



جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

مذكرة تخرج تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف التنافسي

بعنوان:



ممارسة النشاط البدني المكيف و علاقته بمستوى
الصحة النفسية لدى معاقى الصم لرياضة كرة الطائرة

الأستاذ المشرف:

إعداد الطالب:

- الطيب فيرم

- عبد المالك بن ساعد

لجنة المناقشة:

رئيسا	الدرجة العلمية،	
مشرفا و مقرا	الدرجة العلمية،	الطيب فيرم
عضوا	الدرجة العلمية،	

السنة الجامعية: 2026/2025



I am Son



I am Son



الإهداء

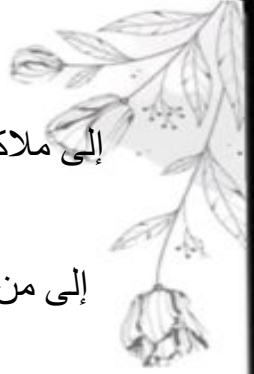
إلى ملاكي في الحياة، إلى معنى الحياة، إلى بسمة الحياة و سر الوجود، إلى من كان
دعائها سر نجاحي " أمي الغالية "

إلى من علمني و سهر الليالي من أجلي، إلى من أحمل اسمه بكل اعتزاز، إلى من
يعينني و ينير دربي " أبي الغالي "

إلى أخواتي و إخوتي الأفاضل، إلى بناتي و إبني فلذة كبدي و إلى عائلة بن ساعد دون
استثناء.

إلى الأصدقاء كل باسمه، و إلى كل من أعرفهم و يعرفني من قريب أو بعيد.

عبد المالك





شكر و عرفان

أتقدم بأسمى عبارات الشكر و الإمتنان و التقدير و المحبة إلى الذين حملوا
أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة

إلى جميع أساتذتنا الافاضل....

كن عالما فإن لم تستطع فكن متعلما فإن لم تستطع فأحب العلماء فإن لم تستطع
فلا تبغضهم .

و أخص بالشكر والتقدير الدكتور " فيرم الطيب " الذي نقول له بشارك قول
الرسول صلى الله عليه و سلم :

" إن الحوت في البحر و الطير في السماء ليصلون على معلم الناس الخير "

و كذلك أشكر كل من ساعدني على إتمام هذا البحث و قدم لي العون و مد لي
يد المساعدة و زودني بالمعلومات اللازمة ... و إلى زملاء الدفعة.

بن ساعد عبد المالك



الصفحة	المحتوى
	الإهداء شكر و عرفان قائمة المحتويات قائمة الجداول قائمة الأشكال الملخص
أ - ب	مقدمة
	الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة
4	1- إشكالية الدراسة
4	2- التساؤلات الفرعية
5	3- فرضيات الدراسة
5	4- مبررات اختيار الموضوع
6	5- أهداف الدراسة
6	6- أهمية الدراسة
6	7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	8- الدراسات العلمية السابقة
11	9- التعليق على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: النشاط البدني المكيف
15	تمهيد
16	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي
17	2- مفهوم النشاط البدني المكيف
18	3- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف
20	4- النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر
21	5- أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف
23	6- أسس ومبادئ النشاط البدني الرياضي المكيف
24	7- أنواع الأنشطة الرياضية البدنية التنافسية المكيفة
26	8- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لذي معاقى الصم
29	الخلاصة
	الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى معاقى الصم
31	تمهيد
32	1- مفهوم الصحة النفسية
33	2- تعريفات أصحاب المدارس النفسية للصحة النفسية
34	3- مظاهر الصحة النفسية

36	4- أهداف الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة
37	5- الفئات المستهدفة من علم الصحة النفسية
37	6- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية
40	7- علاقة النشاط البدني المكيف بالصحة النفسية
42	الخلاصة
الفصل الثالث: كرة الطائرة	
44	تمهيد
45	1- مفهوم الكرة الطائرة
45	2- نشأة الكرة الطائرة
46	3- تاريخ وتطور الكرة الطائرة في الجزائر
47	4- مميزات وخصائص كرة الطائرة
49	5- المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة
49	6- القواعد القانونية للكرة الطائرة
52	7- متطلبات النشاط البدني في كرة الطائرة لمعاقبي الصم
53	8- أهمية كرة الطائرة للاعبين معاقبي الصم في تحسين الصحة النفسية
55	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
58	تمهيد
59	1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
59	2- أهداف الدراسة الاستطلاعية
59	3- منهج الدراسة
60	4- أداة البحث
61	5- عينة الدراسة
61	6- حدود الدراسة
62	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
63	الخلاصة
الفصل الخامس: عرض و تفسير و مناقشة نتائج الدراسة	
65	تمهيد
66	1- عرض و تحليل البيانات الإحصائية
73	2- اختبار صدق و ثبات الاستبيان
74	3- حساب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للدراسة
79	4- اختبار صحة الفرضيات
89	مناقشة و تفسير نتائج الدراسة
91	الخلاصة

93	الخاتمة
96	قائمة المراجع
102	الملاحق

✓ قائمة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
1	درجات قياس اتجاهات وآراء أفراد العينة حسب مقياس ليكارت الخماسي	60
2	توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	66
3	توزيع أفراد العينة حسب درجة الإعاقة السمعية	67
4	توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية	68
5	توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة	69
6	توزيع أفراد العينة حسب عدد ساعات التدريب الأسبوعية	70
7	توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب	72
8	نتائج معامل الفا كرومباخ	73
9	حساب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمحور الثاني	74
10	حساب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمحور الثالث	76
11	المتوسط الحسابي الكلي و الانحراف المعياري الكلي	78
12	حساب معامل بيرسون	79
13	اختبار (Test T) لمستوى الصحة النفسية تعزى متغير الجنس و درجة الإعاقة السمعية	81
14	تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى فئات العمر	82
15	تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة	83
16	تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى عدد ساعات التدريب الأسبوعية	85
17	تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى مركز اللعب	86
18	اختبار معامل T للعينة الواحدة للمحور الثاني	88
19	حساب معامل T للعينة الواحدة للمحور الثالث	89

