



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

الشعبة: النشاط البدني الرياضي المكيف

التخصص: نشاط بدني رياضي مكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

اثر الألعاب شبه رياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

-دراسة ميدانية على لاعبي أندية كرة السلة على الكراسي المتحركة في ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ:

- مخلوف بلقاسم

إعداد الطالب:

- مخلوف نذير

السنة الجامعية: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، مطهر القلوب، ومفرج الكروب، ومزيل الهموم، وعلام الغيوب،
والصلاة والسلام على الصادق الأمين، محمد بن عبد الله، خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى
آله وصحبه أجمعين، أما بعد،

يطيب لي بعد أن من الله عليا بإنجاز هذه المذكرة أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى
أستاذي الفاضل مخلوف بلقاسم الذي نلت شرف تأطيره على هذه المذكرة، ولما بذله
معي من جهد وإرشاد طيلة الدراسة، سائلا الحي القيوم له بالبركة في عمره وعمله
وولده وسدد خطاه.

كما أتقدم بالشكر إلى كل أستاذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

لهؤلاء جميعا أقول : جزاكم الله خيرا :::

الطالب: نذير مخلوف

قائمة المحتويات

	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص
أ-ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
05	1.1. اشكالية الدراسة
07	2.1. فرضيات الدراسة
07	3.1. أهمية الدراسة
07	4.1. أهداف الدراسة
08	5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	6.1. الدراسات السابقة
14	1.7. مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: الألعاب الشبه رياضية
17	تمهيد
18	1.2. تعريف اللعب
18	2.2. وظائف اللعب
19	3.2. أنواع اللعب
19	4.2. نظريات اللعب
20	5.2. قيمة اللعب
21	6.2. دور الألعاب في نمو الفرد
22	8.2. خصائص الألعاب
22	9.2. أهداف اللعب

23	10.2. الألعاب الشبه رياضية
24	11.2. خصائص الألعاب الشبه رياضية
24	12.2. أغراض الألعاب شبه الرياضية
25	13.2. أهداف الألعاب الشبه رياضية
25	14.2. تصنيف الألعاب شبه الرياضية
26	15.2. تقسيم الألعاب شبه الرياضية
26	16.2. مبادئ استخدام الألعاب شبه الرياضية
26	17.2. أهميتها التربوية
26	18.2. ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية
27	خلاصة
الفصل الثالث: الضغوط النفسية	
29	تمهيد
30	1.3. التناول النظري للضغوط النفسية
31	2.3. أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية
32	3.3. أنواع الضغوط النفسية
33	4.3. مصادر الضغوط النفسية
35	5.3. أعراض الضغوط النفسية
36	6.2. أساليب مواجهة الضغوط النفسية
37	خلاصة
الفصل الرابع: الإعاقة الحركية	
39	تمهيد
40	1.4. مفهوم الإعاقة الحركية
40	2.4. نسبة الإعاقة الحركية
41	3.4. الأسباب الرئيسية للإعاقات الحركية
42	4.4. البرامج التربوية للمعاقين حركياً
43	5.4. الوقاية من الإعاقات الجسدية
43	6.4. كرة السلة للكراسي المتحركة

48	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
51	تمهيد
52	1.4. الدراسة الاستطلاعية
52	2.4. المنهج المستخدم
52	3.4. متغيرات الدراسة
53	4.4. مجتمع وعينة الدراسة
54	5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات
54	6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
58	7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
58	8.4. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة
59	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
61	تمهيد
62	1.5. عرض النتائج
80	2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
87	1.6. الاستنتاج العام
87	2.6. الاقتراحات والتوصيات المستقبلية
89	- قائمة المصادر والمراجع
93	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
53	.1	نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول
55	.2	نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني
56	.3	نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث
56	.4	نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع
57	.5	نتائج حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ
62	.6	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (1)
63	.7	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (2)
64	.8	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (3)
65	.9	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (4)
66	.10	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (5)
67	.11	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (6)
68	.12	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (7)
69	.13	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (8)
70	.14	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (9)
71	.15	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (10)
72	.16	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (11)
73	.17	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (12)
74	.18	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (13)
75	.19	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (14)
76	.20	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (15)
77	.21	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (16)
78	.22	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (17)
79	.23	إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (18)
80	.24	نتائج الفرضية الأولى
82	.25	نتائج الفرضية الثانية
84	.26	نتائج الفرضية الثالثة

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
62	.1	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 1.
63	.2	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 2.
64	.3	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 3.
65	.4	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 4.
66	.5	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 5.
67	.6	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 6.
68	.7	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 7.
69	.8	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 8.
70	.9	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 9.
71	.10	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 10.
72	.11	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 11.
73	.12	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 12.
74	.13	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 13.
75	.14	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 14.
76	.15	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 15.
77	.16	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 16.
78	.17	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 17.
79	.18	رسم بياني لإجابات العينة على السؤال 18.

الملخص باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر الالعاب شبه رياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، بحيث تم استعمال المنهج الوصفي، وتطبيق استبيان القدرات النفسية على عينة البحث التي قدر عددها 30 فرد معاق حركيا من فريق نور وفريق امل بوسعادة لكرة السلة علي الكراسي المتحركة وأظهرت النتائج أن الالعاب شبه رياضية لها دورا كبير في تقليل كل من التقليل من القلق، التقليل من الإحباط، التقليل من التوتر، الشعور بالسعادة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الكلمات المفتاحية: الالعاب شبه رياضية، الضغوطات النفسية، المعاقين حركيا، كرة السلة للكراسي المتحركة.

الملخص باللغة الإنجليزية:

Abstract

The study aimed to know the effect of semi-sports games in reducing the psychological pressures of basketball players on wheelchairs, so that the descriptive approach was used, and the psychological capabilities questionnaire was applied to the research sample, which was estimated at 30 individuals with motor disabilities from the Noor and Amal Bou Saada basketball teams. Wheelchairs The results showed that semi-sports games have a significant role in reducing anxiety, frustration, stress, and happiness among wheelchair basketball players.

Keywords: semi-sports games, psychological stressors, the physically disabled, basketball for wheelchairs.

مقدمة:

إن الإعاقة بمفهومها الواسع هي حالة معينة من العجز والمنع الذي تولد مع الإنسان أو تأتي بعد الولادة، والتي تحد من قدراته، وتجعله غير قادر على منافسة أقرانه المكافئين له من حيث العمر والجنس، من خلال تعداده للسمات (KLIMK) ولعل أبرز ما يواجه المعاق كما يوضحه الدكتور كليمك السلوكية الناتجة عن الإعاقة هو الشعور الزائد بالنقص والإحباط وعدم الشعور بالأمن .

إضافة إلى صعوبة تفاعله من مجتمعه فقد يصل به الحد أحيانا إلى درجة العزلة والانطواء، وقد أولى الدين الإسلامي اهتماما شديدا برعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، وخصص لهم من يساعدهم على الحركة والتنقل، وأكد على حسن معاملتهم بما يحفظ لهم كرامتهم معت برا حالة الإعاقة اختبارا من الله سبحانه وتعالى كما جاء في محكم تنزيله : {ولنبلونكم بالخير والشر فتنة } .

كما تسابقت المجتمعات الحديثة في الاهتمام هذه الشريحة إيمانا منها بأنها تمثل طاقات معطلة بإمكاناتها أن تكون خلاقة ومبدعة، وقد أثبت التاريخ القدرات الكبيرة التي يتمتع بها ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ ورغم إعاقتهم فقد أثبتوا تفوقهم في كثير من الحالات خاصة في الجانب الرياضي، الذي يعتبر من الحالات الضرورية والهامة في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام وذوي الاعاقة الذهنية بشكل خاص، فالرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة ليست مجرد جزء مكمل للعلاج أو عملية تأهيلية فقط، وإنما هي نظام متكامل ومنسجم من جميع النواحي الحركية والبدنية والنفسية، إذن هي عملية تربية موجهة لها أغراضها وأهدافها وأهميتها في الوقت الحالي. ويعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف أحد أحدث الوسائل لتنمية المعاق، لماله من تأثير في مختلف الجوانب، سواء في تنمية القدرات والاستعدادات البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي أصابها تلف، أو في تنشيط المعاق والترويج عنه.

إضافة إلى ذلك هو من أهم طرق العلاج في حياة المعاق، لما له من جوانب ايجابية في تحسين التوافق النفسي لديه، كالخروج من حالة الانطواء والعزلة، وتمكينه من الاندماج في المجتمع بطريقة فعالة وإيجابية، إضافة إلى هذا يتم حصد الألقاب القارية العالمية في ضوء هذا الجانب من النشاط .

ومن هنا سيحاول الباحث دراسة الألعاب الشبه الرياضية كعملية تؤثر مباشرة على تحسين الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين لرياضة الكراسي المتحركة، لاكتشاف مكن الخلل، ومقاربة النظري مع الواقع والتوصل إلى الايجابيات للاستفادة منها وتطويرها، والقضاء على السلبيات إن وجدت.

كل هذه الإشكالات وغيرها سيذكر منها ما له علاقة مباشرة بالتخصص وهو محور بحثنا في هذه الرسالة كما أنه لا يخفى بعض الصعوبات التي تعرضت اليها أثناء تقميش المادة وجمعها باعتبار أن الموضوع قليل الدراسة ولم يتناول بهذه الصيغة المباشرة وقد تم تقسيم البحث إلى ثمانية فصول :

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: الألعاب الشبه الرياضية.

الفصل الثالث: الضغوطات النفسية.

الفصل الرابع: الاعاقة الحركية

الفصل الخامس: منهجية الدراسة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات.

الجانِب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1.1. اشكالية الدراسة

لطالما تعددت مفاهيم الإعاقة لكنها تشترك في ذلك النقص البشري علي المستوى الحركي او العقلي، فطريا كان أو مكتسبا، وتعد مشكلة الإعاقة من اخطر المشاكل الاجتماعية في العالم، هذا ما يفسر الاهتمام المتزايد للمجتمعات والدول والمنظمات الدولية العديدة بهذه المشكلة، فالمتتبع للإعاقة الحركية يجد أنها متشعبة ومتنوعة، فالإعاقة الحركية هي الإعاقة التي يعاني صاحبها العجز البدني نتيجة مرض أو وراثية أو إصابة تحد من حركته ونشاطه بسبب هذا الخلل الحادث له، والذي يؤدي إلى عرقلة سير حاجاته الوظيفية والذهنية والاجتماعية، ويقلل من استقلاليته باعتماده في كثير من حالات على الآخرين وباعتبار أن النفس والجسم وحدة متكاملة يؤثر كل منهما على الآخر فإن تعرض الفرد إلى أي إصابة عضوية قد يؤدي إلى خلل في تلك الوحدة النفسية الجسمية، وخاصة إذا أصابت هذه العرقلة وظيفته هذا لما لها من أثار نفسية عميقة تحدث تغيرات كبيرة على شخصية الفرد والحركية صاحب الإعاقة.(فيرم الطيب، 2011، ص11)

ولقد أظهر علماء النفس نتيجة لتقدم البحوث و تراكم نتائجها بأن السلوك الذي نعتبره مظهرا لسمات الشخصية لا يمكن التنبؤ به بدرجة عالية، و يكون سبب ذلك هو أن الشخص المعاق حركيا يكتسب أثناء نموه مجموعة من الأدوار التي يستطيع أدائها إنطلاقا من إستجاباته للبيئة التي يعيش فيها، فهي النظام الكامل من النزاعات الجسمية و النفسية الثابتة نسبيا، والتي تميز فردا معينا و تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية، فمحاولة تخطي الصراع الذي ينشئ من فكرة الهروب من الواقع، وتجاوز عقدة الشعور بالنقص الناجم من فكرة أن الهيئة العامة و صورة الجسم هي مقياس لتفكيره ومشاعره و مزاجه، تعطي الملامح النهائية لشخصيته . (حروبي سليم، 2008، ص20)

إن التأثيرات المباشرة التي تتركها الإعاقة الحركية على صاحبها تؤدي إلى بروز ضغوط نفسية تسبب له صعوبة في التأقلم والاندماج في المجتمع المحيط به، مما قد يغير من نظرة المعاق لنفسه فتغلب عليه نظرة التشاؤم و الخجل و فقدان الثقة بالنفس وتدفعه للعزلة و الإنطواء، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن طبيعة نظرة المعاق لنفسه هو العامل الحاسم في ميدان قبول الناس أو رفضهم له، فالمعوق المتقبل لإعاقته يتقبله الناس أكثر من غير المتقبلين لأنفسهم، كما أثبتت دراسات أخرى أن الإعاقة الحركية تقود إلى مشكلات نفسية عديدة، ففي مقال نشر سنة 1959 بين فيه ليفين أن المشكلات النفسية التي يواجهها الشخص المعوق حركيا مشكلات فريدة تعكس سوء تكيفه الشخصي أكثر مما تعكس تأثيرات الإعاقة نفسها، فمدى التأثير الذي يشعر به الفرد يرتبط بما تعنيه الإعاقة له، و الذي بدوره يرتبط

بالأحداث في حياته التي عملت على تشكيل القيم لديه و طريقة إدراكه لذاته في هذا العالم، و الشكل الذي تأخذه ردود فعله الشخصية. (ماجدة السيد عبيد، 2000، ص85)

ويعتبر اللعب مثل الجري، السباق، السباحة والألعاب الشبه الرياضية المنظمة من طرق التربية الرياضية وهو النشاط الذي يصرف طاقة متدفقة للمعاق، كما يعتبر من أهم النشاطات التي تساعد في تفهمه للمحيط الذي يعيش فيه وأحد الوسائل الهامة التي يعبرون من خلالها على أنفسهم وعلى حالتهم الاجتماعية، فمن خلال موضوع بحثنا هاذ تعتبر الألعاب الشبه الرياضية العامل الفعال الذي ليتخلّى عنه وهذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.(محمد عماد الدين، 1986، ص13)

فتكيف الفرد المعوق و تأقلمه مع ضغوط الحياة المعاصرة يستدعي الإعتماد على التربية الخاصة، حيث نجد أن الألعاب شبه رياضية بصفة خاصة دور فعال للنهوض بهذه الفئة في مختلف المجالات حيث تساعد على تحقيق الكفاية البدنية عن طريق تقوية و بناء أجهزة جسمه، و تمكنه من تحمل المجهود البدني و مقاومة التعب، لذا فإن ممارسة المعوق حركيا للأنشطة الرياضية المكيفة يتضمن جوانب عديدة يفوق كونها علاج بدني، و هذا راجع لمساهمتها في إسترجاع عنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في إكتساب الخبرات بدور إيجابي و إعادة التوازن النفسي و غرس عناصر الإعتماد والثقة بالنفس، وهذا ما يؤدي إلى تدعيم الجانب النفسي والعصبي و الإجتماعي للنهوض بشخصية المعاق حركيا ككل.

كما قام العديد من الباحثين والمفكرين بدراسات من اجل معرفة العوامل التي تؤثر على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة ومحاولة إيجاد الحل المناسب لهم ونذكر بعض الأسماء منهم دراسة هميشو 1994، وهيشمان حول تقدير الذات لدى الطفل المعاق ذهنيًا، وفيليس 1978، جرشام 1998 حول القلق لهذه الفئة، كما درس كل من ستكورد 1991، ووبريور 1994 الفروق الموجودة بين الجنسي، و كازاوي سنة 1990 وكايشو سنة 1991، وبعد هذه الدراسات جاءت الفكرة لطرح التساؤل التالي:

- هل للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- هل للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- هل للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- هل للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

2.1. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الفرضيات الجزئية:

- للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3.1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إعطاء صورة واضحة حول تأثير الألعاب الشبه الرياضية على مستويات الضغوط النفسية لدى فئة المعوقين حركيا، حتى يتم التحسيس بالآثار الإيجابية الناجمة عن الممارسة. كما تفيد أصحاب التخصص ومختلف الجهات الوصية على المعوقين حركيا للكشف عن الأسس التي يتم على أساسها إختيار الأنشطة الملائمة لهذه الفئة مع إبراز واقع الأنشطة الرياضية المكيفة الخاصة بفئة المعوقين حركيا في الجزائر، ومحاولة الوصول بهذه الأخيرة إلى درجة التقدير الإيجابي للذات طبقا لتصوراتهم الشخصية .

4.1. أهداف الدراسة:

- التعرف على دور الألعاب شبه رياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- التعرف على دور الألعاب شبه رياضية في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- التعرف على دور الألعاب شبه رياضية في التقليل من الإحباط لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- التعرف على دور الألعاب شبه رياضية في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1.5.1. النشاط البدني الرياضي :

اصطلاحا: هو أحد الأشكال التربوية التي تساهم في تكميل البرامج التربوية المختلفة الذي يسعى إلى تنشئة الفرد وتنميته تنمية متكاملة بدنيا وحسيا وحركيا ووجدانيا وعاطفيا.(محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئي، 1992، ص 132)

هو ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع. (فؤاد أبو الحطب، 1996، ص 12)

التعريف الإجرائي:

هو أحد أوجه النشاط عموما، و يتضمن التمرينات والحركات والمنافسات النظامية والغير نظامية التي توجه النمو البدني والنفسي توجيهها صحيحا وسليما من أجل مصلحة الفرد والمجتمع.

2.5.1. الألعاب الشبه الرياضية:

لغة: هي التحفيز والتحفيز. (Rochure, 1986, p26)

اصطلاحا: هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين قد يكون هاذ المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي. (وحنفي محمود مختار، ب.س، ص 135)

التعريف الإجرائي:

يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشد على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.

3.5.1. الضغط النفسي:

هو عبارة عن حالة التوتر النفسي نتيجة لتعرض الفرد لعوامل خارجية بيئية، أو من الفرد لنفسه تضغط عليه وتخلق لديه حالة من عدم التوازن واضطرابات في السلوك، فالفرد بحاجة إلى درجة من الضغط ليكون لديه الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجازها. (الفاغوري عبد الكريم، 1999، ص 18)

ويشير شيلي تايلور إلى أن الضغط خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيو كيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره (تايلور شيلي، 2008، ص343)

يعرف "جوردن" الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية الانفعالية والفسيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم ادراكه انه هديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها او تجنبها.(طه عبد العظيم، سلامة، 2006، ص20)

التعريف الإجرائي:

هي حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وتصاحبه اضطرابات نفسية وفسيولوجية، وبمعنى اخر هو حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة عوامل خارجية تضغط على الفرد وتسبب له اختلالا في التوازن واضطرابا في السلوك..

4.5.1. الإعاقة الحركية :

يعرف الدكتور أسامة رياض المعوق حركيا بأنه الشخص الذي يعاني من درجة العجز البدني أو سبب يعيق حركته و نشاطه نتيجة لخلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عضامه بطريقة تحد من وظيفته العادية، و بالتالي تؤثر على العملية التعليمية وممارسة حياته بصفة عادية . (أسامة رياض، 2000، ص95)

التعريف الإجرائي:

الإعاقة الحركية هي الإعاقة الناتجة من عيوب بدنية أو جسمية، وهذه العيوب متعلقة بالعظام والمفاصل والعضلات، ويُطلق على الشخص المُصاب بمثل هذه العيوب معاق بدنياً أو حركياً، ويرى العلماء أن المعاق حركياً هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكلٍ طبيعي، وذلك لأسباب وراثية أو مكتسبة.

