

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 03
معهد التربية البدنية والرياضية
سيدي عبد الله

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية
التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف

تحت عنوان

تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي
المكيف في التقليل من الضغط النفسي
لدى المعاقين حركيا

دراسة وصفية لنوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر العاصمة

الأستاذ المشرف :

د- زيان سعيد

إعداد الطالب:

زروق نايل

السنة الجامعية: 2010 - 2011

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 03
معهد التربية البدنية والرياضية
سيدي عبد الله

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية
التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف

تحت عنوان

تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي
المكيف في التقليل من الضغط النفسي
لدى المعاقين حركيا

دراسة وصفية لنوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر العاصمة

الأستاذ المشرف :

د- زيان سعيد

إعداد الطالب:

زروق نايل

السنة الجامعية: 2010 - 2011

تشكرات

" .

"

.

.

"

"

.

.

.

.

.

الأهداء

إلى الأهداء

أهدي ثمرة جهدي و حوصلة فكري إلى والديّ
الكريمين وأسأل الله لهما دوام الصحة والعافية وأن
يجعلهما من عباده المتقين الفائزين بجنان النعيم.
كما أهدي عملي هذا أيضا إلى جميع إخوتي وأقاربي
كبارا وصغارا وأتمنى لهم جميعا
التوفيق والنجاح إن شاء الله في حياتهم.

23	.2.2
23	.1.2.2
24	.2.2.2
25	.3.2
26	.4.2
27	.5.2
27	.1.5.2
27	.2.5.2
29	.6.2
31	.7.2
32	.8.2
33	.9.2
33	.1.9.2
33	.2.9.2
34	.10.2
48	.11.2
35	.12.2
36	.1.12.2
36	.2.12.2
36	.3.12.2
37	.13.2
38	.14.2
38	.1.14.2

39	.2.14.2
39	.3.14.2
40	.4.14.2
40	.5.14.2
40	.6.14.2
41	.15.2
42	.16.2
43	
	:
45	
46	.1.3
47	.2.3
48	.3.3
48	.4.3
49	.5.3
50	.1.5.3
50	.2.5.3
50	.3.5.3
51	.6.3
51	.1.6.3
51	.2.6.3
51	.3.6.3
52	.7.3

54		.8.3
54		.1.8.3
56		.2.8.3
56		.3.8.3
57	(Lazarus)	.4.8.3
58		.9.3
60		.10.3
61		.11.3
61		.1.11.3
62		.2.11.3
63		.3.11.3
64		.12.3
64		.1.12.3
64		.2.12.3
65		.3.12.3
65		.4.12.3
65		.5.12.3
66		.6.12.3
66		.7.12.3
67		.13.3
67		.1.13.3
67		.2.13.3
68		.3.13.3

68	4.13.3
69	
	:
71	
72	.1.4
74	.2.4
77	.3.4
79	.4.4
79	1.4.4. النشاط الحركي المكيف كوسيلة ترويحوية
79	2.4.4. النشاط الحركي المكيف كوسيلة علاجية
80	3.4.4. النشاط الحركي كوسيلة لإدماج المعاق حركيا داخل المجتمع
80	.5.4
80	.1.5.4
81	.2.5.4
82	. 3.5.4
83	6.4. طرق تعديل الأنشطة الرياضية
83	1.6.4. التعديل في النواحي القانونية
84	2.6.4. التعديل في عدد اللاعبين
84	3.6.4. التعديل في الأداء المهاري للحركة
84	4.6.4. التعديل في الأدوات
85	.7.4
86	.8.4
86	.1.8.4
86	.2.8.4
87	() .3.8.4

88	9.4
89	10.4
89	1.10.4
90	2.10.4 تنظيم رياضة المعاقين حركيا في الجزائر
91	3.10.4
94	11.4 نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم
95	12.4 أهمية الكراسي المتحركة وكيفية التدريب عليها
96	13.4 الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة
96	1.13.4 إتقان المبادئ الأساسية من الثبات
96	2.13.4 إتقان المبادئ الأساسية من الحركة
97	3.13.4 إتقان تكتيك (خطط) اللعب
99	14.4 التصنيف الرياضي للمعاقين حركيا لكرة السلة على الكراسي المتحركة
99	1-14-4-1 التصنيف الفني للفحص الطبي
99	1.1.14.4
99	2.1.14.4
100	3.1.14.4
100	2.14.4
101	1.2.14.4
101	2.2.14.4
103	
	:
	:
106	
108	1.5
109	2.5

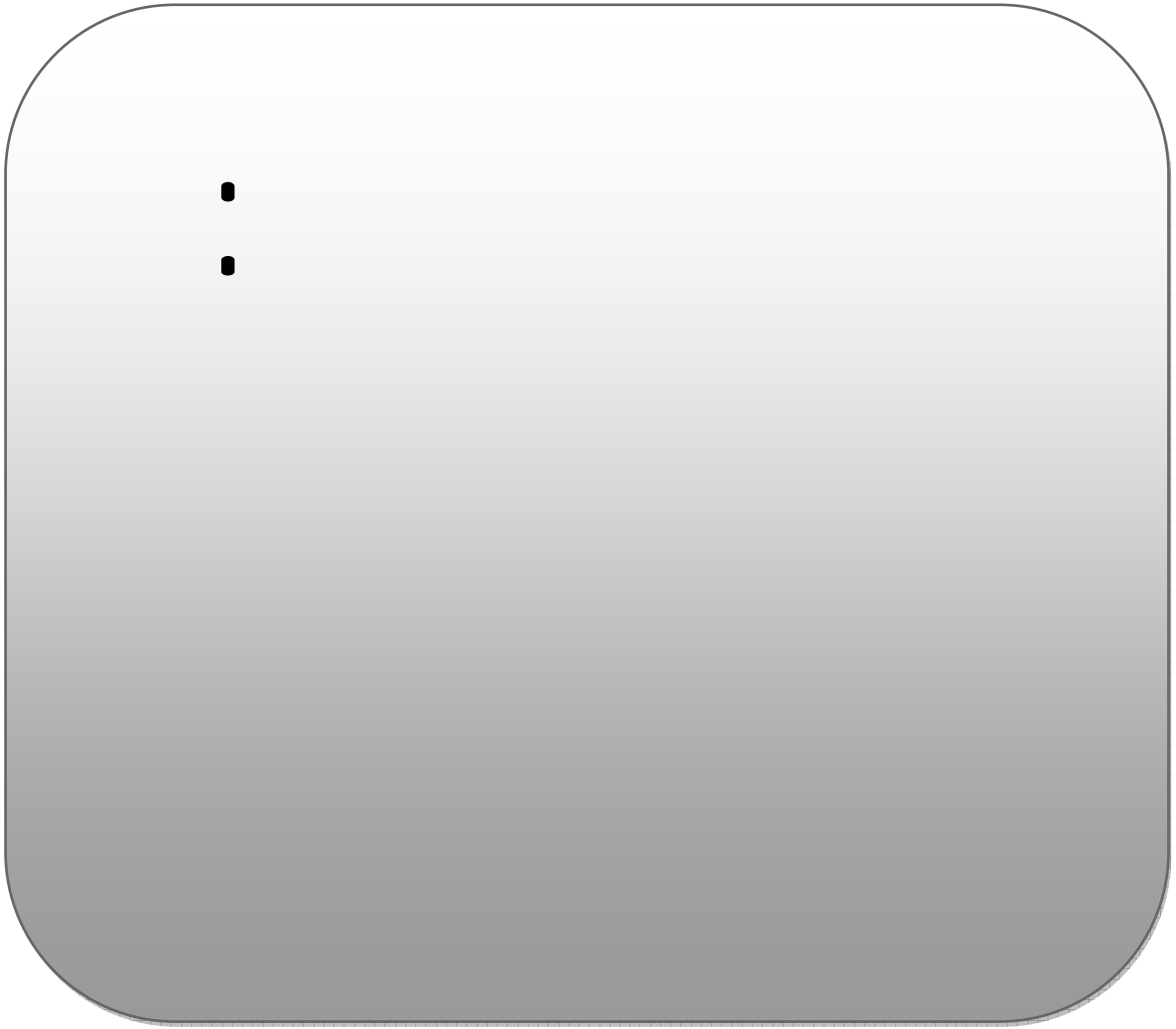
107	.1.5
108	.2.5
109	.3.5
110	.4.5
111	.5.5
112	.6.5
117	.7.5
الفصل السادس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
122	
126	.1.6
133	
134	.2.6
142	
143	.3.6
147	
148	.4.6
153	
155	
156	
157	

فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	يبين المراكز المتوفرة للمعوقين حركيا في الجزائر	01
78	يبين توزيع الإختصاصات حسب نوع الإعاقة	02
90		03
92	يوضح أهم المراتب التي تحصلت عليها الجزائر في رياضة المعاقين خلال مرحلة التسعينات	04
93	يوضح مجموع الميداليات التي حصل عليها الفريق الوطني في البطولات المختلفة	04
102		06
115		07
116		08
122		09
122		10
123		11
124		12
124		13
125		14
126	(01)	15
127	(06)	16
128	(08)	17
129	(13)	18

