيرات النفسية والفيزيولوجية، حيث أصبحت حاجة إنسانية هامة يجب محاربتها وخاصة في عصر التقدم الحديث وإعطاء أهمية بالغة لهذه الفئة في المجتمع لكي تعطي الفرصة والوقت للفرد المعاق حركيا التخلص من التوتر والانطواء والعزلة بغية إشباع رغباتهم في حدود الاستطاعة من خلال العمل على الارتقاء بهذه الفئة نحو الأفضل، في صورة الممارسة الرياضية والأنشطة المكيفة كدعامة أساسية يعتمد عليها المعاق حركيا لتقبل إعاقته.

ومن خلال ما سبق في هذه الدراسة سواء ما تعلق بالجانب النظري أو التطبيقي توصلنا إلى مجموعة من النتائج كون ان النشاط البدني الرياضي المكيف له دور في التقليل من الضغوط النفسية للمعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع.

وقد جاءت هذه الدراسة لتكون مكلة لدراسات أخرى وخاصة في مجال إرشاد المجتمع لتمكينه من تطبيق الإرشادات الحديثة في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والمعاقين حركيا بصفة خاصة

وعليه يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي المكيف من الميادين الهامة للرفع من المقومات النفسية والاجتماعية للفرد الممارس حيث يتعدى أثر النشاط البدني الرياضي من كونه أداة أساسية في ترقية الجانب البدني والفيزيولوجي والحركي إلى ترقية النواحي النفسية والانفعالية والاجتماعية لديه وبالتالي يكون دمجها تدريجيا في المجتمع.

السلامة

الله

## قائمة المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

1. ابراهيم محمود عبد الصمد، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية الامكانيات والنشآت في المجال الرياضي، ط1، دار النشر الوفاء، الاسكندرية، 2004.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997 .
3. أبو حطب ، فؤاد صادق أمل.1991.
4. أحمد شلبي ، منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر.1992.
5. أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ( المفاهيم والتطبيقات ) ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
6. أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، سلسلة علم المعارف(216) المجلس الوطني للفنون والادارة ، الكويت، 1996
7. الجريدة الرسمية العدد 17 ، المادة 11، الجزائر، 1995
8. رومي جميل ، كرة القدم ، دار النفائس، بيروت ، لبنان، 1986.
9. طلحة حسام الدين وعدلة عيسى مطرن المقدمة في الادارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر الجديدة ، القاهرة، مصر، 1997.
10. طيبش غنية .بن السليخ بدرية .2006
11. عبد الكريم بوحفص ، 2011
12. عبده علي . صيف السامرائي، طرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية ، د ط، جامعة بغداد .1977.
13. عزت محمود الكاشف ،الاعداد النفسي للرياضيين ، ط2، دار التفكير، بيروت، 1991 .
14. عصام بدوي ، موسوعة التنظيم والادارة في التربية البدنية الرياضية ، دار الفكر العربي، مصر ، 2000 .

15. علي أحمد الشرفاوي ، ، 2000.
  16. عمار بوحوش، مناهج لابتح العلمي وطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1995.
  17. فريد كامل أبو زينة ، عبد الحافظ الشايب ، عبد الحافظ الشايب وآخرون، مناهج البحث العلمي فلاحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة ، عمان ، الأردن، 2006.
  18. كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون، التنظيمات في المجال الرياضي، ط2، كلية التربية الرياضية للبنين، حلوان ، القاهرة ، 2003.
  19. لوشن بوزيد وآخرون ، السلوك العدواني لدى المعوقين حركيا في المنافسات الرياضية ، قسم التربية البدنية والرياضية ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 2000 .
  20. محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 2002 .
  21. محمد رفيق الطيب ، مدخل إلى التسيير، ج2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1995 .
  22. محمد فريد الصحن وآخرون، مبادئ الادارة ، الدار الجامعية الاسكندرية ، 1999-2000 .
  23. مروان عبد المجيد ابراهيم ، الادارة والتنظيم والتربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 2002.
  24. الموسوعة المنهجية الحديثة الرياضة .
  25. موفق مجيد المتولي، المدرب والعمل التكتيكي بكرة القدم، د ط، دار الينابيع، دمشق ، سوريا ، 2008.
  26. ناصر ثابت ، أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ، 1984.
  27. نبيل محمد ابراهيم ، " الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2004.
- المراجع باللغة الفرنسية:

1-Encyclopedia,INC, William and Helen Heming Way Beton, U.S.A,  
1975,vol 18, p :21

3 – EDGARDTHILL Romondjose Coma, Manuel de L'éducation  
Sportif, éditionvigot , P ARIS ? 1989

4 –Claul bayer; l'enseignement des jeuse sportif édition vigot, pari

الملاحق



جامعة محمد بوضياف - المسيلة -  
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دراسة حول: دور ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا  
ودمجهم في المجتمع بمركز

بعد كامل التحية والاحترام:

وفي إطار البحث العلمي وضمن تكملة البحث لإنجاز المذكرة لنيل شهادة الماستر:  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فرع: نشاط بدني مكيف، تحت عنوان "دور  
ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا  
ودمجهم في المجتمع"

نضع بين ايديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم اختيار الإجابة التي تناسب آرائكم وذلك  
بوضع علامة (X) في المربع المناسب.  
ملاحظة: إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي، وتأكدوا بأنها لا توجد أجوبة صحيحة  
وأخرى خاطئة بقدر ما يهمنا رأيكم الشخصي.

تحت اشراف :

د: حويش علي

من إعداد الطالب:

لبوازدة الخير

وسيم بن طالب

السنة الجامعية : 2021 / 2022

المحور الأول: يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من الضغط النفسي.

1\_ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا.

نعم  لا  أحيانا

2\_ أتخلص من حالة القلق والتوتر من خلال الحماس وممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.

