



جامعة زيان عاشور الجلفة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : اعادة التأهيل بواسطة النشاط البدني المكيف

# اثر النشاط الرياضي الترويحي على تنمية المهارات النفسية لدى المعاق حركيا

- دراسة ميدانية بمركز التكوين المهني والتمهين بالأغواط -

إشراف:

د. لمين حرواش

إعداد الطالبة :

- وهيبة صام

السنة الجامعية : 2017/2016.

إهداء

شكر

## عنوان الدراسة: اثر النشاط الرياضي الترويحي على تنمية المهارات النفسية لدى المعاق حركيا

إعداد الطالبة: وهيبه صائم

إشراف: د. لمين حرواش

### ملخص الدراسة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة لترويح عن النفس المعوق للتغلب على الحياة المملة ما بعد الإصابة ، و هذا لزيادة الطاقة و الحفاظ على الاسترخاء مما يؤثر ايجابا على مستوى هدوء الفرد المعوق و للممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور فعال في تنمية بعض المهارات النفسية للفرد المعوق تظهر خلال تعامله مع غيره .

فهي تساعد المعوق في وضع حدود لصورته الجسدية و تعلمه الصبر و الهدوء و الاستقرار و التعلم في السلوك و التصرفات و انطلاقا من هذا المنظور تبادر الى ذهننا التساؤل حول الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي الذي يمارس في المراكز البيداغوجية اذ يعتبر عاملا لتنمية التركيز و الانتباه و التصور العقلي و الاسترخاء و الثقة بالنفس و مواجهة القلق و هذا ما ادى بنا الى طرح التساؤل التالي هل يؤثر النشاط الرياضي الترويحي في مستوى المهارات النفسية للمعاق حركيا؟

### الفرضية العامة للدراسة :

هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي في مستوى المهارات النفسية للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية .

### الفرضية الفرعية :

- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي في مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية .
- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي في مستوى الاسترخاء للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية .
- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي في مستوى التصور العقلي للمعاق حركيا في المراكز البيداغوجية .

## اجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم اختيار العينة بشكل قصدي و تمثلت في 8 معاقين حركيا.

المنهج : اعتمدنا على المنهج الوصفي و ذلك علاقة طبيعة البحث.

## المجال الزماني و المكاني :

تمت الدراسة الميدانية على الفترة ما بين 4 أبريل 2017 و 6 أبريل 2017 امام بالنسبة لمكان اجراء

الدراسة فتم بمركز التكوين المهني والتمهين الاغواط

## الادوات المستعملة في الدراسة :

قم تم اتباع تقنية المقابلة المكتوبة للحصول على المعلومات حول موضوع او مشكلة الدراسة.

النتائج المتوصل اليها: اثبتت الدراسة ان النشاط الرياضي الترويحي يساهم في تنمية المهارات النفسية

للمعاق حركيا.

## استخلاصات :

يؤثر النشاط الرياضي الترويحي في تنمية المهارات النفسية للمعاق حركيا.

النشاط الرياضي الترويحي يؤثر على مستوى تركيز الانتباه لدى المعاقين.

النشاط الرياضي الترويحي يؤثر في مستوى النمو العقلي لدى المعاقين حركيا.

النشاط الرياضي الترويحي يؤثر في مستوى الاسترخاء لدى المعاق حركيا.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي، المهارات النفسية، المعاق حركيا.

## فهرس المحتويات:

II	إهداء	.....
III	شكر	.....
IV	ملخص الدراسة:	.....
VI	فهرس المحتويات:	.....
أ	مقدمة:	.....
1	الإطار العام للدراسة:	.....
2	1. الإشكالية:	.....
4	2. الفرضيات :	.....
5	3. اهداف الدراسة :	.....
5	4. أسباب اختيار الموضوع :	.....
6	5. اهمية الدراسة :	.....
7	6. تحديد مصطلحات البحث:	.....
12	7. الدراسات السابقة :	.....
15	الفصل الاول : النشاط البدني الترويحي	.....
16	تمهيد :	.....
17	1. مفهوم الترويح	.....
17	2. مفهوم النشاط البدني الترويحي :	.....
17	3. النشاط البدني الرياضي الترويحي :	.....
20	4. أنواع النشاط البدني الرياضي الترويحي :	.....
21	5. أقسام الترويح الرياضي:	.....
21	6. أهمية الترويح :	.....
25	7. أهداف الترويح الرياضي :	.....
29	8. نظريات الترويح :	.....
32	9. العوامل المؤثرة في الترويح :	.....
35	خلاصة :	.....
36	الفصل الثاني: المهارات النفسية	.....
38	1. مفهوم المهارة النفسية:	.....

39	التصور العقلي :	2.
40	أنواع التصور العقلي :	3.
41	أهمية التصور في التعلم الحركي :	4.
42	النظريات المفسرة لحدوث التصور الفعلي :	5.
43	استخدام التصور :	6.
50	قياس التصور العقلي :	7.
52	الاسترخاء :	8.
52	أهمية الاسترخاء :	9.
56	تركيز الانتباه :	10.
57	تركيز الانتباه الضيق أمام الواسع :	11.
57	تركيز الانتباه الداخلي مقابل الخارجي :	12.
58	تعليم تركيز الانتباه :	13.
58	الانتباه في المجال الرياضي :	14.
58	أقسام الانتباه في الألعاب الرياضية :	15.
59	مظاهر الانتباه :	16.
61	القلق :	17.
61	أعراض القلق :	18.
62	أسباب القلق :	19.
62	أبعاد القلق :	20.
64	مستويات القلق :	21.
65	القلق الرياضي :	22.
67	تأثير القلق في المجال الرياضي :	23.
67	علاج القلق :	24.
69	القلق والأداء الرياضي التنافسي عند الرياضي :	25.
70	الثقة بالنفس :	26.
73	الفصل الثالث: الإعاقة الحركية	
74	تمهيد:	
75	الإعاقة الحركية:	1.
76	مسببات الإعاقة الحركية :	2.
76	تصنيف الإعاقة الحركية :	3.

77	اقسام الاعاقة الحركية :	4
79	الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية :	5
83	علاج الاعاقات الحركية :	6
83	النشاط الترويحي عند المعاقين :	7
84	الترويح الشخصي للمعاقين :	8
85	أهداف وواجبات الترويح للمعوقين :	9
86	خلاصة :	
87	الفصل الرابع: الجانب المنهجي للدراسة	
89	1. الدراسة الاستطلاعية:	1
89	2. المنهج المتبع:	2
90	3. متغيرات البحث ( الدراسة ) :	3
91	4. مجتمع الدراسة:	4
92	5. مجالات البحث العلمي :	5
92	6. أدوات جمع البيانات :	6
93	7. اساليب التحليل الاحصائي :	7
95	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
96	1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة :	1
98	2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :	2
100	3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:	3
104	4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :	4
108	5. الاستنتاج العام:	5
109	6. التوصيات والاقتراحات:	6
110	الخاتمة :	
111	قائمة المراجع	
116	الملاحق	



## قائمة الجداول:

- جدول 1. استخدامات المختلفة للتصور العقلي ..... 49
- جدول 2. يبين نتائج اختبار T لعينة واحدة لتحديد مستوى المهارات النفسية لدى عينة من الدراسة. .... 96
- جدول 3. يبين تكرار ونسب ومتوسط وانحراف عبارات تركيز الانتباه. .... 98
- جدول 4. يبين نتائج اختبار T للفروق بين متوسطات المستوى العالي والمنخفض في مهارة تركيز الانتباه. .... 99
- جدول 5. يبين تكرار ونسب ومتوسط وانحراف عبارات التصور العقلي. .... 100
- جدول 6. يبين نتائج اختبار T للفروق بين متوسطات المستوى العالي والمنخفض في مهارة التصور العقلي. .... 102
- جدول 7. يبين تكرار ونسب ومتوسط وانحراف عبارات الاسترخاء. .... 104
- جدول 8. يبين نتائج اختبار T للفروق بين متوسطات المستوى العالي والمنخفض في مهارة مهارة الاسترخاء. .... 106

## قائمة الأشكال:

- شكل 1. شكل رقم (01) يبين أجزاء الترويح ..... 84

## مقدمة:

نشأت الرياضة في كنف الترويح و ارتبطت الى اقصى حد بوقت الفراغ ، و بالرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث ، كنظام اجتماعي ثقافي الا انها مازالت و لسوف تظل مرتبطة بالترويح لان جوهر الرياضة يتأسس في المقام الاول على اهداف ترويحية ، و لان عوامل الالتقاء كثيرة مثل المتعة ، التسلية ، البهجة ، ازالة التوتر ، الاسترخاء و الصحة و اللياقة الخبرة الجمالية الاثارة التنافسية ، و الجهد البدني الانجاز الشخصي ، التنافس الشريف ، و التعبير عن النفس و تحقيق الذات و غيرها و هي كلها تعبر عن القيم و حاجات اساسية للإنسان و خاصة للعصر الحديث حيث تنال عوامل الاغتراب من الفرد و تكاتف حق شخصيته الانسانية (كمال درويش ، امين خولي ، 1990 ، ص 310 )

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

و تعتبر فئة المعوقين من فئات المجتمع اصابها القدر بإعاقة قلل من قدرتها على القيام بأدوارهم الاجتماعية على الوجه الاكمل مثل الاشخاص العاديين . هذه الفئة هي احوج الى ان تتفهم بعض المظاهر الشخصية لديها نتيجة لما تفرضه الاعاقة من ظروف جسمية مواقف اجتماعية و صراعات نفسية ( محمد سيد فهمي ، 2005 ، ص 145 )

و لقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على المقدمة و كانت عبارة عن تقديم و اثاره للموضوع و شملت على خطة سير البحث ثم الاطار العام للدراسة و الذي تمثل في عرض اشكالية

البحث ، الفرضيات ، اهمية الدراسة ، الهدف منها اسباب اختيار الموضوع و مصطلحات البحث و الدراسة

السابقة و على الجانبين الجانب النظري و شمل ثلاث فصول

الفصل الاول : و تناولنا فيه النشاط الرياضي الترويحي

الفصل الثاني : تطرقنا فيه الى المهارات النفسية

الفصل الثالث : تحدثنا فيه عن الاعاقة الحركية

اما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين :

الفصل الاول : شمل منهجية البحث و ذلك باستعمال ادوات البحث و مكان اجرائه

الفصل الثاني : فقد تطرقنا الى عرض النتائج المتوصل اليها و مناقشتها بالعودة الى الاطار النظري للبحث

و في خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث و مناقشتها

بموضوعية و امانة علمية.

# الإطار العام للدراسة

---

الإطار العام للدراسة:

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أسباب اختيار الموضوع
5. أهمية الدراسة
6. تحديد المفاهيم و المصطلحات
7. الدراسات السابقة و المشابهة

## 1. الإشكالية:

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

و لقد اهتم المختصون في شتى المجالات كالطب ، علم الاجتماع ، علم النفس ، كغيرهم بفئة المعاقين من خلال رعايتهم و التكفل بهم و محاولة التخفيف حدة أثار الاعاقة عليهم و دمجهم في المجتمع و هذا من خلال ايجاد أفضل السبل و البرامج الكفيلة بتحقيق ذلك و قد استدعاء هذا التطور الكبير بالمعاقين الى الوصول الى وجود ميول و رغبة كبيرة للشخص المعاق في ممارسة الأنشطة الرياضية و على وجه الخصوص الأنشطة الترويحية.

ان الترويج بصفة عامة يحتل مكانة عظمى و أهمية بالغة لما له من تأثير مباشر على الجوانب النفسية للإنسان و يساهم في اكتساب العديد من القيم البدنية و الخلقية و الاجتماعية و التخلص من همومهم و مشاكلهم فإذا كان الترويج مهم و ضروري للإنسان السوي فكذلك للشخص المعاق الذي يعاني الكبت و الانطواء و العزلة.

إن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعتبر منظومة خدمتية مصممة لمساعدة المعاقين في جميع الجوانب نفسية كانت أم بدنية و هاته الخدمات تشتمل على البرامج الخاصة كالتدريب و التدريس للمعاقين و إعداد الاطارات المتخصصة لتأهيلهم و رعايتهم و التكفل بهم.

فالمهارات النفسية للفرد المعوق حركيا تتأثر تأثيرا كبيرا بما يصيب حاجات المعوق من الإهمال و الحرمان ، و تأثر بصيغة عامة بالأسلوب الذي يواجهها هذه الحاجات ، فشعور الفرد المعوق حركيا بأنه مختلف كثيرا أو قليلا عن الأشخاص العاديين نتيجة الإصابة ببعض الاصابات أو الاعاقة في بعض الحواس ، من الطبيعة أن

يؤثر بشكل ما على سلوكه الانفعالي و توافقه النفسي ، فنظرية أدلر " في العصور تقوم على الربط بين قصور الأعضاء و التعويض النفسي الزائد فقصور تقوم على الربط بين قصور الأعضاء و التعويض و عدم الأمن ، و لكن هذا الشعور نفسه هو الذي يلهب الارادة ، و يستشير الدافع لا قرار المهارات النفسية و تأكيد الذات. ( السيد محمد فرحات 2004 ، ص 15 )

و أوضح " كمال الدسوقي " بأن المعوق كما ينمي مهارات النفسية متوافقة بما ينمي مهارات نفسية سيئة التوافق الى الحد خطيرا و الأمر متوقف على الطريقة التي يعامله بها الآخرون و ما دام المعوق يتحمل عبئ اضافي هو ارضاء المجتمع على غير ما يريد ، فإن مهمة تكيفه الشخصي و توافقه الاجتماعي تصبح أكثر صعوبة من الشخص السوي ( كمال الدسوقي، 1974 ، ص 204 )

اضافة الى هذا يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة للترويح عن نفس المعوق للتغلب على الحياة المملة ما بعد الاصابة ، و هذا لزيادة الطاقة و الحفاظ على الاسترخاء مما يؤثر ايجابا على مستوى هدوء الفرد المعوق ، و لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في تنمية و تطوير بعض المهارات النفسية للفرد المعوق تظهير خلال تعامله مع غيره ، فهي تساعد المعوق في وضع حدود لصورته الجسدية و تعلمه الصبر والهدوء و الاستقرار و التعلم في السلوك و التصرفات و انطلاقا من هذا المنظور تبادر الى ذهننا التساؤل حول الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يمارس في المراكز البيداغوجية اذ يعتبر عاملا لتنمية التركيز الانتباه و التطور العقلي و الاسترخاء و الثقة بالنفس و مواجهة القلق و هذا ما أدى بنا الى طرح التساؤل:

هل يؤثر النشاط الرياضي الترويحي في مستوى المهارات النفسية المعاقين حركيا بالمراكز البيداغوجية؟

تساؤلات جزئية :

- هل يؤثر النشاط الرياضي الترويحي في مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية ؟
- هل يؤثر النشاط الرياضي الترويحي في مستوى تركيز التصور العقلي للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية؟
- هل يؤثر النشاط الرياضي الترويحي في مستوى الاسترخاء للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية ؟

2. الفرضيات :

الفرضية العامة :

- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي في مستوى المهارات النفسية للمعاقين حركيا بالمراكز

البيداغوجية.

الفرضيات الجزئية :

- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي في مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية.
- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي في مستوى تركيز التصور العقلي حركيا في المراكز البيداغوجية.
- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي في مستوى الاسترخاء للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية.

### 3. اهداف الدراسة :

- اعطاء صورة واضحة حول التأثير الايجابي لممارسة الأنشطة الرياضية و مدى مساهمتها في مساعدة المعاق حركي على التكيف داخل محيطه الاجتماعي و توضيح ميوله نحو الجانب المعدل لهذا النشاط بغية الترفيه في النفس و تجاوز ضغوط الاعاقة.
- التعرف على الأنشطة الرياضية الترويحية التي يفضلها المعاق حركيا.
- اعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الايجابي على المعوق حركيا.
- التعرف على واقع النشاط الرياضي الترويحي في المركز البيداغوجي و ذلك لإعطاء صورة واضحة على كيفية قضاء المعاقين لوقتهم في المركز.
- تحديد الفروق في المهارات النفسية بين الممارسين للنشاط البدني الترويحي و الغير ممارسين .
- معرفة المهارات النفسية التي تستطيع أن تنميها خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة.
- تبين ما مدى أهمية التعويض بالممارسة الرياضية للمعاقين لتقبل الاعاقة.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها المعوقين حركيا أثناء ممارستهم الرياضية.

### 4. أسباب اختيار الموضوع :

#### أ/ أسباب ذاتية :

أن فئة المعاقين تعاني التهميش و اللامبالاة ، و ينظر اليها نظرة الاشتياق ، ارتقى الباحث خوض جانب يتمثل في المهارات النفسية و تأثيرها بالنشاط الرياضي الترويحي ، و هذا لتنمية شخصية ذوي الاحتياجات الخاصة عن طريق الممارسة الرياضية الترويحية.



## ب/ أسباب موضوعية :

مهما كانت درجة الاعاقة فهي لا تستطيع طمس شخصية الفرد و منعه من ابراز قدراته المتبقية ، اذ وجدت العناية الخاصة لتنميتها و صقلها ، أي الكشف عن القدرات التعويضية و تحريضها ، بتطوير الاستعدادات و السلوكيات الايجابية ، أي تحويل الاعاقة الى فرصة للتعويض الايجابي و مجالاً للتوافق عن طريق ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## 5. اهمية الدراسة :

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

كما تعد دراسة المهارات النفسية من الموضوعات الهامة التي ما زالت تنصدر المراكز الاولى في البحوث النفسية و الشخصية ، نظرا للدور الفعال الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية المهارات الايجابية للمعاق حركيا.

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

\* توضيح ما اذا كان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في الرفع من مستوى المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا .

معرفة الواجب توفرها لكي تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دورها في عملية تنمية المهارات النفسية .