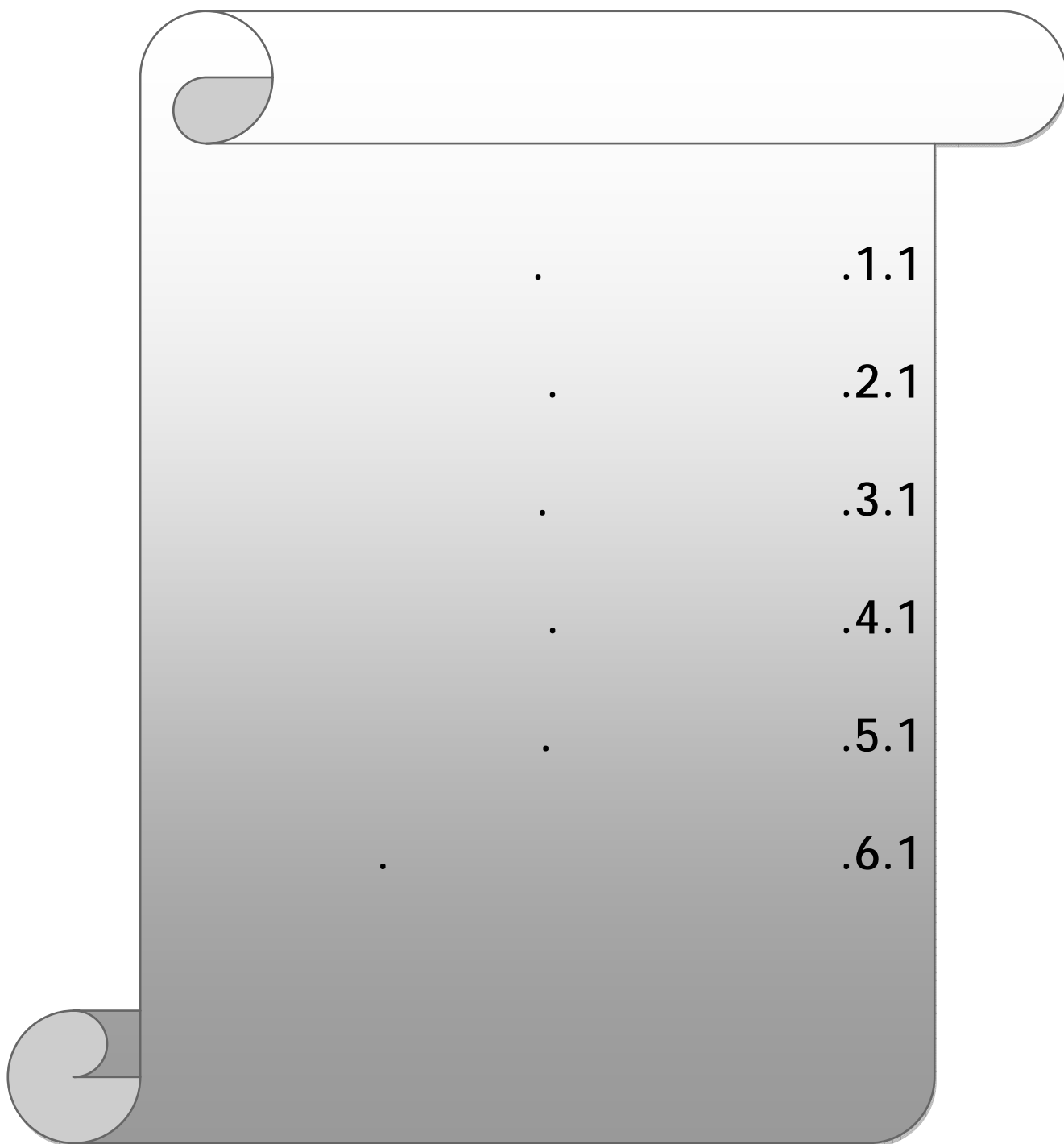
130	(15)	19
131	(19)	20
132		21
134	(02)	22
135	(04)	23
136	(07)	24
137	(09)	25
138	(11)	26
139	(14)	27
140	(18)	28
141		29
143	(03)	30
144	(10)	31
145	(17)	32
146		33
148	(05)	34

149	(12)	35
150	(16)	36
151	(20)	37
152		38
154		39



:

.1



.1.1

.2.1

.3.1

.4.1

.5.1

.6.1

: 1.1

(1972)

:

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم الوطني

الأول والقسم الوطني الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة؟

:

*

*

*

*

.2.1 :

_____:

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

_____:

*

*

*

*

: 3.1

*

*

*

*

*

: 4.1

*

*

*

*

: **.5.1**

: **.1.5.1**

1 .

: **.2.5.1**

2 .

: **.3.5.1**

3

.230 -1986 - - - . *1
 . 79 2002 1 . *2
 .40 2000 : . *3

4.5.1 :

:"

1"

5.5.1 :

2 .

. 25 1993

*1

.40

:

* 2

.6.5.1 _____ :

" " " " chu
 - - - :
 1 .

.7.5.1 _____ :

()

2 .

.190 1996

_____ : * 1
 : * 2
 .12 .2001.

.6.1 :

:

1.6.1. الدراسات التي تطرقت لموضوع الإعاقة الحركية :

.1.1.6.1 :

1. : (1982)

1981.

2. : (2001)

:

-

-

-

3. : (2003)

(50) (50) 100

:

-

-

-

4. : (2005)

(20)

(20)

() : .2.1.6.1

(1957) VAN ROY : .1

:

.

-

.

-

.

-

(1973) HERRN : .2

:

-

.

-

(1980) MORFORD : .3

(32)

2.6.1. الدراسات التي تطرقت لموضوع الضغط النفسي :

1.2.6.1 :
1. (2004)

:
.
.
.
.

2. (2005)

3. (2008)

(135)

:

4. : (2008)

(30)

5. : (2009)

"
"

()

(340)

.(%72.9)

:

-
-
-
-
-

() : **.2.2.6.1**

(1997) David & Benjamin : .1

317

:

...

:

•

.

:

•

•

.

:

•

•

.

:

•

•

:

•

:

•

(1995) Weinberg & Gould : .2

300

:

•

•

•

•

•

•

*تمهيد

.1.2

.2.2

.3.2

.4.2

.5.2

.6.2

.7.2

.8.2

.9.2

.10.2

.11.2

.12.2

.13.2

.14.2

.15.2

.16.2

*خلاصة

:

" " " "

" "

.

1.2.

:

1 .

:

:

1.1.2

.

:

2.1.2

1.

:

.3.1.2

:

2(("

"))

:

.4.1.2

.22.

:

* 1

.17

* 2

.5.1.2

:

"

"

:"

"

.6.1.2

:

"

"

:

.7.1.2

1 .

:

.2.2

.1.2.2

:

: _____

2 .

: _____

3 .

: _____

4 .

.24.23

:

*1 دـ

.25 1993 1

:

*2

.55 1985 1

:

*3

.28 2001

:

*4

2.2.2. تعريف المعاق :

:

1 .

" :

2 " .

" :

" .

1975

"

3 " .

" :

4 " .

.65

.29 2000

.38 1998

.76 1982

:

- *1

* 2

* 3

* 4

3.2. الإعاقة في العالم :

600 %10 %80

40

إلا أن هذا الرقم يبقى نسبيا ذلك لأن عدد كبير من

%13

المعوقين لأسباب مختلفة لم تشملهم الإحصائيات الرسمية.¹

1950 (309)

1975 (3447)

1971

1978 " "

" 1981 "

" 1981 "

2 .

1 2000 38 .

3 1998 .

* 1

* 2

4.2. الإعاقاة في الجزائر :

1998

%65.8

%30

1.

:

1966

183-66

*

1983

13-83

1970

70/16

*

73

* وبموجب المرسوم رقم 397-81 في 12 ديسمبر 1991 تم إنشاء المركز الوطني للتكوين المهني للمعوقين بدنيا (cnfps) و لذوي الحاجات الخاصة بموجب المرسوم رقم 87/285 ديسمبر².

* كما يشير الدستور في عدة مواد مثل المادة 30 التي تنص على أنه " تستهدف المؤسسات ضمان مساواة كل المواطنين و المواطنين في الحقوق و الواجبات بإزالة العقبات التي تعوق تفتح شخصية الإنسان، و تحول دون مشاركة الجميع الفعلية في الحياة السياسية و الإقتصادية و الإجتماعية و الثقافية " .

* وفي المادة 51 نجد أن " الرعاية حق للمواطنين حيث تتكفل الدولة بالوقاية من الأمراض الوبائية و المعدية و مكافحتها " .

* وهذا تؤكد المادة 56 أن " ظروف معيشة المواطنين الذين لم يبلغوا سن العمل و الذين لا يستطيعون القيام به ، و الذين عجزوا عنه نهائيا مضمونة " ¹.

5.2. أسباب الإعاقة :

- يمكن تقسيم أسباب الإعاقة إلى سببين رئيسيين و هما :

1.5.2. الأسباب الوراثية :

:

() .

-
-
-
-

• ضمور العصب البصري وبعض حالات أمراض القلب.

• حالات الصم و الأمراض العقلية.

2.5.2. الأسباب البيئية:

:

.() *

. *

. *

:() **.1.2.5.2**

:

) *

(

*

*

*

*

.() *

: **.2.2.5.2**

:

*

*

*

*

*

*

: 3.2.5.2

:

*

*

*

*

*

*

*

1.

6.2. طرق الوقاية من الإعاقَة:

:

1.6.2

:

:

•

•

•

•

2.6.2

:

3.6.2

:

:

•

•

•

•

() .

1 .

*1
: 3 1998 .204

7.2. تصنيف المعاقين :

<< >>

:

.

●

.

●

.

●

:

:

*

:

*

:

*

:

*

1

8.2. تعريف الإعاقة الحركية :

:

"

1 "

"

2 "

"

3 "

.

و في تعريف أخر للمعاقين حركيا، يرى الدكتور " غريب سيد أحمد " أن المعوق حركيا هو الشخص الذي يعاني بصفة دائمة أو مزمنة من إصابة على مستوى الحركة، مما يؤدي إلى تحديد نشاطه و سلوكه، و يعتبر أن موضوع الإعاقة الحركية يتضمن عدة أنواع و ذلك حسب الإصابة كالمصابون على مستوى الجهاز الحركي ، و الذين يعانون من قصور وظيفي .⁴

* 1 : 51

* 2 : 1985 .86

* 3 : 240

* 4 غريب سيد أحمد: السلوك الاجتماعي للمعاقين، المكتبة الجامعية الحديثة، القاهرة، مصر. ص44.

10.2. أنواع الإعاقة الحركية :

1.10.2 :

2.10.2 : () :

1.

3.10.2 :

:

-1

-2

-3

-4

4.10.2 :

5.10.2 :

6.10.2 :

2.

11.2. درجات الإعاقة الحركية :

:

1.11.2 :

1.

2.11.2 :

3.11.2 :

2.

12.2. أسباب الإعاقة الحركية :

:

^{2*} Piere oleron l'éducation des enfants physiquement handicapés, P.U.F 1961.p11.

1.12.2. مرحلة ما قبل الحمل :

1.

2.12.2. مرحلة الحمل وأثناء الوضع :

:

*

*

*

*

*

3.12.2. مرحلة ما بعد الميلاد :

:

2.

*

*

.124

* 1

.186

* 2

: .13.2

:

: .1.13.2

1 .

: .2.13.2

2 .

¹* Piere oleron l'éducation des enfants physiquement handicapés. P15.

. 25 09 1990

* 2

: .3.13.2

: .4.13.2

1.

: .14.2

: Wheel chair : الكراسي المتحركة : 1.14.2

..."

"

()

(....)

:

: folding chair : .2.14.2

()

: pushing chair : .3.14.2

: Electric floding chair : .4.14.2

: staps drivers : .5.14.2

()

: petro poyered chairs : .6.14.2

1

¹* أحمد تركي: دور النشاط البدني و الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الإجتماعي للمعوقين حركيا، رسالة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر. 2003.ص،69.68.67.

15.2. الخدمات المتوفرة في الجزائر حول الإعاقة الحركية :

سمحت العدة التشريعية المتبعة في الجزائر فيما يخص إدماج ذوي العجز (المعوقين) بإحداث شبكة من الهياكل المختصة في مختلف عمليات التأهيل وإعادة التأهيل موزعة عبر ولايات الوطن.

