

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لذوي الاحتياجات
الخاصة (ذوي الإعاقة الحركية)
"دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس
ولاية غرداية "

Practicing adapted physical activity sport in relieving general anxiety for
people with special needs (dynamism of motor disability)
A field study for the Al-Fajr Club for the Disabled for Volleyball in
Ghardaia Governorate

هزرتشي سليمان

جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)، slimaneeps@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/09/06 تاريخ القبول: 2022/06/05 تاريخ النشر: 2022/06/11

Abstract:

The study aimed to identify the practice of adapted physical activity in alleviating the general anxiety of people with special needs (with motor disabilities) inside the Al-Fajr Club for Disabled Volleyball, Seating - Ghardaia -

And contribute to alleviating the general anxiety of people with motor disabilities by using data analysis and the SPSS program and relying on previous studies.

The researcher concluded that adapted physical activity contributes to alleviating the general anxiety of people with motor disabilities. The exercise of adapted sports contributes to alleviating the physical anxiety by directing its behavior without submitting to others and relying on oneself.

Key words: motor disability, conditioning, general anxiety

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة (ذوي الإعاقة الحركية) داخل نادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس- غرداية- و المساهمة في تخفيف القلق العام لذوي الإعاقة الحركية باستخدام تحليل البيانات برنامج SPSS و الاعتماد على الدراسات السابقة و المنهج المتبع المنهج الوصفي. توصل الباحث أن النشاط البدني المكيف يساهم في تخفيف القلق العام لذوي الإعاقة الحركية وتلخصت هذه الدراسة في :- ممارسة الرياضة المكيفة تساهم في تخفيف من القلق البدني لدى المعاقين حركيا .ممارسة الرياضة المكيفة تساهم في تخفيف من القلق البدني من خلال توجيه سلوكه دون الخضوع للغير و الاعتماد على نفسه .

الكلمات المفتاحية: الإعاقة الحركية ، التكيف ، القلق العام .

المؤلف المرسل: هزرتشي سليمان، الإيميل: slimaneeps@gmail.com

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

1. مقدمة:

تعتبر قضية المعاقين من القضايا الحساسة ، التي أصبحت تلاحق المجتمعات البشرية قديما و حديثا ، لدرجة أن الأنظمة العالمية الجيدة لم تتمكن من استئصالها نهائيا من بلدانها إلا أن نسبة انتشارها يختلف من مجتمع لآخر ، و ذلك حسب درجة الاهتمام و الرعاية التي يوليها المجتمع لها، بداية من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها، من جميع النواحي (الطبية، النفسية، الاجتماعية و التربوية)، حيث أن العناية بالمعاقين تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية، جادين لتوفير سبل الراحة للمعاق، ما يجعله كفيلا في نمو وبناء شخصيته، و تأهيلها بالشكل الصحيح و السليم كي يصبح قادرا على العمل و الإبداع (النيل، 1993)

لهذه الأسباب و أخرى أنشأت المراكز الخاصة بفئة المعاقين، و ابتكرت الطرق التي تلائم معهم ، و وضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم، ومن المجالات التي أولت اهتمام بهذه الفئة ، مجال الأنشطة البدنية و الرياضية التي قدمت البرامج المعدلة و المقننة، و أساليب القياس و التقويم ضمانا لحسن الممارسة و استغلال جل الأهداف و الغايات المنتظرة من هذا المجال، و للممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية للمعوقين، ذلك أنها تمثل خيارا تربويا من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود الاجتماعية و النفسية، ويستطيع المعوق حركيا أن يحقق أسى طموحاته، ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات و السلوكيات التي تتعكس إيجابا على تخفيف القلق العام.

و الجزائر كغيرها من الدول التي اهتمت بهذه الشريحة و عملت على محاولة إدماجها في المجتمع، و لكن للأسف تم غياب الاهتمام بالنواحي النفسية و الاجتماعية للفرد المعوق، بدليل قلت الدراسات التي تهتم بهذه الجوانب فلا شك أن الفرد المعوق يتأثر كثيرا من هذه النواحي

نظرا للآثار السلبية التي تتركها الإعاقة و هذا ما يؤثر على تكيفه النفسي الاجتماعي بصفة خاصة، و صحته النفسية بصفة عامة (سلامة، 1992).