5.5.1. كرة السلة على الكراسي المتحركة :

لا تختلف كرة السلة على الكراسي المتحركة كثيرا عن الأصحاء، إذ تطبق فيها جميع قواعد القانون الدولي لكرة السلة باستثناء بعض التعديلات الخاصة، وإبتكار نقل الحركة بالسلاسل (باي دار) لنتيح للمعوق حركيا حركة أسهل و إستقلالية أكثر وفي هذه الحالة يكون اللاعب المعوق في وضعية أقل خطورة مقارنة بغيره من اللذين لا يستعملون الكرسي المتحرك، و اللذين ليس لديهم القدرة على المشي ولا

يستطيعون الإعتماد على أنفسهم دائما بالرغم من كون الطرف العلوي سليم . (رواب عمار ، 2001، ص 12)

6.1. الدراسات السابقة

الدراسة الأولى: دراسة الباحث: سبأ نجيب محمود ابو عزيزة: 2004 ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، في التربية الرياضية والتي كانت بعنوان: "اثر الانشطة الترويحية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا".

حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركيا وبالتالي التعرف على تأثير ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة تبعا لعدد من المتغيرات المستقلة وذلك من خلال معرفة ما يلي:

- صفات المعوقين حركيا في مجال البعد النفسي.

- اهم الفروق النفسية بين المعوقين حركيا من خلال ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة.

- معرفة ما اذا كان هناك فروق في نوع من الاكتئاب عند المعوقين حركيا من خلال ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة.

- البحث في بعض الفروق ذات الدلالة الاحصائية لممارسة الانشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا.

حيث اتبع الباحث المنهج التجريبي، متبعا للتصميم التجريبي للمجموعتين متكافئتين، للاختبار القبلي والبعدي، اجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفل معاق حركيا متوسط عمرهم 22 سنة، وقامت الباحثة باختبار 36 معوق ضمن المجموعة التجريبية.

استخدم الباحث الأداء المتمثلة في اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الابعاد المراد قياسها.

اظهرت النتائج:

حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبطا الى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة وستة اشهر أي في الحالات التي اكتسب فيها المعوق خبرة جديدة، وان متغيرات في سبب ونوع الاعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تأكد عليها الكثير من الدراسات، وبالمقابل توصلت الدراسة الى وجود اثر ذو دلالة احصائية لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية المعدلة على البعد النفسي، وفي حين لم تظهر دلالات احصائية على باقي متغيرات الدراسة الاخرى.

وخلصت الدراسة الى الدور الايجابي الذي تلعبه الانشطة الترويحية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية لهذه الحالات وتطوير النواحي الايجابية في مشاعر وسلوكيات المعاق وبالتالي تخليصه من المظاهر السلبية المرتبطة بالإعاقة.

الدراسة الثانية: دراسة الباحث: غندير نور الدين 2004 .

ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص الارشاد النفسي.

بعنوان: "اثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على النمو الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا، تخلف بسيط، 9 - 12 سنة".

هدفت الدراسة الى معرفة اثر الممارسة الترويحية للمتخلفين عقليا تخلف بسيط على النمو الاجتماعي، حيث استخدم الباحث، المنهج التجريبي، متبعا التصميم التجريبي للمجموعتين متكافئتين، تمحورت عينة الدراسة على مجموعة من الاطفال من المتخلفين ذهنيا، والتي كان قوامها 16 طفلا، بالمجال المكاني المركز الطبي التربوي

للمتخلفين ذهنيا بتقريت، اعتمد الباحث في اداة الدراسة الى مقياس السلوك التكيفي، لنبهيرا وليلاننهود. دلت النتائج المتوصل اليها: الى وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، لصالح العينة التجريبية، مما يدل نجاح النشاط الرياضي الترويحي المقدم لهذه الفئة، الدراسة الثالثة: دراسة بشير حسام 2006 : "رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر دفعة 2006 " بعنوان: "اهمية ممارسة انشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا".

بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على اثبات ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20 مربيا بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الرياضي الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركيا، وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة الى استعماله لمقياس الثقة في النفس، الذي اعدّه "سيدني شروجر" سنة 1990، ومقياس القلق الذي صممه "سبيلبرجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخصا معاق طبق عليها هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الاخير الى ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلا وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة اخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق والتوتر وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

الدراسة الرابعة: دراسة رحلي مراد: 2009 لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. بعنوان: "دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا". افترض الباحث: للنشاط الرياضي الترويحي تأثير ايجابي على تحقيق التوافق الشخصي للمتخلفين عقليا، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا.

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي ارتآه لدراسته، اختيرت العينة بالطريقة القصدية، والتي كانت قوامها 44 طفلا من اقسام التفطين (بتخلف بسيط ومتوسط)، حيث اتبع التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة واخرى تجريبية، بالمجال المكاني بالمركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين عقليا بولاية المسيلة.

استخدم الباحث مقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الامريكية والذي اعده "كازو نهيرا" وزملائه سنة 1974 .

كانت اهم النتائج: حصول المعاقين عقليا (اعاقة بسيطة ومتوسطة)، يعني قابلين للتعلم، على أنشطة رياضية تروحية داخل المراكز الطبية البيداغوجية ادى الى نمو بعض المهارات الحركية سواء الحركات الانتقالية او غير الانتقالية التي بينت لنا النمو في بعض الجوانب النفسية، بالإضافة الى نمو المهارات الاجتماعية ويظهر هذا بشكل كبير من خلال: وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01، بين المتوسطات في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الحركية الاساسية (الحركات الانتقالية، الحركات الغير انتقالية وحركات التعامل مع الاداء).

الدراسة الخامسة: دراسة نايلي سمير: 2015 لنيل شهادة ماستر نشاط بدني مكيف بعنوان: "دور النشاط البدني المكيف في التأهيل الاجتماعي لدى الاطفال المكفوفين (09-15) سنة " .

اجرى هذا الباحث دراسة ميدانية في مدرسة صغار المكفوفين بولاية المسيلة، مستعملا المنهج الوصفي

الذي يقوم على تحليل وتفسير الظاهرة، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على 20 مربي، وتهدف الدراسة الى معرفة اهمية التأهيل الاجتماعي ودوره في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية المكيفة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي واعطاء صورة على التأهيل الاجتماعي الإيجابي على المكفوفين في الجوانب النفسية والاجتماعية.

وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة ان هناك تأثير ايجابي واضح في الحالة النفسية للأطفال المكفوفين عند ممارستهم للنشاط البدني المكيف.

7.1. مميزات الدراسة الحالية:

بعد استعراض الدراسات السابقة اتضح لنا ان موضوع بحثنا لم يحظى ببحث كافي، ولم نجد اي دراسة جمعت بين متغيرات بحثنا لكن كانت هناك بعض الدراسات المشابهة في بعض المتغيرات، وعليه حاولنا ابراز بعض اوجه التشابه والاختلاف بين هاته الدراسات فيما يلي :

- المنهج : هناك بعض الدراسات تشابهت مع دراستنا في استخدام المنهج الوصفي مثل : دراسة بشير

حسام ودراسة نايلي سمير، بينما هناك دراسات اختلفت في المنهج مثل : دراسة رحلي مراد و دراسة سبأ نجيب محمود ابو عزيزة ودراسة غندير نور الدين الذين استخدموا المنهج التجريبي.

- العينة : في الوقت الذي تنوعت فيه اهداف الدراسات السابقة الا ان هناك دراسات اختلفت في نفس عينة الدراسة لديهم كانت فئة المعاقين بصريا مثل دراسة نايلي سمير، اما دراسة كل من د . بشري حسام ورحلي مراد، وسبأ نجيب محمود ابو عزيزة، وغندير نورالدين فقد اعتمدوا على فئة المعاقين حركيا، والمتخلفين ذهنيا، اما حجم العينة فيختلف حسب كل دراسة، وعليه حجم عينة الدراسة الحالية هو:

30 .

ادوات جمع البيانات: ان الدراسات التي تم عرضها والتي تناولت احدى المتغيرات هناك من استخدمت استبيان مثل دراسة بشير حسام، ونايلي سمير، اما دراسة كل من رحلي مراد، وغندير نور الدين استخدموا مقياس خاص، اما دراسة سبأ محمود ابو عزيزة استخدم اختبار نفسي، اما الاداة التي تم الاستعانة بها (استبيان) قد تم استخدامه في دراسة بشير حسام و نايلي سمير .

الوسائل الاحصائية :هناك بعض التشابه للدراسات السابقة في توظيف مختلف انواع الاساليب الاحصائية والتي نذكر منها : اختبار (ت)، المتوسط الحسابي، والمتوسط الفرضي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط، ومعامل الثبات.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- الفهم العميق لمشكلة الدراسة.
- تتبع الخطوات المنهجية للدراسة.
- تحديد المنهج الملائم للدراسة .
- انتقاء افضل الاساليب الاحصائية لمعالجة البيانات قصد مناقشة نتائج البحث.
- تدعيم نتائج البحث وذلك بمقارنة النتائج التي توصل اليها الباحثون بنتائج الدراسة الحالية.

الجانِب النظري

الفصل الثاني:

الألعاب الشبه رياضية

تمهيد

تعتبر الألعاب أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التدريب الرياضي المناسب لجميع الجنسين وهي أحد المكونات الرئيسية لأي برنامج للتدريب الرياضي ويفضله الكثيرون لأنه قريب من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها المهم في النمو السليم والمتكامل للفرد (النمو البدني، الحركي، الانفعالي الاجتماعي)، الذي يعود على الفرد من ممارسته.

1.2. تعريف اللعب

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم الدكتور 'ريسان عبد المجيد' والذي عرفه: "هو نشاط حيوي واستخدام حر دائم يقوي المرء وإبداعه في إطار قواعد محددة". (ريسان عبد المجيد، 2000، ص11)

أما 'غروس' "GROSS" عرفه: "لعب ما هو إلا إعداد الطفل لعمل الجد في الحياة المستقبلية". (حسن علاوي، 1985، ص35)

أما "عبد الحميد شرف" فيرى: "اللعب ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلاله طاقته ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد:" (عبد المجيد شرف، 1987، ص5)

- ويرى د/عطية محمود: "أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تفرض وتحيط بالطفل، في كل لحظة وأونة، فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه". (عطية محمود، ب.س، ص1949)

- ويرى شاتو "CHATAU" أن: "اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات".

(Varin libraire, 1976, p29)

إذن فاللعب عبارة عن نشاط يسلي ويتم بالحركة حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية الأدوار .

2.2. وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن اللعب يستطيع التعرف على وجوده، بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخلقية واللعب يجعل الأفراد يحتكون ببعضهم البعض، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والاجتماعية للفرد ومن بين اكبر الوظائف نجد:

- يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي

- يشبع حاجاته من الرضا والسرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس.(حسين عبد الجواد، 1984، ص09)

- إشباع ميول ورغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي
- اكتساب التلاميذ الاحساس بالتذوق والجمال والتعبير الحركي.
- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.
- تنمية وتطوير الحركات الطبيعية الأساسية.
- اكتساب المهارات الحركية.
- تنمية القيم الخلقية والاجتماعية.
- تنمية عنصر الاتصال الاجتماعي (مصطفى السابع، 2001، ص119)

3.2. أنواع اللعب:

1.3.2. اللعب العفوي: يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للاعب، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن إشارات وحركات تظهر مجانية.

2.3.2. اللعب التربوي: المدرسة الفعالة النشيطة اهتمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة في التعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية. (مفتى إبراهيم، 2000، ص25)

3.3.2. اللعب العلاجي: يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص. إذ أن الطفل لا يستطيع التعبير على كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها بظهر بوضوح في نشاطات اللهوية كاللعب. (مفتى إبراهيم، 2000، ص26)

4.2. نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأ وأنواعه وتشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك، ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي:

1.4.2. نظرية الطاقة الزائدة: لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريدريك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه ((البذل غير الهادف للطاقة الزائدة)) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (الين وديع فرج، 2002، ص 41)

2.4.2. نظرية الترويج: يوضح " جوتس موتس " القيمة الترويجية للعب، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي، والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

3.4.2. نظرية الميراث: يؤكد " ستانلي هول " أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة.

4.4.2. نظرية الغريزة: يفيد " جروس " أن لدى الفرد اتجاهات غريزية نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزءا من التكوين العام للإنسان.

5.4.2. نظرية التواصل الاجتماعي: تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة، وفي الهند الهوكي، وفي الولايات المتحدة البيسبول، وفي إنجلترا الكريكت، وفي إسبانيا مصارعة الثيران.

6.4.2. نظرية التعبير الذاتي: يؤكد " ماسون " أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب. (الين وديع فرج، 2002، ص 42)

5.2. قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعده على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تدريب الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- تلبية حاجات الفرد وميوله إلى اللعب والحركة.
- المساعدة على التكليف الاجتماعي.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات وإثرائها.
- اكتساب المحيط وتنظيم الفضاء. (N.E Medajaouiri, 1991; p5)

6.2. دور الألعاب في نمو الفرد

1.6.2. الجانب البدني: تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فهي تنمي قدرات الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاربة اللعب والعودة إلى الحالة الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات كالجري والرمي والقفز وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة للجسم. (ألين وديع فرح، 1996، ص24)

2.6.2. الجانب النفسي: إن المحللون النفسيين ينظرون إلى اللعب على انه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم ذات اللاعب للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذا يكتشف اللاعب الذي يعاني من مشكلة خاصة مشكلته عن طريق اللعب بشكل لاتقاد طريق أخرى. (عمر والتومي، 1981، ص24)

3.6.2. الجانب الحركي: تعمل الألعاب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدرا ممكن من الطاقة كما تجعل حركات اللاعب رشيقة وجميلة، وتعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي وينتج عن هذه الحركة الصحيحة المنسجمة أن تبعد المسافة بين التعب وقمة الأداء وتنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل: الجري والوثب والمحاورة ولف الجسم وكل الحركات التي تتطلب مهارات توافقية مثل: القدرة على التحكم في رمي الكرة إلى مكان بعيد وإيجاد ضرب الكرة بالمضرب وأهم فترة لاكتساب هذه المتوافقات المهارية وتنميتها هي مرحلة الطفولة إلا أنها تحتاج إلى سنوات عديدة من التدريب. (عمر والتومي، 1981، ص24)

4.6.2. الجانب الانفعالي: في ممارسة الألعاب مجال خصب لتنمية إنكار الذات، فالألعاب تجعل الفرد يشعر بالمسؤولية والاعتماد على نفسه في كيفية مواجهة المنافس، وفي أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة في نفسه وسعادة ورضا فيما يقوم به، كما أن مزاج الفرد يصبح أكثر ثباتا فلا يتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح والحزن أو بين التمس والفنور من الفوز بنقطة أو فقد نقطة.

5.6.2. الجانب الاجتماعي: تساعد الألعاب على النمو الاجتماعي للفرد أثناء اللعب يكشف مسؤولية نحو الجماعة والحاجة إلى تبعية والقيادة إلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا ومواقف الضيق والهزيمة ويتحقق اللاعب التعاون والحب والإخاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين، والرغبة في الفوز تجعل اللاعب يبذل الجهد والعطاء وبذلك تنمو في اللاعب العلاقات الإنسانية القيمة والوعي الجماعي والمعايشة التعاونية.

6.6.2. الجانب العقلي: تساعد الألعاب على نمو العقلي فالفرد يحتاج إلى التفكير وتفسير المعارف التي يكتسبها مثل: القوانين وميكانيكية الأداء الحركي والخطط المتضمنة للألعاب وتساعد اللاعب على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط هذه الظروف.

7.2. تقسيم الألعاب

يمكن تقسيم الألعاب إلى نوعين هما:

1.7.2. الألعاب الكبيرة: فهي ذلك النوع من الألعاب التي لها قواعد وقوانين متعارف عليها محليا ودوليا وتحتاج عادة إلى مساحات كبيرة لإقامتها ولعدد كبير من الأفراد لمزاومتها.

2.7.2. الألعاب الصغيرة: فهي الألعاب التي ليس لها اتفاقيات دولية أو قوانين ثابتة ويجب أن لا يغيب عن أذهاننا أن هناك عوامل كثيرة لها أثر كبير في تقسيم الألعاب كالجنس والسن والبيئة والعوامل الجوية. (فايز مهنا، 1985، ص172)

8.2. خصائص الألعاب

تعتبر الألعاب أحد أشكال الحركة البنائية ولها طبيعة ثقافية وتتميز بعدة خصائص أهمها:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادتها أكثر من مرة).
- تنتهي بنتيجة محددة.
- تتسم ببعض التنظيم (كيفية احتساب الفوز، عدد اللاعبين.....الخ).
- السلوك الوظيفي (يتمكن وصفها وبالتالي تعليمها).
- روح ومشاعر خاصة أنها تتشكل من الانتقالات المرتبطة بها. (أمين أنور الخولي، 2000، ص135)

9.2. أهداف اللعب

تعد طريقة اللعب من الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التدريب الرياضي لمختلف أطوار نمو الفرد وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير للوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب الحركية، والمعرفية، والانفعالية (العاطفية)، ومن بين هذه الأهداف نجد:

1.9.2. الأهداف النفسية الحركية: لكي تكون طريقة اللعب فعالة تجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري بالإضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم، وتنمية القدرات الادراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى

يمكن من التكيف مع البيئة وتتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والعقدة بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية. (ألين وديع، 1996، ص34)

2.9.2. الأهداف المعرفية: ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارات التي يتعلمها، وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، ثم الوصول إلى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع له، ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلًا دقيقًا ويقارن بين مستويات الأداء الأولى والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.

3.9.2. الأهداف العاطفية: لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين للتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي الذي له الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب: غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل: التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب واحترام الحكام والإداريين، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي وإدراك الفرد لذاته والشجاعة، والمثابرة وبذل الجهد، كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعد على فهم ثقافة المجتمع، وكذا اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي والفني. (ألين وديع، 1996، ص41)

10.2. الألعاب الشبه رياضية

1.10.2. تعريف الألعاب الشبه رياضية: عرفها عدنان "درويش جلول": هي تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويلعب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو أجهزة أو بدونها. (عدنان درويش، 1994، ص171)

كما عرفها الين وديع فرح: هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة ولكن يمكن للمعلم وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم. (ألين وديع، 1996، ص21)

وحسب زكريا إبراهيم كامل: الألعاب الصغيرة هي ألعاب سهلة وبسيطة بعيدة عن القوانين المعقدة، تتميز بالحرية وإثارة الحماس للتلاميذ واندماجهم في العمل. (زكريا إبراهيم كامل، ب.س، ص25)

وحسب مناهج التعليم الأساسي: "هي نشاطات حركية تجعل اللاعبين متنافسين حسب قواعد محددة ويستعملون حركات معينة ". (مناهج ومواقيت السنة السادسة، 1986، ص116)

11.2. خصائص الألعاب الشبه رياضية

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة أو معقدة
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- تحتوي على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من اللاعبين أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة للاعب.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني تنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازي الجهد البدني وكذا وقت للراحة وأيضاً المتطلبات التنسيقية والمعرفية (Rachid. Aoudia, 1985, p5)

12.2. أغراض الألعاب شبه الرياضية:

بشكل عام هناك بعض الأغراض الهامة تحققها الألعاب شبه الرياضية منها:

- 1.12.2. التشويق: حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي.
- 2.12.2. المرح والبهجة: تتيح الألعاب شبه الرياضية وسطاً بهيجاً ومرحاً من خلال ظروف اللعبة.
- 3.12.2. اللياقة الحركية: حيث أن الألعاب الشبه رياضية تعتمد على الصفات البدنية والحركية الأصلية وبذلك تتيح ممارستها للمشاركين اكتساب مهارات وقدرات حركية.
- 4.12.2. التفاعل الاجتماعي: يكتسب الأفراد المشتركون في الألعاب شبه الرياضية مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين وتقبل القيم الاجتماعية.
- 5.12.2. التدرج التعليمي: تساعد هذه الألعاب على تدرج تعليمي للواجبات المتعلمة حيث ينتقل اللاعب تدريجياً من السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المعقد.
- 6.12.2. التكيف مع التسهيلات المتاحة: تعاني أغلب الأندية من نقص الوسائل حيث تتناسب معطيات الألعاب الشبه رياضية وما تتميز به من قدر كبير من المرونة مع الظروف. (عدنان درويش، 1995، ص171)

13.2. أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديها أهداف تتجلى فيما يلي:

1.13.2. المرحلة التحضيرية: تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لهدفين:

القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة قصد تحفيز اللاعبين على القيام بجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترفيه.