✓ قائمة الأشكال:

الرقم	الشكل	الصفحة
1	توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	66
2	توزيع أفراد العينة حسب درجة الإعاقة السمعية	67
3	توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية	68
4	توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة	70
5	توزيع أفراد العينة حسب عدد ساعات التدريب الأسبوعية	71
6	توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب	72

✓ قائمة الملاحق:

الرقم	الملحق	الصفحة
1	استمارة الاستبيان	102
2	نتائج المتغيرات الشخصية باستخدام برنامج SPSS27	105
3	نتائج معامل الفا كرونباخ و الاتساق الداخلي باستخدام برنامج SPSS 27	106
4	نتائج المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري باستخدام برنامج SPSS27	108
5	نتائج المتوسط الحسابي الكلي و الانحراف المعياري الكلي باستخدام برنامج SPSS27	109
6	اختبار معامل بيرسون	110
7	معامل T للعينة الواحدة	110
8	نتائج اختبار ANOVA	111

المخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة ممارسة النشاط البدني المكيف بمستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة من فئة الصم، وذلك من خلال دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي للصم بحاسي القارة ولاية المنيعه. ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الموضوع، كما استخدم الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث تم توزيعه على عينة قصدية بلغت (19) لاعبا من فئة الصم. وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS الإصدار 27. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود مستوى مرتفع لممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم، ووجود مستوى مرتفع للصحة النفسية لديهم، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني المكيف، الصحة النفسية، كرة الطائرة، فئة الصم.

Abstract:

This study aims to identify the relationship between adapted physical activity and mental health among deaf volleyball players. A field study was conducted at the amateur sports club for the deaf in Hassi El Gara, El Meniaa Province. To achieve the study's objectives, a descriptive-analytical approach was adopted due to its suitability to the nature of the topic. A questionnaire was used as the primary data collection tool, distributed to a purposive sample of 19 deaf players. The data were statistically analyzed using SPSS version 27. The study yielded several key findings, including: a high level of adapted physical activity among deaf volleyball players; a high level of mental health among them; and a statistically significant positive correlation between the two variables. Furthermore, the results showed no statistically significant differences in mental health levels attributable to personal variables.

Keywords: Adapted physical activity, mental health, volleyball, deaf community.

مقدمة

مقدمة:

يعتبر النشاط البدني من أهم الوسائل التي تساهم في تحقيق التوازن النفسي والجسمي للفرد، حيث يلعب دوراً فعالاً في تحسين الصحة العامة وتنمية القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية. وقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالنشاط البدني المكيف، خاصة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، لما له من أهمية كبيرة في مساعدتهم على التكيف مع إعاقاتهم وتحسين نوعية حياتهم. ويهدف النشاط البدني المكيف إلى تكييف البرامج والأنشطة الرياضية بما يتناسب مع قدرات الأفراد واحتياجاتهم الخاصة، مما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الاندماج الاجتماعي وتحسين الصحة النفسية لديهم.

وتعد فئة الصم من الفئات التي تحتاج إلى عناية خاصة، نظراً لما قد يواجهونه من صعوبات في التواصل الاجتماعي والتفاعل مع المحيط الخارجي، وهو ما قد يؤثر على مستوى صحتهم النفسية. لذلك فإن ممارسة النشاط البدني المكيف، وخاصة الألعاب الجماعية مثل كرة الطائرة، تُعد وسيلة فعالة لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لهذه الفئة، حيث تساعد على تنمية روح التعاون والعمل الجماعي، وتقليل الشعور بالعزلة، وتعزيز الثقة بالنفس. كما أن لعبة كرة الطائرة تُعتبر من الألعاب المناسبة لمعاقبي الصم، لأنها تعتمد بشكل كبير على التواصل البصري والحركي، مما يسهل عملية التفاعل بين اللاعبين ويُحسن من حالتهم النفسية والاجتماعية.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة الموسومة بـ "ممارسة النشاط البدني المكيف وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى معاقبي الصم لرياضة كرة الطائرة – دراسة ميدانية للنادي الرياضي الهاوي للصم حاسي القارة بولاية المنيعه"، وذلك بهدف التعرف على دور ممارسة النشاط البدني المكيف في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى هذه الفئة.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تقسيم البحث إلى ثلاثة جوانب رئيسية، حيث تضمن الجانب التمهيدي الإطار العام للدراسة، والذي شمل إشكالية البحث، والتساؤلات الرئيسية والفرعية، وفرضيات الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، ومبررات اختيار الموضوع، إضافة إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية، وعرض الدراسات السابقة مع التعليق عليها.

أما الجانب النظري فقد تضمن ثلاثة فصول، حيث خصص الفصل الأول للنشاط البدني المكيف من خلال التطرق إلى مفهومه وأهدافه وأهميته ومجالاته، بينما تناول الفصل الثاني الصحة النفسية لدى معاقبي الصم من حيث المفهوم والعوامل المؤثرة فيها ومظاهرها، في حين خصص الفصل الثالث لكرة الطائرة، حيث تم التطرق إلى نشأتها وتطورها، وخصائصها، والمهارات الأساسية فيها، وأهميتها لمعاقبي الصم.