نعم  لا  أحيانا

3\_ هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارستك للنشاط البدني المكيف

نعم  لا  أحيانا

4\_ عند شعورك بالقلق والتوتر والضيق هل تتوجه إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

نعم  لا  أحيانا

5\_ هل تشعر بالراحة النفسية بعد ممارستك النشاط البدني الرياضي المكيف

نعم  لا  أحيانا

6- هل يراودك الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس عند ممارستك النشاط البدني الرياضي المكيف.

نعم  لا  أحيانا

7\_ هل تفكر فيما يضرك عند ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف مستقبلا

نعم  لا  أحيانا

8\_ هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي المكيف تنمي صفة الاعتزاز بالنفس لديك.

نعم  لا  أحيانا

9\_ هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم في اشباع حاجاتك النفسية .

نعم  لا  أحيانا

10\_ هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف ساهم في تقبلك ولو جزئيا لإعاقتك .

نعم  لا  أحيانا

المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في الدمج الاجتماعي.

1\_ هل يساعدك النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين علاقتك مع الأصدقاء .

نعم  لا  أحيانا

2\_ هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يحسّن ويؤثر على الطريقة التي تتعامل بها مع غيرك

نعم  لا  أحيانا

3\_ هل النشاط البدني الرياضي المكيف يتيح لك الفرصة في إقامة علاقات جديدة.

نعم  لا  أحيانا

4\_ هل النشاط البدني الرياضي المكيف يزيد من تعاون الأفراد مع بعضهم.

نعم  لا  أحيانا

5\_ هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يزيد من توطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ذوي

الإعاقة الحركية.

نعم  لا  أحيانا

6\_ هل تساهم ممارستك النشاط البدني الرياضي المكيف في اندماجك في المجتمع.

نعم  لا  أحيانا

7\_ هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم ويزيد من احترامك للآخرين .

نعم  لا  أحيانا

8\_ هل ترى أن النشاط البدني الرياضي المكيف ينمّي فيك روح المسؤولية.

نعم  لا  أحيانا

9\_ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في الدمج الاجتماعي للمعاقين حركيا.

نعم  لا  أحيانا

## ملخص البحث:

- عنوان الدراسة: "دور ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع"

-هدف الدراسة- :

✓ معرفة دور النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغط النفسي للمعاقين حركيا

✓ الكشف عن مدى مساهمة النشاط البدني المكيف في تنمية التكيف الاجتماعي للمعاقين حركيا

✓ إبراز مدى مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في التقليل من الضغط النفسي والدمج الاجتماعي للمعاقين حركيا

مشكلة الدراسة- :هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع؟

-فرضيات الدراسة:

-ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا ودمجهم في المجتمع.

-للأنشطة البدنية الرياضية دور في تنمية التكيف النفسي للمعاقين حركيا.

- للأنشطة البدنية الرياضية دور في تنمية التكيف الاجتماعي للمعاقين حركيا.

- عينة الدراسة: أخذ العينة من عشرون (20) فردا من المعاقين حركيا بالمسيلة

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي

- الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان

-النتائج المتوصل إليها: لقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. استخدام الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا أصبح نتيجة حتمية للتطورات التكنولوجية التي يشهدها

العصر الحالي وبالتالي فإنه يجب مواكبة هذه التطورات من خلال إدخال الأنشطة البدنية المكيفة لدى المعاقين حركيا.

2. إعادة النظر في الهيكل التنظيمي الرياضي لنادي المعاقين حركيا بالمسيلة.

3. ضرورة إشراك أهل الاختصاص في مجال تدريب وممارسة الأنشطة البدنية خاصة منهم خريجي المعاهد والجامعات في وضع مختلف القواعد

والنظريات التي تشمل مجال التسيير الرياضي.

4. تسخير الوسائل والأجهزة المتواجدة وزيادة تدعيمها للمسيرين والمعاقين حركيا.

- إستخلاصات واقتراحات :

\_ضرورة مشاركة الطلبة في المؤتمرات والملتقيات الوطنية والدولية الخاصة بممارسة الأنشطة البدنية المكيفة بشكل مستمر لتكون على اطلاع

مستمر مع آخر التطورات في مجال الأنشطة البدنية المكيفة.

\_ الاعتماد على المجال العلمي في تنمية التفكير والتقليل من الضغوط النفسية لديهم من أجل زيادة مهاراتهم في تأدية أعمالهم بشكل أكثر دقة.

## Study summary

### Study title

Mechanisms for activating methods and methods of accrediting football stadiums for sports competitions

### The aim of the study

Learn about the various methods and methods related to accrediting soccer fields in various sports activities and competitions

### Study problem

What are the mechanisms for activating the methods, programs and methods of adopting football stadiums in sports competitions?

### The general premise

- Football stadium management and administration have a role in developing sports competitions.
- Reliance on the principle of assimilation in the accreditation of football stadiums contributes to the development of sports competitions.
- Relying on the principle of safety in football fields contributes to the development of sports competitions.

### Partial assumptions

.The sample was taken from thirty (20)

### Study sample

Descriptive method

### The ourriolm used

A questionnaire

### the most important findings

The following results were obtained:

Approving the procedures to be followed in the implementation of the various operations inside football stadiums and setting policies and rules governing the behavior of managers ,Defining the required goals and reaching them through team effort ,They are essential elements of management that contribute to the management of football stadiums and the development of competitions ,These elements must be adopted in all football stadiums for development and advancement

### **Conclusions and suggestions**

- Carrying out a media policy in order to explain the current management pattern applied in football stadiums to eliminate confusion and ambiguity among managers and athletes and to avoid problems with officials.
- Facilitating working conditions for managers and athletes in order to obtain sports results.

### **Key words**

Administration , Routing ,Sports competitions