- الإشكالية الرئيسية: من خلال ما سبق وبغرض تأصيل جوانب الموضوع من الناحية العملية والتطبيقية يمكن طرح الإشكالية الرئيسية التالية :
- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف دورا إيجابيا على القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة " أصحاب الإعاقة الحركية" ؟

الأسئلة الفرعية:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لدى المعاقين حركيا فيما يخص التقليل من القلق البدني؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لدى المعاقين حركيا فيما يخص التقليل من القلق النفسي ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لدى المعاقين حركيا فيما يخص التقليل من القلق الاجتماعي ؟
- فرضيات البحث :

انطلاقا من إشكالية البحث يوجد مجموعة من الفروقات الإحصائية أمام ممارسة النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة .
والتي تتفرع منها الفرضيات الجزئية التالية :

- ✓ -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لدى المعاقين حركيا فيما يخص التقليل من القلق البدني لدى الممارسين .
- ✓ -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لدى المعاقين حركيا فيما يخص التقليل من القلق النفسي لدى الممارسين .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لدى المعاقين حركيا فيما يخص التقليل من القلق الاجتماعي لدى الممارسين .

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

➤ مبررات اختيار الموضوع :

- تعود أسباب اختيار الموضوع إلى مجموعة من الاعتبارات منها :
- _ نقص الرعاية الصحية لدى المعاقين بصفة عامة و المعاقين حركيا بصفة خاصة .
- _ الرغبة في إلمام بموضوع ذوي الإعاقة الحركية .
- _ باعتبار موضوع ذوي الإعاقة الحركية مهما للنوادي الرياضية .

➤ أهداف الدراسة :

- نسعى من خلال هذا البحث إلى الوصول للمجموعة من الأهداف نوجزها فيما يلي :
- _ معرفة أهمية الممارسة الرياضية و انعكاساتها الإيجابية على القلق بشكل عام للفرد المعاق حركيا .
- معرفة الفروق فيما يخص تخفيف القلق العام بين الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف و غير الممارسين له
- _ الكشف عن أسباب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لفئة المعاقين غير الممارسين.
- إعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط الرياضي الإيجابي على المعاق حركيا من عدة جوانب النفسية و الاجتماعية و البدنية .

➤ المصطلحات :

الإعاقة الحركية :

- شلل إنساني ليس حركيا على فئة دون أخرى بل تمس كل فئات الأفراد المراهقين و الراشدين كما أنها تمس كل الجنسين ومن بين أهم التعاريف التي تطرقت للإعاقة الحركية ما يلي :

الإعاقة :

العسر أو لصعوبة التي يتقبلها الفرد من جراء عدم القدرة على تلبية متطلباته ، في أداء دوره الطبيعي في الحياة التي يفترضها عمره و جنسه او التعب لخصائص الاجتماعية و الثقافية و المهنية. التكيف " بهاء الدين سلامة" .

القلق العام : يعتقد علماء النفس بعد دراسات كثيرة وتجارب عديدة قاموا بها أن القلق من أخطر الأمراض التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر ، ومن الملاحظ أن القلق يسيطر سيطرة تامة على اهتمام علماء من تأثير فعال على اضطرابات الوظائف النفسية و الجسمية

القلق لغة :

القلق : الانزعاج ، يقال : قلقا ، و أقلقه غيره ، وأقلق الشيء من مكانه و قلقه : حركه ، و القلق : ألا يستقر في مكان واحد ، و قد أقلقه فقلق وفي حديث علي أقلقوا السيوف في الغمد أي حركوها في أغمادها قبل أن تحتاجوا الى سلهما ليسهل عند الحاجة إليها " مصطفى غالب 1980"

القلق اصطلاحا :

وجدت عدة تعاريف للقلق نذكر منها :

عرفه " سيغموند فرويد " بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتمالك الإنسان و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم ، و القلق يعني الانزعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبذوا متشائما و متوتر الأعصاب و مضطرب كما إن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه و يبدو مترددا عاجزا عن البث في الأمور و فقدان الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين (نجاتي، 1962)

التكيف :

هو العملية النشطة التي يتعرض لها الفرد في ظروف مختلفة من أشياء مختلفة تحت ضغوط مختلفة، ويمكن تعريف التكيف بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي و الاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن و الرضي (سليمان، 2001)

ويمكن تعريفه إجرائيا :

انسجام الفرد مع نفسه و مع بيئته و بناء علاقات مرضية بينه و بين محيطه كما أنه مجموع العمليات التي يقوم بها الفرد للسيطرة على مطلب البيئة المفروضة عليه، و التي يسعى أيضا للتوافق مع المتطلبات النفسية و بالتالي يصبح أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة .

➤ -الدراسات السابقة :

دراسة الباحثان د.إسراء كمال حسن و د . منى عبد الستار"دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا بجامعة المستنصرية 04 أيلول 2019. هدفت هذه الدراسة : تطرق الباحثان فيها إلى أهمية استخدام و تطوير موضوع الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا كمتغير يتأثر إيجابا بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف .

المنهج : أستخدم الباحث المنهج الوصفي

أدوات البحث : تمثلت في مقياس تقبل الإعاقة .

نتائج البحث :

وجود ارتباط بين ممارسة النشاط البدني التنافسي المكيف و تقبل الإعاقة وذلك من خلال اثبات الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي . وجود علاقة بين الخصائص الفردية للفرد المعاق حركيا و اندماجه الاجتماعي و وجود فروق في السلوك الاجتماعي الإيجابي بين الممارسين و الغير ممارسين لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف .

➤ **الدراسة الثانية :** د . فرج غريب " دور الممارسة الرياضية في التحرر من الشعور بالنقص لدى المعاقين حركيا " جامعة القاهرة , المجلد الخامس عشر , العدد الثالث . 2015

أهداف هذه الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف لدور الممارسة الرياضية لتحرر من الشعور بالنقص لدى المعاقين حركيا
تساؤل الدراسة :

هل لممارسة الرياضية أثر على التحرر من الشعور بالنقص لدى المعاقين حركيا ؟

➤ **المنهج المتبع في الدراسة :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي .

أهم النتائج و الاقتراحات المتوصل إليها :

- لممارسة الرياضية مكانة قوية وكبيرة عند كلى الفئتين الممارسة و الغير ممارسة للرياضة .
- إن الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في تحقيق الاندماج الاجتماعي يخالف عند الفئتين .

الدراسة الثالثة : د . فراس طلعت حسين " تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين حركيا " من جامعة بغداد , المجلد 34 , العدد 04 , سنة 2013 .

➤ **أهداف هذه الدراسة :**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي لفئة المعاق .
تساؤل الدراسة :

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

هل للتربية البدنية و الرياضية تأثير إيجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين حركيا ؟

➤ المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

نتائج البحث : التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي للأطفال المعاقين .

ممارسة التربية البدنية و الرياضية تزيد من قدرات الطفل الحركية و الاجتماعية و العاطفية .

منهجية وطريقة إعداد الدراسة

-مجتمع الدراسة:نادي الفجر الرياضي للمعاقين لكرة الطائرة جلوس غرداية

بناء على أن موضوع الدراسة يتمحور حول ممارسة النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة."ذوي الإعاقة الحركية " فإن مجتمع الدراسة شمل معاقين في نادي الفجر بهذا بصفتهم الطرف المباشر في الدراسة .

➤ -عينة الدراسة :

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد و مناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية و كفاءة موثوقة بها، فإذا كانت فكرة الباحث تعتبر بمثابة البذرة، فإن المنهاج بمثابة التربة كما تعتبر العينة بمثابة السماد،لذلك إذ أحسن الباحث اختيار التربة و السماد الملائمين للبذرة، فسوف ينمو البحث (عمار، 1995) فالعينة تعتبر تمثيلا للمجتمع فهي الجزء من الكل، فدراسة المجتمع كله يعني أن يستغرق وقتا طويلا، مما يعرض العمل إلى الأخطاء، والبحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة جزء معين أو نسبة معينة عن أفراد المجتمع الأصلي ثم ينتهي بتعميم نتائجه على مجتمع الدراسة .

من اجل القيام بدراستنا قمنا باختيار عينة عشوائية غير احتمالية من معاقين حركيا المنخرطين في نادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس غارداية ومن الجنسين .