في حين اشتمل الجانب التطبيقي على فصلين، حيث تناول الفصل الأول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، والتي تضمنت الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، ومنهج الدراسة، وأداة البحث، وعينة الدراسة، وحدود الدراسة، إضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات. أما الفصل الثاني فقد خُصص لعرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث والدراسات السابقة، وصولاً إلى أهم النتائج والتوصيات.

وعليه، تسعى هذه الدراسة إلى إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف، خاصة رياضة كرة الطائرة، في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى معاقِي الصم، والمساهمة في تعزيز اندماجهم الاجتماعي وتحقيق التوازن النفسي لديهم.

الجانب التمهيدي
الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

في ظل الاهتمام المتزايد بذوي الاحتياجات الخاصة، خاصة فئة معاقى الصم، أصبح النشاط البدني المكيف أحد الوسائل المهمة التي تساعد هذه الفئة على تحسين قدراتهم البدنية والنفسية والاجتماعية. حيث يعاني معاقو الصم من صعوبات في التواصل والتفاعل الاجتماعي نتيجة فقدان حاسة السمع، مما قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة والانطواء وضعف الثقة بالنفس، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحتهم النفسية.

وتُعد ممارسة النشاط البدني المكيف من أهم الأساليب التي تساعد معاقى الصم على تحسين توافقهم النفسي والاجتماعي، خاصة من خلال الألعاب الجماعية مثل كرة الطائرة، التي تعتمد على التواصل البصري والعمل الجماعي والتفاعل بين اللاعبين، مما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس والتقليل من التوتر والقلق وتحسين الحالة النفسية لديهم.

ومن خلال الملاحظة الميدانية للنادي الرياضي الهاوي للصم بحاسي القارة بولاية المنية، لوحظ أن لاعبي كرة الطائرة الصم يمارسون نشاطاً بدنياً مكيفاً قد يكون له دور في تحسين صحتهم النفسية، إلا أن هذه العلاقة تحتاج إلى دراسة علمية ميدانية للكشف عن مدى تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف على مستوى الصحة النفسية لديهم.

وعليه يمكن طرح الإشكالية الرئيسية للدراسة في السؤال التالي:

هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم بالنادي الرياضي الهاوي للصم حاسي القارة بولاية المنية؟

2- التساؤلات الفرعية

- هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لمتغيرات عشوائية؟
- ما مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم؟

3- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم بالنادي الرياضي الهاوي للصم حاسي القارة بولاية المنية.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى متغيرات عشوائية (الجنس، العمر، درجة الإعاقة السمعية، سنوات الممارسة، عدد ساعات التدريب الأسبوعية، المركز في اللعب).
- مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع .
- مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع .

4- مبررات اختيار الموضوع:

تم اختياري لهذا الموضوع لعدة مبررات أهمها:

- الاهتمام المتزايد بالنشاط البدني المكيف لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة
- قلة الدراسات التي تناولت فئة الصم في رياضة كرة الطائرة.
- أهمية الصحة النفسية لفئة الصم ودورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
- رغبتني في إبراز دور النشاط البدني المكيف في تحسين جودة حياة الصم.
- المساهمة في إثراء المكتبة العلمية بدراسة جديدة في مجال النشاط البدني المكيف.

5- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم
- معرفة مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم.
- الكشف عن العلاقة بين النشاط البدني المكيف والصحة النفسية.
- إبراز دور النشاط البدني المكيف في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي.
- تقديم توصيات تساعد على تطوير برامج النشاط البدني المكيف لفئة الصم.

6- أهمية الدراسة:

الأهمية العلمية:

- إثراء الجانب العلمي في مجال النشاط البدني المكيف.
- تقديم معلومات علمية حول الصحة النفسية لفئة الصم.
- فتح المجال لدراسات مستقبلية في نفس المجال.

الأهمية التطبيقية:

- مساعدة المدربين على تطوير البرامج التدريبية المناسبة للصم.
- تحسين مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم.
- دعم المؤسسات الرياضية في الاهتمام بالرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة.

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

النشاط البدني المكيف: هو برنامج تطويري متنوع يضم مجموعة من الأنشطة والألعاب والرياضات والإيقاعات الحركية التي يتم تكييفها بما يتناسب مع قدرات وميول الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك بهدف تمكينهم من المشاركة بصورة آمنة وناجحة في الأنشطة والبرامج الرياضية، على غرار ما يمارسه الأفراد العاديون. ويأخذ هذا النوع من النشاط بعين الاعتبار أوجه القصور في القدرات البدنية أو الحسية أو الحركية، مع توفير التعديلات المناسبة التي تسمح بالمشاركة الفعالة والأمنة. (صغيري، 2021، صفحة 41)

التعريف الإجرائي للنشاط البدني المكيف: يقصد بالنشاط البدني المكيف في هذه الدراسة مجموعة البرامج والأنشطة والتمارين الرياضية المعدلة التي يمارسها لاعبو كرة الطائرة الصم، والتي تم تكييفها بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم، بهدف تمكينهم من المشاركة الآمنة والفعالة، ويتم قياسه من خلال استجابات أفراد العينة على فقرات الاستبيان.