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

## 6. تحديد مصطلحات البحث:

### النشاط البدني الرياضي :

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

التعريف الترويح : ان مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني و يعني اعادة الخلق و يشير أيضا الى التجديد و الانتعاش و يعرف بأنه نوع من أوجه النشاط التربوي يمارس في أوقات الفراغ شخصي ( فرج عبد القادر طه 2003 ، ص 289 )

الترويح الرياضي : يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح مما يتميز به من أهمية بالغة في المتعة الشاملة للفرد بالاضافة لأهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الإجتماعية ( عطيات محمد خطاب 1990 ، من 74 )

النشاط الرياضي الترويحي : هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائية نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل انشاء أو بعد الممارسة و تلبية حاجاته النفسية و الاجتماعية ، و هي سمعات في حاجة كبيرة الى تنميتها و تعزيزها للمعاقين .

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبيرة في المتعة الشاملة للفرد بالاضافة الى أهمية في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية ( ابراهيم رحمة 1998 ، ص 26 )

التعريف الاجرائي لنشاط الرياضي: الترويجي هو النشاط الرياضي الذي يمارسه المعاقين حركيا بالمراكز البيداغوجية قصد الترويح عن النفس.

### المهارات النفسية :

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

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

### التركيز :

تعريف وجيه محجوب : هو تجميع الأفكار و هو جوهره التفكير لخدمة الواجب الحركي حيث ان مدونة قصيرة لأنه يقطع التفكير و الانتباه عن الخارجي لأداء أدق التفاصيل ( وجيه محجوب ، 1989 ، ص 27 )

### الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحد من بيت العديد من الموضوعات لبممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين بين العديد من الأفكار والانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة اضطراب ، و التشويشي و التشتت الذهني ( يجي كاضم النقيب 1990 ، ص 384 )

### التصور العقلي :

يقصد باستخدام التصور العقلي احدى عمليات الاعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبا معنيا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الافعال التي يمكن أن تحدث و يعرف بالتصور العقلي بأنه تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن. ( مفتي ابراهيم حماد ،

1997 ، ص 246)

## الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في امكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء ( أسامة كامل ، 2000 ، ص 117 )

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

72

القلق : يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب : " أن القلق هو ارتياح نفسي و جسدي ، يتميز بخوف منتشر و بشعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة او يمكن ان يتصاعد القلق الى حد الذعر ( محمد عبد الطاهر ، 1994 ، ص 282 )

## التعريف الاجرائي للمهارات النفسية :

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

## الاعاقة :

لغة : عوق الشيء بمعنى تبطه و منعه من اداء مهامه او نشاطاته او وظيفته بصفة عادية اصطلاحا : هي ذلك النقص أو القصور المزمّن أو العطلّة التي تؤرّ على قدرات الأفراد فيصبح معوق سواء كانت الاعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية و التي تحول دون التكافؤ مع الأشخاص العاديين في المجتمع .

### المعاقين :

يقصد بالمعاقين الأشخاص الذين لديهم قصور نتيجة مرض عضوي أو حسي أو عقلي حي يرجع ذلك الى لأسباب وراثية أو مكتسبة عما نتيجة أمراض أو حادث ما يعجز الفرد عن أداء متطلباته الأساسية مما يؤثر على نموه الطبيعي أو قدرته على التعلم أو مزاولة العمل أو تكيفه مع المجتمع .

### الإعاقة الحركية :

هي فقدان القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا تقصر فقط على التنقل بل تشمل أيضا وظائف الأطراف العليا و هذا العجز و القصور يمكن ان يكون راجعا الى الاصابة أو التشوه الخلقي أو بتر عضو و هي أيضا تشير ضعف أو نقص القدرة على ضبط و التحكم في العضلات الإرادية ناتجا عن اضطرابات أو خلال في الجهاز العصبي ( arbergare 1981 pqae 43 )

### المعاق حركيا:

المعاق حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته و شاملة الحيوي نتيجة لخلل أو عاهة كما يعرف على أنه الشخص الذي لديه عضلات أو مفاصل أو عظام بطريقة تحد من حركتها ووظيفتها العادية و بالتالي تؤثر على تعليمه و حالته النفسية . ( هتال منصور بوحمد ، 1985 ، ص 45 )

## التعريف الاجرائي للمعاق حركيا:

هو الفرد الذي اصيب بحادث مباشر او غير مباشر مما ادى الى اعاقه جزئية او كلية تعيقه على اداء وظائفه اليومية وملتحق بالمركز البيداغوجي.

## 7. الدراسات السابقة :

### • الدراسة الاولى : تركي احمد 2004

دور النشاط الرياضي التنافسي في الادمج الاجتماعي للمعاقين حركيا :

مذكرة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر .

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

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوضعي .

حجم العينة : 20 معاق حركيا .

نتائج الدراسة : وجود ارتباط بين النشاط البدني التنافسي المكيف وتقبل الاعاقه وذلك من خلال اثبات الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي كذلك وجود علاقة بين الخصائص الفردية للفرد المعوق حركيا وادمجه الاجتماعي ووجود فروق في السلوك الاجتماعي الايجابي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف .

وبعد تطبيق ادوات البحث المتمثلة في مقياس تقبل الاعاقه والاستبيان على مجموعتين ، مجموعة ممارسة تمثلت في الاندية الرياضية لألعاب القوى ، واخرى غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي ، تمثلت في طلبة مراكز التكوين المهني .

### • الدراسة الثانية الباحثة سبأ نجيب محمود ابو عزيزة 2003 :

موضوع الدراسة : اثر الانشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاقين حركيا .

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للممارسة الانشطة المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا .

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

**حجم العينة :** اجريت الدراسة على عينة من 96 طفلا معوقا حركيا متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة الى مجموعتين وقامت الباحثة باختبار 38 . مقوق المجموعة التجريبية باتباع المنهج لتحقيق من صحة الفرضيات واعتمدت في جمع المعلومات والبيانات على اختبار نفسي ثم تصميمه و تطويره من قبل الباحثة يقيس الابعاد المراد قياسها .

### • الدراسة الثالثة: عبد الله نجائمة نور الدين 2016

#### فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدواني

مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدني رياض تربوي هدف الدراسة ع

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

**المنهج المتبع :** استخدم الباحث منهج الدراسات السببية المقارنة حجم العينة ع 139 تلميذ وتلميذة من التلاميذ الذين يدرسون في نظام رياضي /دراسة وقد اعتمدت هذه الدراسة على مقياس السلوك العدواني ومقياس المهارات الفنية لجمع المعلومات الخاصة بها .

#### نتائج البحث :

عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المستجابة لأفراد العينتين في بعث الثقة بالنفس .

عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة بين افراد العينتين في بعد القدرة على التركيز والانتباه .

عدم وجود فروق معنوية في بين درجات افراد العينتين في بعد القدرة على مواجهة القلق.



• الدراسة الخامسة: الشيخ الصافي 2013

اثر برنامج ترويجه رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا ، تخصص الرياضة والصحة .

هدف دراسة: معرفة اثر البرنامج الترويحي الرياضي في تحسين بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال حل المشكلات ) عند المعاقين سمعيا .

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

حجم العينة : 18 تلميذ من الاعاقة السمعية .

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المقابلات الشخصية الاستبيان اختبار قياس السمع ، استمارة قياس المهارات الاجتماعية .

نتائج دراسة : حقق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح تطورا ايجابيا بين اختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاجتماعية ولذلك لتناسبه مع فئة المعاقين سمعيا .

حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا ايجابيا بين اختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الاجتماعية (الاتصال وحل المشكلات ) .

حقق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح تطورا ايجابيا في نتائج اختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

# الفصل الاول : النشاط البدني الترويحي

---

## الفصل الاول : النشاط البدني الترويحي

1. مفهوم الترويح.
2. النشاط البدني الرياضي الترويحي.
3. أنواع النشاط البدني الرياضي الترويحي.
4. أقسام الترويح الرياضي.
5. أهمية الترويح.
6. أهداف الترويح الرياضي.
7. نظريات الترويح.
8. العوامل المؤثرة في الترويح.

### تمهيد :

المعاق يمكن ان يشارك في العديد من الانشطة الترويحية والخارجية منظمة في الاندية والمؤسسات العلاجية والترويحية ومركز المعاقين وذلك في ضوء وامكانياته البدنية مع مراعاة ان تكون تلك الانشطة غير معقدة بحيث تساعده على المتعة والبهجة والحياة والنجاح والعمل على رفع الكفاءة البدنية عن طريق ممارسة الانشطة المختلفة والمساهمة في ممارسة حياة صحية افضل تعتمد اساسا على الفرد نفسه ، فتح المجال امام المعوق من اجل ممارسة حياة طبيعية او قريبة من الحياة الطبيعية سواء كان بمساعدة او بدون مساعدة ، اتاحة الفرصة المناسبة لاتباع في مختلف المراحل العمرية وتختلف الحالات المرضية وانواع الاعاقة.

## 1. مفهوم الترويح :

هناك العديد من التعريفات للعديد من العلماء و المفكرين في مجال الترويح فهناك من أعتبر الترويح نشاط و منهم من اعتبره أكثر من نشاط اعتبره وسيلة للوصول إلى غاية و هذه الغاية هي الشعور الفردي بالسعادة فتذكر تمني عبد السلام محمد أن الترويح رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور يحسه الفرد قبل و أثناء و بعد ممارسته لنشاط ما أما سلبيا أو ايجابيا هادف و يتم أثناء وقت فراغ.

كما يعرفه برايتسيل braitsile فيقول أن الترويح نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ و دوافعه الأولية هي الرضا و السرور الناتج في هذا نشاط (طه عبد الرحيم طه 2000، ص14)

بينما يرى كراوس kraous أن الترويح هو تلك الاوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ و التي يتم اختيارها وفقا لارادة الفرد و ذلك بفرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتساب العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية (محمد الجماحي ، 1998، ص29)

أما بول فولكي p.foulki يرى أن الترويح هو زمن تكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد و يستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (daul foul quie 1978.p203)

## 2. مفهوم النشاط البدني الترويحي :

المقصود بالنشاط البدني الترويحي الرياضي ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامج العديد من النشاطات البدنية و الرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه النشاطات التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.

## 3. النشاط البدني الرياضي الترويحي :

تمثل الرياضات و الألعاب الجانب الأعظم من برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي كما أنه يمكن تنظيم منشطها وفقا لأهداف و احتياجات و اهتمامات الأفراد و الجماعات ، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك

النشاطات يتأثر بالعناصر التالية : المستوى المهاري : السن ، الجنس ، الحالة البدنية ، الحالة الصحية للفرد .  
(عطيات محمد خطاب، 1972 ص65)

وفقا لأراء كل من دينولد كارلسون Reynold Carlson ، جانيت ماكلين Janet Maclean ،  
تبودور ديب Thepodore Deppe ، جيمس بيترسون James Petrsون ، فانه يتم تقسيم النشاط البدني  
الرياضي الترويحي الى المجموعات الرئيسية التالية :

1.3. الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط : وهي الألعاب و المسابقات التي تهتم بيول و  
اهتمامات الأطفال و صغار السن ، وهي تعتمد على بعض القوانين و القواعد لتنظيمها ، كما ان الاشتراك  
فيها لا يحتاج الى مستوى عال من المهارة أو الأداء الا أنه يمكن لمختلف الأعمار الاشتراك فيها وبما يتفق مع  
مستوى قدراتهم البدنية و العقلية و اهتمامهم و ميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط لألعاب الكرة ،  
التتابعات العاب الماء ، ألعاب الرشاقة ، ألعاب الرقص و الغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر.

### 2.3. الألعاب أو الرياضات الفردية :

بفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما يرجع ذلك الى استمتاعهم بالأداء  
الفردية ، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط ، أو لصعوبة الاتفاق  
على وقت معين للممارسة ، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد القنص ، صيد الأسماك ، الانزلاق أو  
التزحلق على الجليد أو الأرض ، المشي ، الجري ، الفروسية ، الرمي بالسهم ، السباحة ، ركوب الدراجات .

### 3.3. الألعاب او الرياضات الزوجية :

وهناك بعض الألعاب و الرياضات تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة  
في النشاط ، ويطلق عليهما مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ، ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية  
نجد : كرة المضرب ، الخشبي ( الرأكت ) ، الاسكواش.

### 4.3. ألعب أو رياضات الفرق :

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية ولذا فهي توافق على اهتمامهم . كما أن الاشتراك في تلك النشاطات يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب و الرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق . ومن أمثلة تلك الرياضات نجد : كرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة السلة ، الهوكي ، الريجي Rugby.

ومن جانب آخر يصنف ليوناردو سيلبي Leonardo Sealey أوجه نشاط الترويحي الرياضي الى المجموعة الرئيسية التالية :

\* الرياضات الجماعية : Sports Collectifs وتتضمن أهم الأنشطة التالية : كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد ، الهوكي ، لأكورس ، كرة القدم الأمريكية ، الريجي ، كرة القاعدة ، كرة السرعة ، الكرة الناعمة

\* الرياضات الفردية : Sports Individuels وتشمل أهم النشاطات التالية : المشي ، الجري ، السباحة ، المبارزة ، المصارعة ، الجودو ، الأثقل ، الملاكمة ، الجمباز ، التنس ، تنس الطاولة ، الريشة الطائرة ، الاسكواش ، رمي السهام ، الدراجات ، الجولف.

### 3-6- رياضات الشتاء : Sports D'hiver : وتشتمل على أهم النشاطات التالية :

الانزلاق على الجليد ، هوكي الانزلاق على الجليد ، سباق المركبة الزاحفة.

### 3-7- الرياضات المائية : Sports aquatiques : وتتضمن أهم النشاطات التالية :

السباحة ، الانزلاق على الماء ، القوارب البخارية ، التجديف ، الغطس ، كرة الماء . (محمد محمد

الحماحي 1997 ص74)

#### 4. أنواع النشاط البدني الرياضي الترويحي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية بما يتميز من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة الى أهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية . ان مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول الى المستويات العالية ، يعتبر ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة الاجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العصبي ( ابراهيم رحمة 1998 ، ص 09) .

لقد تعددت الأنشطة الترويحية و تنوعت أشكالها قيمته الفكرية و العاطفية أو الفردية و الجماعية أو المقيدة ، والعبارة ذلك لأن النشاط النسائي المبدع يتحدد باستمرار و هناك عدة تقسيمات:

النشاط الترويحي الفعال loisiadif و يدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة و الغناء.... الخ

نشاط ترويحي غير فعال : و هو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف الهمزة أو المستمتع (alain touraine. 1996. P265)

اما ويلز فانه يقسم الأنشطة الترويحية الى ما يلي :

- أ- الأنشطة الإيجابية : و هي تمثل في الأنشطة الذي يشرك فيها الفرد و يمارس بها بصورة إيجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم..... الخ.
- ب- الأنشطة الاستقبالية : و يقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفاز أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.
- ت- الأنشطة السلبية : و يقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا ينل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

## 5. أقسام الترويحي الرياضي:

أ/ الالعاب الصغيرة الترويحية هي عبءة عن مجموعة متعددة من الالعاب كالجري و العاب الكرات الصغيرة و العاب الرشاقة و ما الى غير ذلك من الالعاب التي تتميز بطابع السرور و المرح و التنافس مع مرونة قواعد ما و قلة أدواتها و ممارستها .

ب/ الالعاب الرياضية الكبيرة : و هي الانشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة و يمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة العاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام (عطيات محمد الخطاب 1990، ص63)

## 6. أهمية الترويحي :

يعد الترويحي مظهر من مظاهر النشاط الانساني و له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة و من عنائه، و له اسهاماته في تحقيق السعادة للانسان و تشير الجمعية الامريكية للصحة و التربية البدنية و للترويحي الى اسهامات الترويحي في النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- تطوير الصحة البدنية و الصحة الانفعالية و العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .
- توفير حياة شخصية و عائلية زاخرة بالسعادة و الاستقرار .
- تنمية و تدعيم القيم الديمقراطية. (محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز ، 1999، ص34-35)



و الانشطة الرياضية الترويحية هامة عموما و للخواص بالذات فيما يلي و فيما يلي عرض لهاته الاهمية من مختلف النواحي:

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

لممارسة أوجه منشط الترويح و بخاصة الترويح البدنية أو الترويح الرياضية بالنظام العديد من التأثيرات الايجابية على النمو العضوي للفرد للمشاركة في مناشطه و فيما يلي أهم التأثيرات :

\* الحصول على القوام المعتدل و الرشيق و البعد على النمط البدني .  
\* زيادة مرونة و كفاءة مفاصل الجسم و زيادة حجم العظام و تحسين كفاءتها و معالجة آلام المفاصل و الظهر .

\* تطوير اللياقة البدنية و المحافظة على مستوى لائق عناصرها .  
\* رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي .  
\* الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية .

\* التخلص من الطاقة الزائدة تعلق احتياجات الجسم بما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني و العصبي للجسم و تجديد النشاط و حيوية الفرد.  
\* الوقاية من التعب الذهني .

\* زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل (محمد محمد الحماحي - عابدة عبد 1998، العزيز مصطفى، ص87-88)

الأهمية النفسية : تؤكد مدرسة التحليل النفسي سيجموند فرويد على مبدئين هامين بالنسبة للرياضة و

الترويح :

- السماح لصغار السن بالتعبير على انفسهم خصوصا خلال اللعب .
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي عرضا هائلا للاتصالات بين المشترك و الرائد و المشترك الأخر ، أما مدرسة الجيشتالت تؤكد على أهمية الجوانب الخمس في التنمية البشرية حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس (محمد محمد الحماحي - عايدة عبد 1998، العزيز مصطفى 38-39)

و تبرز أهمية الترويح في هذه النظرة أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس و النظر و السمع اذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق و الشم لذلك فان الخبرة الرياضية و الترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجيشتالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على إشباع الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن و السلامة و إشباع الحاجة الى الانتماء و تحقيق الذات و اثباتها و المقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي و الشعور بالأمن و الانتماء و مما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها. (حزام محمد رضا الفزيوني ، 1978، ص20)

الاهمية الاجتماعية :

استعرض كوكلي koukly الجوانب و القيم الاجتماعية للترويح فيما يلي :

- الروح الرياضية للتعاون تقلل الآخرين التنمية الاجتماعية المتعة و البهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة و التبعية و الارتقاء الاجتماعية و التكيف. (لطفى بركات محمد ، 1984، ص63)

كما لممارسة أوجه نشاط الترويح العديد من التأثيرات الاجتماعية على الفرد و فيما يلي أهم تلك

التأثيرات :

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة و ذلك كالتعاون و احترام القانون و احترام الغير و المواعيد و خدمة

الآخرين .