2.13.2. المرحلة الرئيسية: وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك

باقترح ألعاب تخدم الحصة، بحيث تسمح باكتشاف المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

3.13.2. المرحلة النهائية: وتستعمل الألعاب شبه الرياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين

ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد في مرتفع، أما الهدف الثاني فيهدف ترك اللاعبين في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، أو إذا كان البرنامج يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية (chachaou Brahim, 1992, p38)

14.2. تصنيف الألعاب شبه الرياضية:

إن تصنيف الألعاب شبه الرياضية يعود إلى "أندري دميأ بر" حيث صنفها إلى أربع مجموعات:

1.14.2. ألعاب جد نشطة: وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين

وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

2.14.2. ألعاب نشيطة: يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي

يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.

3.14.2. ألعاب ذات شدة ضعيفة: وتصنف هنا كل الألعاب أن يكون فيها الجهد البدني بشكل عام

فردى ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة انه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من اللاعبين.

4.14.2. ألعاب ترويحوية تثقيفية: تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما

ينتج عنه الترويح والتثقيف. (بوغدة نواري، ب.س، ص22)

15.2. تقسيم الألعاب شبه الرياضية:

حسب ألين وديع فرح في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب في ما يلي: (ألين وديع، 1996، ص26)

- ألعاب الكرة. - ألعاب المسافة. - ألعاب الفصل. - ألعاب التتابع. - ألعاب اختبار الذات. - ألعاب مائية.

16.2. مبادئ استخدام الألعاب شبه الرياضية:

- ينبغي أن تقدم الألعاب آخذا بنظام التدرج من السهل إلى الصعب فالأكثر صعوبة

- تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.

- ملائمة الأجهزة والأدوات مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التدريبية

- ينبغي أن يخطط استخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة. (عدنان درويش، 1995، ص ص 173-174)

17.2. أهميتها التربوية:

تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في الحصة التربوية فهي تساهم في:

- إثارة الرغبة في الحل وتقود إلى الفهم والمعرفة وحب الإصلاح.

- وسيلة فعالة في إثارة الدوافع نحو تحقيقه أهداف الحصة.

- تعد مجالا لإشباع المتعلم نحو تحقيق الذات وإثبات الوجود وسط الجماعة.

- تشبع الحاجات حتى تمكن الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين.

- وسيلة لزيادة قدرة التحكم الحركي للمهارات والألعاب المختلفة. (ألين وديع، 1996، ص294)

18.2. ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية:

تساعد الألعاب شبه الرياضية في التحكم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:

- بإشراك عدد من الأفراد في حالة نقص الوسائل.

- استغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.

* القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.

* تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التكلم والميل إلى التنشيط (مناهج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، 1996)

خلاصة:

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب الشبه رياضية من الخصائص والدور والأهداف يمكننا القول أنها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي وكذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار ولكلا الجنسين، وتعتبر أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها في النمو الاجتماعي العاطفي والحسي والحركي والمعرفي.

الفصل الثالث:

الضغوط النفسية

تمهيد

يواجه الإنسان بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، وتعرض توازنه النفسي والجسمي للاضطرابات وتعيقه في أداء مهامه اليومية، وتسمى هذه المواقف؛ بالمواقف الضاغطة والتي تؤدي إلى الضغط النفسي، لدى تمثل الضغوط والإنهاك أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعاتنا الحالية بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد .

ومن منطلق ذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى التناول النظري للضغوط النفسية والذي ينبثق منه عنصرين أولهما؛ تاريخ مصطلح الضغوط وثانيهما؛ أهم النظريات المفسرة للضغوط، وبعدها سنتناول أنواع الضغوط النفسية وبعض مصادرها، والأعراض التي تتجر عنها، وفي الختام سنشير إلى أنجع الأساليب لمواجهة هذا الاضطراب .

1.3. التناول النظري للضغوط النفسية

يعود أصل كلمة ضغط Stress إلى اللغة اللاتينية من خلال كلمة Stringere والتي تعني " أصبح متصلب"، وكانت تستخدم في القرن السابع عشر (17م) بمعنى الشدة أو الضبط أو العسر أو المحنة أو الحزن أو الأسى أو الألم أو المرض، وخلال القرن الثامن عشر (18م) استخدمت كلمة ضغط بمعنى القوة أو الجهد أو المجهود البدني. (بثينة الحلو، 1995، ص18)

وفي القرن التاسع عشر (19م) أخذ مصطلح الضغط النفسي الاتجاه المعاصر والذي يرجعه إلى قوة مرغمة ومثيرات وجهود كبيرة للمواد والأعضاء، ويعد الفرنسي **كلود برنارد** Claude Bernard 1865 من الأوائل الذين أعطوا تفسيراً لأثر الضغط على السلوك، إذ يرى أن ردود الأفعال الناتجة عن الضغط النفسي تهدف إلى الحفاظ على توازن الجسم، ويرى كذلك أن كل الأنظمة والأنساق الحية باختلافاتها ليس لها إلى هدف واحد؛ هو البقاء على وحدة شروط الحياة في المجال الداخلي. (وليم الخولي، 1976، ص426)

بعد ذلك جاء ولتر كانون برادفورد Cannon Walter Bradford (1871- 1945) وهو فسيولوجي أمريكي، وضع مصطلح "Homeos Tasia" من خلال اللغة الإغريقية والتي تعني " حالة مشابهة أو مماثلة " والذي احتوى على مصطلح الضغط، من خلال ملاحظاته للحيوانات وتوجهات الجهاز الهضمي والأبعاد أثناء عملية الهضم حيث لاحظ مجموعة من التغيرات عليها وتختفي هذه التغيرات في حالة الخوف، وربطها كانون برد الفعل الناتج عن الانفعالات القوية وعلاقتها بالجسم، وبالتوازي مع التغيرات الهضمية لاحظ كانون اختلالات أخرى مثل؛ زيادة ضربات القلب، وارتفاع في إفرازات عصارة المعدة. (وليم الخولي، 1976، ص423)

وجاء بعده هانس سيللي Hans Selye في سنة 1976 والذي تحدث عن الضغط في المجال الطبي، والذي حدده على أنه: «توترات ضعيفة أو قوية اختبرت بصفة دائمة والتي تشنها من خلال أحداث غير سارة، وبالتالي هي مجموعة من الانفعالات الفسيولوجية التي تحدثها حاجة بيئية معينة أو أي عدوان يهدد كيان الفرد أو توازنه». (Selye Hans, 1976; p27)

وكانت نقطة التحول الكبرى في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينات إذ تميزت بصدور عدة مؤلفات تميزت بالضبط المنهجي في تحليل الضغط النفسي والعوامل المسببة له خاصة على يد " هانس سيللي Hans Selye"، "لازاروس Lazarus"، "فولكمان Folkman"، "ليفين Levine"، "سكوت Scyth"، "بولهان Paulhan". (أزروق فاطمة، 1997، ص46)

2.3. أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية

كثيراً ما يشار إلى محتويات البيئة المحيطة بالفرد بأنها ضواغط Stressors كما أشرنا إليه في العنصر السابق، ويشار إلى ردود الفعل السيكولوجية والبيولوجية المترتبة عنها بأنها استجابات لتلك الضواغط، ويعبر على تلك الاستجابات بالضغوط النفسية التي أصبحت - على حد تعبير بول مارتن- " تلهب حياة الناس في عصرنا " (بول مارتن، 2000، ص99)

1.2.3. نظرية سيلبي Sélyé 1956: يعتبر سيلبي عالم الغدد الصماء - بجامعة مونتريال - الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية في نظريته (أعراض التكيف العام)، وكان لطبيعة تخصصه الدراسي الأول تأثيراً كبيراً في صياغة نظريته في الضغوط، فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغط Strosser، وذكر سيلبي أن الضغوط يتعرض لها الفرد نتيجة لعدة أسباب منها؛ تلف الأنسجة الجسمية، التلوث، الجوع و الألم، والإحباط والصراع، وهذه الضغوط تمر بثلاثة مراحل هي: (Selye Hans, 1996, p15)

2.2.3. نظرية اسبيلبرجر 1976 Spielberger: يعتبر فهم نظرية اسبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة Anxiety State وقلق السمة Anxiety Trait.

وفي هذا الصدد يشير Spielberger إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف. وسمة القلق؛ استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرات الماضية، بينما حالة القلق؛ موقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة. و Spielberg في نظريته للضغوط يربط بين قلق الحالة والضغط، ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق Anxiety State، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط، يستبعده عن علاقة قلق السمة الناتج عن الخبرات السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

ومن بين الانتقادات التي يمكن توجيهها لهذه النظرية أنها ركزت على الجانب السيكولوجي للضغوط وأهملت الجوانب الأخرى، كما ركز Spielberge على حالة القلق كمشكلة ناتجة عن الضغط النفسي

وأهمل المشكلات النفسية الأخرى كالاكتئاب مثلاً، بالإضافة إلى أنه أهمل الخبرات السابقة التي اكتسبها الفرد والتي عبر عنها بسمة القلق.

3.2.3. نظرية التقدير المعرفي للازاروس Lazarus 1981: قدم لازاروس ومعاونوه ما يعرف (بنموذج التقييم المعرفي)، ويرى Lazarus أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير، والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة)، ويضيف Lazarus أن علاقة الفرد بالبيئة لا تسير في اتجاه واحد بمعنى؛ أن متطلبات البيئة، وعمليات التكيف المعرفية، وأساليب مواجهة الضغوط، والاستجابة الانفعالية هي؛ ترجمة لتأثير كل منها على الآخر، كما يرى Lazarus أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف، وأن تفاعلاً يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنيوي وقابلية الشخص للتأثر، وبين كفاءة ميكانزماته الدفاعية، كما ركز لازاروس في نموده على تقييم الشخص للمواقف التي يمر بها في البيئة وعلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط، والتقييم هنا يشير إلى عملية التقييم المعرفي، وهي تعتمد على أشياء أخرى مثل؛ التعلم والخبرة السابقة، كما أن هذه العملية ليس من الضروري أن تحدث على المستوى الشعوري المتمثل في النشاطات العقلية، ولكن من الممكن أن تحدث على المستوى اللاشعوري فقط. (Shontz and Franklin, 1995, p134)

3.3. أنواع الضغوط النفسية

يحدث الضغط النفسي بسبب ضغوطات متعددة ومتنوعة، وفقاً لما لوحظ في نظريات الضغط النفسي، لذلك فإن أنواعه تختلف باختلاف المواقف الضاغطة ومدى إدراك الفرد لها، وسنتناول بعض أنواع الضغوط النفسية فيما يلي:

1.3.3. أنواع الضغوط النفسية حسب موراي Murray:

قدم Murray قائمة مختصرة للضغوط ليشير إلى قوتها وأهميتها في حياة الفرد منذ فترة الطفولة وهي:

- ضغط نقص التأثير الأسري: ويشمل انفصال الوالدين، مرض أو وفاة أحد الوالدين، الفقر، عدم الاستقرار المنزلي.
- ضغط الأخطار والكوارث: كالحريق، الفيضان، الزلزال...الخ.
- ضغط النقص أو الضياع: في التغذية، الممتلكات، الصحة...الخ.
- ضغط النبذ: كعدم الاهتمام والاحتقار...الخ.
- ضغط الخصوم: الأقران المتنافسين.

– ضغط ولادة الأشقاء.

وقد فرق Murray بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغوط بيتا Beta Stress:** وهي الضغوط التي تنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها.
- **ضغوط ألفا Alpha Stress:** وهي الضغوط المرتبطة بالموضوعات البيئية كما توجد في الواقع وكما يظهرها البحث الموضوعي. (هول وليندزي، 1978، ص 239)

2.3.3. أنواع الضغوط النفسية حسب وورال و ماي Worrall et May:

أشار Worrall et May إلى ثلاثة أنواع للضغوط النفسية وهي:

- **الضغط العادي:** وهو المستوي الذي يمكن استعادته وبعد أدنى مستوى للضغوط، وهذا النوع يتعرض له الكثير من الناس في معظم الأوقات، وتكون مشكلات الحياة هنيئة عند هذا المستوى ويمكن التعايش معها، وقد يستطيع المرء الهروب بالترويح على النفس.
- **الضغط الحاد:** وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أطول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب، وهذا النوع يحتاج إلى التدخل والعلاج للحد من تأثيره والتغلب على المشكلات التي يسببها كالقلق والخوف...الخ.
- **الضغط الشاذ:** وهذا النوع يضم مجموعة من الأمراض العصبية والذهانية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد نفسه وضد الآخرين. (Shontz and Franklin, 1995, p86)

4.3. مصادر الضغوط النفسية

يذكر عادل الأشول أن مصادر الضغوط النفسية هي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين، وأن الإنسان عادتاً ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط بعضها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها اجتماعي، وعليه يمكن التطرق إلى مصادر الضغوط النفسية من وجهة نظر أهل الاختصاص فيما يلي: (عادل الأشول، 1993، ص 16)

1.4.3. مصادر الضغوط النفسية حسب وورال و ماي Worrall et May:

يذكر Worrall et May أن الحالة الانفعالية للفرد تعتبر هي العامل المحدد لكون الحادث الذي يمر به الفرد يمكن أن يثير الضغوط، وهذه الحالة الانفعالية تتأثر بمصادر أربعة من شأنها أن تثير القلق والاضطراب للفرد وهي:

- **الضغط الأساسي أو الجوهري:** ويشمل الخبرات والتجارب الماضية المترسبة في أعماق النفس من فترة الطفولة المبكرة والتي لا يمكن مواجهتها والتغلب عليها، وهذا النوع متعدد الأشكال فمنه النوع الخفيف من

ناحية الضغوط التي يسببها ومنه ما يسبب الضغوط القاتلة، ويعتبر هذا النوع من الضغوط أكثر تأثيراً على عواطف الفرد وهي أكثرها شيوعاً وأكثرها استمراراً.

- **الضغوط المحيطة:** وهذه الضغوط تنشأ نتيجة نظام العمل والتقليل من إمكانية العامل وقد يرجع إلى سوء وتدهور العلاقات الشخصية في مجال العمل وتتأثر هذه الضغوط بالضغط الجوهري الذي يؤدي إلى عدم فاعلية الناس ويجعلهم عاجزين عن حماية أنفسهم.

- **الضغوط المتوقعة:** وهذه الضغوط هي التي يتوقعها الفرد في الموقف، ويزيد الضغط المتوقع كلما كان الموقف أكثر أهمية وأكثر ارتباطاً بأهدافه التي يمكن أن تكون موضوعاً للتهديد، أو حتى مجرد تصور العوامل التي تسبب الضغوط.

- **ضغط المواقف:** وتشمل مثيرات ضغوط المواقف نوعين، بيئية وداخلية أو هي تفاعل بين الظروف البيئية والداخلية. (Shontz and Franklin, 1995, p133)

2.4.3. مصادر الضغوط النفسية حسب زينب شقير:

تقسم زينب شقير مصادر الضغوط النفسية إلى سبعة مصادر نذكرها كآلاتي:

- **المشكلات النفسية (الانفعالية):** كالثورة والغضب والاكتئاب والفقر والإثارة وسرعة التهور.

- **المشكلات الاقتصادية:** وتعد من أهم المشكلات التي تؤرق الناس وتثير الضغوط، وتليها المشكلات الإدارية، ثم المشكلات الاجتماعية وذلك حسب درجة أهميتها.

- **المشكلات العائلية (الأسرية):** وفي هذا الصدد يذكر الطريري أن الحياة العامة للفرد وما يعترضها من مشاكل عامة سوءاً مع الأسرة أو نتيجة أسلوب التربية وأسلوب الحياة الذي يخضع له الفرد قد يكون سبباً من الأسباب المؤدية إلى إثارة الضغوط لدى بعض الأفراد. (الطريري عبد الرحمان، 1991، ص177)

- **الضغوط الاجتماعية:** المتمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.

- **المشكلات الصحية:** وهي المرتبطة بالصحة الجسمية الفسيولوجية؛ كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والدوخة والرعدة...الخ.

- **المشكلات الشخصية:** كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.

- **المشكلات الدراسية:** وهي المتعلقة بظروف الدراسة؛ كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم والمشكلات المتعلقة بالتحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات...الخ. (زينب شقير، 2002، ص177)

5.3. أعراض الضغوط النفسية

عندما يفشل الفرد في التحكم في الضغوط فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهروب، فيؤدي ذلك إلى تزايد ضربات القلب، ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية فتتسع حدقة العين، ويفرز الأدرنالين والدهون في الدم، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتتهكه، وطبقاً لذلك تبرز أعراض الضغط النفسي والتي يمكن تصنيفها فيما يلي: (السيد عثمان، 2001، ص132)

1.5.3. أعراض الضغوط حسب دارورا وفيميان 1988 Diaurora et Fimian:

- **الأعراض الانفعالية:** وتتمثل في؛ استجابات القلق التي تصل إلى حد التوتر والإحباط أمام أقل الأزمات، الشعور بالغضب والتهيج الانفعالي، انخفاض الروح المعنوية وانخفاض تقدير الذات، فقدان التحكم في أحداث الحياة، الاكتئاب والفشل في التعاملات الاجتماعية والتقلب المزاجي والانطواء.
 - **الأعراض الفسيولوجية:** وتتمثل في؛ سرعة ضربات القلب، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم، تكرار الصداع، اضطراب المعدة، آلام الظهر، ارتفاع ضغط الدم، زيادة العرق، الشعور بالإعياء (ويضيف هيلجارد وكويك بعض الأعراض الفسيولوجية كالنوبات القلبية، اضطرابات جهاز التنفس، ارتفاع نسبة الكلسترول في الدم) (الموسوي حسن، 1998، ص104)
 - **الأعراض السلوكية:** تتمثل في؛ الشعور بالتعب لأقل مجهود، انخفاض أداء الفرد وانخفاض الدافع للإنجاز، التشاجر مع الآخرين والعدوان عليهم، عدم القدرة على الفهم والتفكير والتشتت الإدراكي، شروذ الذهن، تزايد معدلات الغياب على العمل بدون سبب، عدم القدرة على مساعدة الآخرين...الخ.
- (Diaurora , D , L , and Fimian, 1988, p45)

2.5.3. أعراض الضغوط حسب براهيم 1994 Braham:

- **الأعراض الجسدية:** وتتمثل في؛ العرق المفرط، الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري) ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف، عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم المفرط، الاستيقاظ المبكر على غير العادة)، اضطكاك الأسنان، الإمساك، آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي منه الإسهال وأوجاع البطن، التهاب الجلد، عسر الهضم، القرحة، التغير في الشهية، التعب أو فقدان الطاقة، زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية.
- **الأعراض الانفعالية:** وتتمثل في؛ تقلب المزاج، العصبية، سرعة الغضب، العدوانية واللجوء إلى العنف، الشعور بالاحتراق النفسي، الاكتئاب، سرعة البكاء.