معاقى الصم: يعرف الصم بأنه حدوث إعاقة سمعية على درجة من الشدة بحيث لا يستطيع معها الفرد أن يكون قادراً على السمع وفهم الكلام المنطوق حتى مع استخدام معين سمعي. (القاني، 1999، صفحة 16)

الصحة النفسية: يعرفها "التميمي" (2013) بأنها: "حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عادياً". (التميمي، 2013، صفحة 20)

و هي التكيف السليم لمعاقى الصم مع الحياة و مع الآخرين بفاعلية والشعور الإيجابي بالسعادة وتوافقه مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع. (السايح، 2018، صفحة 157)

كرة الطائرة : تعد كرة الطائرة (بالإنجليزية Volleybal) لعبة رياضية يتم لعبها بين فريقين، حيث يبلغ عدد اللاعبين في كل فريق ستة لاعبين، ويتمثل أسلوب اللعب بضرب الكرة بين أيدي اللاعبين وفوق شبكة توجد عرضياً وسط ملعب المباراة، ويسعى كل فريق إلى جعل الكرة تلمس منطقة لعب الفريق المنافس الذي بدوره يحاول منع الكرة من الارتطام بالأرض وتحويل اتجاهها نحو منطقة الفريق الآخر، حيث يتصدى أحد اللاعبين للكرة، ويسدّها للاعب بالفريق الآخر أو يمررّها لزميله الذي يقوم بتسديدها فوق الشبكة نحو الفريق المنافس، ويشترط أن يتم ذلك بثلاث لمسات على الأكثر في كل هجمة بين لاعبي الفريق الواحد. (خليف، 2021)

8- الدراسات العلمية السابقة:

➤ دراسة صغيرة رابع و آخرون، بعنوان : دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية التوافق النفسي لدى المعاقين سمعياً، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 20، العدد 01، 2021.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية التوافق النفسي لدى المعاقين سمعياً، و تمثل مجتمع الدراسة في التلاميذ المعاقين سمعياً المتمدرسين بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً بالمسيلة الشهيد ثامر المبروك خلال الموسم الدراسي 2019-2020، و تكونت عينة الدراسة من 12 تلميذاً معاقاً سمعياً و تم اختيار غير الممارسين منهم بطريقة قصدية والممارسون تم اختيارهم بطريقة عشوائية . تم الاعتماد على المنهج الوصفي في الدراسة واستعمال مقياس التوافق النفسي للدكتورة " إجلال محمد سرى، و توصلت النتائج النهائية عن وجود فروق دالة احصائياً بين المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف و غير الممارسين على جميع أبعاد المقياس (التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق الأسري، التوافق الانفعالي) كلها لصالح الممارسين.

➤ دراسة رافافسة سفيان، بوشلاق سفيان، بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي المكيف في الدمج الاجتماعي للمعاقين حركياً دراسة ميدانية لنادي كرة السلة على الكراسي والكرة الطائرة من وضع الجلوس -بوسعادة-، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2020-2021.

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف دور النشاط البدني الرياضي المكيف في الدمج الاجتماعي للمعاقين حركياً، ومدى مساهمته في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي لهذه الفئة. وانطلقت الدراسة من التساؤل الرئيسي: هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في الدمج الاجتماعي للمعاقين حركياً؟، مع مجموعة من التساؤلات الجزئية التي تناولت دوره في تنمية التكيف النفسي والاجتماعي وبيان مدى مساهمته في الدمج الاجتماعي.

كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية التكيف النفسي والاجتماعي للمعاقين حركياً، والإجابة على مدى مساهمته في تحقيق الدمج الاجتماعي لديهم. وتم اعتماد المنهج الوصفي في الدراسة، وشملت عينة ميدانية مكونة من 14 فرداً من المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

وأظهرت النتائج من خلال الجانب الميداني أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دوراً واضحاً في الدمج الاجتماعي للمعاقين حركياً، كما يساهم بشكل فعال في تنمية التكيف النفسي والاجتماعي لديهم، مما يثبت صحة الفرضيات التي انطلقت منها الدراسة ويبرز أهمية هذا النوع من النشاط في تحسين جودة حياة هذه الفئة وتعزيز اندماجهم المجتمعي.

﴿ دراسة بوعزيز محمد، كحلي كمال، جبوري بن عمر، بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين سمعيا (الصم)، مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية SPAPSA ، رقم 13، مارس 2018.

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين سمعيا (الصم). مستعينا بعينة قدرت ب (03) أطفال من مدرسة غليزان للصم، حيث استخدم: استبيان المهارات الاجتماعية، كما استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة. حيث تحصل الباحثون على النتائج التالية:

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة الاتصال لدى المعاقين سمعيا (الصم).
- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة حل المشكلات لدى المعاقين سمعيا (الصم)
- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة المشاركة والتعاطف لدى المعاقين سمعيا (الصم).

﴿ دراسة هشام بن بوزة، بعنوان: النشاط البدني الرياضي المكيف والتوافق النفسي والاجتماعي لدى المعاقين حركيا -دراسة وصفية مسحية على بعض نوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة و الكرة الطائرة الجلوس، التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف، أطروحة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2017-2018م.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة النشاط البدني المكيف في تنمية التوافق النفسي العام للراشدين من ذوي الإعاقة الحركية ، ولدراسة درجة التوافق النفسي ، أجرى الباحث دراسة ميدانية ببعض نوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة و الكرة الطائرة جلوس للموسم الرياضي 2016/2015 ، حيث شملت عينة الدراسة على 157 لاعب و لاعبة من ذوي الإعاقة الحركية (أطراف سفلى) وتم اختيارها بالطريقة المتاحة بنسبة 33.33 % من مجتمع البحث ، كما اتبع الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي و تمثلت أداة البحث في مقياس التوافق النفسي لمتحدي الإعاقة لقياس متغيرات البحث .بينت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مستوى التوافق النفسي العام بأبعاده الأربعة (توافق شخصي، صحي، أسري، اجتماعي) لأفراد عينة الدراسة تعزى للمتغيرات النوع (ذكور، إناث)، أصل الإعاقة (خلقية، مكتسبة)، طبيعة الإعاقة (شديدة، متوسطة، خفيفة، توجد بسيطة) و حسب متغير المستوى الدراسي (جامعي، ثانوي، متوسط،