وبالعودة إلى المراكز والمؤسسات التي تعنى بالتدريب والتأهيل الرياضي والمهني للمعوقين حركيا، نجد أن عددها قليل جدا إذ ما قورن بالحاجة الماسة لمثل هذه المراكز من جهة والزيادة المستمرة لنسبة الإعاقة جراء حوادث مختلفة في الجزائر من جهة ثانية بالإضافة إلى أن التأهيل بأشكاله يتطلب إمكانيات مادية وبشرية كبيرة لوضع خطط تسيير قصيرة وطويلة المدى لإنجاح هذه العملية، إلا أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار أن هناك عددا لا بأس به من المراكز توفر خدمات متنوعة خاصة بالإعاقة الحركية في الجزائر يمكن توضيحها في الجدول الآتي :

جدول رقم (01) : يبين المراكز المتوفرة للمعوقين حركيا في الجزائر :

تسمية المراكز	طبيعة الكفل	السن	عدد المراكز
مراكز طبية بيداغوجية	تعليم أساسي متكيف وتكفل طبي	5 - 15 سنة	05 مراكز
مراكز التكوين المهني المكيف	تكوين مهني متكيف	15 سنة فما فوق	02 مراكز
مراكز إعادة التأهيل الوظيفي	تكفل طبي وشبه طبي	كل الأعمار	04 مراكز

مخطط الشبكة الوطنية للهياكل المختصة في إعادة التأهيل.¹

¹ * بوسنة محمود: نفس المرجع السابق، ص 58.

:		.16.2
.		•
.		•
.		•
.		•
.		•
.		•
:	(ROSS.1964) "	"
	:	.1.16.2
:		.2.16.2
:		.3.16.2
:		.4.16.2
:		.5.16.2
1.		

:

.

.

:

.

.

.

•

•

•

•

.

*تمهيد

.1.3

.2.3

.3.3

.4.3

.5.3

.6.3

.7.3

.8.3

.9.3

.10.3

.11.3

.12.3

.13.3

*خلاصة

:

Stress

Stress

1.3

:

Joseph

McGrath

1 .

2 .

*1 علي عساكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت، 2000، ص9.
*2 السيد شخص عبد العزيز، قاموس التربية الخاصة جامعة الملك سعود، الرياض، 1998، ص14.

2.3

:

(stringer)

stress

17

Stress

18

Stress

1.

: Strain

Stress

:

1984 Grenberg

Stress

:

1984 Mandler

Strain

:

1982

2.

3. "

"

:-

Oxford

4. (

)

-

¹* Gould,D.,Petlichkoff,L,: Psychological Stress and the Age_ group Wrestler, Human kinetics Publishers1988 p 63-63.

²* عويد سلطان المشعان :مصادر الضغوط في العمل ، مجلة الملك سعود، العدد 13 العلوم الإدارية،الرياض،2001. ص 71.

³* فاخر عاقل :معجم علم النفس . دار العلم للملايين بيروت،لبنان،1971،ص،121.

⁴* Cox .T. stress: 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London. (1986).p02.

3.3.

:

:

.

.

.

.

.

.

.

.

1.

:

4.3.

:

-

.

.

2.

*1 فاروق السيد عثمان "القلق وإدارة الضغوط النفسية" دار الفكر العربي، الطبعة الأولى 2001 القاهرة ص96 .

*2 2001، ص.88.

:

: (1988)

•

•

•

:(1978)

•

•

•

:

•

•

•

•

•

1 .

5.3. أنواع الضغط النفسي:

:

¹* فاروق السيد عثمان " نفس المرجع السابق. ص96 .

: 1.5.3

: 2.5.3

)

(: 3.5.3

()

1 .

*1 الزين عباس عمارة: أصول علم النفس البشرية، دار الثقافة، بيروت 1987 ص 100 .

.6.3

:

75

:

1 .

:

.1.6.3

:

:

.2.6.3

:

:

.3.6.3

:

:

2 .

¹* PAUL HAN , 1 , Baurgeers , M : Stress et Coping , les strategie, D'a Justement a l'adversite édition p u F , France . (1998)p. 64.

²* عساكر علي : نفس المرجع السابق، ص،25.

7.3

:

(1994) BRAHAM

:

1.7.3

:

•

•

•

•

•

•

•

2.7.3

:

•

•

•

•

3.7.3

:

•

•

•

•

•

•

4.7.3

:

•

•

•

•

•

•

1.(

)

¹* فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية ، الطبعة 1 دار الفكر العربي ، القاهرة. 2001.

8.3.

:

1 .

2 .

:

:(Hans Selye)

1.8.3

1936 Hans Selye

1 .1999 .11

*1 سعيد حسني العزة:

*2 فاروق السيد عثمان: نفس المرجع السابق، ص، 98.

1 .

:

:

Alarme réaction : .1.1.8.3

Résistance : .2.1.8.3

Exhaustion : . 3.1.8.3

2 .

*1 فاروق السيد عثمان: نفس المرجع السابق، ص، 99.
*2 حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة 1998، 1، ص 20.

: 2.8.3

(- -)

3.8.3. نظرية موراي:

:

:Beta stress

:Alpha stress

()

4.8.3. نظرية التقدير المعرفي: (Lazarus)

:

:

:

:

1.

¹* فاروق السيد عثمان: نفس المرجع السابق، ص، 100.101.

9.3. عوامل الضغط النفسي:

:

1.9.3 :

1 .

2.9.3 :

3.9.3 :

" "

1 .

: **4.9.3**

" "

2 .

: **5.9.3**

:

*1 التابلسي محمد أحمد: مرجع سابق ص 98.

*2 محمد الحجار: الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، بيروت ط1 1989 م ص 49.

:

:

:

1.

:

.10.3

Strain

1* دويدار عبد الفتاح محمد: الطب النفسي و علم النفس المرضي الإكلينيكي، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1994 م ، ص 93.

) ()
 .(

1.

: **.11.3**

: **.1.11.3**

2.

*1 عبد المنعم حنفي: موسوعة الطب النفسي، مكتبة مدبولي المجلد 1 ط1 1992 م ص 262. 263.

*2 فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت ط9، 1982 م ص 52.

1 .

:

.2.11.3

()

2 .

*1 مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر، 1990م ، ص 178.

*2 النابلسي أحمد محمد: مرجع سابق، ص 256.

1 .

: **3.11.3**

" "

.....

2 .

*1 : 1983 3 .19
*2 : 1997 .76

.12.3

:

:

:

.1.12.3

:

*

*

*

:

.2.12.3

1.

.3.12.3

:

:

-

1 .

.4.12.3

:

2 .

.5.12.3

:

3 .

.58 : *1

.191 : *2

.162 : *3

6.12.3.

:

()

.

847

11

¹. 401

05

07

:

7.12.3.

:

•

•

•

2.

*1 عبد الحفيظ مقدم: مرجع سابق ص192.

*2 أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2 ، 1972م، ص 224.

: **.13.3**

:
: **.1.13.3**

: **.2.13.3**

1 .

.102 1989

: *1

3.13.3

:

1.

4.13.3. الإستبيان:

43

100

°53

°12

12

150

"

" " " "

33

" " "

:

99 33

1 = 2 = 3 =

2.

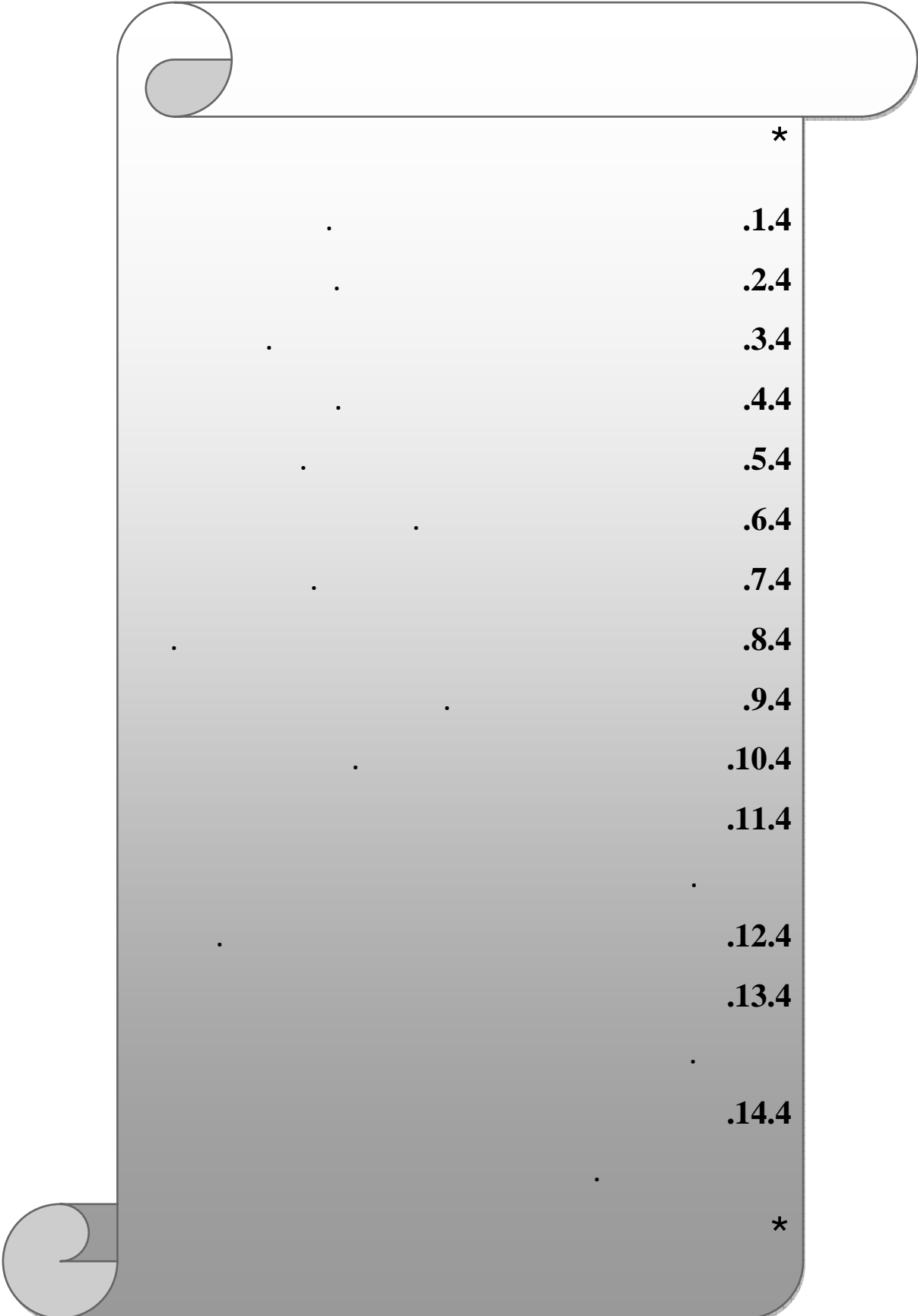
*1 الدباغ فخري: مرجع سابق ص 83.

*2 عيد الستار إبراهيم: الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث أساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، العدد 239، 1998م ص 91.