- تكوين و توطيد الصداقات و ذلك ن خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جامعات الهوايات .

- الشعور بالانتماء و الولاء و الجماعة .

- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين و احترام آرائهم .

- تنمية العلاقات الانسانية .

- التدريب على القيادة من خلال تبادل الادوار في الجماعات .

- تقدير العمل الجماعي . (محمد محمد الحمامي ، عايد عبد العزيز مصطفى ، 1998)

الأهمية الاقتصادية :

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل و مثابته على العمل و استعداده النفسي و البدني و هذا

لا بشأنه لقضاء أوقات فراغ جيدة تفي راحة مسلية ، و ان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها و تكوينها

تكويننا سليما قد يمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته و حسن نوعيتها.

لقد بين فرنارد في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 9 ساعة الى 5 ساعة في الأسبوع قد يرفع

الانتاج بمقدار 15% في الأسبوع (محمد نجيب توفيق، 1967، ص120)

الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضة و الترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية

تعود على المجتمع المشترك أهمها :

- تعلم مهارات و سلوك جديدين .

- تقوية الذاكرة وتنشيطها .

- تعلم حقائق المعلومات .

- اكتساب القيم. (حزام محمد رضا الفزوني ، ص32-31)

## 2.5. الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون ، رياضة ، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافق مع البيئة و قادر على الخلق و الإبداع و قد تعيد الالعاب الرياضية و الحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية و من العمل الالي و تجعله كائنا أكثر مرحا و ارتياحا في البيئة الصناعية و تعقد الحياة في يؤديان الى انحرافات كثيرة كالفراط في شرب الكحول و العنف و في هذه الحالة يكون اللجوء الى البيئة الخضراء و الهواء الطلق و الحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الامراض

العصبية و ربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية

(a. pomarartal.1986.p589)

## 7. أهداف الترويح الرياضي :

يرى محمد الحماحمي أن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من جوانب النمو المشاركة في ممارسة أوجه مناشطة ، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة و الى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه و لذا فقد قام الحماحمي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف و ذلك على النحو التالي :

الأهداف الصحية : و هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها و تتضمن :

- تطوير الحالة الصحية .
- تنمية العادات الصحية المرغوبة
- الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب و الدورة الدموية .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم و مقاومة الأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي و للقلق و التوتر العصبي .
- التغذية الجيدة و المناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم. (محمد محمد الحماحي، ص5-6)

الأهداف البدنية : و تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية لممارسة بانتظام لمناشطها و هي :

- تنمية اللياقة البدنية
- تحديد نشاط و حيوية الجسم
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق
- الوقاية من بعض انحرافات القوام
- تصحيح بعض انحرافات القوام
- استرخاء العضلي و العصبي
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .

الأهداف المهارية : و هي الأهداف المرتبطة بتنمية المهارات الحركية بوجه عام و تشمل :

تنمية الحس الحركي منذ الصغر

تعليم المهارات الحركية للألعاب و الرياضيات المختلفة منذ الصغر

تعليم النشاطات الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة و ذلك كألعاب الريشة

الطائرة (البادمتون) تنسب لطاولة كرة السرعة المضرب الخشبي و كرياضات السباحة و المشي و الجري و

المهولة

تنمية المهارات الحركية للفرد

تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كتمرينات الذاتية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس

على القعد لتناسب مع حالة بعض المرض أو المعاقين أو كبار السن.

الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا .

الأهداف التربوية :

و هي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي و تتضمن :

• تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد و تزويده بالعديد من الخبرات الحياتية .

• استثمار أوقات الفراغ و تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء .

• التفاؤل و النظرة الى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل و الارتقاء لسلوك الفرد

• تنمية قوة الارادة و التفوق على الذات .

• تنمية القيم الجمالية و التذوق الفني

• التعود على احترام مواعيد للممارسة للنشاط بين الأفراد و بعضهم أو بين الجماعات و بعضها .

الأهداف النفسية : و هي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفس و تحوي تحقيق

السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.

• إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة

- التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة
  - الحد ن التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة
  - تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد
  - إشباع الدافع للمغامرة و الدافع للمنافسة
- الأهداف الاجتماعية : و هي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام للنشاطات و تحتوي ما يلي :
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات .
  - إشباع الحاجة من التقاء بالآخرين من ذوي الميول و الاهتمامات المشتركة.
  - تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين للنشاطات.
  - تشكيل في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات و بعضها في تنظيمها
  - المشاركة في تشكيل السلوك الاجتماعي السنوي.
  - تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات و بعضها لدعم العمل الجماعي
  - تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب.
- الأهداف الثقافية : و تشمل الأهداف المرتبطة بالعديد من أنواع المعرفة و تشمل :
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية ز تشكيل و تنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية
  - تشكيل اتجاهات ايجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة النشاطات.
  - التعرف على العديد من النشاطات للترويج و التعرف على الألعاب الشعبية.
  - إجراء الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة.

- تعلم الفرد الممارس للنشاط الرياضي للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها

- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد

- التعرف على عوامل الأمان و السلامة المرتبطة بممارسة و بطبيعة نشاط الترويح الرياضية

الأهداف الاقتصادية : وهي وتعبّر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد و الجماعات الممارسين

للترويح الرياضي و تتضمن :

- زيادة الرغبة و التحفيز و العمل و زيادة الكفاءة الانتاجية للفرد
- زيادة الإنتاج القومي للدولة
- تحسين نوعية الحياة للأفراد و الجماعات للتقليل من النفقات العلاجية .
- زيادة الانتاج القومي للدولة
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد. (محمد محمد الحماحمي-عايدة عبد العزيز مصطفى .ص84-95)

## 8. نظريات الترويح :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب العوامل المؤثرة عليه و المتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة . إلا أن يمكن تحديد مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة التي قدمها سيجموند فرويد و جان بياجيه و كارول جروس هذه النظريات نابعة من نظريات مختلفة من بينها :

نظرية الطاقة الفائضة (نظرية شيسرونيز)

تقول هذه النظرية أن الأجسام الشاملة الصحيحة ، وخاصة الأطفال تحتزن أثناء أداها لوظائفها المختلفة

بعض الطاقة العضلية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب ، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية



التي وصلت قدرات عديدة ، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد . و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض . لا يستخدمان في تزويد الاحتياجات المعينة ومع هذا فان لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة ، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مركز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحكم فيها وجود منفذ للطاقة و اللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (محمد عادل خطاب .ص56-57)

ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده ومن توتراته المشحونة من ممارسة واجباته المهنية و الاجتماعية و يعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي و مواقف مع البيئة التي يعيش فيها .

نظرية الترويح : يؤكد جيتسيمونس " القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات طويلة و الراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني و العصبي و تتمثل في عملية الاستراحة ، الاسترخاء في البيت او الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ . كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد . وخاصة العالم النفسي ، لهذا نجد السفر و الرحلات و الألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي و الضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة و المناطق الضيقة. (a. domarart al.1986. p221)

نظرية الاستحمام : تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح ، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق و ممل لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد و هذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استحمام و اللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحت الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد و السباحة و المعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستعجابا يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

نظرية الغريزة : تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزي نحو النشاط في عديدة متاحة . فالطفل يتنفس ويضحك و يزحف و تنصب قامته ويقف ويمشي ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه فالطفل لا يستطيع ان يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن العضلة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري ، ومن ثم فالعب غريزي ، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان ، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه .

#### نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارس جروس الذي ناد بهذه النظرية أن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في الحياة البالغين و بهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له الغاية كبيرة حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة و الولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب مقاتلة الأعداء كمظهر للقوة وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جورس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة اما في المجتمعات يقول ميلز r. milse يعرف الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه و الإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى و التي ينوقف نحوها لسبب الظروف المهنية كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية الفنية أو العلمية و يجد الهاوي من ممارسة هواياته فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب و الإبداعات عامة و خاصة في مجال العمل الصناعي .

نظرية الإعادة و التخلي : يرى ستانلي هول statli houle الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو لا تمثيل لخبرات و تكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة ، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخلص و إعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فالقدم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول لقد اعترض لرأي كارل جروس و يبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري اذ يرى ان الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يتعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان (كمال درويش 1990، ص227)

## 9. العوامل المؤثرة في الترويح :

هناك عدة عوامل اجتماعية و اقتصادية مؤثرة في الترويح فهو نتاج مجتمع يتأثر و يؤثر في الظروف الاجتماعية و تكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف على متغيراته السبولوجية و النفسية و البيولوجية و اقتصادية (marie charlstte.1975.p53) و تشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير /الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت و الترويح ونشاطاته يتأثر للعديد من المتغيرات منها :

الوسط الاجتماعي : ان العادات و التقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو و التسلية و اللعب و قد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى يرى " دومازرودين" أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهد السينما إلا قليلا لأن العادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما وتكشف أشكال اللهو و اللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحب ثقافة المجتمع. (damazaid 1982. P26)

فقد بين لوسن lousn في دراسته للنشاط الرياضي و علاقته بالنظام الديني في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في المانيا التربية تمارس ديانات مختلفة على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية و الوسط الاجتماعي عموما. (norbert sillomg. 1978.p168)

المستوى الاقتصادي : يبدو من خلال الكثير من الدراسات أن دخل العامل يحدده بدرجة كبيرة استهلاكية للسلع و اختياره لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار كما لاحظ "سوتش" أن هنالك بعض الانواع من الترويحي ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويحي كالمخرج الى المطاعم والعمل و العطل و السياحة أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية و مجمل القول أن اختيار الأفراد لكيفية قضاء أوقاتهم الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي و نمطه يتأثر بمستوى مدخل الافراد وقدراتهم المادية لذلك

السن : ان كل مرحلة عمرية يمر بها الإنسان بها سلوكياته الترويحية الخاصة فالطفل يمرح و الشيخ يرتاح في حين أن الشباب يتعاملون أنشطه حب أذواقهم ففي دراسة بفرنسا سنة 1967 وجد أن مزاوله الدراسة تقل تدريجيا مع التقدم بالعمر (roymond tomas. 1983. P71-72) .

الجنس : تشير الدراسات العلمية أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكر تختلف عن تلك التي تمارسها الأنثى فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى و الالعاب المرتبطة بالتدريب المنزلي بينما يفضل البنين اللعب بالالعاب المتحركة و بالألعاب الالية و ألعاب المطاردة .

و أوضحت دراسات "lomgilr" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيفة أكثر من البنات و أن الفرق بين الجنسين يبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة و الاستماع إلى برامج الإذاعة و مشاهدة التلفزيون (كمال درويش و محمد الحماحي 1990 ص 63)

درجة التعليم : لقد أكدت الكثير من الدراسات الاجتماعية أن المستوى التعليمي يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم و هواياتهم منها ما جاء "دومازوديب" إذ تبين أن التربية و التعليم توجه لنشاط الفرد عموما في اختياره لترويجه و خاصة أن الإنسان يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

## خلاصة :

قمنا في هذا الفصل بالتطرق لمعظم الدراسات الابحاث العلمية المتعلقة بالترويح بشكل عام ومتخصصين في الترويح الرياضي وهذا بتحديد مفهوم الترويح وأهميته للأفراد و المجتمع من كل النواحي البيولوجية ، الاجتماعية النفسية ، اقتصادية ، تربوية ، علاجية ، وقدمنا اهم .

وتطرقنا لمفهوم الترويح الرياضي واصناف وتقسيمات هذا الاخير ، وكذلك اهدافه من معظم النواحي و اشرنا الى مفهوم التربية الرياضية والترويحية .

واهم ما استخلصناه يتمثل في فائدة النشاط الرياضي الترويحي للمعاقين حركيا ، ولتكوين شخصيتهم تكويننا متكاملا باشتراكهم في مناشط التربية الرياضية الترويحية

# الفصل الثاني: المهارات النفسية

---

الفصل الثاني: المهارات النفسية

### تمهيد :

من المعروف ان الرياضة وسيلة تربوية نفسية لها وجهان ، احدهما سلبي والآخر ايجابي اي ان غياب تدريب المهارات النفسية يمكن ان يؤدي الى ضعف الأداء وبالتالي الفشل وعدم النجاح وصعوبة الاسترجاع وسهولة التعب أثناء القيام بالنشاط من جهة اخرى والذي يمثل الجانب السلبي والعكس بالنسبة للجانب الايجابي .

كما سنستعرض في هذا الفصل المهارات النفسية قيد الدراسة والمتمثلة في : التصور العقلي ، الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، القلق ، الثقة بالنفس .



## 1. مفهوم المهارة النفسية:

والمهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فلاعب الرياضة لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدرّب عليها لدرجة الإتقان وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها . وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية.

للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونّها تعليم وتدريب المهارات النفسية او العقلية في إطار عملية التدريب العقلي **Treining Mental** والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية العقلية للارتقاء بمستوى اللاعبين الرياضيين. ( محمد حسن علاوي ، 2002، ص 193 )

يسعى مدرسو التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية إلى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم وإتقان ما اكتسبوه من مهارته ، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة ، وكما هو الحال في المجالات التدريب يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخطية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكامل بذلك الجوانب للإعداد البدني والمهاري والنفسي للرياضي. ( عنان ، 1995، ص 375 )

المهارات النفسية مهارات نحتاج إلى التدريب عليها ولتكبر جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية ، كذلك يعتقد الباحثون إن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية ستساعدهم على الضغوط ، وتركيز الانتباه وضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية ، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة . ويعتقد الباحثون إن من الناحية المثالية أن يتولى المتخصص الرياضي تطبيق برنامج.

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

تصنيف المهارات النفسية إلى ما يأتي :

- مهارات للقدرة على التصور العقلي .

- مهارات القدرة على الاسترخاء .

- مهارات القدرة على تركيز الانتباه

- مهارات القدرة على مواجهة القلق .

- مهارات القدرة على الثقة في النفس .(اسامة كامل راتب ، 2000 ، ص 90)

## 2. التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات خبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث نم قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء .. ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه (أسامة كامل راتب، 2005، ص 131)

- التصور العقلي مهارة نفسية او مهارة عقلية يمكن تعلمها أو اكتسابها وهو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة والتصوير هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور ، كما أشارت هاريس Harris وآخرون إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة.( علاوي محمد حسن — 2002، ص 248)

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي وتستخدم على نحو مرادف لنصف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة ومن ذلك التصور الذهني التصور البصري ، التمرين الذهني والمراجعة الذهنية وبصرف النظر عن المسمى فإنها تدور حول معنى واحد أساسه مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن

يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة ، أو أن يستحضروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل.

وينظر عادة إلى التصور الذهني على أنه أعم وأشمل من عملية التصور البصري حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركي . إضافة إلى استخدام اللاعب حواسه المختلفة أثناء استحضار التصور الذهني فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره ، مثل الشعور بالقلق أو الغضب أو المتعة أو الألم أن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية . (أسامة كامل راتب ، 2007 ، ص 315)

### 3. أنواع التصور العقلي :

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما التصور الخارجي والتصور الداخلي.

ويمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي تستدعي التصور العقلي "التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس"

يقسم التصور في بعض الأحيان طبقا لنوع عضو الحواس الذي يستدعي التصور فيمكن القول بان هناك بصريا وتصورا سمعيا وتصورا لمسيا وحركيا... الخ فلا ينشأ التصور السمعي والبصري والحركي بمفرده ولكن يحدث اندماج بين الأنواع السالفة الذكر فالتصور يحمل طابعا مركبا وتكون هناك سيادة لنوع معين يتفوق على غيره.

#### • التصور العقلي الخارجي :

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

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

• التصور العقلي الداخلي :

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

وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الداخلي. (أسامة كامل راتب، 2007، ص 317)

4. أهمية التصور في التعلم الحركي :

يلعب التصور دورا هاما في عملية التعلم الحركي وعلى ذلك يجب على المربي الرياضي العمل على ترقية التصور الحركي الرياضي لا مكان تنمية قدراته ومستواه. وينصح البعض بما يأتي لمحاولة تحسن التصور في غضون عمليات تعلم المهارة الحركية.

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

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

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

4- ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم حسن

التوقيت والتوافق.

5- استخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل عن الأدوات المستخدمة وذلك في غضون عمليات

اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي.

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

(محمد سلمان الخزاعلة ، محمود علي عملية وآخرون ، 2015، ص 103)

### 5. النظريات المفسرة لحدوث التصور الفعلي:

لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه وكيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على مساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشار إلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي ومن بينها.

#### أ- النظرية النفسية - العصبية الحركية :

أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أن نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها ، كما أن هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج في العضلات مشابهاة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات ، سواء قام اللاعب بالأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنية فإن نفس الممرات العصبية هي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في طلتا الحالتين وفي ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات لحركة معينة في رياضته.

## ب- نظرية التعلم بالرموز

أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير.

(حناط عبد القادر، 2010 ص 128)

### 6. استخدام التصور :

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

#### • التحكم في الاستجابات الانفعالية:

إحدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقارهم إلى السيطرة على انفعالهم وخاصة في غضون المنافسة الرياضية ويمكن الاستفادة من التصور الذهني في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته فيطلب منه أن يستخدم الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته مثل الغضب والاعتداء على المنافس أو الحكم ... ثم يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميقين مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل غير مصدر النفرة وإثارة غضبه. (حناط عبد القادر، 2010 ص 128)

#### • تحسين التركيز:

يسهم التصور في تحسين التركيز وخاصة فترة قبل المنافسة ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة الإجراء يمنع التشتت والتفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة ويمكن تحسين التركيز بأن يستحضر اللاعب صورة ذهنية لبعض المواقف التي تتسم بتشتت الانتباه وضعف التركيز ومثال ذلك أن يفشل لاعب كرة القدم في تسجيل

هدف سهل... الخ هنا يحاول اللاعب أن يستحضر هذه الصورة الذهنية التي تتسم بضعف التركيز ومن ثم الوقوع في خطأ واضح ، ثم يحاول التغلب على ذلك بالاحتفاظ بالهدوء وتركيز الانتباه بما يضمن أداء مهارة بكفاءة. غن هذا الجزء الأخير فضلاً عن انه يساعد اللاعب في تحسين تركيز الانتباه فإنه يعاونه في أداء الاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة.