ابتدائي فما دون)، أيضا تمتع أفراد العينة بمستوى توفيق نفسي مرتفع في جميع أبعاده. يوصي الباحث بإجراء :

- دراسات تجريبية لتنمية الجانب النفسي للمعوقين حركيا .
- إجراء البحث على ممارسي الرياضات الفردية .
- إجراء دراسات أخرى تشمل فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتتناول سمات أخرى باستخدام أدوات قياس مختلفة .
- إجراء دراسة مشابهة على رياضات جماعية أخرى غير تلك التي جاءت في الدراسة الحالية .
- إجراء دراسة عمى مساهمة النشاط البدني الرياضي التروحي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي (ذكور، إناث).

9- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن هناك توافقا واضحا حول أهمية النشاط البدني المكيف في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المعاقين، سواء كانوا سمعيين أو حركيين، كما أبرزت معظم الدراسات دوره في تنمية المهارات الاجتماعية والاندماج الاجتماعي.

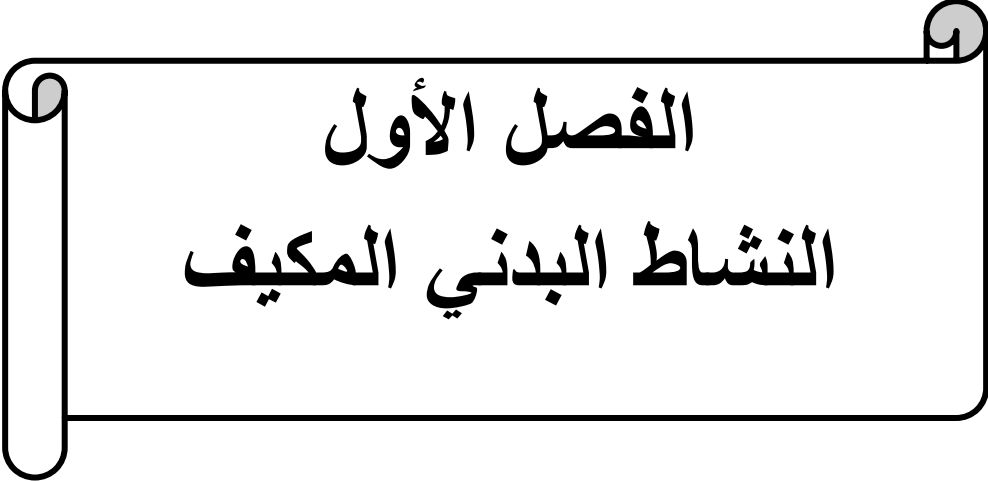
دراسة صغيري رابح وآخرون (2021)، ركزت على التلاميذ المعاقين سمعياً، وأظهرت أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف تحسن التوافق النفسي على جميع المستويات (شخصي، اجتماعي، أسري، انفعالي)، ما يعكس أهمية الدمج بين الجانب البدني والنفسي في البرامج الرياضية الخاصة بهذه الفئة .

دراسة رفايسة وسفيان (2021)، دعمت النتائج السابقة لكنها توسعت لتشمل الدمج الاجتماعي للمعاقين حركياً، مما يؤكد أن النشاط البدني المكيف يسهم ليس فقط في الصحة النفسية، بل أيضاً في تعزيز التفاعل الاجتماعي والانتماء الجماعي .

دراسة بوعزيز محمد وآخرون (2018)، ركزت على الأطفال الصم، وأوضحت أن النشاط الرياضي المكيف يعزز مهارات الاتصال، حل المشكلات، والمشاركة، وهو ما يعكس قدرة النشاط البدني المكيف على تحسين الكفاءات الاجتماعية الأساسية التي تسهم في الصحة النفسية .

دراسة هشام بن بوزة (2018)، على الرغم من أن النتائج أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي العام بين الذكور والإناث أو حسب طبيعة الإعاقة، إلا أنها أبرزت أن مستوى التوافق النفسي مرتفع لدى الممارسين للنشاط البدني، وأوصت بإجراء دراسات تجريبية على الرياضات الفردية والجماعية لتأكيد أثر النشاط البدني المكيف على الصحة النفسية بشكل أعمق.

الجانب النظري



الفصل الأول

النشاط البدني المكيف

تمهيد:

يعد النشاط البدني المكيف أحد المجالات الأساسية في التربية الرياضية والتأهيلية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يهدف إلى تكيف الأنشطة الرياضية بما يتناسب مع قدرات وإمكانات كل فرد، ويتيح له ممارسة الرياضة بطريقة آمنة وفعالة تحقق الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية. ويتضمن هذا الفصل عرضاً شاملاً لمفهوم النشاط البدني المكيف، مع التركيز على تعريفه لدى ذوي الصم كأحد الفئات الخاصة التي تستفيد بشكل كبير من هذا النوع من الأنشطة. كما يتطرق الفصل إلى التطور التاريخي للنشاط البدني المكيف، موضحاً كيف بدأت مبادرات ممارسة الرياضة للمعاقين في القرن العشرين وكيف تطورت إلى برامج منظمة وموحدة على الصعيدين الوطني والدولي. بالإضافة إلى ذلك، يعرض الفصل أهداف النشاط البدني المكيف، وأهميته الكبرى لفئة الصم، سواء من الناحية العلاجية، الترويحية، أو الاجتماعية، مع إبراز مساهمته في تنمية اللياقة البدنية والقدرات النفسية والاجتماعية. كما يتناول أنواع الأنشطة البدنية المكيفة سواء الفردية أو الجماعية، والأسس والمبادئ التي يجب مراعاتها عند إعداد وتنفيذ البرامج الرياضية المخصصة لهذه الفئة، لضمان تحقيق الأهداف التربوية والعلاجية والاجتماعية المرجوة. ويشكل هذا التمهيد أساساً لفهم السياق العام للنشاط البدني المكيف وأهميته في دمج ذوي الاحتياجات الخاصة داخل المجتمع، وخاصة فئة الصم.