➤ المجال الزمني والمكاني للدراسة:

- المجال الزمني : تنحصر الدراسة التطبيقية في الفترة ما بين بداية شهر مارس

إلى نهاية شهر ماي 2021

-المجال المكاني: تشمل الدراسة الميدانية نادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة

الطائرة جلوس لولاية غارداية.

حيث يتوزع أفراد العينة الممارسة لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس و البالغ عددهم 20 رياضي معاق أما بالنسبة للعينة الغير ممارسة و المقدر عددها بـ 6 معاق حركيا غير ممارس

للنشاط البدني و الرياضي المكيف فقد كانت موزعة على النحو التالي :

و الجدول التالي يوضح التوزيع المكاني لعينة الدراسة :

المجال المكاني	المعاقين حركيا الممارسين لرياضة كرة الطائرة جلوس	المعاقين حركيا غير ممارسين للرياضة
نادي الفجر لكرة الطائرة جلوس	14	06

➤ -أدوات جمع البيانات:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان لجمع البيانات، وهو من الوسائل الشائعة

في البحوث الوصفية، الذي هو أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات

المرتبطة بموضوع الدراسة، من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة يقوم

المبحوث بالإجابة عليها، تم صياغتها في شكل استفسارات محددة، وهو أيضا

بالقائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة ترسل إلى عدد كبير من أفراد

المجتمع، الذين يكونون العينة الممثلة لها للحصول على حقائق وبيانات

تتعلق بالظروف الاجتماعية القائمة (بوداود، 2010)

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة لمعاقين نادي الفجر بصفتهم الطرف المباشر في ممارسة رياضة كرة الطائرة جلوس بغية الكشف عن المعطيات المحيطة بواقع ممارسة النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة .

➤ الأدوات المعتمدة في إعداد الدراسة

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة ، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك و من المنفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هنا :

- تساعد على جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع البحث
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه و عدم الخروج عن أطره العريضة ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها حل المشكلة و قد استخدمنا في بحثنا ما يلي :

➤ الاستبيان :

هو وسيلة للحصول على إجابات لعدد من الأسئلة المكتوبة على نموج وضع لهذا الغرض ويقوم المجيب بملء الاستمارة

➤ الأسئلة المغلقة :

هي الأسئلة التي تتضمن أجوبة محددة (الإجابة بنعم أو لا)
خصائصها :

- التقليل من الخطأ على تفسير المعلومات
- عدم حاجتها للوقت و الجهد المطلوبين للأسئلة المفتوحة .
- تسهيل عمل الباحث على تلخيص النتائج و تحليلها .

➤ الأسئلة النصف المغلقة (نصف مفتوحة):

هي الأسئلة التي تتضمن مزيج من الأسئلة المغلقة و المفتوحة وهي الأكثر شيوعا

خصائصها:

- مساعدة البحث في الحصول على معلومات بطريقة مختلفة .
- تعطي الفرصة للمستجوب في التعبير عن رأيه بوضوح.
- العوامل الرئيسية التي تدخل في اختيار الاستبيان:

- الثبات

- الصدق

- الموضوعية

➤ محتوى الاستبيان:

يحتوي 3 فرضيات تحتوي على 3 محاور مقسمة كالآتي:

*المحور الأول: اخترنا سؤالاً حول دور النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق البدني (1)

*المحور الثاني: اخترنا سؤالاً حول دور النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق النفسي (2)

* المحور الثالث اخترنا سؤالاً حول دور النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق الاجتماعي

(3)

➤ الصدق و الثبات:

- صدق الأداة:

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

انطلاقاً من الوصول إلى نسبة تؤكد من الاستبيان في الدراسة الحالية قمنا بتطبيق صدق الاختبار عن طريق الوسائل التالية مع العلم إن صدق الأداة من الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس .

- الصدق الظاهري:

يعتبر من الأنواع الشائعة استخدامها، و يشير هذا النوع من الصدق إذا ما كان الاستبيان يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من أجل قياسه، و يدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام لاستبيان كوسيلة من وسائل القياس.