• بناء الثقة:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب ، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن واقتدار ودقة ،فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراته البدنية والمهارية وهذا المفهوم الايجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس .

• مواجهة الإصابة :

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

• المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها :

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعل المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها وإتقانها. (علاوي محمد حسن ، 2002، ص201)

• المساعدة في سرعة تعلم خطة اللعب وإتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة والتدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة إذ أشار العديد من المدربين

الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنه من سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التطور العقلي .

( علاوي محمد حين ، 2002، ص 253)

#### • المساعدة في حل مشكلات الأداء :

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

#### • المران على بعض المهارات النفسية:

يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه ومهارة الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها ، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله ومن حوله وكذلك التحكم في الضغط والقلق وتركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

#### • المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية:

التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقلياً مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نظراً لان هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية للاعب كما هو الحال في رياضة الرماية. (محمد علاوي حسن، 2002، ص 254)



• الاستعداد للأداء في ظروف غير معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مصل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون بالعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين في بعض حالات الحكام المعنيين. كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح العامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الايجابية للاعب .

(علاوي محمد حسن ، 2002، ص245)

• وضع برامج التصور العقلي :

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

تقديم التصور العقلي للاعب.

تقييم قدرات التصور العقلي لدي اللاعب .

التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي .

تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة ومنظمة .

• تقديم التصور العقلي للاعب :

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور العقلي وبعض الدلائل التي توضح أهمية وفائدة اللاعب وطرق الأداء لبرامج التصور العقلي وغير ذلك من المعلومات والمعارف المرتبطة بالتصور العقلي وكذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال حتى يمكن للاعب أن يكون على وعي تام بهذا الأسلوب وبالتالي إمكانية الإقناع.

(علاوي محمد حسن، 2002 ، ص 257)

• تقييم قدرات التصور العقلي :

بعد اقتناع اللاعب بفائدة التصور العقلي وقبل تطبيقها ينبغي تقسيم قدرات اللاعب على التصور العقلي حتى تكون لدى الأخصائي النفسي أو المدرب فكرة واضحة عن قدرة اللاعب في التصور العقلي .

يمكن إعطاء تمارين تمهيدية للتصور العقلي للاعب وفي ضوءها يمكن التعرف على قدرات التصور العقلي لديه.

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

• التدريب الأساسي على المهارات التصور العقلي :

إن اللاعب يختلف في قدراته على التصور العقلي إلا أنهم يستطيعون تطويرها من خلال المراتب والتدريب "ويشبه التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي التحريب الأساسي للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي.

يتضمن التدريب الرياضي الأساسي للتصور العقلي ثلاث مجموعات من التمارين :

1/ تنمية الصور الحية (النشطة او الفعالة)

2/ تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور.

3/ تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي .

4/ تنفيذ برامج التصور العقلي (محمد علاوي حسن ، 2002، ص 262)

1/ تمارين تنمية الصور الحية: تهدف هذه المجموعة من التمارين إلى زيادة حيوية وفاعلية ووضوح التصورات وتفصيلها وتتضمن تمارين لزيادة قدر الحواس التي تلعب دور ما في الأداء الرياضي ولتأخذ تمارين لتوضيح على سبيل المثال:

### التمرين الأول:

ضع نفسك في المكان المألوف لديك والذي تتدرب فيه عادةً كالملاعب أو القاعة أو حمام السباحة مثلاً، وتصور أنه لا يوجد أحد سواك حول الوقوف في نقطة في هذا المكان بحيث تستطيع رؤية كل من حولك وحاول أن تلتقط أدق التفاصيل عن هذا المكان والن تصور نفسك في هذا المكان ولكن في حضور عدد كبير من المتفرجين وتصور نفسك كأنك مشترك في المناقشة في هذا المكان حاول أن تتصور الأحداث والروائح والأحاسيس أو المشاعر من حالة اشتراكك في مناقشة أمام هؤلاء المتفرجين وفي نفس هذا المكان المألوف لديك.

### التمرين الثاني :

خذ مهارة حركية بسيطة في رياضتك وحاول أن تؤدي المهارة في تصورك لعدة مرات وتصور كل إحساس وكل حركة في عضلاتك أثناء تصورك للأدوار وركز على كيفية تصور إحساس أجزاء جسمك في حالة الانقباض وارتخاء مختلف للعضلات المرتبطة بالحركة والآن حاول أن تربط تصورك بكل أنواع الأحاسيس وخاصة تلك التي ترتبط برؤيتك وسماعك لنفسك وأنت تؤدي هذه المهارة عدة مرات ولا تحاول أن تركز على تصور إحساس واحد لكن حاول أن تركز على كل الاحساس باستخدام الجوانب المختلفة.

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

### 2/ تمارين تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصورات : تهدف هذه المجموعة من التمارين

تعليم واكتساب واثقان القدرة على الاستدعاء الإرادي للتصورات المختلفة والقدرة على تغييرها طبقاً لإرادة اللاعب. (حناط عبد القادر، 2010 ص 134)

### 3/ تنمية الادراكات الذاتية بالأداء الرياضي:

يعتبر الادراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور اختيار أداء حركي سبق القيام بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس متوفقاً في الأداء مستشعراً

بالانفعالات الايجابية المصاحبة والأسباب المؤدية لهذا النجاح (كالتركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق. (علاوي محمد حسن ، 2002، ص262)

#### 4/ تنفيذ برامج التصور العقلي :

بعد اتقان اللاعب الشعور بخبرات الصور الحية والتحكم فيها واستخدام التصور لكي يصبح أكثر وعياً بذاته وكذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه وانفعالاته في غضون عملية التصور العقلي يكون اللاعب مؤهلاً للبدء في استخدام البرامج المقننة للتدريب على التصور العقلي.

#### جدول 1. استخدامات المختلفة للتصور العقلي

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركية مركبة في الجمباز	1- المساعد في سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها
تصور أداء جملة تكتيكية خطوية في كرة القدم	2- المران الخططي
تصور بعض مشكلات الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف وتحقيقاً لأداء	3- حل مشكلات الأداء
تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستشارة إلى الضغط والقلق وكذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة	4- المران على المهارات النفسية أو العقلية
تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجلد	5- التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية
تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضغط في هذا الأداء	6- مراجعة الأداء وتحليله
وتصور الأداءات الناجحة السابقة وتركيز التفكير الايجابي في هذه النجاحات.	7- تحسين الثقة في النفس والتفكير الايجابي

<p>تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كدءاءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة للاعب نفسيا</p>	<p>8- الاستعداد للأداء في ظروف معينة</p>
<p>التصور العقلي للألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي للأداء جركي معين في عدم القدرة على الاداء الفعلي حركيا</p>	<p>9- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة</p>

### 7. قياس التصور العقلي :

بعد أن تعرضنا لمعنى التصور العقلي ، وكيف يعمل وما هية أنماطه واستخداماته وماكنه تقييم التصور العقلي في وضع ذبرامج التصور العقلي نتطرق لمختلف المقاييس التي وجدناها مستعملة في المجال الرياضي خلال اطلاعاتنا لمختلف المراجع ومن بن

#### • إستبيان التصور العقلي :

وضع هذا الاستبيان هال Hall ، بونجراس pongrac (1983) مع مزيد من التجاه نحو المهارات الحركية والرياضة ،وتتكون من 18 عبارة والتي تصنف تسعة (9) سلاسل حركية قصيرة تؤدي كل سلسلة عمليا مرتين ،الأولى متبوعة بتعليمات الإعادة تموين الخبرات باستخدام التصور البصري ، والثانية متبوعة بتعليمات تصور الإحساس الحركي ، بعد كل تصور يسجل اللاعب نوعية التصور على مقياس تقدير ،وتكون دراجات التصور مجموعة كلي وعبارات الإحساس الحركي تكون مجموعة كلي آخر منفصل أي أن هذين البعدين يكونا معا لقدرات المستقلة لكل من التصور العقلي البصري.

والتصور العقلي الحركي عبر التصور العقلي ،ولهذا يمكن أن يكون كلا من التصور البصري والحركي عاليا أو متوسطا أو من أو يكون إحداهما عاليا والآخر متوسطة.

#### • استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعاً و استخداماً في مجال البحوث وقد تم تطويره بواسطة ماركس marks (1973) وفي عام 1989 نشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان ، ويتكون من 16 عبارة والتي تم الحصول عليها من أحد الأبعاد الفرعية لاختبار بيتس betts نشر في 1909 استبيان التصور العقلي في بعد التصور البصري ويتم الإجابة على مقياس تقدير يتراوح معامل الثبات ما بين (0.67. 0.87) وقد أشار مروان 1993 إلى أن صدق التكون لهذا الاختبار حول جدل كبير.

• استبيان وضوح تصور الحركة :

يتم وضعه بواسطة اسحاق ،ماركس و وسشال (1976) ويهدف إلى قياس التصور البصري مصاحباً مع حركته نفسها وكذلك الإحساس الحركي ، ويطلب من اللاعبين أن يستخدم التصور الداخلي ، ويتكون من 64 عبارة تتم الاستجابة على مقياس تقديره ، معامل الثبات لهذا الاختبار (0.76) بفاصل زمني ثلاثة أسابيع.

استبيان التصور في الرياضة :يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي ،وقد قام بإعداده مارتنو (1984) ويقوم الاستبيان وصفاً لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي وهي الممارسة الفردية ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل والإشتراك في المنافسة وبعد قضاء دقيقة واحد للتصور على كل بعد من هذا الأبعاد

الأربعة يقوم اللاعب باستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد وهي تبدأ من عدم التصور إلى التصور الواضح لبعض أشكال حسية وهي البصر والاحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة .

(أسامة كامل راتب ،1990،ص88)

• مقياس هاريس للتصور العقلي :

وضعت هذا المقياس د ورتي هاريس وبيتس هاريس (1984) وبهذا التعرف على التصور البصري والإنفعالات المصاحبة للأداء وأعد صورته العربية محمد شمعون وماجدة إسماعيل (1996) تحت عنوان مقياس التصور العقلي العام ، وتتضمن مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالمجال الرياضي وهي بدلة

التدريب ، الحذاء الرياضي الاعضاء والمرونة ، والمرونة الأداء المهاري الأخطاء الحجرة المفضلة ، التغذية والفواكه المفضلة .

## 8. الاسترخاء :

يعني الاسترخاء Relacsation انسحاب الشخص مؤقتا ومتعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة والاستفادة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو النفسية.

فكان الاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب ت ولكن يتضمن الصفاء الذهني وغياب الأفكار السلبية فضلا عن الشعور بالسعادة قدم سويني 19 Sweeneg مفهوما عاما للاسترخاء مفهوما عاما للاسترخاء بأنه حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد ، يؤكد المعنى الشمولي والدلالة النفسية للاسترخاء بأنه من الصفاء الاسترخاء العقلي والخبرة الانفعالية والايجابية من السعادة والسرور والرضا.

## 9. أهمية الاسترخاء :

1/ يعتبر الاسترخاء مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد وخاصة أجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر.

2/ يعتبر الاسترخاء مدخلا علاجيا يفيد التخلص من أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل : الصداع لنصفي ، الأرق ، عدم استطاعة النوم الهادي ..... الخ .

3/ يعتبر الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها فالتوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير .

4/ خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قلب المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة .

5/ تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي (أسامة كامل راتب 2004 ص 124)

1) الاسترخاء التخيلي : التخيلي يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين مثلا يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر والشمس تملأ الجو بدفئتها والنسيم العليل والهدوء يجيم من حوله .

والخطوات المبدئية للإعداد للاسترخاء التخيلي يشمل الأجزاء التالية :

1/ اختيار المكان الملائم الذي يتميز بالهدوء والراحة ,

2/ يجب أن يكون الرياضي يقظا ولكن غير مستثار بدرجة زائدة لبعض الأحداث الراهنة.

3/ يجب أن يتحلى الرياضي بالاتجاهات الايجابية الصحيحة بعض الرياضيين يعتقدون في جدوى

المهارات النفسية ومن ثم لا يقدمون على النوع من التدريب بجدية ورغبة صادقة.

4/ يجب الاطمئنان إلى أن جميع الرياضيين يتخذون وضعا مريحا ومع ذلك يفضل أن يكون التمرين

الاسترخائي من الرقود. (أسامة كامل راتب ، 2007 ص 278)

#### • الاسترخاء الذاتي :

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ثم استخدام النسق البطيء السهل .وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير.

وينصح باستخدام الجلسات الأولى تحت إشراف وتوجيه المدرب ، ثم يمكن بعد عدد قليل من الجلسات أن يقوم الرياضي بمفرده بأداء هذا النوع من التدريب أن الهدف من الاسترخاء الذاتي هو استطاعة الرياضي أن يحقق النقص التدريجي للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل ، فإنه مع التمرين والممارسة يتحقق المزيد من الاسترخاء في فترة زمنية أقل وربما يحتاج الرياضي إلى ثوان قليلة لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل.



فهذا الأسلوب يكون له تأثير فعال عندما يستطيع الرياضي الاحتفاظ بالانتباه مركزا على المجموعات العضلية ويستطيع تحويل الانتباه عندما يوجه لعمل ذلك وعندما يجد بعض الرياضيين صعوبة في تركيز الانتباه فإنهم عندئذ يفضل أن يستخدم معهم التدريب الاسترخائي التقدمي.

(أسامة كامل راتب، 2007، ص 281)

• الاسترخاء التدريجي (التقدمي) : Prsgrenive Relaxation

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها آدموند جاكوبسون وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء . والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظرا لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية وفيما يلي شرح النقاط الرئيسية التي تميز الاسترخاء التدريجي :

- إن كلا من التوتر والاسترخاء شيان متضادان فليس من الممكن ان يصبح الفرد متوترا ومسترخيا في نفس الوقت.

- يمكن تعلم الفرق بين التوتر وعدم التوتر وبالرغم من أن أغلب الناس ليس لديهم الوعي أو الحساسية الكافيين للتمييز بين الزيادة أو النقص القليل للتوتر العضلي فإنه يمكن تعلم هذه المهارة .

- تحقيق استرخاء الجسم من خلال نقص التوتر العضلي يؤدي بدوره إلى نقص التوتر والقلق الذهني .

- يتحقق الاسترخاء التقدمي من خلال الاسترخاء والانقباض المنتظم لجميع العضلات الكبيرة في

الجسم. (نفس المرجع السابق ، ص 284).

• شروط الاسترخاء التقدمي :

وتتضمن الشروط المثلى لتقدم الاسترخاء التقدمي ما يلي :

غرفة هادئة اتخذ شخص وضع الرقود . كما يمكن تعليم هذه الطريقة من وضع الجلوس ويراعى قبل بدء التدريب على هذه الطريقة شرح الأسس التي تعتمد عليها حيث نشرح التبريرات والأهمية لاستخدامها ومن ذلك على سبيل المثال : أن معرفة الشخص كيف يريح جسمه يجعله يستخدم طاقة جسمه بكفاءة أفضل ، كما أن ذلك يساعده على الوقاية من المرض وتحقيق اللياقة النفسية وتعتمد هذه الطريقة على استرخاء العضلات من خلال أن يتعلم الشخص مقدار التوتر الموجود في العضلات والتخلص منه وتحقيق أقل مقدار من النغمة العضلية . إن التوتر العضلي يرتبط بالحالة والعضلات التي تتميز بدرجة عالية من التوتر يتوقع أن تأثر سلبا على الحالة العقلية والصفاء

الذهني لذلك فغن محاولة التخلص من التوتر العقلي يتوقع أن تؤثر في تحقيق الهدوء والصفاء

الذهني.( أسامة كامل راتب ، 2007 ، ص 284)

استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية) حيث تتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم ومعدل النفس في الدقيقة ومعدل التنفس. ( أسامة كامل راتب ، 1997 ،

ص 278)

## 10. تركيز الانتباه:

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

فالتركيز يظهر في الحركات الصعبة والدقيقة لا سيما أن عملية التركيز تكون مدتها قصيرة جدا و لا يحدث التركيز إلا إذا كان الإدراك جيدا أي الإدراك المؤثرات الخارجية للاستجابة اليها و أن مستوى التركيز الجيد يعطي فهم للمنبه الخارجي لتحقيق الهدف المطلوب و يختلف التركيز من لعبة إلى أخرى فبعض الالعاب يلعب التركيز فيها دورا بارزا و أخرى يقل فهو نسبي ، و يختلف مستوى التركيز بين اللاعبين فالبعض لديه قدرة كبيرة على التركيز و البعض الآخر يكون عرضة للاضطراب إذ تتطلب مدة التركيز كمًا هائلا من الطاقة النفسية و التي تسبب الشعور بالتعب و نقل اليقظة أي التركيز الانتباه يواجهه جهد عقلي عنيف قد يسبب فقدان التركيز كليا ، و هذا يدل على أن التركيز يجب أن يكون تامة و بصورة كلية لأجل الوصول لحالة الترابط الذهني و البدني يحث بتحقيق باتجاه جميع الطاقات البدنية و الذهنية.(ووجيه محبوب 1989، ص27)

و يعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو الاساس لنجاح عملية التعليم و التدريب و المنافسة في أشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز سلبا على الاداء أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة الى فقدان التركيز كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يديرونها الى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2007، ص361)

## 11. تركيز الانتباه الضيق أمام الواسع :

توجد تصنيفات عديدة لتركيز الانتباه فعلى سبيل المثال يصنف وفقا لمجال التركيز الى تركيز الانتباه الضيق و تركيز الانتباه الواسع، و تختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعا لمتطلبات الاداء الرياضي فتركيز الانتباه ذات المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقظا أو واعيا بشيء واحد أو منطقة مغيرة نسبيا و يتضح ذلك في رياضات الرماية ، كرة السلة.