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي

يرى "الخولي أمين أنور" أن استخدام مصطلح النشاط البدني يُقصد به المجال الكلي والشامل لحركة الإنسان، كما يشير إلى مختلف العمليات المرتبطة بالتدريب والتنشيط والتمارين، في مقابل الكسل والخمول والوهن. ويؤكد أن النشاط البدني لا يقتصر على الممارسة الرياضية المنظمة فقط، بل يشمل جميع أشكال الحركة التي يقوم بها الإنسان باستخدام بدنه. (الخولي، 1996، صفحة 22)

وفي هذا السياق، فإن النشاط البدني بمفهومه الواسع يُعد تعبيراً عاماً يشمل جميع ألوان النشاط الحركي التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية، حيث يستخدم جسمه بصورة طبيعية ومنظمة.

ويُعد هذا المفهوم ذا طابع أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه يمثل جزءاً أساسياً ومكماً لمختلف الجوانب الثقافية للإنسان، إذ يتغلغل النشاط البدني في مختلف مظاهر الحياة والأنشطة الاجتماعية، ويعكس أسلوب حياة الأفراد والمجتمعات وطبيعة تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم. (الخولي، 1996، صفحة 22)

يرى "تشارلز بيوتشر" أن النشاط البدني الرياضي يمثل جزءاً متكاملًا من التربية العامة، ويُعد ميداناً تجريبياً يهدف إلى تكوين المواطن الصالح المتكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك من خلال ممارسة مختلف ألوان النشاط البدني التي يتم اختيارها بعناية لتحقيق هذه الأهداف التربوية المتكاملة. (الشاطي، 1992، صفحة 09)

أما "قاسم حسن حسين" فيعتبر النشاط البدني الرياضي مجالاً مهماً من مجالات التربية بشكل عام، والتربية البدنية بشكل خاص، حيث يُعد عنصراً أساسياً في إعداد الفرد الصالح، وتزويده بالخبرات والمهارات الحركية التي تسهم في توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والأخلاقي نحو الاتجاه الإيجابي، بما يخدم الفرد نفسه ويساهم في خدمة المجتمع. (قاسم، 1990، صفحة 65)

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن النشاط البدني الرياضي يعد عنصراً أساسياً في العملية التربوية الشاملة، حيث يساهم في تنمية الفرد من مختلف الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية. كما يُعد وسيلة فعالة لاكتساب المهارات الحركية والخبرات الحياتية التي تساعد الفرد على التكيف مع محيطه، وتنمية شخصيته بصورة متكاملة. إضافة إلى ذلك، يساهم النشاط البدني الرياضي في إعداد الفرد الصالح القادر على خدمة نفسه ومجتمعه، مما يبرز أهميته كأحد الميادين التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتوازن والمتكامل للفرد.

2- مفهوم النشاط البدني المكيف

يعد النشاط البدني المكيف من أساسيات الرعاية الطبية التربوية للمعاقين، فهو نظام متكامل صمم للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها في جميع النواحي النفسية والبدنية وتبدأ خدمات رياضة المعاقين بالأسس الثلاثة في التربية الخاصة وتشمل الاختبار والقياس والتقييم، وهذه الأسس الثلاثة تلي المكونات الأساسية لعملية التعليم والتعلم والتي يبحث عنها باستمرار.

و هو أيضاً كل الإجراءات و السبل الكفيلة لإعادة الشخص المعاق إلى مستوى المؤهل جسمياً و عقلياً و عاطفياً في المجتمع الذي يعيش فيه و تكون هذه الإجراءات متناسبة مع نوع الإعاقة و تأخذ إشكالات متغيرة و لكن متوحدة الهدف. (عليه، 2017، صفحة 16)

يرى حلمي إبراهيم و ليلي السيد فرحات أن: " النشاط البدني الرياضي المكيف يعد جزءاً هاماً من التربية العامة، ونعني به البرامج ارتقائية والوقائية المتعددة، والتي تشمل على الأنشطة

الرياضية والألعاب التي تم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها. " (فرحات، 1998، صفحة 47)

و عرف الدكتور أسامة رياض النشاط البدني المكيف بأنه: " عملية تطوير وتعديل طرائق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، ويأخذ في الاعتبار نوع ودرجة الإعاقة لديهم. ويشمل هذا التعريف مجموعة من الإجراءات التي تُتخذ في بعض الأنشطة الرياضية، سواء على مستوى تعديل الأداء البدني أو التعديلات القانونية والتنظيمية، بحيث يتمكن المعاقون من ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة آمنة وفعالة، تتيح لهم الاستفادة الكاملة من مزايا النشاط البدني والرياضي. " (رياض، 2000، صفحة 40)

و عرفه ستور (Stor) بأنه: "بكل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية.. وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى. " (A. stor، 1993، صفحة 10)