- الثبات:

ويعني إن الاختبار الموضوع يتصف بالموضوعية وانه يعطي نفس النتائج إذا طبق في نفس الظروف وعلى نفس الأشخاص، أي انه مستقر من ناحية النتائج، وانه دقيق في النتائج ولا يتناقض مع نفسه بصرف النظر عما يقيسه (سليمان، 2001)

- معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات الاستبيان المطبق في البحث لتأكد من سلامته وملائمته للموضوع الدراسة، و كان ذلك عن طريق تطبيق معامل ألفا كرونباخ، وطبقنا علاقة الثبات (α كرومباخ) لقياس الثبات، حيث يعتبر معامل (α كرومباخ) من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة .

- الانحراف المعياري :

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف على انه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي ، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد ، أي مدى انسجام العينة " مقدم عبد الحفيظ 1993 "

- بحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

$$x = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i}$$

$$s = \frac{\sum f_i (x_i - x)^2}{\sum f_i} \sqrt{n}$$

- النسبة المئوية :

قانون النسبة المئوية = عدد التكرارات $\times 100$ / المجموع الكلي للعينة
استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية و كذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث
- الإحصاء الاستدلالي :

ويتضمن الأساليب التالية

- الاختبار التائي (ت) ويستخدم هذا الأسلوب في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين .

ويحسب وفق المعادلة التالية

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n - 1}}}$$

8-3-1 معامل الثبات : ∞ كرونباخ

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف محاور الاستبيان من خلال توظيف القيم في المعادلة التالية :

$$r + 1 / r^2 = \infty$$

حيث : ∞ : معامل الثبات كرونباخ

r : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS) الإحصائي .

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

- عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها

عرض وتحليل نتائج المحور الأول القلق البدني :

جدول رقم 01 يبين : قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T فيما يخص القلق البدني .

المعاملات إحصائية	المعاقين حركيا		المعاقين حركيا الغير ممارسين		اختبار T		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
	S1	X1	S2	X2	T	T			
أبعاد القلق العام					مجدولة	محسوبة	18	0.05	
القلق البدني	0.61	0.65	0.72	0.75	9.34	12.13			دال

تحليل النتائج :

يبين لنا الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجة المعاقين حركيا على مستوى القلق البدني قد بلغ عند الممارسين لرياضة كرة الطائرة جلوس هو 0.65 وهذا بانحراف معياري قدره 0.61 ، اما عند الغير ممارسين فقد كان 0.75 و بانحراف معياري قدره 0.72 . ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركيا الممارسين كان أكبر منه لدى الغير ممارسين في حين أن الانحراف المعياري لدى الممارسين كان أكبر أي $0.61 < 0.72$ أما فيما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ 12.13 فقد كانت أكبر من المجدولة وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين المعاقين حركيا الممارسين للرياضة مقارنة بالغير الممارسين وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الدراسة .

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال قراءتنا لهذه النتائج يتبين أن التقدير الإيجابي للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف و المتمثل في رياضة كرة الطائرة جلوس كان أكبر على مستوى القلق البدني مقارنة بفئة المعاقين الغير ممارسين ، مما يؤكد مدى انعكاس و مساهمة الممارسة الرياضية المكيفة لهاته الفئة على بعد القلق البدني و يظهر هذا القلق على المعاق حركيا في قدرته على توجيهه سلوكه دون الخضوع للغير و الاعتماد على نفسه في قدرته على توجيهه سلوكه و الاعتماد على نفسه و تقديره لذاته .

- عرض و نتائج بعد القلق النفسي :

الجدول رقم 02 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T فيما يخص

بعد القلق النفسي

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار T		المعاقين حركيا الغير ممارسين		المعاقين حركيا الممارسين		المعاملات إحصائية
			T	T محسوبة	S2	X2	S1	X1	
	0.05	18	T	T					إبعاد القلق العام
			مجدولة	محسوبة	0.53	0.69	0.63	0.78	القلق النفسي
دال			10.1	11.2					

تحليل النتائج :

توضح نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا الممارسين لرياضة كرة الطائرة الجلوس قد بلغ على مستوى القلق النفسي 0.78 وهذا بانحراف معياري يقدر بـ 0.63 في حين نجد أن المتوسط الحسابي عند غير الممارسين قد بلغ 0.69 بانحراف معياري قدره 0.53 .