أما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب أغلب الالعب الجماعية حيث المطلوب أن يكون الالعب يقظا وواعيا لتحركات المنافسين كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه من المجال الواسع الى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى الى المجال الواسع فهذا يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو الفريق القدرة على التكيف وتغيير مجال تركيز انتباههم.

## 12. تركيز الانتباه الداخلي مقابل الخارجي:

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

هذا و يعتبر التركيز الداخلي هاما في بعض الانشطة الرياضية و خاصة ذات الطبيعة المهارات المغلقة بينما هناك أنشطة رياضية يتطلب مقدرة الرياضي على الجمع بين النوعين و التحول من التركيز الداخلي الى التركيز الخارجي ثم العودة الى التركيز الداخلي .

### 13. تعليم تركيز الانتباه:

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

### 14. الانتباه في المجال الرياضي :

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

أصبح موضوع الانتباه في مجال الرياضي و المنافسات موضوعا هاما حيث أن قدرة اللاعب على توظيف الانتباه و هو الامر الاساسي و المهم و المؤثر في المهارات الرياضية المختلفة و يعتبر الانتباه من المتطلبات الاساسية للأداء الجيد للنشاط الرياضي و ذلك لدوره الكبير في الوصول إلى الأداء الأمثل ففقدان الانتباه من أحد العوامل الرئيسية في ضعف الاداء و انخفاض المستوى .

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

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

### 15. أقسام الانتباه في الألعاب الرياضية:

يقسم الانتباه في الألعاب الرياضية إلى ثلاث أقسام وهي كالآتي :

- الانتباه الإرادي :

وهو التركيز الذهني لاستقبال مثير معين كبداية الإرسال في الكرة الطائرة أو الانطلاق في بدايته 100م ركض ، أما في الجمباز فيكون التركيز قبل البدء في الأداء ونلاحظ أن كافة اللاعبين يفقدون لفترات مختلفة قبل البدء بالأداء حيث يكون تركيز اللاعب غلى ما سيقوم به من حركات ويرى اللاعب صورة ذهنية للحركات المراد تنفيذها .

#### • الانتباه القصري المفاجئ :

وهذا النوع من الانتباه هو الانتباه من حيث المفاجئ أو ما يسمى برد الفعل المفاجئ حيث أن المثير غير معروف نوعه وزمانه وما هو نوع الاستجابة لهذا المثير ونرى هذه المثيرات في الألعاب الفردية والجماعية وخصوصا أثناء المراوغة أو قيام الجسم بحركات مفاجئة غير متوقعة .

#### • الانتباه الاعتيادي: الميل والرغبة :

كثيرا ما نلاحظ هذا النوع من الانتباه لدى لاعبي الجمباز فعندما يقوم لاعب بأداء حركة تجد زملائه وهم في حالة انتباه للفت النظر والسبب أن هناك ميل او رغبة لمشاهدة الزميل وهو يؤدي حركاته كذلك نجد أن المتفرجين هم دائما في حالة انتباه اعتيادي ويسمى أيضا الانتباه التلقائي. (محمد سلمان خزاعلة وآخرون، 2015، ص92-94)

### 16. مظاهر الانتباه :

هناك العديد من مظاهر الانتباه ، ومن أهمها ما يلي :

- حجم الانتباه Amount ، - حدة (شدة الانتباه) Intensity

- تركيز الانتباه Concentration - إنتقاء الانتباه Selection

- ثبات الانتباه Stability - توزيع الانتباه Distribution

- تحويل Shifting - تشتت الانتباه Distraction

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

حدة (شدة) الانتباه : يقصد بحدة او شدة الانتباه درجة القوة والصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير او مثيرات معينة ، وبالتالي كلما زادت حدة أو شدة الانتباه نحو مثيرات معينة تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه .

تركيز الانتباه : يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تشبه نحو مثيرات معينة واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار فكان تركيز الانتباه هو الملقدة على تضيق أو تشتت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن.

إنتقاء الانتباه : يقصد بانتقاء القدرة على اختيار المثير المهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة .

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

تحويل الانتباه : يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه إنتباهه من مثير معين إلى مثير معين ومن أمثلة على ذلك.

تشتت الانتباه : تشتت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ لانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا (أي ثبات الانتباه) و انتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت.

## 17. القلق :

يعتبر القلق حالة تظهر على شكل توتر واضطراب لدى الفرد يحدث نتيجة شعور الفرد بخطر يهدده وهو يتضمن أيضا مظاهر فيزيولوجية مصاحبا لاضطرابات الجانب الانفعالي .يعاني الفرد عادة من حالة القلق إلى إثارة في مواقف تتطلب منه التكيف والاستعداد لمواجهة خطر محتمل بحيث يؤدي القلق إلى اثارة طاقة الفرد لكي يدافع عن ذاته وبهذا يكون القلق منطلقا لعمليات الدفاع عن الذات. (محمد سلمان الخزاعلة و اخرون ، 2015،ص 72)

ويرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي يتميز بخوف منتشر/ وبشعور من انعدام الامن وتوقع حدوث كارثة أو يمكن أن يتصاعد إلى حد الذعر.(محمد عبد الظاهر الطيب ،— 1994، ص 282)

### الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين ،ارتفاع ضغط الدم توتر العضلات النشاط الحركي الزائد ، الدوار ،الغثيان والتعب وزيادة عدد مرات الإخراج فقدان الشهية وعسير الهضم ،جفاف الفم ، اضطراب في النوم التعب والصداع المستمر ،الأزمات العصبية ،مثل مص ووقص الأصابع ،تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه وما إلى ذلك.

(محمد عبد الطاهر الطيب ، 1994 ، ص 263)

## 18. أعراض القلق :

صورة القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية

### الاعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق و ارتعاش اليدين ،ارتفاع ضغط الدم ،توتر العضلات ، النشاط الحركي الزائد ، الدوار ، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج ، فقدان الشهية و عسر الهضم ، جفاف الفم ، اضطراب النوم ، التعب و الصداع المستمر ، الأزمات العصبية مثل مص و قضم



الاصابع ، تقطيب الجبهة و ضرب الرأس و عض الشفاه و ما إلى ذلك . ( محمد عبد الرحمن حمودة ،1991،ص263)

الأعراض النفسية :

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه مما يترتب على ذلك

تشنت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل

في الذاكرة. (محمد عبد الرحمن حمودة ،1991، ص 263)

## 19. أسباب القلق :

توجد عدة عوامل يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد

واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي ويمكن استخلاص أهم

هذه العوامل والنقاط التالية:

عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية و مالية ومهنية و المسؤوليات الضخمة التي تفوق

تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات و الاسناد السابق الذي تقود اليه كما أن بعض الامراض الحادة

و المزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الاصابات بالأمراض المزمنة

(فكري الدباغ 1983، ص97)

## 20. أبعاد القلق :

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر تنتاب اللاعب الرياضي و الذي قد يظهر في صورة متغيرات

فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفة (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية السرعة وسهولة

الانفعال

• القلق البدني :

مختلف الاعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة و زيادة ضربات القلب و التوتر الجسمي و

زيادة إفرازات العرق..... الخ

• القلق المعرفي :

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى و الفشل و عدم الاجادة في المنافسة و الافتقار للتركيز و الانتباه و تصور الهزيمة

و تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل :

• ضعف الانتباه و التركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

• التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

• زيادة الافكار السلبية نحو الخصم و التنافس .

• عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.

• القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات لتوتر النفسي و العصبية و الاضطرابات و الاكتئاب

(محمد حسن علاوي، 2002، ص311)

• تعريف القلق التنافسي الرياضي :

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه حالة انفعالية غير سارة مفترقه بالاستشارة الناتجة عن الخوف أو التوقع الخطر.

و القلق من خلال هذه التعريفات هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع على نفسه و المحافظة عليها و يقصد بحالة الاستثارة ذلك التكتيك الفيزيولوجي و النفسي الذي يؤدي الى انتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر .

و يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من النشاط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال في القلق السلبي لانه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة .

(خالد محمد الحشوش، 2013 ص).

و يعرف كذلك على أنه استجابة للمخاوف و المراعات و الهموم التي تنجم عن الاحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات و ما يشمل بها من دوافع و حوافز و هو حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف و الهم.

## 21. مستويات القلق:

أن سلوك و أداء الانسان خاصة المواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر كحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد و هناك على الاقل ثلاثة مستويات و هي :

✓ المستوى المنخفض :

يحدث في هذا المستوى التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية كما تزداد درجة استعداده و تأهيله لمجابهة مصادر الخطر في البيئة الذي يعيش فيها، و يشار الى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ و شيك الوقوع.

✓ المستوى المتوسط :

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يقف السلوك مرونة و يتولى الجهود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة و يحتاج الفرد الى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة.

✓ المستوى العالي :

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة و الغير ضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة النهج و السلوك. (محمد حسن علاوي ، 1992 ،

ص280)

## 22. القلق الرياضي :

مفهوم القلق في المجال الرياضي :

يعتبر القلق من المظاهر النفسية الهامة في المجال الرياضي لما لها من أثر على مدى اشتراك الافراد سواء الذكور أو الاناث في ممارسة النشاط الرياضي و ما يؤكد ذلك أن الانسان يولد و لديه كمية معينة من الحاجة الى الاثارة و التي يمكن أن تعبر عنها بالحاجة الى المتعة، فعندما يكون مستوى الاثارة منخفضا يصبح الفرد متضايقا و يرجع ذلك بسبب لخوف من القلق و يحدث في بعض الأحيان أن تصبح ممارسة الرياضة شيئا غير ممتع لأنها تزيد درجة الاثارة بالمقامح للاستمتاع بالممارسة و انما تزيد درجة الاثارة بدرجة مبالغ فيها عندئذ تتحول ممارسة الرياضة الى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق الامر الذي قد يعود لأسباب متعددة مثل تجاوز صعوبة المهارة الرياضية لقدرات الرياضي الممارس. ( محمد حسن الخزاعلة، 2015، ص75)

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين و من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة و من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل الى معرفة مستوى القلق الذي يتميز الرياضي إضافة الى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الاداء و من ذلك:

1/ يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي و خاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق .

2/ يمكن أن يكون ضعف الاداء الرياضي في مواقف الاداء حرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة

القلق .

3/ يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو النسيان المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا

لارتفاع مستوى القلق .

4/ يمكن أن يكون ميل الرياضي لإعداد الاصابة مشرا للقلق المنافسة الرياضية

(أسامة كامل راتب، 2001، ص299)

التعرف على نوع القلق (جسمي - معرفي ) المميز للرياضي:

تشير الدلائل الى أن هناك نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما :

-القلق الجسمي .

-القلق المعرفي

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي : اضطرابات المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب ، أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الافكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي و من المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الاداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الايجابية لإعطاء الجسم و خاصة الاكثر توترا في العمل أو انشاط معين

(أسامة كامل راتب 2007، ص194)

التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي :

لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي الرياضي على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه و لكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟

و يتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما :

• طبيعة شخصية الرياضي .

• طبيعة الموقف .

فعلى سبيل المثال قد يظهر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة بأنه نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة و أن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهم في استعداده النفسي فلا نستطيع أن نقرر أن القلق هو من النوع الميسر للأداء، أظو

أنه من النوع المعوق ذي التأثير السلبي على الاداء لذا يجب أن يؤخذ في الاعتبار و طبيعة شخصية الرياضي و كيف يستجيب لمثل هذا الموقف التنافسي

(أسامة كامل راتب ، 2007، ص197)

## 23. تأثير القلق في المجال الرياضي :

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الانجازات بما فيها من انفعالات و سلوكيات فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية فقط ،تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع و التفكير و القلق.... الخ

(تزار مجيد كامل طه لويس، 1980، ص14)

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي :

النوع الأول : عندما يكون القلق ميسرا و يلعب دور المساعدة للرياضي في معرفة وإدراك لمصدر القلق و بالتالي يحمي نفسه.

النوع الثاني : عندما يكون القلق معرقلا و يؤثر سلبا على نفسه

## 24. علاج القلق :

يعتبر القلق العصبي من أكثر الامراض النفسية و استجابة للعلاج النفسي كما لا يجد الطبيب الاخصائي صعوبة في تشخيص الاصابة بحالات القلق حيث تبدوا أعراض المريض في العادة نسبية واضحة إلا أن هناك من الاعراض العضوية و اعقلية ما تشابه أعراضها أعراض القلق.... كان من الواجب فحص المريض فحفا تاما يحتاج في بعض الاحيان تحليل أو تصوير بالأشعة أو غير ذلك للتأكد من أن حالته لا تخضع لأمراض العضوية و أيضا يمكن للطبيب أن يتأكد أن هذه الاعراض ليست ناتجة عن مرض عقلي و متى تثبت ذلك يبدأ العلاج النفسي و بينهم علاج القلق العصبي عن طريق .

### العلاج النفسي :

و يهدف العلاج النفسي الى تطوير شخصية المريض و إزالة مخاوفه و فحص توتره و تخفيف التنفيس و الايماء و الاقناع و التدعيم و المشاركة الوجدانية و التشجيع و إعادة الثقة في النفس و الشعور بالأمن النفسي و يضبط التحليل النفسي و إظهار الذكريات المضمورة و تحديد أسباب القلق في اللاشعور و تنفيس الكبت .

### الارشاد النفسي :

و يشمل الارشاد العلاجي و الارشاد الزواجي و حل مشكلات المريض و تعليمه كيف يحلها و يهاجمها دون هرب منها .

### العلاج البيئي :

أي التعديل لعوامل البيئة ذات الاثر الملحوظ مثل تغيير العمل و تخفيف أعباء المريض و تخفيف الضغوط البيئية و مثيرات التوتر و العلاج الاجتماعي و الرياضي و الرحلات و الصداقات و التسلية و العلاج بالموسيقى و العلاج بالعمل. (خالد محمد الحشوش 2013، ص79)

### العلاج الكيميائي:

نولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي

### العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

### العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي الا اذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابيه شديدة وهنا يختفي الاكتئاب

## العلاج الجراحي:

يلجأ عادة الى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أي أن يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.

( فيصل محمد الزراد، 2000، ص 76 )

## 25. القلق والأداء الرياضي التنافسي عند الرياضي :

ويقصد بالقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم عن مواقف المنافسة ( المباراة) الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بموقف المنافسات (المباريات) الرياضية.

خالد محمد الحشوحوش، 2013، ص 89

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي وأسفرة نتائج بحثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على اظهار أفضل للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق الى مباعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له بينما يؤدي نفس المستوى من القلق الى اعاقه رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، كذلك لادراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرة ملاحظات العاملين في حق الاعداد النفسي للرياضي أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداءهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده على حالة القلق لا يفيد في التنافس.

ومن جهة أخرى فان هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث اليهم أو الاستماع الى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم



النفسي الخاص بالتنافس أو غياب هذه الظواهر بحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

فمستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى بكل رياضي الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على اصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 252)

## 26. الثقة بالنفس:

ان الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن تصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز وذلك شيء غير صحيح، لأننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح فالثقة هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في امكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع وتحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2004، ص 313)

### • الثقة بالنفس المثلى:

ان الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يصنعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، انهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون انجاز أهدافا غير واقعية بالنسبة لهم.

هذا و يعتبر امتلاك الرياضيين في الثقة في النفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة، ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء، وانما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد، انه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة.

وهناك اعتقادا شائعا لدى الرياضيين مفاده أن الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء . ولكن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء. فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس يشعر بقيمة ذاته فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه. (أسامة كامل راتب، 2007، ص 339)

خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة وأهمها:

-الثقة تثير الانفعالات الايجابية

-الثقة تؤثر في بناء الاهداف

-الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية

-الثقة تساعد على تركيز الانتباه

-الثقة تزيد المثابرة والجهد.

(أسامة كامل راتب، 2001، ص 37)

خلاصة :

نستنتج ان المهارات النفسية من اشد الانفعالات التي يتعرض اليها المعاق حركيا قبل وأثناء النشاط البدني الرياضي ، والذي يترك أثر كبير في نفسية ، حيث انه يتكون من عدة متغيرات جسمية ، نفسية ، وسيكولوجية مختلفة ، ولقد قمنا في هذا الفصل بأجراء اهم تصنيفات المهارات النفسية .

كما وضحنا بعض النظريات التي تبين ان المهارات النفسية عنصر لا يمكن اهماله ، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي.

# الفصل الثالث: الإعاقة الحركية

---

الفصل الثالث: الإعاقة الحركية

### تمهيد:

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

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

## 1. الإعاقة الحركية:

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

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

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

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

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

ويعرف "جون كني" المعاق حركيا بانه الشخص الذي يعاني بصفة دائمة أو مزمنة من اصابة على مستوى الحركة مما يؤدي الى تحديد نشاطه وسلوكاته. (غريب سيد أحمد، ص190)

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

و يعرف البعض الاعاقة البدنية بأنها ما يتصل بالعجز في وظيفة اجسم الداخلية سواء كانت أعضاء متصلة بالحركة Motors كالأطراف و المفاصل و مثال لذلك نقص كامل للطرف أو جزء منه أو شلل طرف أو أكثر أو مجموعات عضلية. (مثال بوحמיד، 1985، ص45)

كما يرى عبد العزيز جلال أن المعاقين حركيا هم أشخاص مصابون في الجهاز المحرك ويعانون من قصور وظيفي و الشيء الذي يميزهم هو صعوبة التحرك أو استحالتهم.(جلال عبد العزيز 1988، ص121)

## 2. مسببات الاعاقة الحركية :

1-2 العاقة الحركية الناتجة عن حادث : يعتبر الشخص المعاق حركيا ذلك الشخص الغير مؤهلا او العاجز عن ضمان استقلاله الجسدي و تكون عملية المشي عنده حد محدودة أو منعدمة مقارنة مع الاشخاص العاديين .