- **الأعراض الذهانية:** وتتمثل في؛ النسيان، الصعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرار، الاضطرابات في التفكير، الصعوبة في استرجاع الأحداث، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، انخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال والأشغال، انجاز المهام بتحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة. كما سبق يتضح أن أعراض الضغوط كثيرة ومتنوعة فمنها الانفعالية العقلية، وأخرى فسيولوجية وسلوكية، بالإضافة إلى الأعراض الاجتماعية، وهذا ما أدى إلى نشأة فرع من فروع الطب وهو الطب النفسي. (كريمة عوض، 1995، ص33)

6.2. أساليب مواجهة الضغوط النفسية

كما رأينا أن للضغوط النفسية أعراضاً تؤثر على توازن الإنسان، وأن الفرد يحتاج لعملية مواءمة مستمرة بين تكوينه الداخلي (شخصيته) والظروف الخارجية (البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها) وهو ما يطلق عليه بعملية التكيف، ولتحقيقه لا بد من أساليب لمواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها، والتي سنتعرض لبعضها فيما يلي:

الاسترخاء العصبي العضلي:

يعد الاسترخاء طريقة (جسم - نفسية) مصممة لتقليل مستويات التوتر في العضلات وعلاج الاضطرابات المرتبطة بها، وهو ضروري لهؤلاء الأشخاص الذين يرغبون في التغلب على الضغوط النفسية.

ومن شروط تعلم الاسترخاء أن تكون في وضع جالس أو راقد في حجرة دافئة هادئة وأطفئ كل الأنوار وأغلق عينيك لتقليل التشتت، وتبدأ التدريبات بغلق العينين والتنفس من الأنف، ومن خلال الحجاب الحاجز قل كلمة (هدوء في عقلك) في كل مرة تتنفس فيها، وعندما تنتهي من كل التدريبات استأنف كلمة هدوء فإنه سيتطور الارتباط الشرطي بين كلمة هدوء والشعور بالاسترخاء.

خلاصة:

طبقاً لما تم عرضه في الفصل السابق يمكن القول أن الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية معقدة والتي أصبحت تلهب حياة الناس في هذا العصر، والتي تفسر على أسس عديدة، مما أدى إلى صعوبة تحديد مصطلح دقيق لها، وظهور عدة نظريات كل واحدة تفسر الضغوط على أساس معين، فمنها من فسرتها على أساس فسيولوجي كنظرية Selye، وعلى أساس (المثير والاستجابة) كنموذج Caplan، ومنها من فسرتها على أساس سيكولوجي كنظرية Spielberge، وعلى أسس عقلية معرفية كما تناولها Lazarus، وهذا ما أشرنا إليه في عنصر التناول النظري للضغوط النفسية، ثم مررنا إلى أنواع الضغوط ومصادرها وأهم الأعراض الناتجة عنها وكل ذلك كان من وجهة نظر أصحابها، وفي العنصر الختامي حاولنا عرض أهم التقنيات والتدريبات والنصائح التي يمكن أن تساعد الفرد على مواجهة هذا الاضطراب النفسي .

الفصل الرابع:

الإعاقة الحركية

تمهيد:

نال مجال الإعاقة الحركية اهتماما بالغاً في السنوات الأخيرة سواء من ناحية الدراسة العلمية أو من ناحية التقدم التكنولوجي، فمن ناحية قد يرجع هذا الاهتمام إلى الاقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن المعاقين بصفة عامة، وذوي الإعاقات الحركية بصفة خاصة هم كغيرهم من أفراد المجتمع العاديين، لهم الحق في الحياة وفي النمو بأقصى ما تمكنهم قدراتهم وطاقاتهم.

ومن ناحية أخرى يرى البعض أن الاهتمام بالمعاقين يرجع إلى تغيير نظرة أفراد المجتمع الذين أصبحوا يعتبرونهم كجزء من الثروة البشرية التي تحتاج إلى تنمية للاستفادة منها بعدما كانوا يعتبرونهم عبئاً اقتصادياً.

كما أن الإعاقات الحركية تعتبر مشكلات طبية في المقام الأول إضافة إلى أن هناك مشكلات نفسية واجتماعية تنجم عن الإعاقة الحركية وقد يكون أثرها على الفرد المعاق أكبر من حجم الإصابة نفسها.

1.4. مفهوم الإعاقة الحركية:

تمثل الإعاقة الحركية: حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية، أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى التربية برامج الخاصة. ويندرج تحت ذلك التعريف العديد من مظاهر الاضطرابات الحركية منها: حالات الشلل الدماغي، واضطرابات العمود الفقري ووهن أو ضمور العضلات والتصلب المتعدد والصرع...الخ (فاروق الروسان، 2007، ص158).

ولا تقتصر الإعاقة الحركية على إصابة الإنسان بالشلل فتوجد إصابات أخرى تتعلق بتلك التي تحدث في الأعصاب.

* **تيبس العضلة وتقلصها (Contracture & Plasticity):** هو فرط رد الفعل الطبيعي للعضلة مما يسبب إجهاد غير متكافئ على المفاصل، ومن الممكن أن يؤدي ذلك بدوره إلى توتر العضلة وتقلصها بشكل دائم مما يؤدي قصرها وثباتها على ذلك وعندما يحدث ذلك تتصلب الأرجل والأيدي وتظل على وضع واحد.

* **التحول العظمي (Heterotopic ossification):** وهو ينشأ من الاضطرابات الأخرى المتصلة بالعضلات والمفاصل والمتسببة فيها إصابات المخ، والتي تنمو العظام فيها بشكل زائد عن المعدل الطبيعي لها في الأنسجة اللينة التي توجد حول المفاصل وبذلك تعوق من حركة المفاصل ويأتي الشعور الدائم بوجود جبهة داخلية.

2.4. نسبة الإعاقة الحركية:

تختلف نسبة الإعاقة الحركية من مجتمع إلى آخر تبعاً لعدد من العوامل الوراثية ثم العوامل المتعلقة بالوعي الصحي والثقافي، والمعايير المستخدمة في تعريف كل مظهر من مظاهر الإعاقة الحركية، هذا بالإضافة إلى العوامل الطارئة والحروب والكوارث...الخ. (فاروق الروسان، 2007، ص172) لذا ليس من السهل تحديد نسبة حدوث الإعاقات الجسمية في مجتمع ما ذلك أن الإعاقات الجسمية متباينة جداً والتعريفات المستخدمة لها متباينة هي الأخرى. ويلاحظ بعض المؤلفين أن نسبة انتشار الإعاقات الجسمية قد تغيرت في الأعوام القليلة الماضية فهي قد ازدادت بدلاً من أن تنخفض. وتعزى هذه الزيادة إلى عوامل مختلفة من أهمها تطور الخدمات التشخيصية والعلاجية للأمراض المزمنة والإعاقات العصبية والصحية. فعلى الرغم من أن تحسن مستوى الخدمات الطبية جعل إمكانية الوقاية من الأمراض المزمنة وعلاجها أفضل حالاً مما كانت عليه في الماضي إلا أنها من جهة أخرى تحافظ على

حياة الأطفال المصابين والذين كانوا يموتون مبكراً جداً في الماضي.(الحديدي، الخطيب، 1997، ص254)

3.4. الأسباب الرئيسية للإعاقات الحركية:

من الأسباب الرئيسية المعروفة للإعاقات الجسمية في مرحلة الطفولة ما يلي:

- 1- نقص الأكسجين عن دماغ الطفل سواء في مرحلة ما قبل الولادة أو في مرحلة الولادة أو مرحلة ما بعد الولادة. وقد ينجم نقص الأكسجين عن التفاف الحبل السري حول عنق الجنين أو اختناق الأم أثناء الحمل، أو فقر الدم، أو انسداد مجرى التنفس لدى الطفل، أو انفصال المشيمة قبل الموعد أو حدوث نزيف فيها، أو إصابة الطفل بالاضطرابات الرئوية الخطرة، أو انخفاض مستوى السكر في دم الطفل، أو الغرق وغير ذلك.
- 2- العوامل الوراثية والتي تنتقل من الآباء إلى الأبناء إما على شكل صفة متنحية أو صفة محمولة على الكروموسوم الجنسي.
- 3- عدم توافق العامل الريزيبي بين الوالدين.
- 4- تعرض الأم الحامل للأمراض المعدية كالحصبة الألمانية مثلاً.
- 5- تعرض الأطفال للأمراض المعدية مثل التهاب أغشية السحايا أو التهاب المخ.
- 6- الاضطرابات التسممية الناجمة عن تناول المواد السامة مثل الرصاص أو تناول العقاقير الطبية بطريقة غير مناسبة.
- 7- إصابة الأم الحامل باضطرابات مزمنة مثل الربو أو السكري أو اضطرابات القلب أو تسمم الحمل.
- 8- تعرض الأم الحامل للعوامل الخطرة مثل سوء التغذية، والتدخين، والأشعة السينية.
- 9- الخداج حيث أن عدم اكتمال مرحلة الحمل أو ولادة الطفل ووزنه أقل من العادي يعتبران من العوامل المسؤولة عن عدد غير قليل من الإعاقات الجسمية.
- 10- صعوبات الولادة ومنها الولادة القيصرية، والولادة السريعة جداً أو البطيئة جداً والوضع الغير طبيعي للطفل.
- 11- إصابات الرأس الناجمة عن السقوط من أماكن مرتفعة، والحوادث داخل البيت أو خارجه(الحديدي، الخطيب، 1997، ص256)

4.4. البرامج التربوية للمعاقين حركياً:

ينبغي عند تخطيط برامج تعليمية للأطفال المعوقين بدياً مراعاة أنهم يحتاجون كغيرهم من الأطفال إلى الشعور بالأمن والتقبل والحب والانتماء وأنهم يهدفون إلى إشباع حاجاتهم إلى تقدير الذات وتحقيقها، وهم يختلفون فيما بينهم في مستوى نموهم العقلي وفي استعداداتهم الخاصة تماماً كما تختلف أي مجموعة عشوائية من الأطفال، فقد نجد بينهم أطفالاً متفوقين عقلياً وآخرين متخلفين، كما أن بعضهم يقعون في فئة العاديين من حيث نموهم العقلي ويحتاج الطفل المصاب بإعاقة بدنية بسيطة إلى نوع من البرامج التعليمية لا يختلف كثيراً عما يقدم إلى الطفل العادي، ولهذا تنقسم مناهج المعاقين حركياً إلى قسمين أساسيين:

أ - المناهج العادية وهي نفس المناهج التي تقدم إلى الطفل العادي.

ب - المناهج الخاصة وهي التي خططت لتواجه الإعاقة الحركية التي أصيب بها الطفل وذلك لطالما أن الطفل الذي تقدم إليه هذه المناهج لا يعاني من أكثر من إعاقة واحدة.

2- برامج العناية بالذات: إن الشعور بالاستقلالية ولو بقدر بسيط يحفظ شيئاً من إحساس الفرد بكرامته وقيمه الذاتية، بينما يدفعه الاعتماد على الغير إلى عدم تقدير الذات وعدم المبادرة بالقيام بأي عمل ويحرمه من كل تطلعات مستقبلية، فمن أهداف برامج تربية المعوقين حركياً هي أنها تسعى لتحقيق المعاق أعلى قدر مستطاع في النشاطات اليومية والاعتماد على النفس من حيث تناول الطعام وارتداء الملابس واستعمال الحمام، والحركة سواء المشي أو استعمال الكرسي بعجلات. ولكي تتحقق الاستقلالية في هذه الأنشطة يخضع المصاب إلى برنامج طبيعى وعلاجي تحت إشراف طبيب متخصص ومعالجين حكمين واختصاصي علاجى بالتشغيل معتمدين على استعمال أدوات مساعدة كالأطراف الصناعية والعكاكيز.

3- برنامج النشاطات الترفيهية: وهي من العناصر الرئيسية التي تساعد الفرد على الاندماج في مجتمعه وإعطاء الفرد المعاق حركياً الفرصة لممارسة نشاطات معينة حسب ميوله ورغباته، وهذا يحسن من نظرته لنفسه ومفهومه عن ذاته، ويهدف هذا البرنامج إلى تعريف المنتفع من خدمات المركز بالإمكانيات الترفيهية له وكيفية الاستمتاع بها وأنجح السبل إلى تعديلها.

4- برنامج المهارات والخبرات الحياتية: لا تقتصر هذه الخبرات على المركز أو البيت ولكن تطبق خارج نطاقها في الشارع والأماكن العامة واستعمال وسائل النقل والاستفادة من الخدمات الموجودة في المجتمع.

5- برنامج العلاج الطبيعي: هو عبارة عن استخدام الوسائل الطبيعية مثل الحرارة والماء والكهرباء والتمارين والتدليل لمعالجة الإصابات الجسمية وللوقاية من التشوهات التي قد تحصل.

5.4. الوقاية من الإعاقات الجسدية:

1-الوقاية الأولية " Primary Prevention ": تتضمن الوقاية الأولية جميع الإجراءات التي يتم تنفيذها قبل حدوث المرض وذلك بهدف خفض أعداد الأطفال المعوقين في المجتمع. وتهتم برامج الوقاية الأولية بفئات المجتمع وبالأسر الأكثر عرضة من غيرها للإعاقة لأسباب محددة، كذلك فهي توجه نحو تثقيف المجتمع عموماً من الناحية الصحية، وعلى وجه التحديد تعمل الوقاية الأولية على تحسين المستوى الصحي من خلال اكتشاف عوامل الخطر وإزالتها، وذلك يمكن تحقيقه من خلال حماية الأمهات ورعايتهن قبل الولادة وأثناءها، وحماية الأطفال ورعايتهم عبر التطعيمات وتحسين المستوى الغذائي والوقاية من العوامل المؤدية لنقص الأكسجين والإرشاد الجيني.

2-الوقاية الثانوية " Secondary Prevention ": أما الوقاية الثانوية فتتضمن بذل جهود بعد حدوث المرض وقبل حدوث العجز. وذلك يشمل الحدّ من شدة المرض أو مدته. ومن الناحية الطبية، فالوقاية الثانوية تعني استعادة القدرات الجسمية والصحية وبالتالي خفض أعداد الأطفال العاجزين. وبناءً على ذلك، تهتم البرامج الوقائية الثانوية بالكشف عن الأطفال المرضى والتدخل العلاجي أو الجراحي المبكر. كذلك ينصب الاهتمام في هذه البرامج على إثراء بيئة الطفل، وتوفير الرعاية الطبية المكثفة والمتواصلة، وتوظيف الأساليب والأدوات التعويضية والتصحيحية للأطفال.

3-الوقاية الثلاثية " Tertiary Prevention ": تحدث الوقاية الثلاثية بعد حدوث العجز، وتهدف إلى وقف تدهور حالة الطفل. إنها تهدف أساساً إلى الحدّ من التأثيرات المرافقة أو الناجمة عن الحالة وضبط المضاعفات. وتتضمن الوقاية الثلاثية توفير خدمات الإرشاد الجيني والإرشاد الأسري، الأطراف الاصطناعية والمساعدة عند الحاجة، والتربية الخاصة والتأهيل، والعلاج النطقي والطبيعي والوظيفي والنفسي، وتعديل الاتجاهات في المجتمع وتكييف البيئة. (الحديدي، الخطيب، 1997، ص261)

6.4. كرة السلة للكراسي المتحركة:

1.6.4. نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم:

تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية و النفسية لمن يمارسها حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعاً خاصة الجهاز العضلي العصبي و الجهاز الدوري التنفسي فضلاً عن التحكم في الكرة، و يأتي التحكم في الحركة و مناورات الكرسي

المتحرك للاعب بجانب المهكرة والتوافق العضلي العصبي والسرعة و المرونة، كما يأتي التحمل فضلا عما تحتاجه هذه الرياضة نفسيا من العامل الجماعي فيما يسمى بروح الفريق و رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات طابع علاجي خاص بالأشخاص الذين يشكون من ضعف في النخاع الشوكي وقد تطورت هذه المعالجة و أصبحت رياضة جد مشوقة وإحدى أوجه رياضة المعوقين لما فيها من إصرار وعزيمة.

وقد بدأت منافسات رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة منذ عام 1945 في إستاد ستوك مانديفيل بإنجلترا و هذا بعدما إبتكرت هذه اللعبة من قبل لاعبي كرة السلة السابقين من (الولايات المتحدة الأمريكية) الذين أصيبوا بعاهات مستديمة جعلتهم مقعدين وذلك بعد الحرب العالمية الأولى و الثانية وهذا من أجل أن يخوضوا تجربة الإنتعاش الرياضي ضمن مناخ جماعي.

تمارس لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين في أكثر من 75 دولة من قبل 25 ألف شخص رجلك، نساء، أطفال ذوي العاهات التي تمنعهم إعاقتهم من اللعب بإستخدام أرجلهم، و يتم اللعب ضمن الأندية التي يمكنها المشاركة في المباريات الوطنية و الدولية.

إن الإتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين هو الجهة الوحيدة المسؤولة عن كرة السلة على الكراسي المتحركة دوليا، لكن في عام 1993 أصبح الإتحاد مستقلا و يضم 50 عضوا بعد 20 سنة من تبعيته، و إعتبره جزءا من إتحاد ستوك مانديفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة.

كما اليوم فإن الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة يمثل من طرف الإتحاد و إتحاد ستوك ipc والهيكل الأولمبية الدولية لرياضة المعاقين fiba الدولي لكرة السلة وتطورت حاليا لتمارس بعدة دول، ismwsf مانديفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة حيث بدأت هذه الرياضة بالانتشار في بلدان كثيرة منها فرنسا والأرجنتين ومصر والسعودية و الكويت و معظم الدول العربية.

-وأول ما يستدعي الإهتمام به في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات العجلات هو الكفاءة في إستخدام الكراسي المتحركة، حيث يكون هناك فروق فردية في الإستخدام توافقها المهكرة أثناء المنافسات الرياضية.

2.6.4. أهمية الكراسي المتحركة و كيفية التدريب عليها:

أ- أهمية الكرسي المتحرك:

-أهمية الكرسي المتحرك بديهية من وظيفته و دوره، فهو بمثابة القدمين للاعب المعاق، لهذا ينبغي ألا يعاق اللاعب بأي شكل من الأشكال أن يكون سببا في تعطيله أو التقليل من كفاءته الحركية و العضلية

وعلى اللاعب الذي يريد أن يزاول لعبة من الألعاب أن يتقن أولاً إستخدام الكرسي المتحرك إتقاناً تاماً، حيث أن إتقان مهكرة إستخدام الكرسي المتحرك لها الأهمية القصوى في إحراز التقدم و النصر في كثير من المنافسات، ويرجع

الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة و مناورة وتحكم و توازن إلى الكفاءة في إستخدام الكرسي المتحرك، لذلك فإن التدريب عليه يجب أن ينكل إهتماماً خاصاً حتى يصبح الكرسي المتحرك جزءاً من اللاعب لا يحتاج إلى تفكير و تركيز، أي أن اللاعب يجب أن يصل إلى الآلية و البراعة في التعامل مع الكرسي.

-كما تلعب التمارين و الألعاب الرياضية دوراً حاسماً لإضافة مهارات أخرى يمارسها اللاعب المعاق أثناء حركته بالكرسي كالتدريب على موانع مبتكرة و المنعرجات الملتوية...إلخ، و لهذا يجب على اللاعب المعاق حركياً أن يجد الطريقة المثلى للتدريب على

هذه الوسيلة المساعدة على الحركة كل المنافسات الرياضية، و الوصول بالحركة البسيطة إلى درجة المهارة، و بهذا يمكن أن نذكر بعض الطرق التي يعتمد عليها المعاق للوصول إلى درجة التنسيق الأمثل مع الكرسي ليكون بمثابة العضو البديل للأطراف السفلية.