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لدوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

ومن خلال مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية بين العينتين يتبين لنا أنه قد كان عند الممارسين أكبر منه عند الغير الممارسين كما أن درجة الانحراف المعياري كانت كذلك على نفس الاتجاه حيث كانت عند غير الممارسين أكبر

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة على مستوى هذا البعد و المقدره بـ 11.2 فقد كانت أكبر من الجدولة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و هي درجة ذات دلالة إحصائية على وجود فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للرياضة و الغير ممارسين حيث كان الفرق بين المتوسطات ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى وهذا لصالح عينة المعاقين حركيا الممارسين لرياضة كرة الطائرة جلوس .

- مناقشة نتائج الفرضية :

من خلال قراءتنا لنتائج سابقة الذكر يتضح لنا أن القلق النفسي لفئة المعاقين حركيا الممارسين للرياضة كان أقل من المستوى المسجل لدى فئة الغير ممارسين مما يؤكد مدى مساهمة الممارسة الرياضية في تحقيق الرضا عن النفس وخلق الحياة من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب و القلق و النقص وبالتالي اشباع الدوافع بصورة مرضية ولا تعضب الجميع

ومن خلال ما تقدم من وصف و تحليل نتائج محور بعد القلق النفسي نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين لكرة الطائرة جلوس و الغير ممارسين وهذا على مستوى هذا البعد .

1- عرض وتحليل نتائج القلق الاجتماعي :

الجدول رقم 03: يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم T فيما يخص

القلق العام

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	اختبار T		المعايقن حركيا الغير ممارسين		المعايقن حركيا الممارسين		المعاملات إحصائية إبعاد القلق العام
			T مجدولة	T محسوبة	S2	X2	S1	X1	
دال	0.05	18	10.2	11	0.66	0.79	0.71	0.89	القلق الاجتماعي

تحليل ومناقشة النتائج :

توضح النتائج أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات المعايين حركيا الممارسين لرياضة كرة الطائرة جلوس قد بلغ على مستوى القلق الاجتماعي 0.89 وهذا بانحراف معياري يقدر بـ 0.71 في حين نجد أن المتوسط الحسابي عند غير الممارسين قد بلغ 0.79 بانحراف معياري قدره 0.66 .

ومن خلال مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية بين العينتين يتبين لنا أنه قد كان عند الممارسين أكبر منه عند الغير الممارسين كما أن درجة الانحراف المعياري كانت كذلك على نفس الاتجاه حيث كانت عند غير الممارسين أكبر .

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة على مستوى هذا البعد و المقدره بـ 11.5 فقد كانت أكبر من المجدولة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و هي درجة ذات دلالة إحصائية على وجود فروق بين المعايين حركيا الممارسين للرياضة و الغير ممارسين حيث كان الفرق بين المتوسطات نو دلالة إحصائية عند نفس المستوى وهذا لصالح عينة المعايين حركيا الممارسين لرياضة كرة الطائرة جلوس .

3-1 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال ما تقدم من وصف و تحليل نتائج محور القلق الاجتماعي نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

بين المعاقين حركيا الممارسين لرياضة كرة الطائرة جلوس و الغير ممارسين و هذا على مستوى هذا البعد ، وبالتالي تؤكد صحة الفرضية التي تشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين لنشاط البدني المكيف فيما يخص تقليل القلق الاجتماعي لصالح الممارسين .

الخاتمة :

تعتبر ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة داخل نادي الفجر الرياضي للمعاقين لكرة الطائرة جلوس . غرداية . لها مكانة خاصة و هامة و لا يمكن الاستغناء عنها و قد تطلب من الباحث توضيح مختلف لمفاهيم المتعلقة بالموضوع نظريا و تطبيقيا كما تطرق إلى الدراسات السابقة و المتشابهة و ذلك تدعيما للبحث و استشهدا به .

كما تطرقنا في الجانب التطبيقي إلى تحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS للممارسة النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة ودالقياتباع منهج وصفي و تحليلي لهذه الدراسة، وهدفنا من هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية الرئيسية

- " هل لممارسة النشاط البدني المكيف دورا إيجابي على القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة أصحاب الإعاقة الحركية؟"

و خلصت هذه الدراسة إلى :

✓ ممارسة الرياضة المكيفة تساهم في تخفيف من مستوى القلق البدني لدى الرياضيين المعاقين حركيا .