2-2 الاعاقة ذات المنبع الوراثي : تكون هذه الاعاقة راجعة لأسباب قد تكون قبل الولادة ، خلال الولادة، أم بعد الولادة ، و الامراض الوراثية هي نقل عن طريق الاجيال و لا يخص هذا النقل خاصية واحدة بل يشمل كذلك بعض الصفات الفردية الجسمية و العقلية. وهناك أمراض ذات المنبع التكويني وهي حالة الفرد كما هو في لحظة الولادة أي أنه ولد مع الاعاقة وهناك عوامل أخرى تسبب الاعاقة الوراثية كالعوامل العضوية تعارض الاصناف الدموية، الحالة المرضية للأم.....) العوامل الميكانيكية( محاولة الاجهاض الجروح المختلفة).

(c.tomas 1973. P28)

## 3. تصنيف الاعاقة الحركية :

يوجد تباين واضح في تصنيف الاعاقة الحركية فقد تكون الاعاقة خلقية كالشلل الدماغى أو مكتسبة ناتجة عن أمراض أو اصابات بعد الولادة وقد تكون الاصابات الناتجة بعد الولادة بسيطة وعابرة يمكن علاجها وشفائها، وبعضها شديد جدا كضمور العضلات و الصرع وشلل الاطفال وتصلب الانسجة العصبية و غيرها .

وتصنف الاعاقة الحركية الى أربعة فئات هي :

3-1 المصابون بأمراض تكوينية : ويقصد بما توقف نمو الاطراف لديهم او أثرت هذه الاصابات على قدرتها على الاداء

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

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

**3-4 المعاقون حركيا :** بسبب الحوادث و الحروب و الكوارث الطبيعية و اصابات العمل وهؤلاء قد يعانون من فقد طرف أو أكثر و افتقارهم الى القدرة على التحريك عضو أو مجموعة من أعضاء الجسم اختياريا بسبب عجز العضو المصاب عن الحركة

(أحمد محمد الزغبي، 2002، ص122)

#### 4. اقسام الاعاقة الحركية :

تنقسم الاعاقة الحركية تبعاً لأسبابها كما يلي :

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

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

و هكذا و لكننا في هذا الصدد نقدم صوراً مختصرة قد تفيد بشكل أو بآخر في تقديم الطرف لتأهيل هؤلاء المعاقين حركيا حتى يستطيع الاندماج مع الافراد المجتمع ويصبحوا قوة انتاجية مفيدة لأنفسهم ولمن حولهم وخاصة أن موضوع التقسيم أو التضييق موضوع شائك حيث أنه توجد اعاقات حركية و اعاقات أخرى حسية.

رغم وجود العديد من الحالات التي تجعل الفرد في عداد المعاقين حركيا الا أن هناك ثلاث حالات أساسية تعد المسؤولة عن الاعاقات الحركية كمعظم الاطفال و هي :

**4-2 إصابات العمود الفقري :** ان الاعاقة الخاصة بإصابات العمود الفقري تزداد شدتها كلما كانت الإصابة في مستوى أعلى و التي يصاحبها غالبا فقدان القدرة الوظيفية و الحسية خاصة فقدان الاحساس بالوضع العام للجسم.... وقد صنفت تلك الاصابات طبقا لقواعد وظيفية او للإعاقة العصبية الحادثة لكل إصابة وتتضمن



هذه التقسيمات ثلاث مستويات لاصابات الفقرات العنقية و اثنين للجذع (الفقرات الصدرية) وثلاث للفقرات القطنية على الاطراف السفلى .

**3-4 المنطقة العنقية :** اصابات الفقرات العليا و تحت الفقرة العنقية السادسة وفقدان الوظيفة ضد الجاذبية للعضلة الثلاثية

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

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

#### **4-4 فقرات المنطقة الصدرية :**

اصابات الفقرات الصدرية من الفقرة الاولى حتى الفقرة الخامسة لا يستطيع صاحبها حفظ التوازن عند جلوس وعدم كفاءة عضلات أسفل البطن

اصابات من الفقرة الصدرية الحادية عشر حتى القطنية الثالثة (عدم كفاءة عضلات الفخذ الامامية و عضلات الفخذ الخلفية) .

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

- فقدان القدرة على الانقباض العضلي

- انقباض عضلي ضئيل مع قدرة حركية ضعيفة

#### **(أسامة رياض ناهد أحمد عبد الرحيم 1976، ص22.23.24)**

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

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

قانون الرياضة البدنية بالنسبة للمعوق حركيا : الرياضة تساعد في رفع القدرات العملية و تطوير القدرة العضلية و الرشاقة و المهارات الحركية و تعمل أيضا على التنسيق بين عمل مختلف الاعضاء هذه المهارة الحركية تسمح للمستنفذين من خفض الاصطدام مع الاعاقا و الحصول على أستقلال ذاتي ...و بالتالي التقليل

من درجة الإعاقة الحركية الى حد كبير و هذا نلاحظه في الرياضة العلاجية بالمستشفيات و التي تعتمد على الجانب العلاجي الذي يشمل زيادة على ما ذكرناه :

مقارنة الضمور العضلي و الحجز المفصلي .

اكتساب مهارات حركية و التحكم في التوازن.

## 5. الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية :

أظهرت الدراسات المتخصصة حول الإعاقة بصفة عامة والإعاقة الجسدية ، ان أثارها متعددة على شخصية المعاق وعلى حياته الاجتماعية فالفرد يجمع كل خبراته الداجية والخارجية من خلال تصوره لذاته الجسمية المتمثلة في الإعاقة تتمثل خاصة في الصورة الذهنية التي تنشأ لديه عن جسمه وشكله الخارجي ووظيفته فمعظم الناس يكوّنون اتجاه في الحياة بناء على مفهومه لذواتهم الجسمية والقدرات التي تتميز بها وأي عجز أو إعاقة أو قصور في هذه القدرات يؤثر على اتجاهاتهم وتؤدي إلى اضطراب قدرته ، والمهارات التي يتميز بها وتثير فيه الخوف والقلق والإحباط وتختلف هذه الحالات باختلاف طبيعة الإعاقة والآخر التي تحدته وكلما ازدادت حدة الإعاقة الجسمية كلما ازدادت المشكلات النفسية والاجتماعية وسنذكر هذه المشكلات ف-يما يلي :

(ماجدة السيد عبيد : 1998، ص 87)

### 5-1 الآثار النفسية :

5-1-1 الإحساس الدائم بالنقص: يعد الشعور بالنقص من أهم الآثار التي تخلفها الإعاقة الجسمية بغض النظر عن نوع الإعاقة او درجتها ، فرغم أن " أدلر" يجعل الإحساس بالنقص من المشاعر العامة التي تثيرها الظروف المختلفة الموضوعية والذاتية التي يوجد بها الإنسان فإنه يعتبر هذا الشعور مرتباً ارتباطاً وثيقاً بالإعاقة الجسمية إذ يرى حسب ترجمة " LANNY" (1977) أن الشعور بالنقص ما هو إلا استجابة حتمية ناتجة عن العجز الجسدي ، إلا أن "VAN ROY" (1954) لا ترجع الشعور بالنقص إلى القصور الجسدي وإنما إلى العلاقة الموجودة بين قوة المثير وبين درجة العجز فأهم ما يحدد خطورة القصور حسبها هو قيمة الشعور بالإحباط المترتب عن قوة المثير الذي يوقظ في الفرد إدراكه بالعجز. (فتاحين عائشة، 2004ص31)

**5-1-2 عدم الشعور بالأمن :** ويبد ذلك الإحساس العام بالقلق والخوف من المجهول وتوقع الشر الدائم ، وقد يكون لذا الشعور أعراض ظاهرية كالتوترات أو الأزمات الحركية أو التقلب الانفعالي، وأعراض غير ظاهرة كالأضطرابات الجسمية السيكوسوماتية.

**5-1-3 الشعور الدائم بالعجز :** وذلك بالاستسلام للعاهة وقبولها بواقعها كما يتولد لدى الفرد الإحساس بالضعف والاستسلام له مع رغبة إنسحابية شبه دائمة وسلوك سلبي اعتمادي .

( حلمي إبراهيم ، 1998ص41 )

**5-1-4 عدم المبالاة :** تضيء الإعاقة الجسدية على المعوق بعض العادات القاتلة التي تؤدي إلى عواقب وخيمة في بعض الأحيان فنجد الاستهتار بالأمر حتى الهامة جداً منها وعدم المبالاة الاكتراث وعدم إعطاء الأمور قيمتها الحقيقية بل تكون بصورة سطحية .

**5-1-5 الاتجاهات السلوكية غير السوية :** في بعض الحالات نجد أن المعاق يتصرف تصرفاً سلوكياً غير عادي بالنسبة للتعامل مع الآخرين معتقداً إن الحالة التي يتواجد عليها سندا لهذه التصرفات ويرجعه ذا التصرف للشعور بالنقص وشعور التعامل معه بنفس الشعور والإحساس وذلك إلى عد التكيف الاجتماعي العادي .

**5-1-6 صعوبة الانتقال :** خاصة لدى الأطفال الذين تتواجد لديهم إعاقات الأطراف السفلى مما يجعل الحركة ضئيلة ، وفي بعض الأحيان تنعدم الحركة والانتقال نهائياً ، لذلك فهم في حاجة إلى مساعدة الآخرين ، مما يؤدي إلى التعب النفسي الشديد الذي يرتبط بجميع النواحي الأخرى للمعوق . ويعتبر المجتمع ببعض من خواصه وخصائصه الحواجز الموجودة فيه عاملاً مساعداً للإعاقة الحركية ، إذ أن أصعب المشاكل في التكيف إيجابي للمعوق حركياً ليست نتيجة خلل في نمط السلوك التكيف عنده ، ولا عن عوامل سلبية في شخصيته بقدر ما هي نتاج لبناء اجتماعي قاصي ينكر عليه بعض من حقوقه الأساسية وتتمثل هذه الحواجز كما توضحها " ماجدة السيد عبيد " في : (ماجدة السيد عبيد ، مرجع السابق، ص 152 - 153)

الحواجز البنائية : تشكل حجر عثرة في طريق تكيف المعوق حركياً ، وتعتبر من أشد العوامل المحيطة به فهي تمنعه من المشاركة في برامج التعليم أو الحصول على وظيفة ، وتحدده في تفاعله الاجتماعي ، مما يؤدي إلى النقص في الخبرات اليومية ، وبالتالي نقص في القدرات العقلية والشعور باليأس والعزلة وربما الإصابة بمرض نفسي مزمن ، والطبيعة الجغرافية للمنطقة وصعوبة الحركة بها ، حتى الإنسان غير المصاب أحياناً تؤدي به إلى عدم تحقيق أهداف التأهيل الشامل وتجعله مبتوراً في كثير من الأوقات ، إذ ما أن تصل مراحل التأهيل إلى نهايتها ، حتى نجد أنفسنا أمام هذا الحاجز الذي لا يمكن السيطرة عليه ، وإن أمكن فهو يحتاج إلى نفقات عالية

للتعديل البنائي ، ويواجه المعاق حركيا هذا الحاجز في الطريق إلى بيته وداحل بيته ، وأثناء انتقاله بين غرفته وأخرى ، وفي الحمام ويواجهها في المدرسة والجامعة والبنك والمسجد.

### 7.1.5. الاتجاهات السلبية :

وهي من العوائق الرئيسية التي يفرضها المجتمع ممثلا بقطاعاته المختلفة تجاه المعوق حركيا فليس هناك فهم هام لطبيعة الإعاقة وقدرات الفرد المتبقية ، وهناك ميل للاعتقاد بأن الذي يستعمل الكرسي ذا العجلات أو من يمشي بجهاز خاص أو عكاكيز مريض ، ويحتاج إلى عناية طبية مستمرة ، بل يضمن البعض بأنه بحاجة إلى المساعدة والشفقة والإحسان ، ونظرا لأن المعوق حركيا قادر على تمييز بعض الاتجاهات والسلوكيات السلبية للآخرين لأنه يستطيع أن يرى ويسمع ويفهم ما يقال عنه ، فإن ذلك يدفعه في بعض الأحيان إلى العزلة وعدم المبادرة في التفاعل الاجتماعي.

ويقلل من الخدمات المقدمة لهم وهناك بعض الملاحظات التي تؤكد الاتجاه السليبي نحو المعوقين حركيا :

(ماجدة السيد عبيد ، المرجع السابق، ص 178- 179)

أهم يعاملون كالأطفال بالرغم من أنهم راشدون ويتمثل ذلك باستخدام بعض الكلمات التي تقال للأطفال أو تغير نبرات الصوت . تجنب الآخرين للحديث مع أولئك الذي أصيبوا بإعاقة واضحة . عدم رغبة أرباب العمل في كثير من الأحيان تشغيلهم .

عدم تقبل العائلة لأبنها المعاق والبحث عن السبل التي تبعده عنها أو تخفيه عن الآخرين الفائدة النفسية للرياضة عند المعوق حركيا :

تعمل الرياضة على خفض درجة الاكتئاب النفسي وجميع الحالات النفسية السلبية الاخرى كالقلق و الخوف والشعور بالنقص من خلال الصفات التي تنميها الرياضة في نفسية المعوق حركيا كالشقة بالنفس والشعور بروح المسؤولية و بث روح الجماعة و التعاون .

ان الرياضة تجعل المعوق يتمتع بالشعور بتعويض عجزه كلعب السلة و ألعاب القوى و السباحة التي تعتمد على قوة الاطراف سواء السفلية أو لعلوية و من ثم نكسبه الثقة بالنفس و بالتالي احساسه بمكانته في المجتمع و العائلة على حد سواء خاصة اذا كانت هذه النتائج مبررة بنتائج مادية ملموسة أو معنوية كرفع العلم الوطني في المنافسات الدولية بالتالي تستطيع القول أن الرياضة تساعد المعوق على اخراجه من عزله و تحريره من عقده و تحفزه على تطوير قدراته و اثبات وجوده أما دخوله في المنافسة و بذل جهد في ذلك يعتبر كعامل تعويض و يعتبر النشاط البدني عامل مهم لحيوية الجسم و يزيد في القوة العضلية للمعوق حركيا

(سيد فهمي محمد ، 1998 ، ص85)

مما يسمح له بمواجهة أفضل للحياة. لهؤلاء الافراد و أنه يستطيع أن يقدر الحالة حق قدرها تماما الا الشخص الذي وقع فيها ومر بآلامها وقساوتها وهذا يتضح لنا ما تخلفه الاعاقة الحركية من مشاعر اليممة في نفسية لمعوقين فالمعاق حركيا انسان يشعر أنه ليس كغيره ويبدأ اهتمامه حول ذاته ويصبح القلق يساوره لانه لا يملك ما يملكه غيره حيث يبدو هذا القلق اثاره ونوع من الحفز.

ويستعمل المعاق حركيا اسلوبا في التخطيطي حيث يظهر أحيانا الى اخفاء نواحي العجز و القصور التي أصيب بها لكي يبدو في أعين الناس سلبييا معاني وهو من أجل ذلك يبذل جهودا كثيرة كما يلجأ المعاق حركيا الى النسيان المؤقت أو الدائم للعاهة الا أن ذلك يبقى مستحيلا و أن كان رغبته المعاق و هذا نظرا لعبادات الاخرى و نظراتهم التي تذكره دائما بالعجز الذي يوجد فيه

(عدنان السبيعي، 1982، ص128)

## 6. علاج الاعاقات الحركية :

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

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

الجسمية أو البدنية الفيزيولوجية

النواحي الروحية و الخلقية

النامية العقلية الفكرية العقائدية

النواحي الاجتماعية و الجوانب النفسية

(سيد فهمي محمد 1998، ص193)

## 7. النشاط الترويحي عند المعاقين :

يعد النشاط الترويحي الرياضي ركنا أساسيا من أنشطة أفراد المعوقين و الذي خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ كما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق المتعة الشاملة للمعوق و تحقيق التنمية المتكاملة الشخصية من النواحي البدنية و الصحية و العقلية و الاجتماعية و بذلك تدعونا الحاجة الماسة لممارسة الأنشطة الترويحية التي يتجه اليها المعوقون .

الرياضة و الترويح للمعاقين : بدأ الاهتمام برياضة المعوقين خلال و بعد الحرب العالمية الاولى حيث مارسوا أنواعا مختلفة من الأنشطة البدنية و قد مارس المعاقين الرياضة بناء على رغباتهم الشخصية و بإختيارهم بالرغم من أنهم قد يكونوا لم يمارسوها قبل الاعاقة و الى ممارستها بعد الاعاقة لكي يتغلبوا على اعاقاتهم و يستعيدون بها قدراتهم و قد تطور الاهتمام العالمي برياضة المعاقين منذ الحرب العالمية الاولى كما زاد انتشار الاهتمام برياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأت دول كثيرة أوروبية و عربية و آسيوية في الاهتمام برياضة المعوقين و في عام 1944 أدخل الطبيب الإنجليزي الجراح سير لوديج جوتمن Sir dgoutmen رياضة المعاقين ن في مستشفى ستوك مانديفل بإنجلترا و ذلك لشغل فراغ هؤلاء المعاقين و ممارسة الأنشطة الترويحية

أما عربيا فقد تم تأسيس الاتحاد العربي لرياضة المعاقين في مارس من عام 1987 و مقره بغداد ثم تم نقله في عام 1992 الى مدينة الرباط بالمغرب .

قد تم تأسيس الاتحاد الافريقي لرياضة المعاقين في ديسمبر 1988 و مقره بالجزائر و تعتبر مصر من أولى الدول المؤسسة في كل من الاتحادين العربي و الافريقي حيث انها من أقدم الدول في الاهتمام برياضة المعاقين الترويحية و التنافسية و ذلك تحت اشراف المجلس الاعلى للشباب و الرياضة و قد تم بشكل لجنة دائمة للعناية بالمعاقين بمصر في سبتمبر 1981 و ذلك بعض تحقيق الاغراض التالية :

تشجيع المعاقين في المجالات الرياضية و الترويحية وفقا للنظم و القواعد العالمية الخاصة

تشجيع الاشتراك في المؤتمرات الدولية الخاصة برياضة المعاقين

تنظيم البطولات العامة و وضع القواعد و المبادئ الخاصة بذلك .