ب- طرق التدريب على الكرسي المتحرك:

تتبع طريقة التدريب عدة خطوات للوصول المعاق حركياً لمستوى المهكرة في الأداء والتعامل الجيد مع الكرسي المتحرك، و تتمثل هذه التقنيات في:

- التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط مستقيم.
- التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط متعرج.
- التدريب على الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك.
- التدريب على الوقوف المفاجئ على الكرسي.
- التدريب على الجري في خط متعرج.
- المشي ثم الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك.
- المشي ثم الجري للخلف في خط متعرج بين القوائم بواسطة الكرسي.
- نزول درجة ثم درجتين ثم ثلاث درجات على الأكثر من السلالم بمساعدة الآخرين ثم بدون مساعدة، للوصول بالمعاق حركياً لدرجة الإستقلالية في الأداء.

– إكتساب القوة والجلد التدريبات بتنوع أراضي التدريب من الصالات إلى المضمار، مع إلزامية التدريب المبكر. (مروان عبد المجيد إبراهيم:2002 ، ص127، 128).

3.6.4. الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:

من الضروري أن تولى عناية خاصة بالمهارات الأساسية في كرة السلة للمقعدين كحركات الكرة وبدونها والإحتكاك البدني والأخطاء الشخصية بالكراسي، وتعلم المبادئ الأساسية للعب من الثبات ثم من الحركة لإتقان مهارات اللعب، وهي كما يلي:

أ- إتقان المبادئ الأساسية من الثبات:

- تعليم مهكرة مسك الكرة.
- إستعملا لكرة و مسكها.
- التنطيط بالكرة من الثبات.
- إتقان أنواع المناولات من الوضع الثابت (المناولة الصدرية، فوق الرأس باليدين من فوق الكتف بيد واحدة، المناولة المرتدة، المناولة الخطافية من الجهتين.
- التهديف على السلة من الثبات بيد واحدة و باليدين و من جوانب مختلفة.

ب- إتقان المبادئ الأساسية من الحركة:

- التدبيب على الرمية الحرة للكرة من الحركة بالكرسي.
- إنقاط الكرة من الجري.
- مسك الكرة أثناء الحركة.
- التحرك بالكرة بوضعها على الفخذين و دفع العجلات.
- القيام بإتقان جميع أنواع التمريرات أثناء الحركة بالكرسي.
- التدريب على التصويب أثناء الحركة من جميع الزوايا.
- إتقان حركات المراوغة و الخداع و الدفاع.
- خطف و قطع الكرات من على الكرسي المتحرك.
- التدريب على إنقاط الكرات المتدحرجة على الأرض أثناء الحركة بالكرسي.

ج- إتقان تكتيك خطط:

- إكتشاف المهارات الفردية للاعبين ووضعها في الإعتبار.
- وضع اللاعبين تبعا لكفاءتهم في المراكز المناسبة.

- التدريب المستمر على اللعب بمجموعات و بروح الفريق المتكامل.
- تلقين الخطط و التدريب على الاعبين أثناء التمرين المنتظم الموسم الرياضي.
- مشاهدة الأفلام و عروض الفيديو لخطط الدفاع و الهجوم للتعلم بالملاحظة و تصحيح بعض الأوضاع الخاطئة إن وجدت.(مروان عبد المجيد إبراهيم 1997 ، ص292، 293).

4.6.4. القواعد و القوانين الأساسية لرياضة كرة السلة على الكراسي:

1-القواعد الأساسية للعبة:

-تتضمن رياضة كرة السلة الممارسة من طرف المعاقين حركيا جملة من القواعد الأساسية تتمثل في:

-القاعدة الأولى: التعريف باللعبة.

-القاعدة الثانية: الكرسي المتحرك.

-القاعدة الثالثة: الأبعاد و أدوات اللعب.

-القاعدة الرابعة: الإداريون و واجباتهم.

-القاعدة الخامسة: اللاعبين و البدلاء و المدربون.

-القاعدة السادسة: قواعد التوقيت.

-القاعدة السابعة: قواعد اللعب.

- القاعدة الثامنة: المخالفات.

-القاعدة التاسعة: الأخطاء الشخصية.

-القاعدة العاشرة: الأخطاء الفنية.

-القاعدة الحادية عشر: قواعد عامة.

-القاعدة الثانية عشر: إرشادات الحكام.

-إن التحكم في القواعد السابقة سواء من طرف الرياضي المعاق أو المدرب يتطلب في الكثير من الأحيان الإلتزام بالقوانين الرسمية الموضوعة لتسيير هذا النمط من الرياضات، و ما دامت الرياضة مكيفة حسب الإعاقة الحركية فإنها تخضع لبعض التعديلات سواء من حيث الملعب أو عدد اللاعبين أو الوقت المخصص للعبة.....إلخ، و فيما يلي:

يمكن التطرق للقوانين الخاصة برياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لفئة المعاقين حركيا فئة عينة الدراسة .(مروان عبد المجيد إبراهيم:2002 ، ص306).

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تعرضنا إلى موضوع الإعاقة بصفة عامة والإعاقة الحركية بصفة خاصة وما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن الإعاقة الحركية عبارة عن كل نقص يمس أطراف الحركة عند الفرد مما يؤدي إلى عدم قدرته على الحركة بشكل عادي وذلك لعدة أسباب تكون قبل الولادة أو بعدها، والإعاقة الحركية عدة أنواع فهناك إعاقات حركية ناجمة عن إصابة الجهاز المركزي وإعاقات حركية راجعة إلى أعطاب في العضلات، فالإعاقة الحركية إذن تختلف من فرد لآخر وذلك حسب مكان ودرجة الإصابة وباختلاف مكان الإصابة ودرجة الإعاقة تختلف طرق التأهيل والعلاج.

الجانِب التطبيقِي

الفصل الخامس :

منهجية

الدراسة

تمهيد

في أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة إلا إذا اتبعت إجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة؛ فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على الصلاحية، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو عدم صحة الفرضيات التي سبق للباحث وأن صاغها، كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية.

وهذا ما سنحاول مراعاته من خلال الحرص على إتباع خطوات صحيحة ومنظمة، انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية وختاماً بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

1.5. الدراسة الاستطلاعية

في هذه المرحلة قمت بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسة الرياضية المختارة للدراسة والاتصال ببعض العاملين من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح، والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة، قمت بدراسة على عينة تتكون من (06) لاعبين.

2.5. المنهج المستخدم

إذا كان المنهج كما يقال هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف عن الحقيقة عندما نكون بها جاهلين، وإما من أجل البرهنة عليها للآخرين عندما نكون بها عارفين، وإذا كانت المناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة الموضوع (بوحوش، 1995، ص43)؛ فإن موضوعنا قد فرض علينا منهجه الخاص والمتمثل في المنهج الوصفي؛ والذي يمكننا أن نقدم له التعريف التالي:

يعرفه عبيدات ذوقان على أنه: «أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة» (عبيدات، 1999، ص46)

3.5. متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع:

1.3.5. المتغير المستقل: يسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي، وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية، أي لما يقوم الباحث بتثبيتها يتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة وأنها تساهم على التحكم في المعالجة والمقارنة، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو الأسباب لنتيجة معينة ودراسة تؤدي إلى معرفة تأثير متغير على متغير. (مروان، 2000، ص134) ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير المستقل على أنه: الألعاب الشبه الرياضية.

2.3.5. المتغير التابع: هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (مروان، 2000، ص134).

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير التابع على أنه: الضغوط النفسية.

4.5. مجتمع وعينة الدراسة

1.4.5. تعريف المجتمع: من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى. (محمد علي، 1986، ص181).

لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة نادي نور بالمسيلة وأمال بوسعادة واختيرت العينة بطريقة قصدية من حيث السن والخبرة ، والمتمثلة في لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة 41 لاعب.

جدول رقم (1): مجتمع البحث وأفراد العينة

عينة الدراسة		مجتمع البحث	النادي
النسبة	التكرار		
83.33	20	24	نادي نور بالمسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة
58.82	10	17	نادي أمال بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة
73.17	30	41	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب

2.4.5. العينة: وتعتبر خطوة العينة من أهم الخطوات المنهجية حيث أن الاختيار الأمثل للعينة يضمن للباحث النجاح في باقي خطوات دراسته مما يؤدي إلى مصداقية أكبر، وهذا ما أدى بنا إلى مراعاة مجموعة من الجوانب الهامة والمساعدة؛ لتمثل عينتنا المجتمع الأصلي في مختلف نواحيه.

اعتمدنا في الدراسة الحالية على أسلوب الحصر الشامل، وذلك نظرا لصغر مجتمع الدراسة، وهذا ما سهل علينا توزيع استمارة الاستبيان على جميع اللاعبين والمتمثلة في (30) لاعب، وذلك بعد استبعاد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

5.5. أدوات جمع البيانات والمعلومات

- أداة استمارة الاستبيان: هو وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلّم إلى أشخاص يتم اختيارهم عشوائيا من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث. كما يعرف على أنه: "وسيلة من وسائل البحث الشائعة، فهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف". (أحمد شلبي، 1992، ص25).

وفي هذه الدراسة تم بناء استمارة استبيان المكونة من 18 سؤال موجهة لعينة من لاعبي الكراسي المتحركة بنادي نور بالمسيلة ونادي أمال بوسعادة لولاية المسيلة والمقسمة على ثلاث محاور:

- المحور الأول: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- المحور الثاني: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- المحور الثالث: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

6.5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

1.6.5. صدق أداة الدراسة:

يعد صدق الأداة أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، وتعرفه أنستازي Anastasi 1990 على النحو التالي: "إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس"، ويعرفه ليندكويس Lindquist 1951 هو الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وُضع من أجله. (محمد، 2006، ص177).

أ. الصدق الظاهري

يعرف الصدق الظاهري بأنه "الإشارة إلى مدى قياس الاستبيان للغرض الذي وضع من أجله ظاهريا، ويتم التوصل إليه من خلال توافق تقديرات المحكمين والمختصين على درجة قياس الاستبيان للسمة (المتغير) والصدق الظاهري يقصد به المظهر العام للاستبيان من حيث المفردات وكيفية

صياغتها، ودقتها وموضوعتها ومدى مناسبة الأداة للغرض الذي وضع لأجله". (صفوت، 2007، ص239)

عرضت الصورة الأولية للأداة على مجموعة من الأساتذة والدكاترة في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجمعة محمد بوضياف المسيلة، وذلك لإبداء الرأي في محاور الاستبيان، ومدى صلاحية ومناسبة العبارات الموضوعة لدى الفئة المدروسة، وكذا إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء الاستبيان.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

نهدف من استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ووفقا لمعامل ارتباط بيرسون إلى معرفة مدى قدرة كل مجموعة من عبارات المحور على قياس ما وضع لقياسه في مجمل محورها بوضوح. وبعد التأكد من صدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بتطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (6) لاعبي الكراسي المتحركة بنادي نور بالمسيلة ونادي آمال بوسعادة تم أخذهم بطريقة قصدية، وذلك للتعرف على مدى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول:

الجدول (2): يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	دلالة
1.	أتحكم في اعصابي عند ادائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.582	0.002
2.	أتحكم في تصرفاتي عند أدائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.743	0.000
3.	أحس براحة البال عند انتهائي من ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.721	0.000
4.	أشعر بالارتياح داخل المركز اثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.543	0.009
5.	أشعر بالاطمئنان عند ادائي للنشاط الرياضي مع زملائي	0.676	0.007
6.	أشعر بالثقة في النفس عند ادائي التمرين الرياضي	0.698	0.003

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

التعليق: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: معظم عبارات المحور الأول تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور وعباراته دالة إحصائية، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون المحسوبة في كل عبارة من عبارات المحور هي أقل من دلالة 0.05، ومنه عبارات المحور الأول، صادقة ومتسقة.

- نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني:

الجدول (3): يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	دلالة
7.	أتححر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.742	0.000
8.	أصر على الفوز وإتمام ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.567	0.000
9.	أشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائي في فريق كرة السلة للكراسي	0.631	0.000
10.	أحس بالفرح عند ادائي التمرين الرياضي	0.724	0.000
11.	أتغلب على مشاكلتي عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.687	0.000
12.	أشعر بحماس اكبر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.642	0.000

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

التعليق: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: معظم عبارات المحور الثاني تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور وعباراته دالة إحصائية، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون المحسوبة في كل عبارة من عبارات المحور هي أقل من دلالة 0.05، ومنه عبارات المحور الثاني صادقة ومتسقة.

- نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث:

الجدول (4): يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	دلالة
13.	استمرارية ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة تزيد من استقرار حالتي النفسية	0.623	0.005
14.	أتخلص من العدوانية مع الآخرين عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي	0.660	0.000
15.	أتخلص من المكبوتات عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة مع زملائي	0.531	0.021
16.	أركز مع كل الألعاب ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	0.676	0.000
17.	أسامح زملائي عند مضايقتهم لي أثناء القيام بالنشاط الرياضي	0.702	0.000
18.	ألجأ الى ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة عند شعوري بعدم الرضا عن نفسي	0.654	0.003

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

التعليق: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: معظم عبارات المحور الثالث تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور وعباراته دالة إحصائية، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون المحسوبة في كل عبارة من عبارات المحور هي أقل من دلالة 0.05، ومنه عبارات المحور الثالث صادقة ومتسقة.

2.6.4. حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ:

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة.

جدول رقم (5): يوضح نتائج حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ

النتيجة النهائية		معامل ألفا كرومباخ				
نتيجة الاختبار	عدد العبارات	رقم العبارات المحذوفة	بعد حذف غير متسقة داخليا	قبل حذف / غير متسقة داخليا		
ثابت	06	عدم حذف أي عبارة		0.672	المحور الأول	محاور الاستبيان
ثابت	06	عدم حذف أي عبارة		0.669	المحور الثاني	
ثابت	06	عدم حذف أي عبارة		0.664	المحور الثالث	
ثابت	18	عدم حذف أي عبارة		0.668	جميع فقرات المقياس	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

نجد أن قيمة معامل ألفا كرومباخ ذات قيم مقبولة وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات المحور الأول بلغت 0.672 ويضم 06 عبارات وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات المحور الثاني بلغت 0.669 ويضم 06 عبارات وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات المحور الثالث بلغت 0.672 ويضم 06 عبارات وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات الاستبيان بلغت 0.664 ويضم 18 عبارة وهي أكبر من الحد الأدنى 0.6 مما يدل على ثبات أداة الدراسة وتجدر الإشارة أنه معامل ألفا كرومباخ كلما اقتربت قيمته من 01 دل على أن قيمة الثبات مرتفعة.

ومنه أداة الدراسة بعد تطبيقها على دراسة استطلاعية ظهر لنا الاستبيان على درجة عالية من الصدق والثبات وعليه سنطبقه على عينة الدراسة الأساسية.

7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة اثر الالعاب شبه رياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي:

اختبار الارتباط بيرسون: لمعرفة مدى صدق عبارات الاستبيان.

اختبار ألفا كرومباخ: لمعرفة مدى ثبات عبارات الاستبيان.

اختبار كا2: للدلالة الإحصائية على في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة.

ترجع النشأة الأولى لاختبار كا2 إلى البحث الذي نشره كارل بيرسون في أوائل القرن العشرين وهي تعد من أهم اختبارات الدلالة الإحصائية وأكثرها شيوعاً لأنها لا تعتمد على شكل التوزيع ولذا فهي تعد من المقاييس اللابارامترية أي مقاييس التوزيعات الحرة ولأنها تحسب لكل خلية من خلايا أي جدول تكرارى ثم تجميع القيم الجزئية للحصول على القيمة الكارلية لـ كا2.

في جميع الحالات نخرج من الحسابات بقيمة كا2 المحسوبة نقارنها بقيمة كا2 الجدولية كالتالي:

-إذا كانت كا2 المحسوبة > كا2 الجدولية فان كا2 تكون دالة إحصائية.

-إذا كانت كا2 المحسوبة < كا2 الجدولية فان كا2 ليست دالة إحصائية.

8.4. اجراءات التطبيق الميداني للدراسة

من البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

1.8.4. الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة على مستوى قاعة متعددة الرياضات لنادي نور بالمسيلة

ونادي أمال بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

2.8.4. الحدود الزمانية: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر أكتوبر أما الاستبيان فتم تحضيره في

شهر مارس، وتم توزيع الاستمارات في الفترة الممتدة ما بين 2023/05/07 إلى 2023/05/11، وبعد

استرجاع الاستمارات في الوقت المحدد انطلق البدء في اجراءات التفريغ من أجل معالجتها إحصائياً

وتحويل البيانات الكيفية إلى كمية باستخدام برنامج SPSS.V 22.

خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة الدراسة التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن صورة ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل السادس :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

6. عرض النتائج

1.1.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق

لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

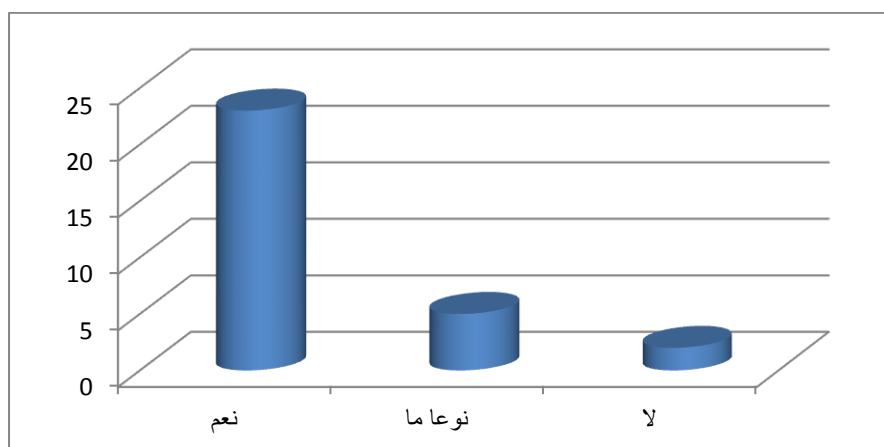
العبارة (1):أتحكم في اعصابي عند ادائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

جدول رقم (6): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (1)

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمالية	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العينة	النسبة %	التكرارات	الإجابات
0.05						76.66	23	نعم
دال	0.000	2	5.991	^a 25,800	30	16.66	5	نوعا ما
						6.66	2	لا
						100	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (1) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 23 ونسبة 76.66%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 5 ونسبة 16.66%، (لا) بقيم مشاهدة 2 ونسبة 6.66%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت ^a25,800 وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم. ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يتحكمون في اعصابهم عند ادائهم لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم(1): يبين اجابات أفراد العينة على السؤال 1

العبارة رقم (2): أتحكم في تصرفاتي عند أدائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

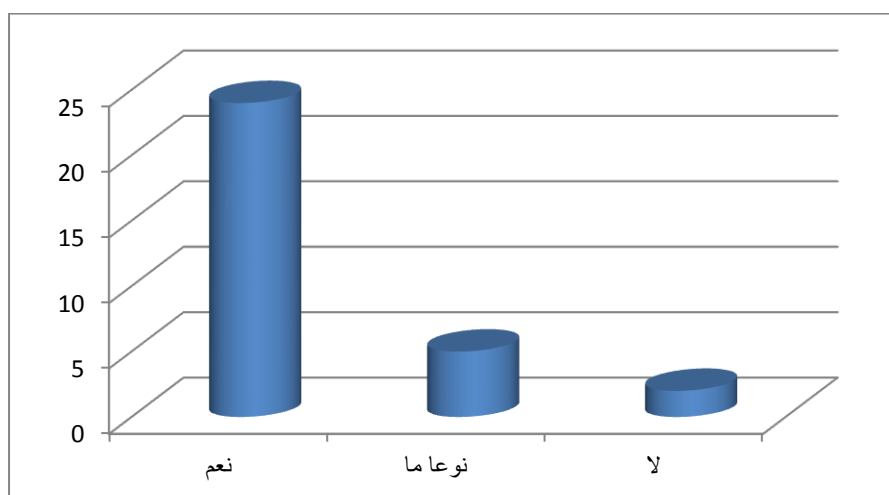
جدول رقم (7): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (2)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	24	80.00	30	30,200 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	5	16.66						
لا	1	3.33						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (7) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (2) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 24 ونسبة 80.00%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 5 ونسبة 16.66%، (لا) بقيم مشاهدة 1 ونسبة 3.33%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 30,200^a وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يتحكمون في تصرفاتهم عند أدائهم لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (2): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 2