:

:

.4



*

.1.4

.2.4

.3.4

.4.4

.5.4

.6.4

.7.4

.8.4

.9.4

.10.4

.11.4

.12.4

.13.4

.14.4

*

:

.1.4

:

:

"

-

1 "

"

-

2 "

"

-

3 "

.45:47 1998

1

*1

.20 1989

*2

.101 2000

*3

- وتعرفه الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح بأنه عبارة عن مجموعة من البرامج المتطورة والمتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات المعاقين، إذ يمكنهم ذلك من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع وتسهم في إستغلال قدراتهم.

وبهذا يمكن إعتبار الأنشطة البدنية المكيفة بمثابة الدافع الأساسي لجميع أفراد المجتمع حيث يتفق هذا مع الطبيعة الذاتية للأفراد والتي تميل بطبيعتها للنشاط الحركي، والنشاط الحركي أساس النشاط البدني في برامج الأنشطة الرياضية على مستوى المناهج الدراسية والجامعية .

إن مفهوم الرياضة قد تحول من المفهوم الضيق والنظر إليه على إعتبار أنه من أنواع الترفيه والتسلية والترويح عن النفس، بالإضافة إلى أن ممارسة الأنشطة المختلفة تحتاج إلى مجهود بدني و حركي يعود بفوائد فيزيولوجية تتمثل في :

- التخلص من الضعف العصبي
- تعتبر من أفضل الوسائل للراحة و الاسترخاء
- تعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة
- تعمل على الإستفادة من الطاقة الزائدة و إستثمارها في أعمال مفيدة.¹

2.4.

:

()

(PARAPLIGIQUE)

18

:

()

) 1968

20 19 (

-1970

.75-72

.¹

:

: 1944 -

*¹

. 103.102 2003

() : 1947-

: 1960-

: 1964-

(..) : 1970 -

: 1972 -

.(26) : 1974 -

() : 1980 -

- : : 1981 -

() : 1984 -

"

1.

"

3.4

:

1979 19

1981

(CHU)

(CMPP)

(ISMGF)

1981

1983

(IBSA)

(03 24)

1991

1992

36

(36-16)

2000

10

:

جدول رقم (02) يبين توزيع الإختصاصات حسب نوع الإعاقة :

المعوقين المكفوفين	المعوقين حركيا	المعوقين ذهنيا
ألعاب القوى	ألعاب القوى	ألعاب القوى
كرة المرمى	كرة السلة فوق الكراسي المتحركة	كرة القدم بـ 05 لاعبين
السباحة	السباحة	السباحة
الجيدو	رفع الأثقال	تنس الطاولة
التندام (الاستعراضية)	تنس الطاولة	
	كرة الطائرة	

:

- .(i.C.c) -1
- .(i.P.c) -2
- .(in as-fmh) -3
- .(ismw) -4
- .(iwbf) -5
- 6
- (CP-isra)

1996

1992

() (400-200-100) ()
 1. (5000-1500-800)

*1 وزارة الشباب و الرياضة: منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين 1996 ص 07-06.

4.4.

:

ان النشاط الرياضي جزء من التربية العامة يهدف إلى مساعدة الفرد على النمو الكامل حتى يقابل إحتياجاته المعيشة للمجتمع التعاوني وسط عالم يتأزر بعضه مع البعض الآخر ومن المسلم به أن هذه الأسس لا تتحقق إلا عن طريق إختبار الخبرات الملائمة في هذا المجال و توجيهها نحو صالح الفرد .

و على هذا الأساس يدخل في تحقيق هذه الأسس النقاط التالية :

1.4.4. النشاط الحركي المكيف كوسيلة ترويحية :

لرياضة المعاقين جوانب عميقة تفوق كونها علاجاً بدنياً لهم فيتعدي الأمر كونها وسيلة ناجحة للترويح عن نفس المعاق، كما تشكل جانباً مهماً من إسترجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في إكتساب الخبرة والتمتع بالحياة .

وقد ظهر أن الأنشطة البدنية الترويحية كما يقول " عباس رملي " ذات قيمة مرتفعة للمعاقين في الإحتفاظ وتحسين أقصى حالة بدنية، ولزيادة الطاقة والحفاظ على الإسترخاء وأيضاً كوسيلة مساعدة للتعبير عن الذات والتزويد بخبرات ذات أشياء ملموسة، وذلك بالتعرض لمواقف واقعية وإتاحة الفرصة لهؤلاء المتطوعين للإختلاط بالمجتمع، ويضيف أيضاً أن النشاط الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأفراد إشباعاً عاطفياً، كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس والإبتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وذلك للشعور بالسعادة والرفاهية.

2. 4.4. النشاط الحركي المكيف كوسيلة علاجية :

تعد ممارسة النشاط الحركي للمعاقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية، وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي والتي تساهم بدرجة كبيرة لإستعادة اللياقة البدنية للمعاق، مثل إستعادة للقوة العضلية والمهارة والتوافق العضلي العصبي التحمل المرونة، السرعة وبالتالي إستعادة لكفاءته ولياقته العادية في الحياة.

3. 4.4. النشاط الحركي كوسيلة لإدماج المعاق حركيا داخل المجتمع :

من الأهداف النبيلة لممارسة النشاط الحركي للمعاقين إعادة تأقلمهم وإتحاقهم بالمجتمع المحيط بهم، بمعنى تسهيل وسرعة إستفادتهم وإفادتهم للمجتمع، ويقول " راجع أحمد عزة " إن النشاط الرياضي يلعب دورا في التأثير على الفرد للتخلص من الإنطوائية والعدوانية والأزمات النفسية، إضافة إلى بعض الأمراض الأخرى كعدم الإنتباه وعدم التركيز وعدم تقدير المسافة أو عدم تقدير الزمن... إلخ.¹

5.4 :

:

1.5.4 :

2 .

*1 .112 111 .1983. 2

*2 .09 1998 1

"

"

1 .

:

.2.5.4

يهدف هذا النوع من النشاط الرياضي إلى الإرتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية كما تتضمن رياضة المستويات العليا.²

*1 .113-111 , 1997 ,

*2 .65-64 1982 3

3.5.4.

:

والواقع أن الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب السليم والتطوير في الأدوات والإمكانات والمتابعة الطبية للرياضي، حيث يجب الإلتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء، كما يجب الإلتزام بالتصنيفات والتقسيمات الفنية والطبية التي تعتمد على درجة اللياقة البدنية والنفسية والعصبية للمعاق، ومستوى الإصابة لديه وذلك قبل المشاركة في الأنشطة التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة، بالإضافة للإستفادة الكاملة من المشاركة¹.

كما قد يتم تصنيف الأنشطة الرياضية بناءا على الأسس التالية :

1.3.5.4. التصنيف على أساس المشاركة :

1.1.3.5.4 . المشاركة السلبية :

وتعتمد على تتبع المعاق الأنشطة الرياضية والبدنية التي يمارسها الأسوياء بدون مشاركة المعاقين في النشاط و ذلك من خلال المشاهدة و تتبع الأخبار .

2.1.3.5.4 . المشاركة الإيجابية :

و تعتمد أساسا على المشاركة الفعلية سواء بالمساعدة أو بدونها .

2.3.5.4 . التصنيف على أساس الأغراض :

تتعدد الأنشطة بتعدد أغراضها و يمكن ذكر مايلي :

• أنشطة بدنية مكيفة لتنمية القدرات البدنية والمهارية .

• أنشطة بدنية مكيفة للعلاج و التأهيل .

- أنشطة بدنية مكيفة لتنمية الإدراك الحركي .
- أنشطة بدنية مكيفة للترويح و أوقات الفراغ .
- أنشطة بدنية مكيفة للتنافس .

3.3.5.4. التصنيف على أساس الفئة الموجهة إليها :

حيث يتم التصنيف على أساس نوع الإعاقة و سن المعاق و نذكر مايلي :

- أنشطة بدنية مكيفة للمعاقين حركيا .
- أنشطة بدنية مكيفة لأصحاب الأمراض المزمنة .
- أنشطة بدنية مكيفة للمتخلفين عقليا .
- أنشطة بدنية مكيفة لأطفال الحضانة .
- أنشطة بدنية مكيفة للمسنين .
- أنشطة بدنية مكيفة لذوي الإضطرابات النفسية.¹

6.4. طرق تعديل الأنشطة الرياضية :

تتضمن الأنشطة البدنية الرياضية المعدلة إجراءات قد تتخذ في بعض الأنشطة الرياضية سواء في تعديل الأداء الفني، أو تعديل بعض النواحي القانونية حتى يمكن لذوي الإحتياجات الخاصة ممارسة هذه الأنشطة، ويتمكن القائمون على التدريب من الإرتقاء بالمهارات الحركية والقدرات البدنية لهؤلاء المعاقين، و يمكن أيضا تحقيق أكبر قدر من الوقاية حسب درجة الإعاقة، مما يسهم في المشاركة بفاعلية في برامج الأنشطة الرياضية وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة من الممارسة الرياضية، و بهذا فإن طرق تعديل الأنشطة الرياضية يختلف حسب الجزء المكيف، وتتنوع التعديلات كما يلي :

¹ * مروان عبد المجيد إبراهيم : نفس المرجع السابق، ص 79.

1.6.4. التعديل في النواحي القانونية :

هناك قوانين تحكم كل نشاط رياضي و تنظم ممارسته، ويمكن للمدرب أو المدرس أن يقوم

أثناء التدريب بتعديل بعض نواحي القانون وتأخذ على سبيل المثال :

- يمكن إلغاء قاعدة التسلل في كرة القدم .
- يمكن إلغاء التماس بالنسبة للأطفال المعاقين ذهنيا في المدرسة.
- يمكن السماح بلمس الكرة باليد للمعاقين ذهنيا في المدرسة.

2.6.4. التعديل في عدد اللاعبين :

كل نشاط رياضي له عدد محدد من اللاعبين، يمارس من خلالهم النشاط، و يمكن أن نزيد

عدد اللاعبين أو نقل منهم فمثلا :

- يمكن أن نزيد عدد اللاعبين في كرة السلة للتلاميذ في المدرسة.
- يمكن أن نقل من عدد اللاعبين في مباراة لكرة القدم .

3.6.4. التعديل في الأداء المهاري للحركة :

لكل مهارة حركية في كل الأنشطة الرياضية طرق فنية في الأداء، و عند عملية التعلم لابد

أن نطبق هذه الطرق الفنية، و لكن يمكن تعديل ذلك مع التلاميذ أو اللاعبين المعاقين و ذلك

بالإستغناء عن بعض الخطوات و على سبيل المثال :

- يمكن ممارسة رياضة الوثب الطويل من الثبات بدلا من الحركة .
- يمكن ممارسة مهارة دفع الجلة من المواجهة، أو من على الكرسي لحالات بتر الطرف السفلي .
- يمكن الإستغناء عن مهارة تنطيط الكرة في كرة السلة للمعاقين على الكراسي المتحركة.