✓ ممارسة الرياضة المكيفة تساهم في تخفيف من مستوى القلق البدني من خلال قدرة المعاق حركيا على توجيه سلوكه دون الخضوع للغير و الاعتماد على نفسه .

✓ مساهمة النشاط البدني المكيف في تحقيق الرضا عن النفس و خلو الحياة من التوترات و القلق و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب وبالتالي إشباع الدوافع بصورة مرضية ولا تغضب الجميع .

✓ يساهم النشاط البدني المكيف في تخفيف القلق الاجتماعي حيث كانت النتيجة لصالح العينة الممارسة مما يؤكد مدى أهمية الممارسة الرياضية في زيادة حجم العلاقات الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي السليم و العلاقات الاجتماعية الناجحة .

➤ نتائج البحث :

- الظروف الاقتصادية و الاجتماعية التي مرت بها الجزائر حالة دون تطوير المراكز البيداغوجية لذوي الاحتياجات الخاصة .
- ممارسة النشاط البدني المكيف يتيح للمعاق فرصا للتحكم في انفعالاته و إخضاعها لسيطرة و الاستقرار و تحسين درجة الواقعية لديه .
- نقص التكوين لدى المؤطرين رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة داخل النوادي الرياضية له تأثير سلبي على ممارسة النشاط البدني المكيف .
- التغلب على القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة يساعد على تجاوز مواقف الإحباط و الفشل و التوتر و اليأس و الاستسلام الذي ينتاب المعاق من حين لآخر بسبب الرسوب النفسي و الآثار السلبية التي تتركها الإعاقة .
- عدم توفير ميزانية كافية للنوادي الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة .
- النشاط البدني المكيف يساهم في تخفيف القلق العام لدى المعاقين و الممارسين عامة بشكل ايجابي مما يسهل له الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد المعاق و المجتمع الذي يعيش فيه .
- ممارسة النشاط البدني المكيف لها اثر ايجابي على القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة لدى أصحاب الإعاقة الحركية لصالح الممارسين .

ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تخفيف القلق العام لذوي الاحتياجات الخاصة (دوي الإعاقة الحركية) "دراسة ميدانية لنادي الفجر لرياضة المعاقين لكرة الطائرة جلوس ولاية غرداية "

- الممارسة الرياضية المكيفة تساهم في تطوير و تخفيف القلق العام للمعاق حركيا بصفة خاصة و شخصيته بصفة عامة
➤ الاقتراحات :

- انجاز بحوث مشابهة حول ممارسة النشاط البدني المكيف لذوي الاحتياجات الخاصة .
- ضم المراكز البيداغوجية لذوي الاحتياجات الخاصة إلى معاهد التربية البدنية .
- ضرورة الاهتمام برياضات المعاقين من طرف أجهزة الإعلام حتى يتم التحسيس بأهميتها و التعريف بها في وسط المجتمع .
- الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث لتكوين إطارات مختصة في تدريب المعاقين و الاطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة .
- التنسيق بين المراكز البيداغوجية للمعاقين و الشببية و الرياضة و التعليم العالي و البحث العلمي لإدراج ممارسة النشاط البدني المكيف في مراكز التأهيل البيداغوجي .
- إقامة تظاهرات للمجتمع للتعريف برياضة المعاقين وحثهم على الاندماج فيها .

المراجع :

- بخوش عمار. (1995). منهاج البحث العلمي . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- بهاء الدين سلامة. (1992). الجوانب الصحية في التربية البدنية. مصر : دار الفكر العربي .
- عبدالرحمان سيد سليمان. (2001). بحوث و دراسات في سيكولوجية الاعاقة . القاهرة : مكتبة الشرق .
- عبداليمين بوداود. (2010). منهاج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني و الرياضي . الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية .
- فرويد ترجمة عثمان نجاتي. (1962). فرويد. القاهرة: مكتبة دار النهضة العربية .

محمد السيد أبو النيل . (1993). الاحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي . الجزائر: ديوان
المطبوعات الجامعية.