العبارة رقم (3): أحس براحة البال عند انتهائي من ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

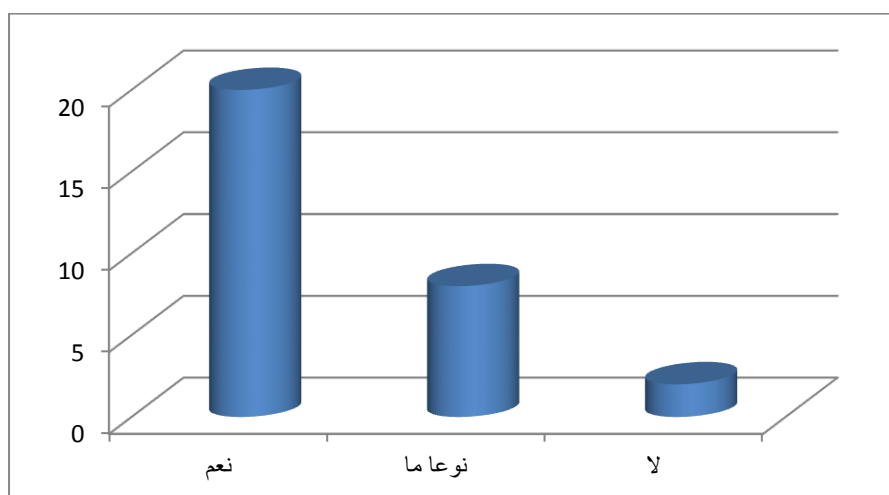
جدول رقم (8): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (3)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	20	66.66	30	16,800 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	8	26.66						
لا	2	6.66						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (8) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (3) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 20 ونسبة 66.66%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 8 ونسبة 26.66%، (لا) بقيم مشاهدة 2 ونسبة 6.66%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 16,800^a وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يحسون براحة البال عند انتهائهم من ممارسة رياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (3): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 3

العبارة رقم (4): أشعر بالارتياح داخل المركز اثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

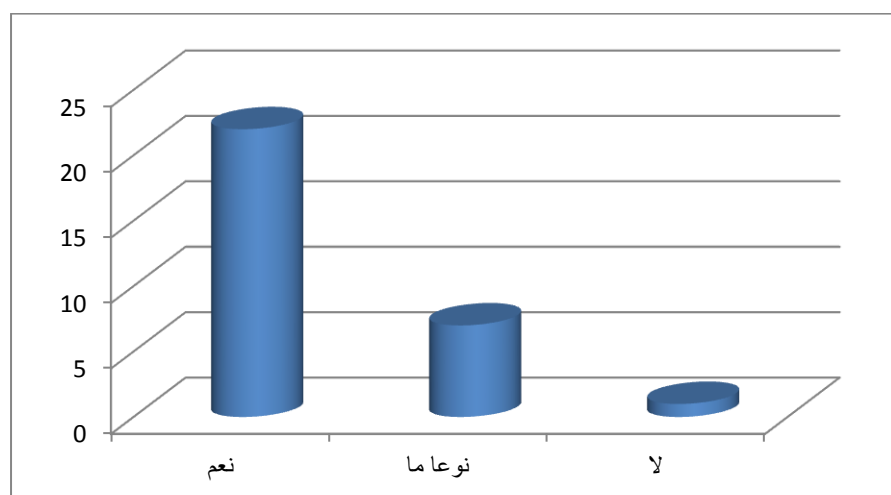
جدول رقم (9): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (4)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	22	73.33	30	23,400 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	7	23.33						
لا	1	3.33						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (9) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (4) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 22 ونسبة 73.33%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 7 ونسبة 23.33%، (لا) بقيم مشاهدة 1 ونسبة 3.33%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 23,400^a وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يشعرون بالارتياح داخل المركز اثناء ممارسة رياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم(4): يبين اجابات أفراد العينة على السؤال 4

العبارة رقم (5): أشعر بالاطمئنان عند ادائي للنشاط الرياضي مع زملائي.

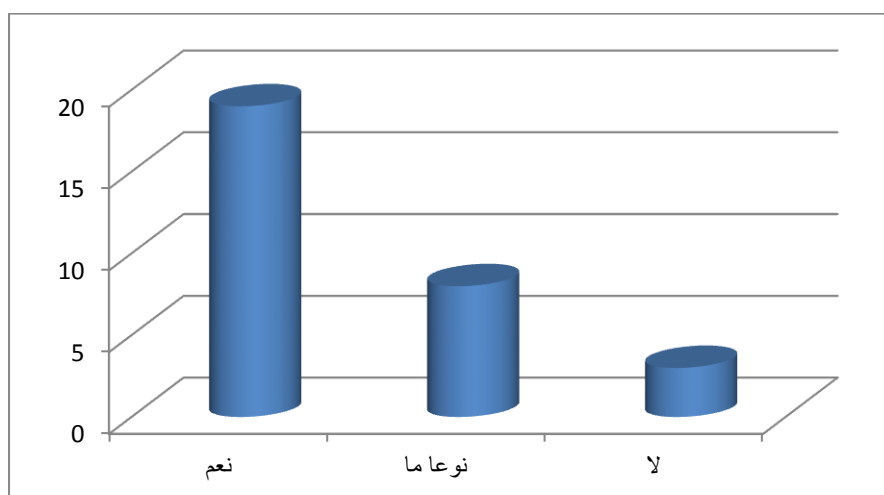
جدول رقم (10): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (5)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	19	63.33	30	13,400 ^a	5.991	2	0.001	0.05 دال
نوعا ما	8	26.66						
لا	3	10.00						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (5) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 19 ونسبة 63.33%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 8 ونسبة 26.66%، (لا) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 13,400^a وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يشعرون بالاطمئنان عند ادائهم للنشاط الرياضي مع زملائهم.



الرسم البياني رقم(5): يبين اجابات أفراد العينة على السؤال 5

العبارة رقم (6): أشعر بالثقة في النفس عند ادائي التمرين الرياضي.

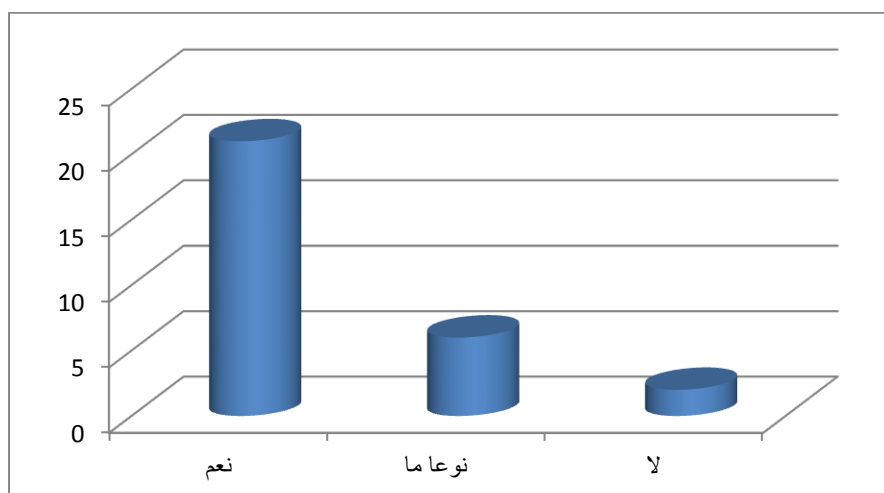
جدول رقم (11): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (6)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	21	70.00	30	18,600 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	6	20.00						
لا	3	10.00						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (6) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 21 ونسبة 70.00%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 6 ونسبة 20.00%، (لا) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 15,650 وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يشعرون بالثقة في النفس عند ادائهم التمرين الرياضي.



الرسم البياني رقم(6): يبين اجابات أفراد العينة على السؤال 6

2.1.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

العبارة رقم (7): أتحرك عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

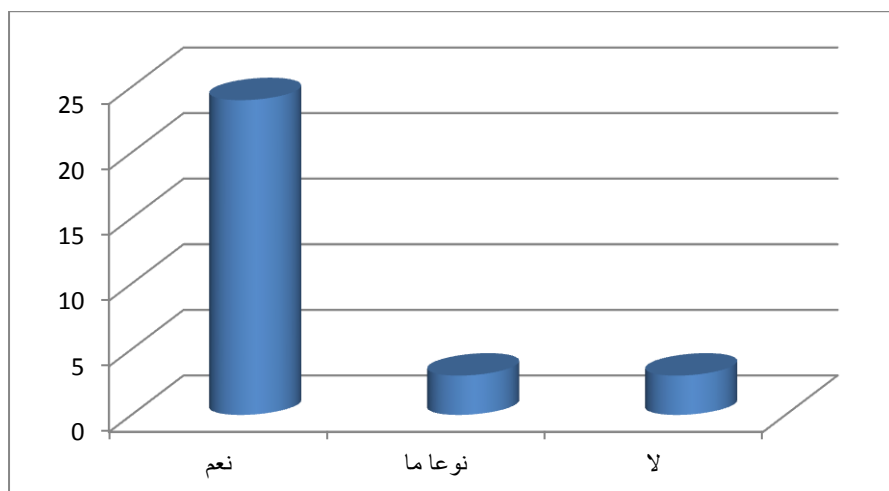
جدول رقم (12): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (7)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	24	80.00	30	29,400 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	3	10.00						
لا	3	10.00						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (7) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 24 ونسبة 80.00%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، (لا) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 29,400^a وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولة والتي تقدر قيمتها بـ 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يتحررون عند ممارستهم لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (7): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 7

العبارة رقم (8): أصر على الفوز وإتمام ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

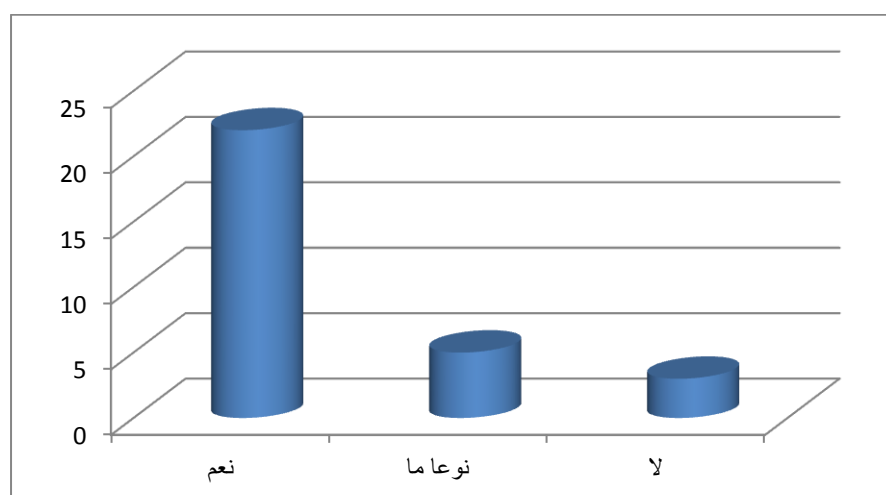
جدول رقم (13): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (8)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	22	73.33	30	21,800 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	5	16.66						
لا	3	10.00						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (8) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 22 ونسبة 73.33%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 5 ونسبة 16.66%، (لا) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 15,650 وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يصرون على الفوز وإتمام ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (8): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 8

العبارة رقم (9): أشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائي في فريق كرة السلة للكراسي المتحركة.

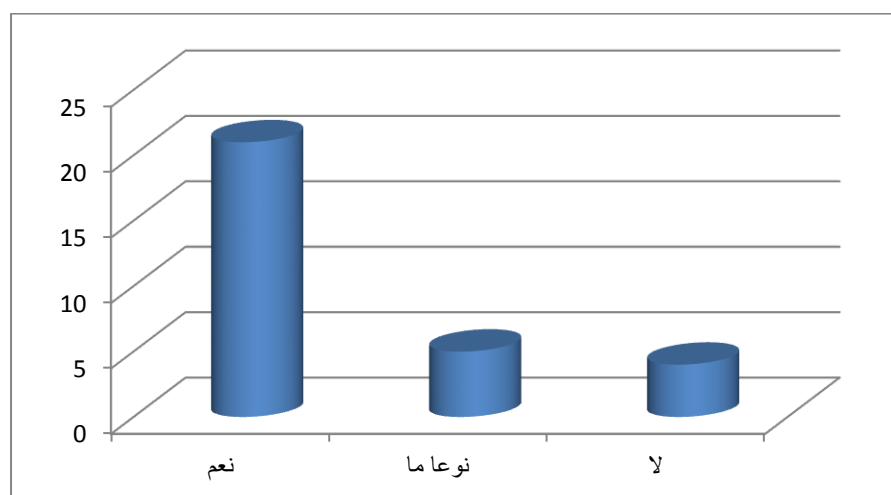
جدول رقم (14): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (9)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	21	70.00	30	18,200 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	5	16.66						
لا	4	13.33						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم () نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (9) كانت لصالح (نعم) بـ 21 مشاهدة ونسبة 70.00%، (نوعا ما) بـ 5 مشاهدة ونسبة 16.66%، (لا) بـ 4 مشاهدة ونسبة 13.33%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 18,200^a وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها بـ 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يشعرون بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائهم في فريق كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (14): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 9

العبارة رقم (10): أحس بالفرح عند ادائي التمرين الرياضي.

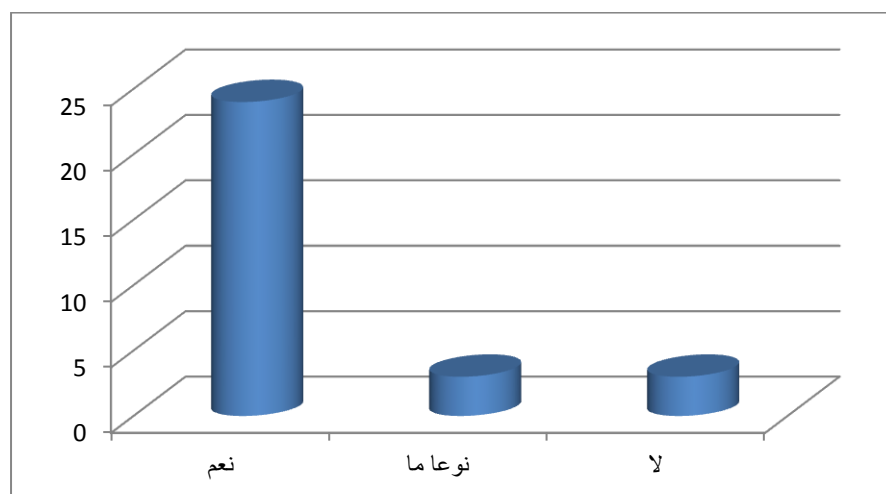
جدول رقم (15): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (10)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	24	80.00	30	29,400 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	3	10.00						
لا	3	10.00						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (10) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 24 ونسبة 80.00%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، (لا) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 15,650 وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولة والتي تقدر قيمتها ب5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يحسون بالفرح عند ادائهم التمرين الرياضي.



الرسم البياني رقم (15): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 10

العبارة رقم (11): أتغلب على مشاكلي عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

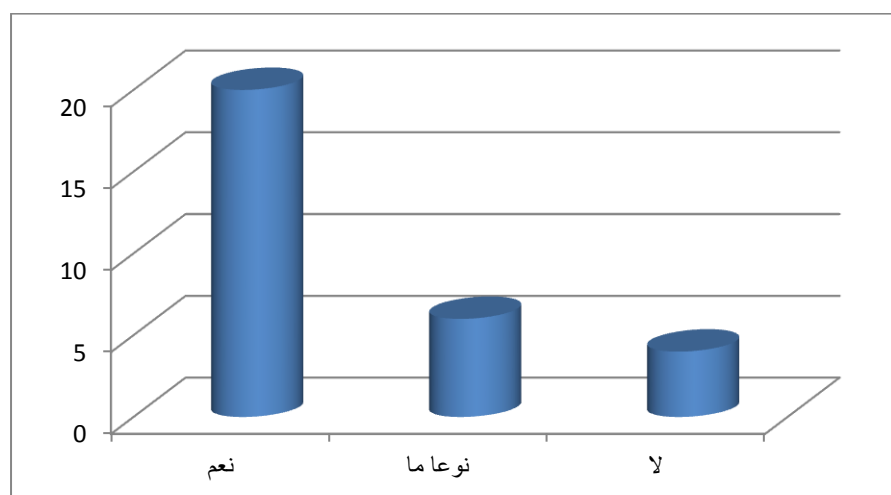
جدول رقم (16): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (11)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	20	66.66	30	15,200 ^a	5.991	2	0.001	0.05 دال
نوعا ما	6	20.00						
لا	4	13.33						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (11) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 20 ونسبة 66.66%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 6 ونسبة 20.00%، (لا) بقيم مشاهدة 4 ونسبة 13.33%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 15,200^a وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يتغلبون على مشاكلهم عند ممارستهم لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (11): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 11

العبارة رقم (12): أشعر بحماس اكبر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

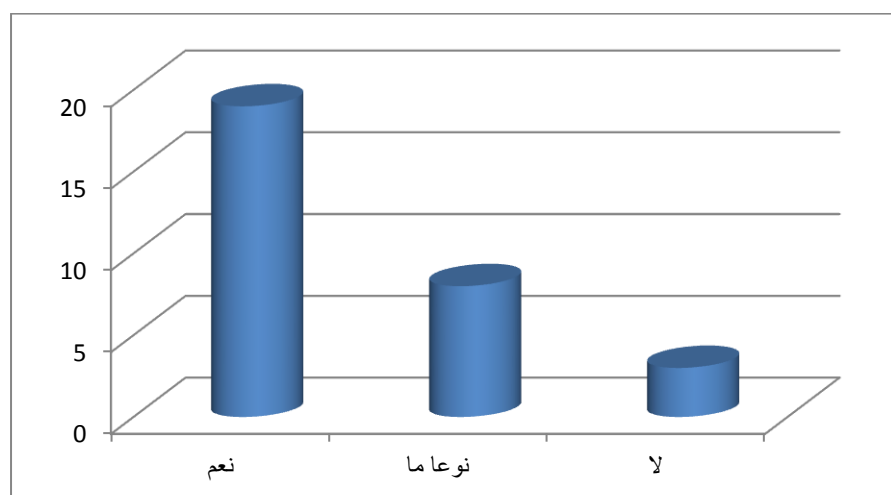
جدول رقم (17): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (12)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	19	63.33	30	13,400 ^a	5.991	2	0.001	0.05 دال
نوعا ما	8	26.66						
لا	3	10.00						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (12) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 19 ونسبة 63.33%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 8 ونسبة 26.66%، (لا) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 13,400^a وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يشعرون بحماس اكبر عند ممارسة رياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (12): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 12

3.1.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من

التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

العبارة رقم (13): استمرارية ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة تزيد من راحتي النفسية.