4.6.4. التعديل في الأدوات :

- لكل نشاط رياضي أدوات نستخدمها أثناء الممارسة فعلى سبيل المثال نأخذ رياضة

تنس الطاولة حيث تمارس بواسطة مضرب و على طاولة من الأدوات يمكن التعديل فيها

بإستخدام أدوات أخرى مساعدة في الأداء الرياضي مثل :

- تعديل في وضع شبكة كرة الطائرة بالنسبة لحالات الشلل وبتر الطرف السفلي عند ممارسة كرة الطائرة من وضع الجلوس .
- زيادة قطر حلقة كرة السلة للمعاقين ذهنيًا داخل المدرسة .
- استخدام كرسي ثابت أثناء دفع الجلة لحالات بتر الطرف السفلي¹ .

7.4

:

:

1.7.4

:

:

(- -) .

-

-

-

-

-

-

-

-

-

2.7.4

:

:

-

-

-

-

7 5

-

-

-

2

¹ * طه سعد علي، أحمد أبو الليل :

1 2005، ص 27، 28. Nicole de Channe; l'éducation physique pour tous édition Vigo 1993 p 194.*²

:

.8.4

:

:

.1.8.4

:

.2.8.4

:

()

:()

.3.8.4

:

)

*

.(

*

*

*

*

1.

.99.97

:

*¹

9.4 :

	:	
.(i.C.c)		- 1
.(i.P.c)		-2
.(in as-fmh)		-3
.(ismw)		-4
.(iwbf)		-5
:		-6
		*
		*
		*
		*
		*
		*
1 .		*

¹* الخطيب منذر والمشهدان عبدالله – التنظيمات الرياضية 1988 ص 116 .

.10.4

:

1981

1979

19

36

2000

116

: (FASH)

.1.10.4

:

-
-
-
-
-

1.

¹* منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين : 2000، ص06.07.

2.10.4. تنظيم رياضة المعاقين حركيا في الجزائر :

:

.(C.A.S.H.I) - 01

.(F.A.S.H.I) - 02

- 03

- 04

كما أنه يوجد نوعان من الوصاية :

. - 01

. - 02

:

:

(03) -

	(F.A.S.H.I)	F.A.S.H.I

:

- 01

- 02

- 03

- 04

- 05

1.

- 06

:

3.10.4

لقد شاركت الجزائر في أول ألعاب إفريقية سنة 1991 في مصر، وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الأولمبية للمعوقين سنة 1992 في برشلونة في فوجين يمثلان ألعاب القوى، و كرة المرمى.

والجدول التالي يبين أهم المراتب التي تحصلت عليها الجزائر في رياضة المعوقين خلال مرحلة التسعينيات :

¹* منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين : 2000، ص، 08.07.

الجدول رقم (04) : يوضح أهم المراتب التي تحصلت عليها الجزائر في رياضة المعاقين خلال مرحلة التسعينات :

النتائج المحققة	السنة	البلد	طبيعة المنافسة
المرتبة الثانية للجزائر	1990	ليبيا	الألعاب المغربية للمعوقين
104 ميداليات المرتبة الثانية	1991	مصر	الألعاب الأولى الإفريقية للمعوقين
المرتبة 4،5،6 في ألعاب القوى	1992	برشلونة	الألعاب الأولمبية
المرتبة 6 للألعاب الفردية في ألعاب القوى	1993	فرنسا	ألعاب البحر الأبيض المتوسط
المرتبة الثانية	1993	مصر	البطولة العربية
المرتبة التاسعة عالميا	1994	فرنسا	البطولة العالمية بالفرق
09 ميداليات	1994	برلين	البطولة العالمية
المرتبة 5،6،7،10 للألعاب الفردية	1994	السويد	البطولة لحمل الثقل
92 ميدالية	1994	تونس	البطولة العربية الإفريقية
المرتبة الثالثة	1995	الجزائر	البطولة الإفريقية لكرة السلة
المرتبة الثالثة للجزائر	1995	مصر	الألعاب الإفريقية الثانية

ويتبين لنا من خلال الجدول أن أحسن مرتبة تحصلت عليها الجزائر كانت **المرتبة الثانية** وهذا في كل من الألعاب المغربية للمعاقين بليبيا سنة **1990** و البطولة العربية بمصر سنة **1993**، كما تفاوت عدد الميداليات التي تم حصدتها في مختلف المنافسات وهذا حسب درجة المنافسة، ونوع الرياضات التنافسية، والجدول التالي يبين مجموع الميداليات التي تحصلت عليها النخبة الرياضية للمعوقين حسب مختلف البطولات :

الجدول رقم (05) : يوضح مجموع الميداليات التي حصل عليها الفريق الوطني في البطولات المختلفة :

المجموع	الميداليات			طبيعة المنافسة
09	02	06	01	البطولة العالمية
96	13	29	54	البطولة العربية الإفريقية
34	03	10	21	البطولة المغربية

و قد كان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي في الجزائر دفعا قويا لرياضة المعاقين

ببلادنا ، حيث يمارس المعاقين حركيا حوالي ستة رياضات نوجزها فيما يلي :

1- ألعاب القوى .

2- رفع الأثقال .

3- السباحة .

4- تنس الطاولة .

5- الكرة الطائرة .

6- كرة السلة فوق الكراسي المتحركة و هي الرياضة التي سيتم التركيز عليها في دراستنا

الحالية كونها تحوي العينة الممثلة للممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .¹

¹* منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين و ذوي العاهات : نوفمبر 2000، ص13.12.

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

1945

" " " "

إن إنتشار ممارسة هذا النوع من النشاط في عدة دول يستدعي تعميمها، والرقي بها لتحتل مكانة مرموقة لدى فئة المعاقين حركيا، مما أدى إلى تنوع المنافسات والبطولات المقامة لهذا النوع من النشاط يمكن أن نوجزها فيما يلي :

1- بطولات الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة.

2- بطولة العالم للكأس الذهبية.

3- الألعاب الأولمبية بالكراسي المتحركة.

وأول ما يستدعي الإهتمام به في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات العجلات هو الكفاءة في إستخدام الكراسي المتحركة، حيث يكون هناك فروق فردية في الإستخدام توافقها المهارة أثناء المنافسات الرياضية.¹

12.4. أهمية الكراسي المتحركة وكيفية التدريب عليها :

1.12.4. أهمية الكرسي المتحرك :

هو بمثابة القدمين للاعب المعاق، لهذا ينبغي ألا يعاق اللاعب بأي شكل من الأشكال و أن يكون سببا في تعطيله أو التقليل من كفاءته الحركية و العضلية وعلى اللاعب الذي يريد أن يزاوول لعبة من الألعاب أن يتقن أولا إستخدام الكرسي المتحرك إتقانا تاما، حيث أن إتقان مهارة إستخدام الكرسي المتحرك لها الأهمية القصوى في إحراز التقدم والنصر في كثير من المنافسات، ويرجع الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة ومناورة وتحكم وتوازن إلى الكفاءة في إستخدام الكرسي المتحرك، لذلك فإن التدريب عليه يجب أن ينال إهتماما خاصا حتى يصبح الكرسي المتحرك جزءا من اللاعب لا يحتاج إلى تفكير وتركيز أي أن اللاعب يجب أن يصل إلى الآلية و البراعة في التعامل مع الكرسي .

ولهذا يجب على اللاعب المعاق حركيا أن يجد الطريقة المثلى للتدريب على هذه الوسيلة المساعدة على الحركة و الإنتقال خلال المنافسات الرياضية، والوصول بالحركة البسيطة إلى درجة المهارة.

2.12.4. طرق التدريب على الكرسي المتحرك :

تتبع طريقة التدريب عدة خطوات لوصول المعاق حركيا لمستوى المهارة في الأداء والتعامل الجيد مع الكرسي المتحرك ، و تتمثل هذه التقنيات في :

- الإنتقال من وإلى الكرسي من وضعيات مختلفة .
- التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط مستقيم .
- التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط متعرج .
- التدريب على الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك .
- التدريب على الوقوف المفاجئ على الكرسي .
- التدريب على الجري في خط متعرج .
- المشي ثم الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك .

- المشي ثم الجري للخلف في خط متعرج بين القوائم بواسطة الكرسي .
- التدريب على الدوران بواسطة الكرسي .
- التدريب على التوازن (الوقوف على العجلات الخلفية) بمساعدة صديق أو بدون مساعدة حسب درجة التحكم ومستوى الأداء لدى المعاق .
- الوقوف على العجلات الخلفية فقط والتقدم للأمام و التقهقر إلى الخلف .
- الوقوف على العجلات الخلفية و الدوران بالكرسي .
- نزول وصعود الأرصفة بواسطة الكرسي المتحرك .
- نزول درجة ثم درجتين ثم ثلاث درجات على الأكثر من السلالم بمساعدة الآخرين ثم بدون مساعدة، للوصول بالمعاق حركيا لدرجة الإستقلالية في الأداء .
- إكتساب القوة و الجلد خلال التدريبات بتنوع أراضى التدريب من الصالات إلى المضمار، مع إلزامية التدريب المبكر.¹

13.4. الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة :

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

1.13.4. إتقان المبادئ الأساسية من الثبات :

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

2.13.4. إتقان المبادئ الأساسية من الحركة :

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

3.13.4. إتقان تكتيك (خط) اللعب :

- إكتشاف المهارات الفردية للاعبين ووضعها في الإعتبار .
- وضع اللاعبين تبعا لكفاءتهم في المراكز المناسبة .
- التدريب المستمر على اللعب بمجموعات و بروح الفريق المتكامل .
- تلقين الخطط والتدريب على اللاعبين أثناء التمرين المنتظم خلال الموسم الرياضي
- مشاهدة الأفلام وعروض الفيديو لخطط الدفاع والهجوم للتعلم بالملاحظة وتصحيح بعض الأوضاع الخاطئة إن وجدت .

ومنه فإن هناك العديد من الخطط في رياضة كرة السلة، منها الخطط الهجومية و الخطط الدفاعية، وعلى سبيل المثال يستطيع المرء أن يلاحظ و بكل وضوح أثناء حوادث المباراة أن الفريق المهاجم الذي يفقد الكرة يصبح عرضة لمناورات خصمه المدافع الذي يستحوذ على الكرة وتحول تكتيكيا إلى الفريق المهاجم الذي بإستطاعة أفراد العمل السريع على غزو سلة منافسيهم، على أن يأخذوا زمام المبادرة بهجوم خاطف مرتد سريع ضد دفاع لم ينتظم بعد والعكس صحيح، فالفريق الذي يهمل الجانب الدفاعي كليا يبقى عرضة لمناورات وتكتيكات خصمه المهاجم، والتي تسفر عادة عن نجاح المهاجمين في إصابة سلة خصومهم

:

: **.1.3.13.4**

-

-

: **.2.3.13.4**

-

-

: **.3.3.13.4**

()

1 .