و بالطبع لابد من تخصيص برامج رياضية معدلة خاصة لكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارستهم و تحقيق

اغراض الممارسة كما يمكن تقديم الخدمات التيتلائم حالتهم لضمان عملية التعليم .

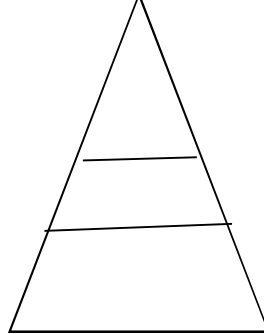
(محمد رفعت حسن، 1977، ص72)

## 8. الترويح الشخصي للمعاقين :

الترويح مصطلح حديث الى حد ما حيث يشكل النشاط التلقائي الذي يشترك فيه الفرد في وقت فراغه حيث أن المرضى المقيمين في المستشفيات لديهم وقت فراغ هائل فقد وجد الاطباء أن استخدام هذا الوقت في النشاط متميز قد يكون له فائدة كبيرة طبية لذلك بدأ بنوع من الترويح يسمى الترويح العلاجي علما أنه ليس هناك أي دليل مادي على الاثر الطبي لهذا النوع من الترويح.

يمكن أن نقسم الترويح عموما الى ثلاثة أجزاء كما هو مبين في الشكل التالي :

شكل 1. شكل رقم (01) يبين أجزاء الترويح



التأمل

الممارسة

الترفيه

ففي الممارسة تأكيد على اشتراك الفرد في نشاط رغم نشاط الاشتراك الرياضي في فريق و الاشتراك الفني في الرسم و النحت مثال للمستوى الثاني من الترويح أما الثالث الترفيه ينقسم بالسلبية. بمعنى ان الشخص يكون جالسا أو واقفا يشاهد أو يتفرج على أداء يقوم به الاخرين مثل مشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الشخصية وفي المستوى الاول مستوى التأمل في الترويح فهناك نوع من الاشتراك على نطاق أوسع من مستوى الممارسة السابقة الذكر.

و الترويح العلاجي موضوع حديث بدأ الاهتمام به حينما ظهر أن أن به أثرا واضحا في بعض الحالات النفسية عند المعوقين خاصة )

## 9. أهداف وواجبات الترويح للمعوقين :

ان الهدف الاساسي لبرامج أنشطة الترويح للمعوقين هو تمكينهم من اكتساب القدرة الكاملة والتمتع بصحة ومناخ جسمية عالية و هذه أسمى غاية لترويح و للوصول الى الهدف لابد من تحقيق الواجبات التربوية الترويجية التالية :

العناية بنمو الجسم السليم و تقوية ودعم الصحة العامة

الانشطة لترويجية تمنع من حدوث المضاعفات الجسمية

تهيئة الجهاز الحركي من خلال أنشطة الترويح المختلفة لقيام بعمل الواجبات المطلوبة .

اتباع الحاجات النفسية و البيولوجية عند المعوق ذلك من خلال البرامج و الانشطة الترويجية الهادفة

الانشطة الترويجية تساعد على عملية التأهيل و التكيف الاجتماعي عند المعوقين

الانشطة الترويجية تطور المواهب و المهارات الثقافية و الفكرية للمعوقين

تعمل برامج الانشطة الترويجية كثيرا من العوامل السلبية في سلوك المعوقين و تمنع الدوافع السلبية .



### خلاصة :

مما سبق ذكره نتفق أن الإعاقة بصفة عامة والحركية بصفة خاصة تكون حاجزا أمام الشخص ، بغض النظر عن أصلها ، فتحد من إمكانيته عملية وخاصة العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر سلبا على سماته الشخصية ، فنظرة المجتمع إليه والتركيز على إعاقته ، كل هذا يجد من اندماجه في المجتمع الذي أصبح مادي في تفكيره ، كذلك فإن مشاعر النقص والعجز تنتاب المعاق من حين لآخر قد تؤثر على مستوى تكيفه النفسي ، فالإعاقة التي تفرض حد للنشاط ، لها آثار سلبية على تطور الشخصية الإنسانية التي تتصف بالاتزان والتكامل.

# الفصل الرابع: الجانب المنهجي للدراسة

---

الفصل الرابع: الجانب المنهجي للدراسة

### تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الاطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية ، الغرض من هذه الدراسة الميدانية هو التأكد من صحة الفرضيات المصاغة او نفيها ، و قصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب عينة ممثلة لمجتمع الدراسة نوعية الأدوات والوسائل المستعملة كذلك إبراز التقنيات الاحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية ( المقابلة المكتوبة)

التي تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق

وبناء على هذا قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية قبل الدراسة الميدانية كان الغرض منها ما يلي:

- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة

- التعرف النظام الداخلي للمركز وعدد الأفراد المعوقين حركيا وسنهم وتصنيفاتهم

- الاتصال بالمربين المختصين المتواجدين بالمركز

- أخذ فكرة واضحة على واقع النشاط البدني الرياضي بالمركز

- معرفة حجم المجتمع ومميزاته وخصائصه

- التأكد من صلاحية اداة البحث ( المقابلة المكتوبة ) و ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

أ- وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها

ب- التأكد من وضوح المعلومات

المعرفة المسبقة ..... في اجراء الدراسة الميدانية الاساسية و التعرف على الاخطاء و الاحتمالات التي يمكن ان تصادفنا في هذه الدراسة .

## 2. المنهج المتبع:

المنهج في البحث العلمي عبارة عن مجموعة من القواعد و الاسس وظفت من اجل الوصول الى الحقيقة ، يختلف هذا الاخر اختلاف المواضيع المدروسة .

يعتبر المنهج المستخدم في اي دراسة علمية من الاساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة ، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبطة بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث و نظرا لطبيعة موضوعنا و من اجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها ( اثر نشاط رياضي ترويجي على تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا ) تبين انه منا مناسب استخدام المنهج الوصفي حيث يعني هذا المنهج بدراسة الواقع او الظاهرة كما توجد و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيراً كيفياً او كمياً ، و يشير

العتوم و اخرين في هذا السياق الى ان المنهج الوصفي يهدف الى التعريف بالأحداث و الظواهر الغامضة من حيث شدتها او حجمها او زمنها او تكرارها و تقديم المعلومات العلمية التي تزيل الغموض حول هذه الظواهر و تساعد الباحثين على تشخيص الظواهر و العمل على وضع الخطط العلمية التي تساعد.....على حلها ( العتوم و اخرون 2005 ص 34)

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

### 3. متغيرات البحث ( الدراسة ) :

يقول محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب " يصعب على الباحث ان يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لاجراءات الضبط الصحيحة .

المتغير المستقل : ( النشاط الرياضي الترويحي)

المتغير التابع: (المهارات النفسية )

يعني الرياضات و الالعاب و البرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الاعاقة وفقا لنوعها و شدتها ، و يتم ذلك وفقا لاهتمامات الاشخاص الغير قادرين و في حدود قدراتهم ( حلمي ابراهيم ليلي سيد فرحات ، 1988 ، ص 223)

المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على المفعول ياتير قيم متغيرات اخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر حتما نتائجها على قيم المتغير التابع ( المهارات النفسية ) المهارات النفسية :

يعرفها الدكتور محمد الدين رضوان أنه المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة ( محمد نصر الدين رضوان 2003 ص 14 ) كما يعتبر مجتمع الدراسة المصدر الوحيد للعينة بحيث تأخذ من العينة التي تكون ممثلة لهذا المجتمع، لقد قامت الباحثة بتحديد مجتمع أصلي يتمثل في مجموعة من المتربصين المعاقين حركيا بمركز التكوين المهني للمعاقين حركيا بولاية الأغواط.

#### 4. مجتمع الدراسة:

إن عملية المعاينة هي اختيار جزء من مجموعة من المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها، و لكي نحكم على الكل باستخدام الجزء و يجب أن نهتم بالطريقة التي نختار بها هذا الجزء حتى نحصل على أدق النتائج.

" و هذا الجزء الذي نختاره و نستخدمه في الحكم على الكل يسمى (بالعينة القصدية) أما طريقة الاختيار فيطلق عليها، و يجب أن تكون طريقة المعاينة التي نستخدمها قادرة على أن تمدنا بعينة ممثلة للمجتمع الكلي أصدق تمثيل حتى أن كل خواص المجتمع بما فيها من اختلاف بين وحداته تنعكس في العينة بأحسن ما يسمح به حجم العينة

(محمد زيدان عمر 1983, ص 283)

#### عينة البحث :

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

وكما يعرفها محمد المكي " العينة هي مجموعة أفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا "

إن الاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه لتحديد العينة فهي توفر الوقت والجهد والمال ( إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي 2000 ص 83 )  
وفي بحثنا اشتملت عينة البحث على 8 معاقين حركيا ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي اختيرت بطريقة قصدية تبعا لطبيعة البحث.

## 5. مجالات البحث العلمي :

### 1.5. المجال المكاني للدراسة :

تم وضع الحجر الأساس للمركز الجهوي أحمد محجوبي من طرف فخامة رئيس الجمهورية يوم 22 جانفي 2003م ولقد تمّ تدشينه من قبل الرئيس يوم السبت 24 سبتمبر 2005 بولاية الأغواط وقدرة استيعابه 255 متربص.

حيث يبلغ عدد المتربصين 98 معاق إقامي، 33 متربص تمهين، 47 إعاقة حسية و35 تأخر ذهني و 12 إعاقة حركية، يعمل المركز بنظامين الداخلي والخارجي حيث يتوفر المركز على المرقد ووسائل النقل والإطعام والترفيه التي تضاف إلى الوسائل البيداغوجية والنفسية والصحية للتكفل الاجتماعي والتربوي للفئات الحسية والتأخر الذهني والإعاقة الحركية حيث يؤطّره 31 عامل موزعين على الأسلاك التقنية والإدارية والمهنية

### 2.5. المجال الزمني للدراسة :

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف في شهر نوفمبر 2016 وكان الشروع في العمل انطلاقا في الجانب النظري في أواخر شهر ديسمبر 2016، وقد أتمينا الجانب النظري للبحث أواخر شهر مارس 2017، ثم تلى بعد ذلك الجانب التطبيقي بإجراء المقابلة المكتوبة وكان ذلك في 04 أبريل 2017، وطبعا بعد موافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة " المقابلة المكتوبة "، وبعد الانتهاء من إجراء المقابلة قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول لأجل تحليلها وعرض نتائجها ثم مناقشتها، هذا وكانت المرحلة الأخيرة من دراستنا امتدت حتى شهر ماي.

## 6. أدوات جمع البيانات :

لأجل إجراء هذه الدراسة ونظرا لطبيعة عينة الدراسة قام الباحث باستخدام الأدوات التالية. المقابلة وهي من أنسب الطرق للتحقيق من الرأي العام وتعرف المقابلة على أنها تقنية مباشرة تستعمل من أجل مساءلة الأفراد بكيفية منعزلة، لكن أيضا وفي بعض الحالات مساءلة جماعات بطريقة نصف موجهة تسمح بأخذ معلومات كيفية بهدف التعرف العميق على الأشخاص المبحوثين، المقابلة هي أفضل التقنيات لكل من يريد استكشاف الحوافز العميقة للأفراد واكتشاف الأسباب المشتركة لسلوكهم من خلال خصوصية كل حالة ( مورييس أنجرس 2004 ص 197).

ومن مزايا هذه المقابلة أنها تسعى إلى جعل المبحوثين يتحدثون بطلاقة وعمق، كما يسمح هذا النوع من التقصي لو قمنا به بصفة جيدة بالحصول على معطيات كيفية هامة جدا. موريس أخجرس 2004 ص 198).

وتقضي المقابلة قائمة أسئلة تتضمن 21 سؤال يجب عليه بإجابة (X)

المختارة وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ هذه الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك استعنا من مجموعة من الكتب والمراجع.

#### 7. اساليب التحليل الاحصائي :

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الاحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة الى ارقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية.

كما استخدمنا:

- المتوسط الحسابي.

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



- الانحراف المعياري S

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

- اختبار ت للفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين T-test

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

---

### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

5. الاستنتاج العام

6. الاقتراحات والتوصيات

الخاتمة

قائمة المراجع

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

### 1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

والتي تنص على أن:

" هناك تأثير للنشاط الرياضي والترويحي على المهارات النفسية للمعاقين حركيا بالمراكز البيداغوجية "

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

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

### تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان المتوسط الحسابي X يساوي 48.75 وبالانحراف المعياري S قدره 2.91 والمتوسط النموذجي لمستوى المهارات يساوي 42 واختبار T كانت قيمته 6.548 ودرجة الحرية DF كانت 7 ومستوى الدلالة الفاهو 0.05 وكانت قيمة SIG=0.000 وهي اقل من مستوى الدلالة ومنه فان الفروق بين المتوسط النموذجي والمتوسط الحقيقي دالة. اذا يمكن الحكم بان مستوى المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا مرتفع في ظل النشاط الرياضي والترويحي الممارس بالمركز البيداغوجي وبالتالي تحققت فرضية الدراسة أن هناك تأثير للنشاط الرياضي والترويحي على المهارات النفسية للمعاقين حركيا بالمراكز البيداغوجية.

### مناقشة الفرضية العامة :

من خلال المعالجة الاحصائية للبيانات تبين ان الفرضية العامة محققة وهذا ما يبين ان النشاط الترويحي الممارس بالمركز البيداغوجي يؤثر على المهارات النفسية للمعاقين حركيا إذ حتى بالنسبة للأسوياء فإن محمد علاوي يشير إلى أن الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني الا ان هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم اثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما يعتمد عليه بدرجة كبيرة في تحقيق الفوز. ( محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص 161).

كما يشير العنان الى ان من درسوا التربية الرياضية في برامجهم التعليمية يهدفون إلى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم واتقان ما اكتسبوا من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بان التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف او القدرات نتيجة الخبرة او الممارسة او التدريب خاصة في ما يتعلق بجانب المهارات النفسية (عنان ، 1995 ، 375) وهذا التعلم يقترن بحصة التربية البدنية التي تقام بالمراكز البيداغوجية.

## 2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

والتي تنص على أن:

"هناك تأثير للنشاط الترويجي على مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية".

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

S	X	غالباً		أحيانا		نادرا		العبارات
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
0.64	2.13	25.0	2	62.5	5	12.5	1	ع 3
0.92	2	37.5	3	25	2	37.5	3	ع 6
0.91	2.38	62.5	5	12.5	1	25	2	ع 9
0.70	2.75	0	0	87.5	7	12.5	1	ع 12
0.53	2.50	50	4	50	4	0	0	ع 15
0.88	2.25	50	4	25	2	25	2	ع 18
0.46	1.25	0	0	25	2	75	6	ع 21

### تحليل النتائج :

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

ولمعرفة دلالة الفروق بين المستوى العالي والمنخفض في مهارة تركيز الانتباه قمنا بتطبيق اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين:

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

الدلالة	Sig	$\alpha$	DF	T	S	X	
دال	0.003	0.05	6	4.74	0.70	11.5	عالي
					1.37	16.50	منخفض

#### تحليل النتائج :

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

وبمقارنة قيمة sig مع مستوى الدلالة  $\alpha$  يمكن القول بأن هناك فروق بين متوسطات الدرجات العالية والدرجات المنخفضة في مستوى مهارة الانتباه أي أن هناك تأثير للنشاط الترويحي على مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا.

#### مناقشة الفرضية الأولى :

من المعالجة الاحصائية للبيانات تبين ان الفرضية محققة وهذا ما يتفق مع دراسة عبد الله نجايي نور الدين 2016 حول فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدواني وتنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، إذ وجدت الدراسة فروق في بعد القدرة على تركيز الانتباه. وبالرجوع للمتوسط الحسابي لهذه الفروق كانت لصالح ذوي النشاط الرياضي المنخفض ذلك ان أمثلة أداة الدراسة كانت حول مشاكل القدرة على الانتباه وهذا ما يتفق مع ما جاء به محمد حيدر سليمان (2001) ان هذا المظهر ينمو ويتطور خلال التخصص بالممارسة لذلك النوع من النشاط حسب طبيعة اللعبة. (محمد حيدر سليمان ، 2001 ، ص 221).

وبالنسبة لأهمية هذه المهارة فإن اسامة كامل راتب (2007) يؤكد ان الحقيقة التي يجب ان يلم بها المدرس ان الاداء الاقصى لا يتحقق دون ان يمتلك الرياضي اقصى درجة من التركيز كأنما تطلب منه أداء مهارة حركية او تنفيذ حصة معينة لم يتعلمها. (أسامة كامل راتب ، 2007 ، ص 362).

### 3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن:

"هناك تأثير للنشاط الترويحي على مستوى التصور العقلي للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية."  
جدول 5. يبين تكرار ونسب ومتوسط وانحراف عبارات التصور العقلي

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

## تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول التالي ان الذين اجابوا بنادرا على العبارة الاولى كان مبحوث واحد بنسبة 12.5 والذين اجابوا بأحيانا كان مبحوث واحد اي بنسبة 12.5 والذين اجابوا بغالبا كانوا 6 بنسبة 75 والمتوسط الحسابي لهذه العبارة يساوي 2.62 والانحراف المعياري 5 بنسبة 62.5 واما الذين اجابوا بغالبا كان عددهم 2 أي بنسبة 2.13 والمتوسط الحسابي 0.64 ، أما في العبارة 7 فالذين اجابوا بنادرا اي بنسبة 62.5 والمتوسط الحسابي لهذه العبارة بنسبة 50 والذين اجابوا باحيانا كان واحد اي بنسبة 12.5 والذين اجابوا بغالبا 3 أي بنسبة 37.5 والمتوسط الحسابي 1.88 والانحراف المعياري 0.99 وفي العبارة 13 فلم تكن هناك اجابات بنادرا وكان عدد الاجابات باحيانا 2 اي بنسبة 25 والذين اجابوا بغالبا 6 أي بنسبة 75 وكان المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.75 والانحراف المعياري 0.46 اما في العبارة 16 فالذين اجابوا بنادرا 1 بنسبة 12.5 والذين اجابوا باحيانا كانوا 3 بنسبة 37.5 والذين اجابوا 4 بنسبة 50 والمتوسط الحسابي لها 2.38 والانحراف المعياري 0.74 وفي العبارة 16 كان الذين اجابوا بنادرا 1 فقط والذين اجابوا بأحيانا 2 اي بنسبة 25 والذين اجابوا غالبا 5 بنسبة 62.5 وكان المتوسط لهذه العبارة 2.50 والانحراف المعياري 0.75.