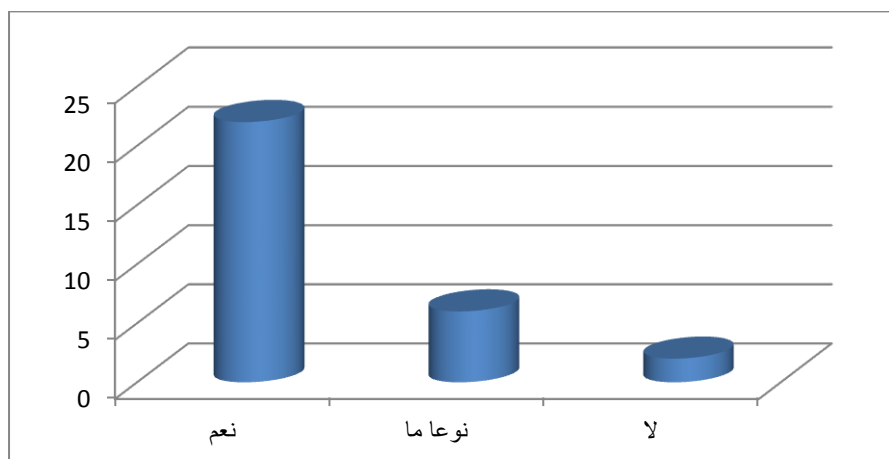
جدول رقم (18): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (13)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	22	73.33	30	22,400 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	6	20.00						
لا	2	6.66						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (13) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 22 ونسبة 73.33%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 6 ونسبة 20.00%، (لا) بقيم مشاهدة 2 ونسبة 6.66%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 22,400^a وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أن استمرارية ممارستهم لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة تزيد من راحتهم النفسية.



الرسم البياني رقم (13): يبين اجابات أفراد العينة على السؤال 13

العبارة رقم (14): أتلخص من العدوانية مع الآخرين عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

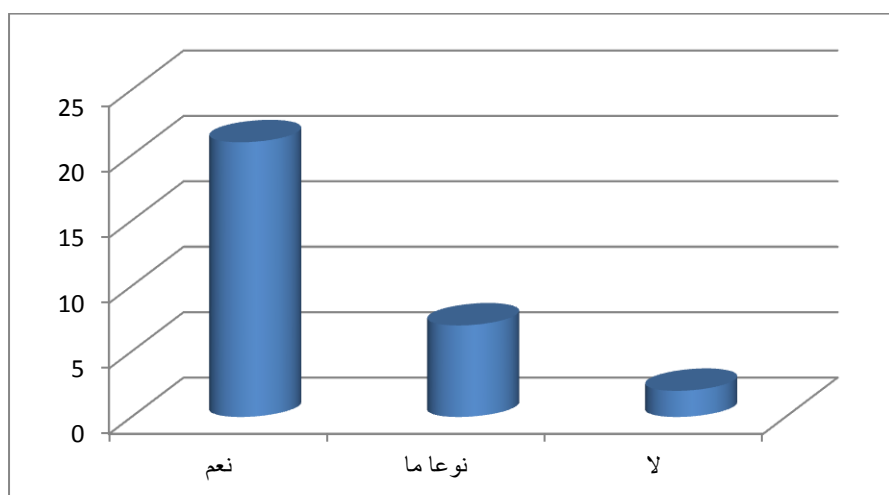
جدول رقم (19): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (14)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	21	70.00	30	19,400 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	7	23.33						
لا	2	6.66						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (14) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 21 ونسبة 70.00%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 7 ونسبة 23.33%، (لا) بقيم مشاهدة 2 ونسبة 6.66%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 19,400^a وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يتخلصون من العدوانية مع الآخرين عند ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (14): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 14

العبارة رقم (15): أتلخص من المكبوتات عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة مع زملائي.

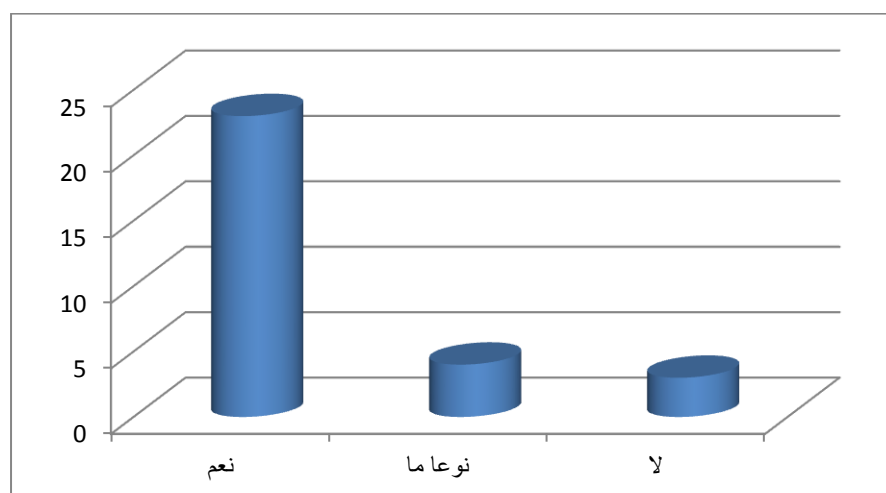
جدول رقم (20): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (15)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	23	76.66	30	25,400 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	4	13.33						
لا	3	10.00						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (15) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 23 ونسبة 76.66%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 4 ونسبة 13.33%، (لا) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 25,400^a وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يتخلصون من المكبوتات عند ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة مع زملائهم.



الرسم البياني رقم (15): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 15

العبارة رقم (16): أركز مع كل الألعاب أثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

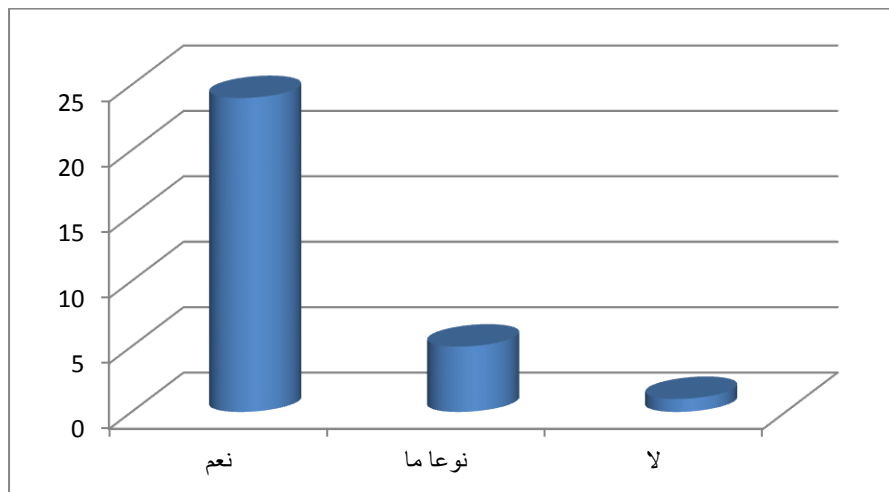
جدول رقم (21): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (16)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	24	80.00	30	30,200 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	5	16.66						
لا	1	3.33						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (16) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 24 ونسبة 80.00%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 5 ونسبة 16.66%، (لا) بقيم مشاهدة 1 ونسبة 3.33%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 30,200^a وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يركزون مع كل مع كل الألعاب أثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.



الرسم البياني رقم (16): يبين إجابات أفراد العينة على السؤال 16

العبارة رقم (17): أسمح زملائي عند مضايقتهم لي أثناء القيام بالنشاط الرياضي.

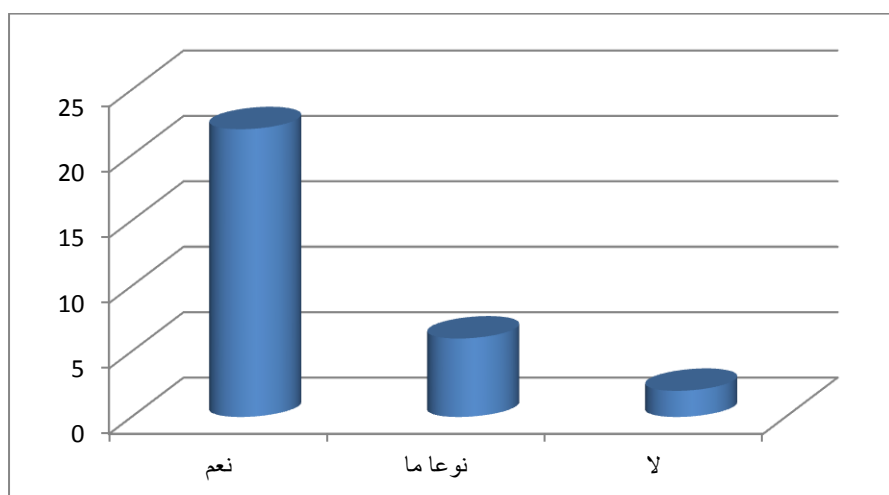
جدول رقم (22): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (17)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	22	73.33	30	22,400 ^a	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	6	20.00						
لا	2	6.66						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (17) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 22 ونسبة 73.33%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 6 ونسبة 20.00%، (لا) بقيم مشاهدة 2 ونسبة 6.66%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت 22,400^a وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يسامحون زملائهم عند مضايقتهم لبعضهم أثناء القيام بالنشاط الرياضي.



الرسم البياني رقم (17): يبين اجابات أفراد العينة على السؤال 17

العبارة رقم (18): ألجأ الى ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة عند شعوري بعدم الرضا عن نفسي.

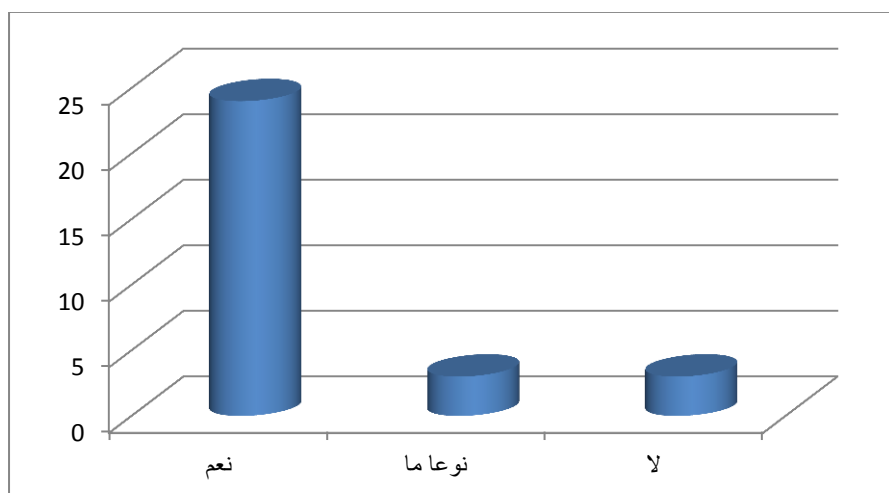
جدول رقم (23): يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (18)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	العينة	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نعم	24	80.00	30	a29,400	5.991	2	0.000	0.05 دال
نوعا ما	3	10.00						
لا	3	10.00						
المجموع	30	100						

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (18) كانت لصالح (نعم) بقيم مشاهدة 24 ونسبة 80.00%، (نوعا ما) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، (لا) بقيم مشاهدة 3 ونسبة 10.00%، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه قمنا باستخدام اختبار (كا²) المحسوبة بلغت a29,400 وهي أكبر من قيمة (كا²) المجدولة والتي تقدر قيمتها ب 5.99 عند درجة الحرية 2، كما أن قيمة الاحتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة أكثر تكرار: نعم.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يجمعون على أنهم يلجؤون الى ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة عند شعورهم بعدم الرضا عن أنفسهم.



الرسم البياني رقم (18): يبين اجابات أفراد العينة على السؤال 18

2.6. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

1.2.6. عرض نتائج الفرضية الأولى (للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة

السلة على الكراسي المتحركة) ومناقشة نتائجها:

جدول رقم (24): نتائج الفرضية الأولى: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق لدى لاعبي

كرة السلة على الكراسي المتحركة

رقم	العبارات	المتوسط	الانحراف	كاي تربيع	درجة الحرية	Sig	نتيجة دلالة كا 2
1	أتحكم في اعصابي عند ادائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,7000	,59596	25,800 ^a	2	0.000	دال احصائيا
2	أتحكم في تصرفاتي عند أدائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,7667	,50401	30,200 ^a	2	0.000	دال احصائيا
3	أحس براحة البال عند انتهائي من ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,6000	,62146	16,800 ^a	2	0.000	دال احصائيا
4	أشعر بالارتياح داخل المركز اثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,7000	,53498	23,400 ^a	2	0.000	دال احصائيا
5	أشعر بالاطمئنان عند ادائي للنشاط الرياضي مع زملائي	2,5333	,68145	13,400 ^a	2	0.001	دال احصائيا
6	أشعر بالثقة في النفس عند ادائي التمرين الرياضي	2,6000	,67466	18,600 ^a	2	0.000	دال احصائيا

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

نجد أن كل أسئلة المحور الأول دالة إحصائيا لصالح الإجابة أكثر تكرارا دائما عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كا 2 المحسوبة أكبر من المجدولة في معظمها وأيضا قيمة مستوى احتمال الخطأ SIG أقل من مستوى الدلالة 0.05 وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة حول تأكيدهم في مدى أن للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وهذا حسب آراء واتجاهات لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريقي نور بالمسيلة وأمال بوسعادة.

وهذا ما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة ل: دراسة الطالب بشير حسام "رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر دفعة 2006 " تحت عنوان: اهمية ممارسة انشراط الرياضي التروحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا.

بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على اثبات ان ممارسة النشاط الرياضي التروحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20 مربيا بغية معرفة ارائهم الخاصة حول النشاط الرياضي التروحي الموجه لفئة المعوقين حركيا، وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة الى استعماله لمقياس الثقة في النفس، الذي اعدّه "سيدني شروجر" سنة 1990 ، ومقياس القلق الذي صممه "سبيلبرجر" سنة 1970 وعريه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخصا معاق طبق عليها هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الاخير الى ان ممارسة النشاط الرياضي التروحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها.

كما تساع وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة اخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

2.2.6. عرض نتائج الفرضية الثانية (للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي

كرة السلة على الكراسي المتحركة) ومناقشة نتائجها:

جدول رقم (25): نتائج الفرضية الثانية: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي

كرة السلة على الكراسي المتحركة

رقم	العبارات	المتوسط	الانحراف	كاي تربيع	درجة الحرية	Sig	نتيجة دلالة كا 2
7	أتحضر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,7000	,65126	29,400 ^a	2	0.000	دال احصائيا
8	أصر على الفوز وإتمام ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,6333	,66868	21,800 ^a	2	0.000	دال احصائيا
9	أشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائي في فريق كرة السلة للكراسي المتحركة	2,5667	,72793	18,200 ^a	2	0.001	دال احصائيا
10	أحس بالفرح عند ادائي التمرين الرياضي	2,7000	,65126	29,400 ^a	2	0.000	دال احصائيا
11	أغلب على مشاكلتي عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,5333	,73030	15,200 ^a	2	0.001	دال احصائيا
12	أشعر بحماس اكبر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,5333	,68145	13,400 ^a	2	0.001	دال احصائيا

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

نجد أن كل أسئلة المحور الثاني دالة إحصائيا لصالح الإجابة أكثر تكرارا دائما عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كا 2 المحسوبة أكبر من المجدولة في معظمها وأيضا قيمة مستوى احتمال الخطأ SIG أقل من مستوى الدلالة 0.05 وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة حول تأكيدهم في مدى أن للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وهذا حسب آراء واتجاهات لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريقي نور بالمسيلة وأمال بوسعادة.

وهذا ما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة ل: الباحث: سبأ نجيب محمود ابو عزيزة: 2004 ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، في التربية الرياضية والتي كانت بعنوان: "اثر الانشطة الترويحية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا".

حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركيا وبالتالي التعرف على تأثير ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة تبعا لعدد من المتغيرات المستقلة وذلك من خلال معرفة ما يلي:

- صفات المعوقين حركيا في مجال البعد النفسي.
- اهم الفروق النفسية بين المعوقين حركيا من خلال ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة.
- معرفة ما اذا كان هناك فروق في نوع من الاكتئاب عند المعوقين حركيا من خلال ممارسة الانشطة الرياضية المعدلة.
- البحث في بعض الفروق ذات الدلالة الاحصائية لممارسة الانشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا.
- حيث اتبع الباحث المنهج التجريبي، متبعا للتصميم التجريبي للمجموعتين متكافئتين، للاختبار القبلي والبعدي، اجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفل معاق حركيا متوسط عمرهم 22 سنة، وقامت الباحثة باختبار 36 معوق ضمن المجموعة التجريبية.
- استخدم الباحث الأداء المتمثلة في اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الابعاد المراد قياسها.
- اظهرت النتائج:
- حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبطا الى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة وستة اشهر أي في الحالات التي اكتسب فيها المعوق خبرة جديدة، وان متغيرات في سبب ونوع الاعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تأكد عليها الكثير من الدراسات، وبالمقابل توصلت الدراسة الى وجود اثر ذو دلالة احصائية لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية المعدلة على البعد النفسي، وفي حين لم تظهر دلالات احصائية على باقي متغيرات الدراسة الاخرى.
- وخلصت الدراسة الى الدور الايجابي الذي تلعبه الانشطة الترويحية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية لهذه الحالات وتطوير النواحي الايجابية في مشاعر وسلوكيات المعاق وبالتالي تخليصه من المظاهر السلبية المرتبطة بالإعاقة.

6-3-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة (للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة) ومناقشة نتائجها:

جدول رقم (26): نتائج الفرضية الثالثة: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

رقم	العبارات	المتوسط	الانحراف	كاي تربيع	درجة الحرية	Sig	نتيجة دلالة كا 2
13	استمرارية ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة تزيد من راحتي النفسية	2,6667	,60648	22,400 ^a	2	0.000	دال احصائيا
14	أتخلص من العدوانية مع الآخرين عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,6333	,61495	19,400 ^a	2	0.000	دال احصائيا
15	أتخلص من المكبوتات عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة مع زملائي	2,6667	,66089	25,400 ^a	2	0.000	دال احصائيا
16	أركز مع كل الألعاب ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	2,7667	,50401	30,200 ^a	2	0.000	دال احصائيا
17	أسمح زملائي عند مضايقتهم لي أثناء القيام بالنشاط الرياضي	2,6667	,60648	22,400 ^a	2	0.000	دال احصائيا
18	ألجأ الى ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة عند شعوري بعدم الرضا عن نفسي	2,7000	,65126	29,400 ^a	2	0.000	دال احصائيا

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS V22

نجد أن كل أسئلة المحور الثالث دالة إحصائيا لصالح الإجابة أكثر تكرارا دائما عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كا 2 المحسوبة أكبر من المجدولة في معظمها وأيضا قيمة مستوى احتمال الخطأ SIG أقل من مستوى الدلالة 0.05 وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة حول تأكيدهم في مدى أن للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وهذا حسب آراء واتجاهات لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريقي نور بالمسيلة وأمال بوسعادة.

وهذا ما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة ل:

دراسة بشير حسام 2006 : "رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر دفعة 2006 " بعنوان: "اهمية ممارسة نشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا".

بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على اثبات ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20 مربيا بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الرياضي الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركيا، وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة الى استعماله لمقياس الثقة في النفس، الذي اعدّه "سيدني شروجر" سنة 1990 ، ومقياس القلق الذي صممه "سبيلبرجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخصا معاق طبق عليها هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الاخير الى ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلا وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة اخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق والتوتر وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

مناقشة الفرضية الرئيسية:

اثر الالعاب شبه رياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة تم التأكد من صحة هذه الفرضية انطلاقا من معالجة الفرضية الجزئية الأولى الثانية والثالثة أين نصت على وجود دور كبير الالعاب شبه رياضية في التقليل من الضغوطات النفسية وهذا ما أكدته مخرجات الجداول السابقة لكل محور، وبما أن نتائج الفرضيات الجزئية أثبتت صحتها وبناء على نعمة أفراد العينة على جميع عبارات الاستبيان فهذا يثبت صحة الفرض الرئيسي.

الفصل السابع

الاستنتاجات

والاقتراحات

1.6. الاستنتاج العام

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كانت للألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية فعال للمعاقين حركيا من أجل الوصول إلى الأداء الجيد للحركة، وما يمكن استنتاجه من تصفح نتائج هذا الاستبيان أن المدربين يدرجون فعلا وبشكل جدي الألعاب الشبه الرياضية ضمن حصص التدريب وذلك لوعيهم وإدراكهم لأهمية مثل هذه الألعاب في التأثير على النمو البدني والنفسي، والنفسي الحركي والنمو الاجتماعي ولما لهذا من فوائد في إزالة وتفريغ الضغوطات والشحنات النفسية للاعبين .

كذلك استنتجنا من خلال نتائج البحث إلى أن اللعب الشبه رياضي يكتسي أهمية كبيرة ، حيث أصبح من أهم الطرق التي تساعد المدربين على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها الحصص التربوية، وذلك انطلاقا من التأثير على اللاعب من جميع الجوانب : الاجتماعي العاطفي ، والمعرفي والجانب الحركي .

وقد أثبتت الدراسة أن اللعب الشبه رياضي لو دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للطفل كما يعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية وذلك بتنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي والنفسي والاجتماعي ، للطفل ، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات القائلة:

- للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2.6. الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

- بناءا على ما تم التوصل إليه في هذه الدراسة من نتائج يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي نرى فيها حلول تخدم المعاق حركيا، ويمكن إجمال هذه الاقتراحات فيما يلي :
- التنسيق مع أفراد الأسرة و توعيتهم بأهمية الجانب النفسي بالنسبة للاعب المعاق لأنه يشعر كما نشعر نحن بالتقبل أو الرفض الأسري .
 - فتح أيام تحسيسية و ندوات فكرية حول هذه الفئة المهمشة في المجتمع.
 - التخفيف من النشاطات البيداغوجية خصوصا في الفترة المسائية.

- استحداث برامج و نشاطات ترويحية والعباب شبه رياضية تتلاءم بشكل جيد مع خصوصية أو إعاقة كل طفل.
- توفير مدربين مؤهلين لتقديم نشاطات رياضية معدلة مناسبة مع المعاقين حركيا.
- فتح المؤسسات والمراكز الخاصة بهذه الفئة على المجتمع وذلك من خلال جعل زيارات ميدانية لهذه الفئة للمدارس العدية والمصانع والمؤسسات الحكومية حتى تشعر هذه الفئة بأنها في المجتمع، ليست في سجن.
- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على المعوقين حركيا، والجامعات بغرض القيام بدراسات أخرى حول الإعاقة الحركية، وعلاقتها بمتغيرات أخرى للشخصية.
- توفير ميزانية مالية لزيادة عدد الفرق في بطولة كرة السلة على الكراسي المتحركة وتوفير المنشآت اللازمة.
- زيادة عدد المؤطرين والعاملين على خدمة هذه الفئة من خلال زيادة مناصب شغل وفتح مناصب جديدة.
- ضرورة دعم المراكز التي تتعامل مع الشريحة موضع الدراسة بأكبر عدد من المختصين في ميدان التربية الخاصة، وكذا المختصين في ميدان الألعاب الشبه الرياضية.
- ضرورة دمج الألعاب الشبه الرياضية في مراكز التأهيل الوظيفي ومراكز التكوين المهني وتوفير الوسائل الضرورية لذلك.
- أما بالنسبة **للفرضيات المستقبلية** لموضوع الدراسة فإننا نقترح بناءً على ما توصلنا إليه:
 - إجراء دراسات مكملية على أبعاد الصحة النفسية المتبقية لدى المعاقين حركياً.
 - دراسة دور النشاط الرياضي المكيف في تعزيزي الصحة النفسية لدى باقي الفئات الخاصة.
 - تصميم مقاييس للصحة النفسية خاصة بكل فئة من فئات ذوي الإحتياجات الخاصة.

قائمة المصادر والمراجع:

1. قائمة المصادر:

- القرآن الكريم.

2. قائمة المراجع باللغة العربية:

أ- الكتب:

1. أحمد شلبي: كيف تكتب بحثاً أو رسالة: دراسة منهجية، مكتبة النهضة المصرية - القاهرة، 1992.
2. أسامة رياض: رياضة المعاقين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000.
3. إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط 2، المعارف، الإسكندرية، 2002.
4. ألين وديع فرج، "خبرات في الألعاب للصغار والكبار": دار المعارف الإسكندرية، 1996.
5. أمين أنور الخولي - وآخرون: "مناهج التربية الرياضية الحديثة": دار الفكر العرب، ط1، 2000.
6. بوحوش عمار: وطرق إعداد البحوث، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.
7. بول مارتين: العقل المريض ؛ ترجمة عبد العالي الجسماني، ط1، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، 2000.
8. تايلور شيلي: علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك، دار حامد، عمان، الأردن، 2007.
9. حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي؛ ط2، دار عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1980.
10. حسن علاوي: "لم النفس الرياضي"؛ ط6، 1985.
11. حسين عبد الجواد: "الألعاب الصغيرة" دار العلم للملايين، بيروت، ط 1، 1984.
12. ريسان عبد المجيد: "ألعاب الحركة": دار الشروق، الأردن، ط1، 2000.
13. زكريا إبراهيم كامل وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، ج1، ط1، مكتبة الإشعاع الفنية.
14. زينب شقير: الشخصية السوية والمضطربة ؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 2002.
15. السيد عثمان فاروق: القلق وإدارة الضغوط النفسية؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
16. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، دار النشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2006.
17. عادل الأشول: الضغوط النفسية والإرشاد النفسي ؛ جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، العدد1، مصر، 1993.

18. عبد المجيد شرف: "التربية الرياضية للأطفال الأسوياء والمتحدي للإعاقة" ط4، 1987.
19. عدنان درويش جلول وآخرون: التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، ط3، 1954.
20. عطية محمود: "مجلة علم النفس"، 1949.
21. عمر محمد التومي الشيباني: "تطوير النظريات والأفكار التربوية:" 1981.
22. فايز مهنا: التربية الرياضية الحديثة، دار طه يس، ط1، 1985.
23. فؤاد أبو حطب: القدرات العقلية، ط5، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1996.
24. ماجدة السيد عبيد: مقدمة في تأهيل المعاقين، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، طبعة1، 2000.
25. محمد عبيدات: منهجية البحث العلمي، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
26. محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
27. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط02، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
28. مروان عبد المجيد إبراهيم(2000): الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر، ط1، الأردن.
29. مصطفى السابع محمد ر: "اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ": مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2001.
30. مفتي إبراهيم حماد: " طرق تدريس ألعاب الكراتي " ط1، دار الفكر العربي، 2000.
31. مناهج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ديوان المطبوعات المدرسية، جوان، 1996 .
32. مناهج ومواقيت السنة السادسة، المعهد الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 1986.
33. هول وليندزي: نظريات الشخصية ؛ ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون، ط1، دار الرشد للنشر، القاهرة، مصر، 1978.
34. وحفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي.
35. وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1976.

ب- رسائل التخرج:

1. أزروق فاطمة الزهراء: الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري إستراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي؛ رسالة ماجستير غير منشورة، خصص علم النفس العيادي، جامعة الجزائر، 1997.
 2. بثينة الحلو: قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ؛ دكتوراه غير منشورة، كلية الأدب، جامعة بغداد، العراق، 1995.
 3. بوغدة نواري وآخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية لألعاب الرياضة الجماعية، مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة الجزائر.
 4. رواب عمار: تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي المكيف و تقبل الإعاقة، رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2001.
 5. الفاغوري فايزة عبد الكريم: الضغوط النفسية التي تواجه معلمات التربية الخاصة، مذكرة ماجستير، كلية الدراسات الكلية للعلوم التربوية، جامعة الأردن، 1990.
 6. كريمة عوض: الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية لدى المدرسات العاملات وعلاقتها بتحصيل تلاميذهن؛ دكتوراه غير منشورة، جامعة المنوفية، كلية لتربية، مصر، 1995.
- ج- المجلات والدوريات:**
1. الطريري عبد الرحمان سليمان: المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات ؛ جامعة قطر، كلية التربية، العدد 8، قطر، 1991.
 2. الموسوي حسن: الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية؛ المجلة التربوية، جامعة الكويت، العدد 47، الكويت، 1998.
- 3. قائمة المراجع باللغة الأجنبية:**

1. chachaou Brahim. Meseausi. Brahim. ben taha sid – Ahmed: mémoire. étude comparative de deuse m'eihodes d'emtreuement sous la diractuou de –lelawi. f. jumar 1991-1992.
2. Cox، T، and Mackay،C، J: The measurment of self – reported stress and arousal، britich journal of Psychology، 1985.
3. Diaurora ، D، L، and Fimian، M، J، Dimension of life and school stress experienced by yong people، psychology in the school، 1988.

4. les jeux de l'enfant Apres 3ans. sa nature. sa discipline ^{4eme} Ed ; j Varin libraire philosophiques. pares,1976.
5. N.E Medajaouiri M.rachid.Amelioration des qulités physique Travers LES J.P.S. (15-17) Sous La Direction M.Dgaout.A. juin.1991.
6. Rachid. Aoudia: les jeux pré sportif dans la formation lu hand – balle sous la directuen de p.konstanty I.D.P.S.jumi 1985.
7. Rrochure. Revue dececomite.federationd organization 4eme. cansdeh. b.alger .1986.
8. Sèlyè Hans: le stress de la vie et les maladie D'adaptation, édition Gallimard,Paris, 1976.
9. Shontz and Franklin: " The psychological aspets of physical illness and disability ". Macmillan publishing con, Inc,, New – York 1995 .

قائمة الملاحق



جامعة محمد بوضياف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاط بدني رياضي مكيف

تخصص: نشاط بدني رياضي مكيف والصحة

استمارة استبيان

يسرني أن أقدم لسيادتكم المحترمة هذه الاستمارة التي تدرس: اثر الالعاب شبه رياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. وذلك استكمالا لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي مكيف والصحة. أمل من سيادتكم التكرم بتحكيم هذه الاستمارة وإبداء الرأي حول وضوح فقراتها ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجله، كما يمكنكم سيدي الكريم الحذف أو التعديل أو الزيادة حيث اعتمدنا على استبيان الأساليب العلمية الحديثة الذي تم بناءه من خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة.

الرقم	العبارات	نعم	نوعا ما	لا
المحور الأول: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من القلق لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة				
1.	أتحكم في اعصابي عند ادائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
2.	أتحكم في تصرفاتي عند أدائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
3.	أحس براحة البال عند انتهائي من ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
4.	أشعر بالارتياح داخل المركز اثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
5.	أشعر بالاطمئنان عند ادائي للنشاط الرياضي مع زملائي			
6.	أشعر بالثقة في النفس عند ادائي التمرين الرياضي			
المحور الثاني: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من الإحباط لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة				
7.	أتحرق عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
8.	أصر على الفوز وإتمام ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
9.	أشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائي في فريق كرة السلة للكراسي المتحركة			
10.	أحس بالفرح عند ادائي التمرين الرياضي			
11.	أغلب على مشاكلي عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
12.	أشعر بحماس اكبر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
المحور الثالث: للألعاب شبه رياضية دور في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة				
13.	استمرارية ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة تزيد من راحتي النفسية			
14.	أخلص من العدوانية مع الآخرين عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
15.	أخلص من المكبوتات عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة مع زملائي			
16.	أركز مع كل الألعاب ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة			
17.	أسامح زملائي عند مضايقتهم لي أثناء القيام بالنشاط الرياضي			
18.	ألجأ الى ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة عند شعوري بعدم الرضا عن نفسي			

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الامضاء
01	هياج محمد	أ. ت. ع	محمد مرسي المنيرة	هياج
02	نظاح كمال	أ. ت. ع	عبدوضياء	نظاح
03	م. ادري فالة	استاذ	محمد لوجينك	م. ادري
04				
05				

نتائج الفرضية الأولى حسب مخرجات spss:

Statistiques descriptives					
	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
أتحكم في اعصابي عند ادائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,7000	,59596	1,00	3,00
أتحكم في تصرفاتي عند أدائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,7667	,50401	1,00	3,00
أحس براحة البال عند انتهائي من ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,6000	,62146	1,00	3,00
أشعر بالارتياح داخل المركز أثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,7000	,53498	1,00	3,00
أشعر بالاطمئنان عند ادائي للنشاط الرياضي مع زملائي	30	2,5333	,68145	1,00	3,00
أشعر بالثقة في النفس عند ادائي التمرين الرياضي	30	2,6000	,67466	1,00	3,00

Test du khi-deux Fréquences

أتحكم في اعصابي عند ادائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	2	10,0	-8,0
نوعا ما	5	10,0	-5,0
نعم	23	10,0	13,0
Total	30		

أتحكم في تصرفاتي عند أدائي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	1	10,0	-9,0
نوعا ما	5	10,0	-5,0
نعم	24	10,0	14,0
Total	30		

أحس براحة البال عند انتهائي من ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي

المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	2	10,0	-8,0
نوعا ما	8	10,0	-2,0
نعم	20	10,0	10,0
Total	30		

أشعر بالارتياح داخل المركز اثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي

المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	1	10,0	-9,0
نوعا ما	7	10,0	-3,0
نعم	22	10,0	12,0
Total	30		

أشعر بالاطمئنان عند ادائي للنشاط الرياضي مع زملائي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	10,0	-7,0
نوعا ما	8	10,0	-2,0
نعم	19	10,0	9,0
Total	30		

أشعر بالثقة في النفس عند ادائي التمرين الرياضي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	10,0	-7,0
نوعا ما	6	10,0	-4,0
نعم	21	10,0	11,0
Total	30		

Tests statistiques

	أشعر بالارتياح داخل المركز اثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	أشعر بالاطمئنان عند ادائي للنشاط الرياضي مع زملائي	أشعر بالثقة في النفس عند ادائي التمرين الرياضي	أشعر بالارتياح داخل المركز اثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة
Khi-deux	23,400 ^a	16,800 ^a	30,200 ^a	25,800 ^a
ddl	2	2	2	2
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000

Tests statistiques

	أشعر بالاطمئنان عند ادائي للنشاط الرياضي مع زملائي	أشعر بالثقة في النفس عند ادائي التمرين الرياضي
Khi-deux	13,400 ^a	18,600 ^a
ddl	2	2
Sig. asymptotique	,001	,000

نتائج الفرضية الثانية حسب مخرجات spss:

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
أتحضر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,7000	,65126	1,00	3,00
أصبر على الفوز وإتمام ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,6333	,66868	1,00	3,00
أشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائي في فريق كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,5667	,72793	1,00	3,00
أحس بالفرح عند ادائي التمرين الرياضي	30	2,7000	,65126	1,00	3,00
أغلب على مشاكلتي عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,5333	,73030	1,00	3,00
أشعر بحماس اكبر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,5333	,68145	1,00	3,00

Test du khi-deux

Fréquences

أتحضر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	10,0	-7,0
نوعا ما	3	10,0	-7,0
نعم	24	10,0	14,0
Total	30		

أصبر على الفوز وإتمام ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	10,0	-7,0
نوعا ما	5	10,0	-5,0
نعم	22	10,0	12,0
Total	30		

أشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائي في فريق كرة السلة للكراسي

المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	4	10,0	-6,0
نوعا ما	5	10,0	-5,0
نعم	21	10,0	11,0
Total	30		

أحس بالفرح عند ادائي التمرين الرياضي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	10,0	-7,0
نوعا ما	3	10,0	-7,0
نعم	24	10,0	14,0
Total	30		

أتغلب على مشاكل عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	4	10,0	-6,0
نوعا ما	6	10,0	-4,0
نعم	20	10,0	10,0
Total	30		

أشعر بحماس اكبر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	10,0	-7,0
نوعا ما	8	10,0	-2,0
نعم	19	10,0	9,0
Total	30		

Tests statistiques

	أشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائي في فريق كرة السلة للكراسي المتحركة	أصر على الفوز وإتمام ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	أتحرر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	أحس بالفرح عند ادائي التمرين الرياضي
Khi-deux	29,400 ^a	21,800 ^a	18,200 ^a	29,400 ^a
ddl	2	2	2	2
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000

Tests statistiques

	أشعر بحماس اكبر عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	أتغلب على مشاكل عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة
Khi-deux	13,400 ^a	15,200 ^a
ddl	2	2
Sig. asymptotique	,001	,001

نتائج الفرضية الثالثة حسب مخرجات spss:

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
استمرارية ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة تزيد من راحتي النفسية	30	2,6667	,60648	1,00	3,00
أتخلص من العدوانية مع الآخرين عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,6333	,61495	1,00	3,00
أتخلص من المكبوتات عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة مع زملائي	30	2,6667	,66089	1,00	3,00
أركز مع كل الألعاب ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	30	2,7667	,50401	1,00	3,00
أسامح زملائي عند مضايقتهم لي أثناء القيام بالنشاط الرياضي	30	2,6667	,60648	1,00	3,00
ألجأ الى ممارسة رياضة كرة السلة للكراسي المتحركة عند شعوري بعدم الرضا عن نفسي	30	2,7000	,65126	1,00	3,00

Test du khi-deux Fréquences

استمرارية ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة تزيد من راحتي

النفسية

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	2	10,0	-8,0
نوعا ما	6	10,0	-4,0
نعم	22	10,0	12,0
Total	30		

أتخلص من العدوانية مع الآخرين عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي

المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	2	10,0	-8,0
نوعا ما	7	10,0	-3,0
نعم	21	10,0	11,0
Total	30		

أتخلص من المكبوتات عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة مع

زملائي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	10,0	-7,0
نوعا ما	4	10,0	-6,0
نعم	23	10,0	13,0
Total	30		

أركز مع كل الألعاب أثناء ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	1	10,0	-9,0
نوعا ما	5	10,0	-5,0
نعم	24	10,0	14,0
Total	30		

أسامح زملائي عند مضايقتهم لي أثناء القيام بالنشاط الرياضي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	2	10,0	-8,0
نوعا ما	6	10,0	-4,0
نعم	22	10,0	12,0
Total	30		

ألجأ الى ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة عند شعوري بعدم الرضا

عن نفسي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	10,0	-7,0
نوعا ما	3	10,0	-7,0
نعم	24	10,0	14,0
Total	30		

	استمرارية ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة تزيد من راحتي النفسية	أتخلص من العدوانية مع الآخرين عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة	أتخلص من المكبوتات عند ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة مع زملائي	أركز مع كل الألعاب ممارستي لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة
Khi-deux	22,400 ^a	19,400 ^a	25,400 ^a	30,200 ^a
ddl	2	2	2	2
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000

	أسامح زملائي عند مضايقتهم لي أثناء القيام بالنشاط الرياضي	ألجأ الى ممارسة لرياضة كرة السلة للكراسي المتحركة عند شعوري بعدم الرضا عن نفسي
Khi-deux	22,400 ^a	29,400 ^a
ddl	2	2
Sig. asymptotique	,000	,000