292,293

:

*1

14.4 التصنيف الرياضي للمعاقين حركيا لكرة السلة على الكراسي المتحركة:

1.14.4.التصنيف الفني للفحص الطبي :

1.1.14.4

:

2.1.14.4

:

4.5 1

:

3.5 3 2.5 2 1.5 1 :

.4.5 4

14

: **.3.1.14.4**

: **.4.1.14.4**

()

()

: **.2.14.4**

: **.1.2.14.4**

: **.2.2.14.4**

()

: **.3.2.14.4**

: **.4.2.14.4**

: **.5.2.14.4**

(SAEC)

1

:

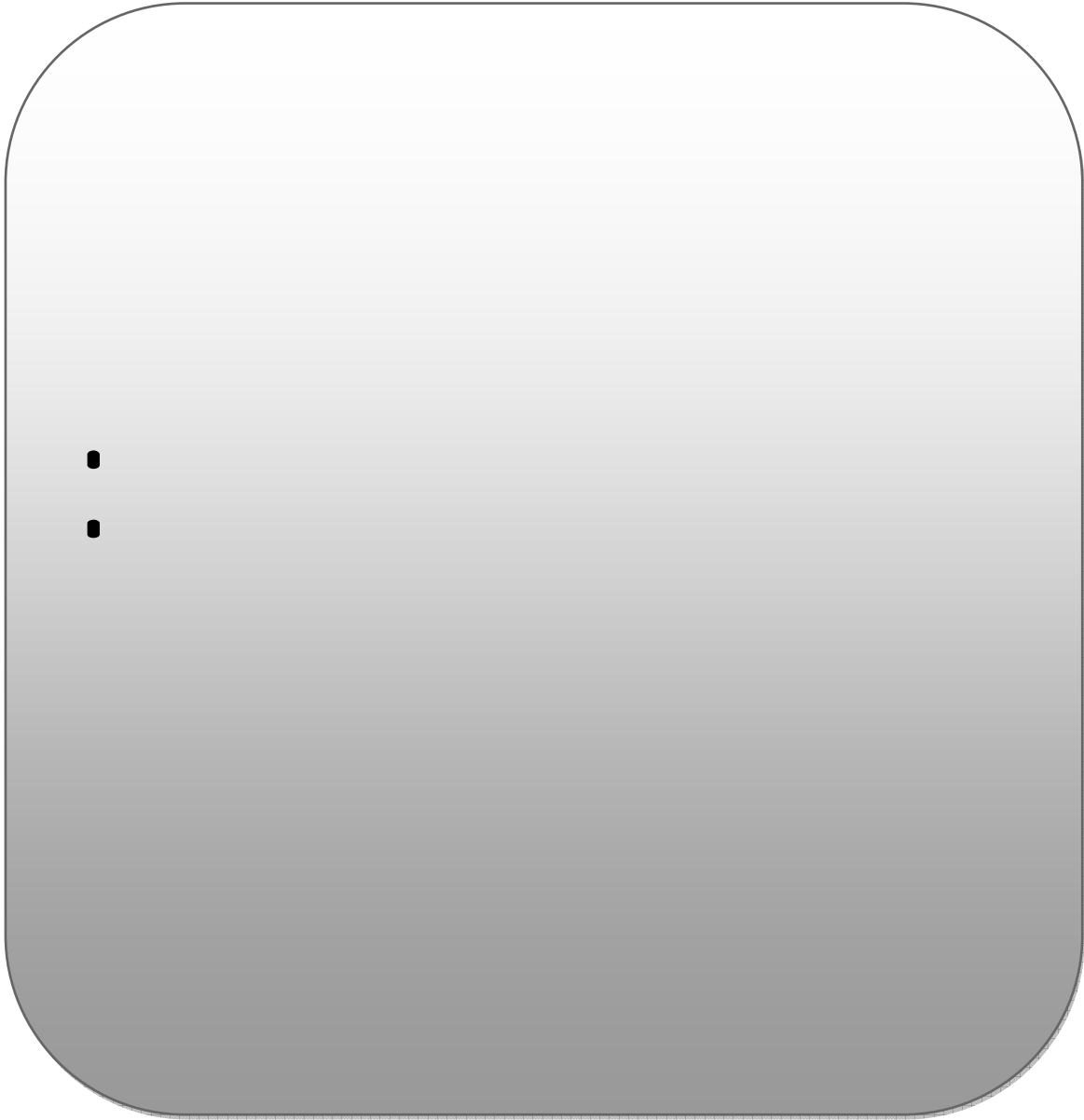
(06)

+	-1
.	+
	1 -2
+	
.	+
+	1 -4
.	+
.	-5
+	1 -6
+	-7
.	1 -8
+	-9
+	1 -10
.	+
.	1 -12

:

:

-
-
-
-
-
-



:

*تمهيد

- 1- المنهج المتبع
- 2- الدراسة الإستطلاعية
- 3- المجتمع و عينة البحث
- 4- أدوات جمع البيانات
- 5- كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث

:

(Logos)

" :

(Méthode) :

Odos :

-1-5 :

1 .

2 .

.92 . 2003

: * 1

.176 . 1982

: : * 2

-2-5

:

1.

(1995)

.

:

.

-

()

-

:

.

-

.()

-

.

-

.47 1995

:

*1

-

:

-

) :

(IRB

FCB

: -3-5

: -1-3-5

: -2-3-5

1 .

-4-5 :

2 .

*1 : .18

.129. 2000 :

-1-4-5 :

1.

()

()

48

) :

.(IRB

FCB

-5-5 :

-1-5-5 :

.()

: -2-5-5

2010

2011

2011

.2011

: -6-5

:

-

-

20

(x)

20

:

-

-

-

-

:

-1-6-5

: -2-6-5

: -1-2-6-5

(1995)

: (20)

*

*

*

*

:

: -1

: -2

: -3

(60 - 20)

(60)

(20)

:

-2-2-6-5

:

:

:(07)

-

:

بعد الانفعالات	بعد الضغوط المالية والاقتصادية	بعد ضغوط العلاقات الشخصية	بعد القلق	
-12 - 05 20 -16	-10 -03 17	-09-07-04-02 18 -14-11	-08 -06-01 19 -15 -13	
04	03	07	06	

:

-3-2-6-5

:

-1-3-2-6-5

(1993)

(08)

R	α	
0.05	0.96	

:

-2-3-2-6-5

:

1.

:

:

:

$$0.97 = \sqrt{\frac{\text{معامل الثبات}}{\text{معامل}}} =$$

$$0.97 = \sqrt{0.96} =$$

$$(0.97)$$

(0,05)

.()

:

-7-6

"

"

:

:

-1-7-6

-1-1-7-6

:

1

:

:X

Σ

: N_j

() : X_j

:N

-2-1-7-6

:

2

:

$$S = \sqrt{[\Sigma (x_i - \bar{X})^2] / n}$$

¹- إ خلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي: المرجع نفسه ، ص . 254 .

²- .293 :

: -3-1-7-6

:

% = 100* :

: -2-7-6

:() -1-2-7-6

:

$$T = \frac{\bar{\chi}1 - \bar{\chi}2}{\sqrt{\frac{(n1 - 1)S^21 + (n2 - 1)S^22}{n1 + n2 - 2} \times \left(\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2}\right)}}$$

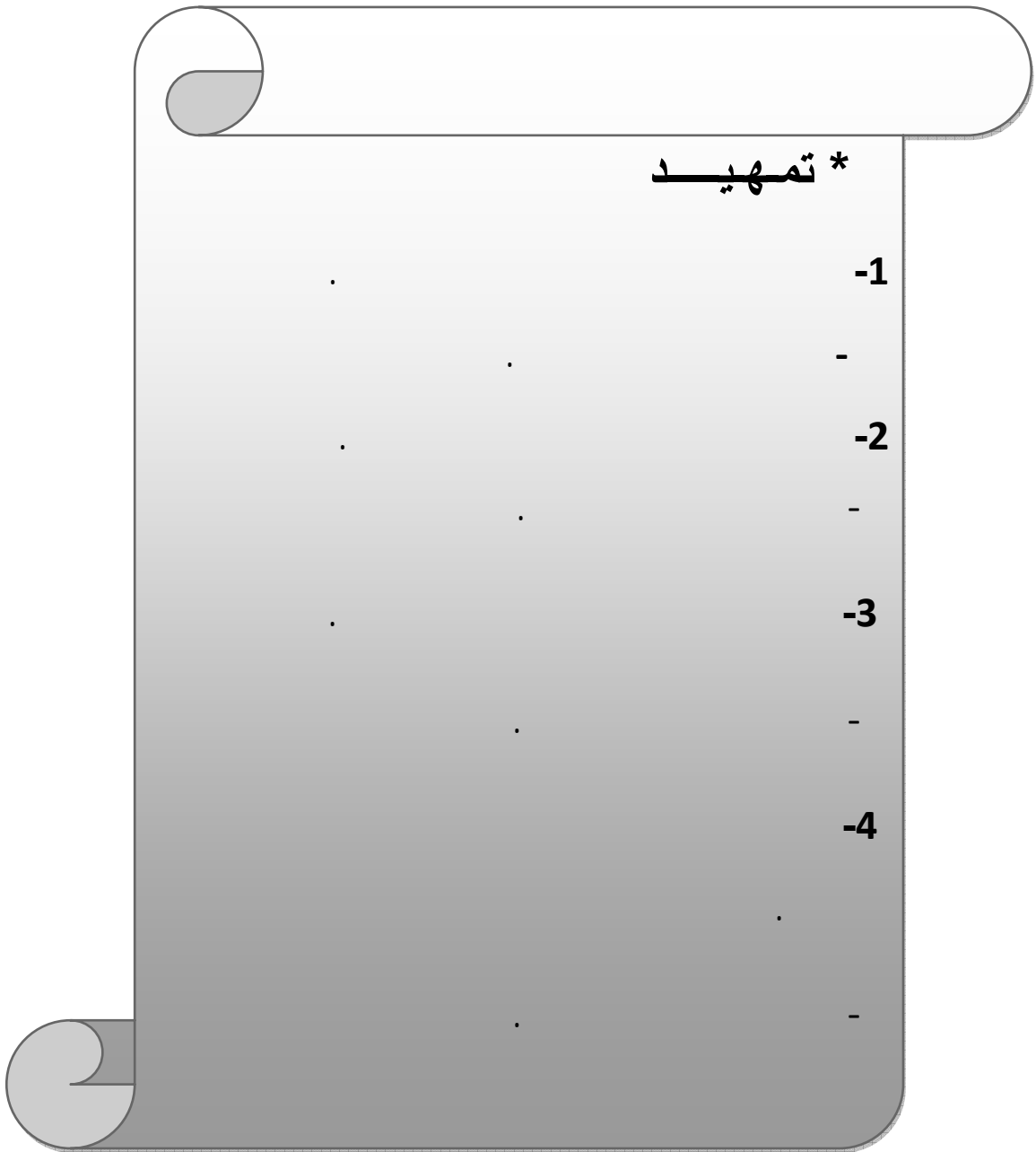
(α) : -2-2-7-6

.()

α = 2R / R + 1 :

: α . R

(SPSS) :



تمهيد:

-1-6

:

/ :

(09) :

% 100	48	
% 00	00	
% 100	48	

(09)

% 100

48

/ :

(10) :

% 58.33	28	25-18
% 41.67	20	35-26
% 100	48	

(10)