ولمعرفة دلالة الفروق بين المستوى العالي والمنخفض في مهارة التصور العقلي قمنا بتطبيق اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين:

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

الدلالة	Sig	$\alpha$	DF	T	S	X	
دال	0.006	0.05	6	4.16	0.70	13.5	عالي
					1.41	18	منخفض

#### تحليل النتائج :

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

ومن خلال مقارنة قيمة sig. بمستوى الدلالة نستنتج أن هناك فروق بين الدرجات العالية والدرجات المنخفضة اي ان هناك اثر أي الفرضية محققة أي هناك تأثير للنشاط الترويحي على مستوى التصور العقلي للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية.

#### مناقشة الفرضية الثانية:

من المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن النشاط الرياضي الترويحي يؤثر على مهارة التصور العقلي ، وهذا ما يتوافق مع دراسة اوشني مصطفى(2014/2013) حول علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد لـ تخصص تدريب رياضة إذ وجد فروق في بعد التصور العقلي وبالرجوع للمتوسط الحسابي فان هذه الفروق كانت لصالح ذوي مستوى التصور العقلي المنخفض ذلك أن أسئلة أداة المقابلة

كانت حول مهارة التصور العقلي وهذا بين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى هذه المهارة ويؤكد على إمكانية تطوير النشاطات الترويجية لهذه المهارة ، كما ذكر علاوي محمد حسن (2002) أن التصور العقلي يساهم في وضع خطة ما قبل المباراة والتدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب وهذا يساعد على اتخاذ القرارات أفضل أثناء المباراة، كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب في تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة إذ اشار العديد من المدربين الرياضيين الى ان هذه المهارة تمكن اللاعب من سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي. (علاوي محمد حسن ، 2002 ، ص 253).

#### 4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تنص على أن:

"هناك تأثير للنشاط الترويجي على مستوى مهارة الاسترخاء للمعاقين حركيا بالمراكز البيداغوجية".

جدول 7. يبين تكرار ونسب ومتوسط وانحراف عبارات الاسترخاء

S	X	غالبا		أحيانا		نادرا		العبارات
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
0.83	2.13	37.5	3	37.5	3	25	2	ع 2
0.75	2.50	62.5	5	25	2	12.5	1	ع 5
0.75	1.50	12.5	1	25	2	62.5	5	ع 8
0.92	2	87.5	3	25	2	37.5	3	ع 11
0.35	2.87	87.5	7	12.5	1	0	0	ع 14
0.35	2.87	87.5	7	12.5	1	0	0	ع 14
0.46	2.75	75	6	25	2	0	0	ع 20

## تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول التالي أن الذين كانت إجاباتهم بنادرا في العبارة 2 كانوا 2 أي بنسبة 25% والذين كانت إجاباتهم بأحيانا 3 أي بنسبة 37.5% والذين كانت إجاباتهم بغالبا 3 أي بنسبة 37.5% والمتوسط الحسابي 2.13 والانحراف المعياري 0.83 وفي العبارة 5 فالذين اجابوا بنادرا كان واحد وبنسبة 12.5% والذين اجابوا بأحيانا كانوا 2 بنسبة 25% والذين اجابوا بغالبا كانوا 05 بنسبة 62.5% والمتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.50 وانحراف معياري 0.75 ، وبالنسبة للعبارة الثامنة فالذين اجابوا بنادرا كانوا 05 بنسبة 62.5% والذين اجابوا بأحيانا هم 2 بنسبة 25% والذين اجابوا بغالبا كانوا مبحوث واحد مقدر بنسبة 12.5% والمتوسط الحسابي لهذه العبارة 1.5 وانحراف المعياري 0.75 ، وفي العبارة 1 فالذين اجابوا بنادرا 3 بنسبة 37.5% وكانوا متوسط هذه العبارة 02 والانحراف المعياري 0.92 وفي العبارة 14 فلم تتوفر الإجابات بنادرا لم تتوفر الإجابات بينما كانت الإجابات بأحيانا 1 فقط بنسبة 12.5% والذين اجابوا بغالبا 7 بنسبة 87.5% وكان المتوسط الحسابي للعبارة 2.87 والانحراف المعياري 0.35 ، وفي العبارة 20 لم تتوفر الإجابات من طرف المبحوثين بنادرا بينما كانت ، إجاباتهم بأحيانا 2 بنسبة 25% والذين كانت إجاباتهم بغالبا 6 بنسبة 75% وكان المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.75 والانحراف المعياري 0.46.

ولمعرفة دلالة الفروق بين المستوى العالي والمنخفض في مهارة التصور العقلي قمنا بتطبيق اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين:

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

الدلالة	Sig	$\alpha$	DF	T	S	X	
غير دال	0.073	0.05	6	2.16	0	14	عالي
					2.16	17.5	منخفض

### تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول التالي ان قيمة المتوسط الحسابي تساوي 14 ، وقيمة الانحراف المعياري 0 بالنسبة للذين مستواهم عالي ، وقدر المتوسط الحسابي بـ 17.5 والانحراف المعياري بـ 2.16 بالنسبة للذين مستواهم منخفض في مهارة الاسترخاء كما كانت قيمة T 2.16 ودرجة الحرية 6 عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  ، وقيمة Sig=0.73 وبمقارنة قيمة sig مع مستوى الدلالة  $\alpha$  يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين متوسطات الدرجات العالية والدرجات المنخفضة في مستوى مهارة الاسترخاء أي أنه لا يوجد تأثير للنشاط الترويحي على مستوى مهارة الاسترخاء للمعاقين حركيا.

### مناقشة الفرضية الثالثة :

من المعالجة الاحصائية للبيانات تبين ان الفرصة الثالثة غير محققة وهذا ما يبين ان النشاط الرياضي الترويحي لا يؤثر على مهارة الاسترخاء وهذا ما يتنافى مع دراسة حناط عبد القادر حول تدريب مهاراتي الاسترخاء والتصور العقلي وانعكاسها على تدريبات الاسترخاء، كما ويتنافى مع نتائج الدراسة التي وصل اليها شولتر 1974 عن طريق تقنية الاسترخائية لتدريب العقلي فهي تهدف الى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية فعلية مما يسمح بتحقيق الحالات الايجابية واحداث عمليات الاستراحة خلال الازمات النفسية الفيزيولوجية كما ان جاكيسون توصل الى ان الاسترخاء يؤدي الى تخفيف الضغط العضلي والذهني ، فهو يقلل من التوتر والضغط ، وبما ان المنافسة عبارة عن صراع بين شخصين او فريقين يطمحان الى نفس الهدف فهذا يؤدي حتما الى ظهور بعض السلوكيات الغير مرغوب فيها كالعنف والعدوانية ، لكن اذا ما ادمج برنامج شامل ومنظم للتحضير النفسي لا سيما مهارة الاسترخاء سيساهم ذلك في تقليل آثارها لدى فئة المعاقين حركيا.

## 5. الاستنتاج العام:

من خلال ما عرضناه في الجانب التطبيقي للدراسة ومن خلال الاجابة على فرضيات الدراسة خلصنا للتائج

التالية:

1. هناك تأثير للنشاط الرياضي والترويحي على المهارات النفسية للمعاقين حركيا بالمراكز البيداغوجية.
2. هناك تأثير للنشاط الترويحي على مستوى تركيز الانتباه للمعاقين حركيا.
3. هناك تأثير للنشاط الترويحي على مستوى التصور العقلي للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية.
4. لا يوجد تأثير للنشاط الترويحي على مستوى مهارة الاسترخاء للمعاقين حركيا.

## 6. التوصيات والاقتراحات:

في حدود وخطة واجراءات هذه الدراسة وانطلاقا من نتائجها فإننا سنستعرض بعض الاقتراحات التالية :

1. توفير اكبر قدر ممكن من المراكز الخاصة بالمعاقين حركيا وبالتالي توفير اكبر الفرص الممكنة للالتحاق

بها في سن مبكرة.

2. التعريف بهذه الفئة عن طريق وسائل الاعلام وتوعية الاولياء واعطائهم فكرة لائقة عن مركز المعاقين

حركيا ، حتى يتمكنوا من وضع اطفالهم فيها.

3. الاهتمام باعداد برامج تتماشى مع قدرات وامكانيات المتباينة للمعاقين حركيا.

4. ضرورة جعل برنامج خاص بنشاط رياضي ترويجي يخصص له مؤطرين مختصين في كل مراكز

البيداغوجية برعاية المعاقين حركيا عبر الوطن.

توفير الادوات والرسائل وكذا القاعات المجهزة والميادين اللازمة الخاصة لممارسة الرياضة داخل المراكز البيداغوجية وكذا خارجها للمعاقين حركيا.



## الخاتمة :

يعتبر النشاط الرياضي الترويحي مظهر من مظاهر الصحة البدنية و العقلية ، و الترفيه و نظام من مجموع النظم التربوية المكملة للتربية العامة ككل ، لها اسبابها و اهدافها و غايتها الترويحية و قد تسائلنا في موضوع بحثنا : هل النشاط الرياضي الترويحي اثر على تنمية المهارات النفسية لدى المعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية ؟ هذا الفرد الذي يعيش مرحلة نموذجية معقدة تظهر فيها عدة تغييرات و تفرض عليه عدة متطلبات نفسية و اجتماعية و عقلية لا يتناسب معها

بينت لنا النتائج السابقة ان النشاط الرياضي الترويحي يكتسي اهمية في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة لانها تكسبه المعرفة و الصحة الجيدة تنجم عن السمات النفسية و الاجتماعية و الاخلاق الحسنة السامية كالصداقة و التعاونو التفاعل .. الخ و تخلصه من العقد النفسية و العادات السيئة و الانحراف و الخجل و القلق و التمرد و الانانية و حب الذات و العزلة لهذا فان النشاط الرياضي الترويحي انجح وسيلة للتحكم و السيطرة على هذه المرحلة الصعبة التي يمر بها كل معاق ، فهي تتناسب تناسباً ايجابياً مع تغيراته الجسمية و النفسية الاجتماعية و لتحقيق هذه العادات و الاهداف السامية ينبغي ان تتدخل بعض العوامل كالاسرة و المدرسة و الاختصاصي الكفء في التوعية و توجيه المعاق نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .

و نتمنى ان تكون دراستنا هذه المتواضعة بوابة للدراسة اللاحقة للثراء العلمي.

قائمة المراجع

- 1- ابراهيم رحمة تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ،دار الفكر العربي 2- للطباعة و النشر ط1 ،القاهرة 1998
- 3- أحمد أمين فوزي، 2003 علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ط1 القاهرة 2003
- 4- أحمد محمد الزغي، الامراض النفسية و المشكلات السلوكية و الدراسية عند الاطفال ،دار زهران للنشر و التوزيع ،عمان الاردن ،2002
- 5- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي طرق البحث العلمي و التحليل النفسي في المجالات التربوية النفسية و الرياضية ، 2000
- 6- أسامة رياض ،ناهد أحمد عبد الرحيم القياس و التأهيل الحركي للمعاقين ،دار الفكر العربي، القاهرة ط1 1976.
- 7- أسامة كامل راتب ، المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي دار الفك العربي ،ط1 مصر 2000
- 8- أسامة كامل راتب ، الاعداد النفسي للناشئين (دليل الارشاد و التوجيه للمدربين و الاداريين و اولياء الامور ) ،دار الفكر العربي ،القاهرة 2000
- 9- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات دار الفكر العربي ،القاهرة ط2007، 4
- 10- أسامة كامل راتب، الاعداد النفسي للناشئين دار الفكر العربي ، القاهرة 2001،
- 11- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة 2004،
- 12- أمين أنور الخولي أسامة كامل راتب ، التربية الحركية للطفل ،دار الفكر العربي ط11، القاهرة ،1992

- 13- تزار مجيد كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، بغداد، ط1 1980
- 14- جلال عبد العزيز قراءات في التربية الخاصة و تاهيل المعاقين ، تونس 1988
- 15- حزام محمد رضا الفزيوني ، التربية الترويجية ، دار العربية للطباعة ، 1978،
- 16- حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات التربية الرياضية و الترويج للمعاقين ، 1998،
- 17- حناط عبد القادر ممارسة رياضة الكراتي دو و الكونغ فو بتطبيقاتها النفسية و الروحية و انعكاسها على  
البعد الاجتماعي الثقافي للمجتمع الجزائري في نظام العولة 2010
- 18- خالد محمد الحشوش القلق عند الرياضيين مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع عمان الاردن ، ط1  
2013
- 19- سيد فهمي محمد ، سيكولوجية المرضى و المعاقين المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية 1998
- 20- السيد محمد فرحات سيكولوجية مبتوري الاطراف فقدان احد اعضاء الجسم و علاقته ببعض سمات  
الشخصية ط1 مكتبة زهراء الشرق ، 2004
- 21- طه عبد الرحيم طه الترويج دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية ط1 2000،
- 22- عبد الرحمان سليمان وآخرون الاعاقة البدنية مطبئة زهراء الشرق ، القاهرة 2001
- 23- عبد اللطيف حمزة ، مناهج البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، ط2 مصر ، 1978،
- 24- العتوم و اخرون 2005 علم النفس التربوي النظرية و التطبيق ، دار المسيرة للنشر و التوزيع عمان ،  
الاردن
- 25- عدنان السبيعي ، سيكولوجية المرضى و المعاقين الشركة العربية للطباعة و النشر ط1 القاهرة 1982
- 26- عطيات محمد الخطاب اوقات الفراغ و الترويج ، دار المعارف القاهرة ، ط5 ، مصر 1990
- 27- عطيات محمد خطاب، اوقات الفراغ و الترويج، دار المعارف ط3 القاهرة، 1972،

- 28-غريب سيد أحمد، السلوك الاجتماعي للمعاقين ،المكتبة الجامعية الحديثة القاهرة بدون طبعة 1995
- 29-فتاحين عائشة، دراسة التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسميا نمودج خاص بالمتعلم جسميا او بصريا اطروحة دكتوراه معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر 2004
- 30-فرج عبد القادر طه موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ،دار غريب ،ط2، القاهرة 2003
- 31-الفكر العربي القاهرة، 2003
- 32-فكري الدباغ اصول الطب النفساني ،دار الطليعة لبنان ط3، 1983
- 33-فيصل محمد الزراد، القدرات العصبية، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، 2000
- 34-قاسم حسن الحسين علم النفس الرياضي و الميداني و تطبيقاته في مجال التربية ،مطابع بغداد، 1990
- 35-كمال الدسوقي، علم النفس و دراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر بيروت 1974 ،
- 36-كمال درويش ،امين خولي ،اصول الترويح و اوقات الفراغ ،دار الفكر العربي 1990
- 37-كمال درويش و محمد الحماحي ،اصول الترويح و اوقات الفراغ ،دار الفكر العربي ط1 القاهرة 1990
- 38-لطفى بركات محمد ، الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ،دار المريح للنشر ط1 ،الرياض، 1984
- 39-ماجدة السيد عبيد الاعاقات الحسية و الحركية ،دار الصفاء للنشر و التوزيع عمان الاردن 1999
- 40-محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى ،الترويح بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر،ط2 1998
- 41-محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي ،دار المعارف ط8 ،القاهرة 1992
- 42-محمد رفعت حسن، الرياضة للمعاقين ،الهيئة المصرية للكاتب ،1977،
- 43-محمد عادل خطاب .التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ،دار النهضة العربية،ط1، 1967،

44- محمد عادل خطاب النشاط الترويحي و برامج، ملتزم الطبع و النشر مكتبة القاهرة الحديثة، 1999

44- محمد عبد الرحمان حمودة الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج، مركز الطب النفسي العصبي

، بدون طبعة القاهرة، 1991

45- محمد عبد الطاهر الطيب ، مبادئ الصحة النفسية ، دار المعرفة ط8 ، الاسكندرية ، 1994

46- محمد محمد الحماحمي، الرياضة للجميع ( الفلسفة و التطبيق)، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة

، 1997،

47- محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى ، 1999

48- محمد نجيب توفيق، الخدمات العمالية بين التشريع و التطبيق ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ط1 1967

49- محمد نصر الدين رضوان الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية

50- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الجدي ، دار الفكر العربي القاهرة 1997

51- منال منصور بوحاميد ، المعوقون ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ط2 1985

52- موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي العلوم في الإنسانية، القصبية. الجزائر 2004 ص..

53- وجيه محجوب ، علم الحركة و التعلم الحركي بيت الحكمة ، بغداد، 1989

54- يحيى كاظم النقيب علم النفس الرياضة ، معهد اعادة القادة بدون طبعة الرياض ، 1990

المراجع بالفرنسية :

1-A. domarart al nouveau larouse medical libraire paris .1986.

2-A. pomart al nouveau larousse medical librairie larousse paris .1986.

3-Alaintouraine la societe postintidustrielle edition donoel paris .

1969.

4-C.tomas ,les handicapés physique publication universitaire paris 1973.

5-damazaidier vers une civilisation deloisir edition du seuil paris 1982.

6-larbergare Handicapped person in H.J.Eysench Eneyedepedia of psychology.Mardagu 1981

7-Marie charolette bush la sociologie du temps libre mouton paris 1978

8-norbert sillamy dictionnaire de psychologie larome paris .2004.

9-paul foul quie vocabulaire desiences sociaux P.U.F art loisir paris . 1978.

10-R\_thamss préparation psychlogiqu du spotif – 1991 ,

11- Roymond Tomas psychologie du sport p u f paris 1983

## الملاحق