(25-18) 48

(35-26) % 58.33

% 41.67

: /

: (11)

% 37.05	18	
% 62.05	30	
%100	48	

(11)

% 37.05 18 :

% 62.05 30:

/ :

(12) :

% 66.67	32	
% 33.33	16	
%100	48	

(12)

32 : % 66.67 :

16 :

% 33.33

/ :

(13) :

% 29.16	14	05-01
% 70.84	34	10-06
%100	48	

(13)

:

الفئة الأولى: محصورة ما بين (05-01) سنوات خبرة، وتمثل نسبة % 29.16

(10-06) %70.84

/ :

(14)

:

%25	12		
%25	12	IRB	
%25	12		
%25	12	FCB	
%100	48	04	

(14)

:

.%25	12		*
.%25	12	IRB	*
.%25	12		*
.%25	12	FCB	*

-1

*(01):

*(15):

(01)

(15):

					✓
%16.66	04	%50	12		
%25	06	%41.66	10		
%58.34	14	%08.34	02		
%100	24	%100	24		

(15):

:

:

10 : %50 12
 02 : %41.66
 . %08.34
 %58.34 14 :
 %25 06 :
 .%16.66 04 :

*(06):

*:

(06)

:(16)

					✓
%25	06	%41.66	10		
%33.34	08	%33.34	08		
%41.66	10	%25	06		
%100	24	%100	24		

:(16)

:

:

08

:

%41.66

10

06

:

%33.34

:

. %25

%41.66

10

%33.34

08

:

.%25

06

:

:(08) *

:

(08)

:(17) *

					✓
%20.84	05	%45.83	11		
%29.16	07	%41.66	10		
%50	12	%12.50	03		
%100	24	%100	24		

:(17)

:

:

10 : %45.84 11
 03 : %41.66
 . %12.50
 %50 12 :
 %29.16 07 :
 .%20.84 05 :

:(13) *

:

(13)

:(18) *

					✓
%25	06	%54.18	13		
%45.84	11	%29.16	07		
%29.16	07	%16.66	04		
%100	24	%100	24		

:(18)

:

:

07 : %54.18 13
 04 : %29.16
 . %16.66
 :
 %45.84 11 :
 %29.16 07 :
 .%25 06 :

:(15) *

:

(15)

:(19) *

					✓
%33.34	08	%58.34	14		
%25	06	%41.66	10		
%41.66	10	%00	00		
%100	24	%100	24		

:(19)

:

:

10

:

%58.34

14

%41.66

:

%41.66

10

%33.34

08

:

%.25

06

:

*(19):

*:

(19)

:(20)

*

					✓
%25	06	%45.83	11		
%41.67	10	%33.33	08		
%33.33	08	%20.84	05		
%100	24	%100	24		

:(20)

:

:

08 : %45.83 11
 05 : %33.33
 . %20.84
 %41.67 10 :
 %33.33 08 :
 .%25 06 :

* :

(16)

(20)

(21)

-2

:(02) *

:

(02)

:(22) *

					✓
33.34%	08	%41.66	10		
%29.16	07	%33.34	08		
%37.50	09	%25	06		
%100	24	%100	24		

:(22)

:

:

08

:

%41.66

10

06

:

%33.34

:

%.25

%37.50

09

%33.34

08

:

%.29.16

07

:

:(04) *

:

(04) :(23) *

					✓
%12.50	03	%58.33	14		
%41.66	10	%25	06		
%45.88	11	%16.67	04		
%100	24	%100	24		

:(23)

:

:

06 : %58.33 14
 04 : %25
 . %16.67
 :
 %45.88 11 :
 %41.66 10 :
 .%12.50 03 :

:(07) *

:

(07)

:(24) *

					✓
%33.33	08	%33.33	08		
%20.83	05	%41.67	10		
%45.84	11	%25	06		
%100	24	%100	24		

:(24)

:

:

08 : %41.67 10

06 : %33.33

. %25

%45.84 11 :

%20.83 05 :

.%33.33 08 :

:(09) *

:

(09)

:(25) *

					✓
%16.67	04	%62.50	15		
%25	06	%20.83	05		
%58.33	14	%16.67	04		
%100	24	%100	24		

:(25)

:

:

05 : %62.50 15
 04 : %20.83
 . %16.67
 .%58.33 14 :
 %25 06 :
 .%16.67 04 :

:(11) *

:

(11)

:(26) *

					✓
%33.34	08	%41.66	10		
%37.50	09	%33.34	08		
%29.16	07	%25	06		
%100	24	%100	24		

:(26)

:

:

08 :

%41.66

10

06

:

%33.34

:

. %25

.%37.50

09

%33.34

08 :

:

.%29.16

07

:

:(14) *

:

(14)

:(27) *

					✓
%29.16	07	%37.50	09		
%25	06	%33.34	08		
%45.84	11	%29.16	07		
%100	24	%100	24		

:(27)

:

:

08 : %37.50 09
 07 : %33.34
 .%29.16
 %45.84 11 :
 %29.16 07 :
 .%25 06 :

:(18) *

:

(18)

:(28) *

					✓
%33.34	08	%41.66	10		
%25	06	%37.50	09		
%41.66	10	%20.84	05		
%100	24	%100	24		

:(28)

:

:

09 : %41.66 10
 05 : %41.66
 . %20.84
 %41.66 10 :
 %33.34 08 :
 .%25 06 :

*(29):

		Df	T	T	s	x'	
	0.05	46	01.68	03.04	06.13	12.67	
					07.83	15.04	

:(29)

.06.13

12.67

15.04

.07.83

.01.68 =

T < 03.04 =

T

* :

(24)

(25)

(29)

-3

:(03)

*

*

(03)

:(30)

*

					✓
%29.16	07	%25	06		
%45.84	11	%41.66	10		
%25	06	%33.34	08		
%100	24	%100	24		

:(30)

:

:

:

%41.66

10

06

:

%33.34

08

. %25

%45.84

11

:

%29.16

07

:

.%25

06

:

:(10) *

:

(10)

:(31) *

					✓
%33.33	08	%25	06		
%20.84	05	%54.16	13		
%45.83	11	%20.84	05		
%100	24	%100	24		

:(31)

:

:

06 : %54.16 13
 05 : %25
 .%20.84
 .%45.83 11 :
 %33.33 08 :
 .%20.84 05 :

:(17) *

:

(17)

:(32) *

					✓
%37.50	09	%33.34	08		
%16.66	04	%50	12		
%45.84	11	%16.66	04		
%100	24	%100	24		

:(32)

:

:

08 : %50 12
 04 : %33.34
 . %16.66
 %45.84 11 :
 %37.50 09 :
 .%16.66 04 :

*(33):

		Df	T	T	s	x'	
	0.05	46	01.68	01.53	01.13	02.05	
					03.44	07.18	

:(33)

.01.13

02.05

07.18

.03.44

.01.68 =

T > 01.53 =

T

*

:

(30)

(31)

(33)

-4

:(05)

*

:

*

(05)

:(34)

*

					✓
%25	06	%41.66	10		
%16.67	04	%45.84	11		
%58.33	14	%12.50	03		
%100	24	%100	24		

:(34)

:

:

10

:

%45.84

11

03

:

%41.66

. %12.50

%58.33

14

:

%25

06

:

.%16.67

04

:

:(12) *

:

(12)

:(35) *

					✓
%29.16	07	%45.84	11		
%33.34	08	%33.34	08		
%37.50	09	%20.82	05		
%100	24	%100	24		

:(35)

:

:

08 : %45.84 11
 05 : %33.34
 .%20.82
 %37.50 09 :
 %33.34 08 :
 .%29.16 07 :

:(16) *

:

(16)

:(36) *

					✓
%29.16	07	%54.16	13		
%20.84	05	%37.50	09		
%50	12	%08.34	02		
%100	24	%100	24		

:(36)

:

:

09 : %54.16 13
 02 : %37.50
 . %08.33
 %50 12 :
 %29.16 07 :
 .%20.84 05 :

:(20) *

:

(20)

:(37) *

					✓
%04.16	01	%29.16	07		
%45.84	11	%33.34	08		
%50	12	%37.50	09		
%100	24	%100	24		

:(37)

:

:

08 : %37.50 09

07 : %33.34

. %29.16

%50 12 :

%45.84 11 :

.%04.16 01 :

*(38):

		Df	T	T	s	x'	
	0.05	46	01.68	02.02	02.00	04.67	
					04.60	09.91	

:(38)

$$\begin{array}{ccccccc}
 & & .02.00 & & & & 04.67 \\
 & & & & & & \\
 09.91 & & & & & & \\
 & & & & & & .04.60 \\
 & & & & & & \\
 .01.68 = & & T < 02.02 = & & T & &
 \end{array}$$

* :

(34)

(16)

(38)

:

:(39)

*

		Df	T	T	s	x'	
	0.05	46	01.68	04.23	07.75	31.06	
					11.72	45.38	

:(39)

.07.75

31.06

45.38

.11.72

.01.68 =

T < 04.23 =

T

الاستنتاج العام :

:

(1995)

(04)

:

*

*

*

*

وبعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا في النهاية إلى إثبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في القسم الوطني الأول والثاني على مستوى كل من هذه الأبعاد في: بعد القلق، بعد ضغوط العلاقات الشخصية، بعد الضغوط المالية والاقتصادية، بعد الانفعالات. وقد كانت النتائج كلها عند مستوى الدلالة (0.05) مما يثبت لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في البحث كحلول مؤقتة، و بالتالي إثبات صحة الفرضية العامة.

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

المراجع

:

_____:

- 1-
- 2- أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة، عدد 216، الكويت 1996م.
- 3- أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي القاهرة، ط1، 1996 م.
- 4- أسامة رياض: رياضة المعاقين الأسس الطبية و الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2000م.
- 5- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة ط2، 1972م.
- 6- إسماعيل شرف الدين: ملخص تأهيل المعوقين، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة 1973م.
- 7- النابلسي محمد أحمد: الصدمة النفسية و علم النفس الحروب و الكوارث، دار النهضة العربية بيروت، ط1، 1991م.
- 8- الدباغ فخري: أصول الطب النفساني، دار الثقافة، بيروت، ط1، 1982م.
- 9- الزين عباس عمارة: مدخل إلى الطب النفسي، دار الثقافة، بيروت، 1982 م.
- 10- الزين عباس عمارة: أحوال علم النفس البشرية، دار الثقافة، بيروت، 1987م.
- 11- بدر الدين كمال عبده، محمد سيد حلاوة: رعاية المعوقين سمعيا و حركيا، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 2001م.
- 12- جمال الخطيب: مقدمة في الإعاقات الجسمية و الصحية، دار الشروق، عمان، 1998م.
- 13- حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات: التربية الرياضية و الترويج للمعاقين، دار الفكر العربي القاهرة، 1998م.
- 14- دويدار عبد الفتاح محمد: الطب النفسي و علم النفس المرضي الإكلينيكي، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1994م.
- 15- هارون التوفيق الرشيدى: الضغوط النفسية طبيعتها نظريتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، ط2، 2004م.
- 16- سعدي أبو حبيب: المعوق و المجتمع في الشريعة الإسلامية، دار الفكر دمشق، 1982م.

- 17- سيد جمعة خميس: دراسة لبعض النواحي البدنية و النفسية للمعاقين جسميا، جامعة حلوان مصر، 1985 م.
- 18- فريق عبد الحسن كمونة: رياضة المعوقين، جامعة بغداد، 1989م.
- 19- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، ط9، 1982م.
- 20- فاروق الروسان: سيكولوجية الأطفال الغير عادين، مقدمة في التربية الخاصة، دار الفكر عمان، الأردن، ط3، 1998م.
- 21- رابح أحمد عزة: أصل علم النفس، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، ط1، 1979م.
- 22- صالح عبد الله الزغبى أحمد سليمان العوامل: التربية الرياضية للحالات الخاصة، دار الصفا عمان الأردن، 2000م.
- 23- ماجدة السيد عبيد: مقدمة في تأهيل المعاقين دار الهنا، عمان، الأردن، 2000م.
- 24- محمد الحجار: الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، بيروت، ط1، 1989م.
- 25- محمد الحجار: فن العلاج في الطب النفسي، دار العلم للملايين، بيروت، ط1، 1990م.
- 26- محمد السيد فهمي: السلوك الاجتماعي للمعاقين، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة 1983م.
- 27- محمد عوض البسيوني و فيصل ياسمين الشاطئ: نظريات و طرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط 2، 1992م.
- 28- محمد رمضان القذافي: سيكولوجية الإعاقات، منشورات الجامعة المفتوحة، طرابلس ليبيا 1994م.
- 29- محمد كامل عفيفي عمر: التربية البدنية للمعاقين بين النظرية و التطبيق، دار المراد مصر 1998م.
- 30- مصطفى حسن باهي وإخلاص محمد عبد الحفيظ: طريقة البحث العلمي و التحليل الإحصائي مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000م.
- 31- مصطفى فهمي: الصحة النفسية، مطبعة طرابلس، دمشق، ط2، 1967م.
- 32- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990م.
- 33- مروان عبد المجيد إبراهيم: الألعاب الرياضية للمعاقين، دار الفكر العربي، عمان الأردن ط1، 1997 م.

- 34- مروان عبد المجيد إبراهيم: كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الإعاقة، دار العلمية للنشر، عمان الأردن، ط1، 2002م.
- 35- مروان عبد المجيد إبراهيم: التصنيف الطبي و القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، دار الثقافة، عمان، الأردن، ط1، 2002م.
- 36- مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة ، دار العلمية و دار الثقافة عمان الأردن، ط1، 2002م.
- 37- عبد المنعم حنفي: علم النفس و التحليل النفسي، مكتبة مدبولي، مصر، 1987م.
- 38- عبد المنعم حنفي: موسوعة الطب النفسي، مكتبة مدبولي، مصر، ط1، 1992م.
- 39 - عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب اضطراب العصر الحديث مفهومه أساليبه علاجه، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت، العدد 239، 1998م.
- 40- عبد الرحمان عسيوي: العلاج النفسي، دار النهضة، بيروت لبنان، 1984م.
- 41- عبد الرحمان عسيوي: اضطرابات الشيخوخة و علاجها، دار النهضة بيروت، لبنان، 1989م.
- 42- عبد الحفيظ مقدم: المديرون، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر 1997م.
- 43- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية و الحركية للأطفال الأسوياء و متحدي الإعاقة مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
- 44- عادل خطاب و كمال زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية بيروت لبنان، 1965 م.
- 45- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، 1985م.
- 46- غسان محمد الصادق و أنير محمد صادق صبحي و رفيق عبد الحق كمونة: رياضة المعوقين، جامعة بغداد، 1989م.
- 47- أبو العلاء وآخرون، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، عمان، 1993 .
- 48- زينب محمود شقير، سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1999م.

- 49- غريب سيد أحمد ومحمد السيد فهمي، السلوك الإجتماعي للمعوقين. تقديم المكتب الجامعي الحديث. القاهرة. 1983م.
- 50- علي عساكر، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت، 2000.
- 51- فاروق السيد عثمان " القلق وإدارة الضغوط النفسية " دار الفكر العربي، ط1. القاهرة 2001م.
- 52- عبد الرحمان محمد العيسوي، " الجديد في الصحة النفسية " الناشر منشأة معارف الإسكندرية جلال مزه وشركائه ، 2001م.
- 53- سعيد حسني العزة: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1 عمان الأردن. 1999م.
- 54- محمد الحجار: الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، ط1 بيروت لبنان، 1989م.
- 55- إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ط1، عمان الأردن.
- 56- عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترفيه ، دار المعارف ، ط3 ، القاهرة 1982 م.
- 57- طه سعد علي، أحمد أبو الليل : التربية البدنية والرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، ط1، 2005 م.
- 58- مصطفى حسن باهي: الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000م.
- 59- محي الدين مختار: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1995م.
- 60- كمال محمد المغربي أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط1، 2001 م.
- 61- : : 2003 .
- 62- : : .
- . 1982

قائمة المجالات والمنشورات:

- 1- بوسنة صادق: الأفراد المعوقون في العالم النامي، مجلة علم النفس و علوم التربية، رقم 01، 1985م.
- 2- مصطفى النصراوي و عبد الله معاوية: التأهيل المهني للمعوقين، المجلة العربية للتربية العدد 01 ، 1982 م.
- 3- منصف المرزوقي: مجلة قراءات في التربية الخاصة، مصر، 1982م.
- 4- مجلة التقويم المهني في الوطن العربي، المنظمة العربية للتربية و الثقافة والعلوم القاهرة العدد 09، 1990م.
- 5- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت 1996 م .
- 6- بوسنة صادق: الافراد المعوقون في العالم النامي، مجلة علم النفس وعلوم التربية رقم 1، 1989م.
- 7- فتاحين عائشة: تأثير الإعاقة في الثقة في الذات لدى الطفل، المجلة الجزائرية لعلم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- 8- بوسنة محمود: أسس سيرورة إعادة التأهيل لذوي العجز، المجلة الجزائرية لعلم النفس وعلوم التربية، العدد6، جامعة الجزائر، 1995م.
- 9- شادلي بن جعفر: مجلة قراءات في التربية الخاصة وتأهيل المعوقين، تونس، 1982م.
- 10- وزارة الشباب والرياضة: منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين و ذوي العاهات نوفمبر 2000م.
- 11- عويد سلطان المشعان :مصادر الضغوط في العمل، مجلة الملك سعود، العدد 13 العلوم الإدارية، الرياض، 2001م.
- 12- عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث اساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد239، الكويت، 1998م.
- 13- الدستور :حزب جبهة التحرير الوطني، الجزائر، 1989م.

قائمة الأطروحات بالعربية :

1- (2003) :

2- (2001) :

3- فتحي بلغول (2006) : دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية لدى

المعاق حركيا، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

4- شريفي احمد أمين (2004) : الضغط النفسي لدى الرياضي الرفيع المستوى في حالة فشل المنافسة،

5- سلامي الطيب (2005) : تأثير التربية البدنية والرياضية على درجة الضغط المهني لدى الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي

6- حبارة محمد (2008) : مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

قائمة المعاجم و القواميس:

1- ابن منظور جمال الدين، لسان العرب، مطبعة بولاق، ط1، بيروت 1993م.

2- قنديل شاكر عطية: معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة للطباعة الإسكندرية، مصر 1986م.

3- فاخر عاقل : معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت لبنان. 1971.

4- عبد العزيز السيد الشخص و عبد الغفار الضماطي: قاموس التربية الخاصة وتأهيل الغير عاقلين، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1992م.

قائمة الكتب الأجنبية:

- 1- Nicole (CH) : l'éducation physique pour tous édition vigo. 1993.
- 2- Pierre (O) : l'éducation des enfants physiquement handicapés. P.u.f. 1961.
- 3- Boussena (M) (1994 – 1995) - insertion des personnes handicapées en Algérie : analyse du dispositif – revue algérienne de psychologie et des sciences de l'éducation université d'Alger.
- 4- Fradau (M) et Ravaud (J.F.), Insertion sociale des personnes handicapées, édition Erhi Inserm, 1994.
- 5- James (W) Vander zanden (1990) : Introduction a la psychologie du développement ; 2 d Mc Grawhill. Montréal.
- 6-L'Ecuyer (P), concept de soi, 1^{ière} édition, PUF, Paris, 1978
- 7-Thomas (C), L'handicapée physique et son orientation, son drame, sa guérison, PUF, Paris, 1957.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 03
معهد التربية البدنية والرياضية
سيدي عبد الله

مقياس الضغوط النفسية

في إطار التحضير مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، والتي يدور موضوعها حول :

"تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في
التقليل من الضغط النفسي
لدى المعاقين حركيا"

نقدم لك أخي اللاعب هذا المقياس ونرجوا منك الإجابة على كل العبارات بدقة وموضوعية، و نعلمك أن الإجابات ستحظى بسرية تامة و تستغل لإغراض علمية فقط. والإجابة تكون بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة، حيث تكون الإجابات كما يلي:

ينطبق بدرجة كبيرة

ينطبق

لا ينطبق

معلومات عامة:

1- الجنس: ذكر أنثى

2- السن:

3- الحالة العائلية: أعزب متزوج مطلق

4- نوع الإعاقة: مكتسبة خلقية

5- الخبرة الميدانية للاعبين: من 1 سنة - 5 سنوات 5 سنوات - 10 سنوات

6- الأندية:

IRB	
FCB	
04	

مقياس الضغوط النفسية:

العبارات	لا تنطبق	تنطبق	تنطبق بدرجة كبيرة
1- لا أجد الرغبة الكافية في التدريب			
2- يعاملني المدرب معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي			
3- لا املك مستلزمات التدريب			
4- مدربي يفضل زملائي علي			
5- اشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان			
6- يزعجني مايفعله بعض اللاعبين لعرقلة الحصص التدريبية			
7- علاقتي بالإداريين أو بعضهم سيئة			
8- كثيرا ما أشعر بالملل أثناء التدريب			
9- أعاني من قسوة وأناية زملائي في تعاملهم معي			
10- دخلي لا يكفي لتغطية نفقاتي المعيشية			
11- أعاني من تدخل أهلي في شؤوني الخاصة			
12- يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة			
13- أعاني من ضعف التركيز أثناء التدريب			
14- المدرب يتوقع مني أكثر مما أستطيع			
15- لا يتوفر لي جو ملائم للتدريب في النادي			
16- يضايقني أنني سريع الغضب			
17- إمكانياتي المالية لا تمكنني من إكمال التدريب			
18- يوبخني المدرب ويهمني أمام اللاعبين			
19- كثيرا ما اشعر بالقلق أثناء التدريب			
20- أعاني من الأرق			