يمكن استنتاج من التعريفات السابقة أن النشاط البدني المكيف هو برنامج شامل يهدف إلى تمكين الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة من ممارسة الرياضة بطريقة آمنة وفعالة، مع مراعاة قدراتهم الفردية ونوع ودرجة إعاقاتهم، سواء على مستوى الأداء البدني أو القواعد والتنظيم الرياضي. ويشمل جميع أشكال الحركات والتمارين الرياضية البدنية والنفسية والعقلية، مع التركيز على تعزيز اللياقة البدنية، والتوافق العضلي العصبي، وتنمية المهارات الحركية، بالإضافة إلى دعم الثقة بالنفس وتحقيق الاندماج الاجتماعي، مما يجعله أداة متكاملة للتنمية البدنية والنفسية والاجتماعية لهذه الفئة.

3- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف

يعود الفضل في ظهور فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف الأشخاص ذوي الإعاقة إلى الطبيب الإنجليزي لودفيغ غوتمان، الذي كان يعمل بمستشفى مستشفى ستوك مانديفيل بإنجلترا. وقد بدأت هذه الأنشطة في الظهور من خلال فئة المعاقين حركياً، حيث دعا هذا الطبيب إلى استخدام النشاطات الرياضية كوسيلة لإعادة التأهيل الوظيفي للمصابين بالشلل، خاصة المصابين بشلل الأطراف السفلية. واعتبر غوتمان أن النشاط الرياضي يمثل عاملاً أساسياً في إعادة التأهيل البدني والنفسي، لما له من دور في تعزيز الثقة بالنفس وتنمية الروح التنافسية والتعاونية لدى الأفراد المعاقين.

وفي عام 1948، نظم غوتمان أول دورة رياضية للمعاقين بمدينة ستوك مانديفيل، شارك فيها 18 من المصابين الذين تعرضوا لإصابات خلال الحرب العالمية الثانية، خاصة الذين فقدوا أطرافهم السفلية. وقد شكلت هذه المبادرة بداية الحركة الرياضية المنظمة للأشخاص ذوي

الإعاقة، حيث تطورت المنافسات من أنشطة داخل المستشفى إلى منافسات بين مراكز إعادة التأهيل، ثم إلى بطولات رياضية منظمة للمعاقين، مع تصنيف المشاركين حسب نوع ودرجة الإعاقة.

ومع بداية ستينيات القرن العشرين، شهد النشاط البدني والرياضي المكيف تطوراً ملحوظاً، حيث تم إدماج هذه الأنشطة ضمن البرامج التربوية والبيداغوجية في المدارس الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة. كما توسعت الممارسات الرياضية لتشمل فئات أخرى من ذوي الإعاقات، ومنها الإعاقات العقلية، التي تأخر ظهور النشاط الرياضي المكيف الخاص بها مقارنة بالإعاقات الحركية.

وفي سنة 1968، تم تنظيم أول دورة رياضية خاصة بذوي الإعاقة العقلية في مدينة شيكاغو، خلال الفترة الممتدة من 19 إلى 20 جويلية، حيث شارك فيها حوالي ألف رياضي يمثلون كلاً من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا. وقد تلت هذه الدورة عدة دورات أخرى في السنوات اللاحقة مثل 1970 و1972 و1975، وشهدت هذه المنافسات تزايداً مستمراً في عدد المشاركين، مما ساهم في انتشار النشاط البدني المكيف بين مختلف فئات المعاقين.

وخلال العقود الأخيرة من القرن العشرين، عرف النشاط البدني الرياضي المكيف تطوراً كبيراً في مختلف المجالات، حيث ازداد الاهتمام بأهمية النشاط الرياضي في إعادة التأهيل البدني والنفسي والاجتماعي للأفراد ذوي الإعاقة. كما ساهم انتشار الرياضة عبر وسائل الإعلام والتطورات العلمية في إبراز أهمية النشاط البدني في تحسين جودة الحياة، وتعزيز التكيف الاجتماعي والنفسي، مما أدى إلى اتساع نطاق ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف، وتحوله إلى حركة رياضية عالمية تهدف إلى دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في المجتمع وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والاجتماعية. (لعياضي، 2024، صفحة 28)

4- النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر

شهد النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر تطوراً ملحوظاً منذ تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات بتاريخ 19 فيفري 1979، حيث تم اعتمادها رسمياً بعد سنتين من تأسيسها في فيفري 1981. وقد واجهت هذه الفيدرالية في بداياتها العديد من الصعوبات، خاصة في الجانب المالي، إضافة إلى نقص الإطارات المتخصصة في مجال النشاط البدني والرياضي المكيف، الأمر الذي أثر في بداية نشاطها وتطورها.

ورغم هذه التحديات، بدأت الفيدرالية بتنظيم أولى نشاطاتها من خلال إقامة الألعاب الوطنية بإمكانيات محدودة، وهو ما شكل الانطلاقة الفعلية لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر. وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين إلى الفيدرالية الدولية

لرياضة المعوقين، كما انضمت كذلك إلى الفيدرالية الدولية لرياضة المكفوفين كليًا وجزئيًا، الأمر الذي ساهم في توسيع آفاق المشاركة الدولية وتطوير هذا المجال في الجزائر.

وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية بمدينة وهران خلال الفترة الممتدة من 24 إلى 30 سبتمبر، حيث شهدت هذه التظاهرة مشاركة واسعة، وتلتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات اللاحقة، مما ساهم في انتشار النشاط البدني والرياضي المكيف عبر مختلف ولايات الوطن. (لعياضي، 2024، صفحة 30)

كما شاركت الجزائر في أول دورة للألعاب الإفريقية الخاصة بالمعاقين سنة 1991 بمصر، وكانت أول مشاركة لها في الألعاب الأولمبية الخاصة بالمعاقين سنة 1992 بمدينة برشلونة، من خلال فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى. وقد ساهم ظهور عدد من الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالمي في إعطاء دفعة قوية لتطور رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر. وتضم الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين حاليًا العديد من الرابطات الولائية التي تمثل مختلف الجمعيات الرياضية، حيث يفوق عدد الرياضيين المنخرطين 2000 رياضي تتراوح أعمارهم بين 16 و35 سنة. وتسعى الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، من أبرزها تطوير النشاط البدني والرياضي المكيف لفائدة مختلف أنواع الإعاقات، ويتم ذلك من خلال العمل التحسيبي والإعلامي، والتعاون مع السلطات العمومية، إضافة إلى تشجيع مختلف فئات المجتمع، خاصة الأشخاص ذوي الإعاقة، على ممارسة النشاط الرياضي. كما تعمل الفيدرالية على تكوين إطارات متخصصة في مجال النشاط البدني والرياضي المكيف، بالتعاون مع المعاهد الوطنية والهيئات المختصة، بهدف تطوير مستوى التأطير الرياضي وتحسين البرامج التدريبية. وتتخرط الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين في عدة هيئات دولية وعالمية تهتم برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يعزز مكانة الجزائر على المستوى الدولي ويساهم في تطوير النشاط البدني والرياضي المكيف، ونشره على نطاق أوسع بين مختلف فئات المجتمع. (لعياضي، 2024، صفحة 30)

5- أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف

تهدف الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة، من خلال خصوصياتها، إلى مساعدة ومرافقة الأشخاص ذوي الإعاقة على إبراز قدراتهم البدنية والنفسية والحركية والحسية وتنميتها، وذلك من خلال الأنشطة الحركية التعبيرية، والأنشطة الترفيهية، والأنشطة الرياضية المختلفة. كما تسعى هذه الأنشطة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التربوية والصحية والاجتماعية، من أهمها: (زمالي، 2022-2023، صفحة 13)

- تنمية المهارات الحركية الأساسية التي تساعد الفرد على مواجهة متطلبات الحياة اليومية مثل المشي، الجري، تغيير الاتجاه، والتوازن والتوافق الحركي، مما يساعده على المشاركة في مختلف أنشطة الحياة .
- تنمية التوافق العصبي العضلي من خلال استخدام أجزاء الجسم السليمة لأداء الحركات المختلفة، وتحسين النغمة العضلية وتحقيق الاتزان الوظيفي لأجهزة الجسم .
- تنمية اللياقة البدنية الشاملة واللياقة المهنية بما يتناسب مع نوع الإعاقة ودرجتها، بهدف إعادة الجسم إلى أقرب ما يكون إلى حالته الطبيعية، وزيادة القدرة على العمل ومواجهة متطلبات الحياة اليومية .
- العمل على تقوية الأجهزة الحيوية في الجسم وتحقيق التوازن بينها، مثل الجهاز العصبي، والجهاز العضلي، والجهاز الدوري التنفسي، وغيرها من أجهزة الجسم المختلفة .
- تصحيح الانحرافات القوامية أو الحد منها، ومعالجة بعض المشكلات الناتجة عن الإعاقة، بما يسمح لأجهزة الجسم الحيوية بأداء وظائفها بشكل أفضل .
- تنمية الإحساس بوضعيات الجسم المختلفة والإحساس بالمكان، ومعرفة حدود الحركة في البيئة المحيطة، مما يساعد على تحسين الإدراك الحركي والتوازن .
- استغلال وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية المفيدة، مما يساعد على تنمية السلوك التعاوني، وتعزيز روح الجماعة والانتماء، ورفع الروح المعنوية للفرد .
- تنمية الجاهزية الحركية التي تساعد على تحسين الانتباه وسرعة التصرف والتفكير أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الذات، وزيادة الثقة بالنفس، وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، واكتساب المهارات الحياتية المختلفة .
- تنمية الاعتماد على النفس في تلبية الحاجات اليومية، والحد من الاعتماد على الآخرين، بما يساعد الفرد على العيش باستقلالية والاندماج في المجتمع.

6- أسس ومبادئ النشاط البدني الرياضي المكيف

- يراعى عند إعداد وتنفيذ برامج النشاط البدني الرياضي المكيف مجموعة من الأسس والمبادئ التي تهدف إلى تحقيق الفائدة القصوى للأشخاص ذوي الإعاقة، ومن أهم هذه الأسس ما يلي:
- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي بما يتلاءم مع قدرات وإمكانات الأشخاص ذوي الإعاقة .
 - إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للاستفادة من النشاط البدني، وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية بما يتناسب مع نوع الإعاقة ودرجتها .

- أن يهدف البرنامج إلى تحقيق التقدم الحركي للفرد المعاق، والمساهمة في عملية التأهيل والعلاج البدني والنفسي والاجتماعي .
- تنفيذ برامج النشاط البدني الرياضي المكيف داخل المدارس الخاصة، أو المستشفيات، أو المؤسسات العلاجية والتأهيلية، بما يضمن توفير الظروف المناسبة للممارسة .
- تمكين الشخص المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته، وفهم حدود إعاقته، مما يساعده على تنمية قدراته المتبقية واستثمارها بشكل فعال .
- العمل على تنمية الثقة بالنفس وتعزيز احترام الذات لدى الشخص المعاق، بالإضافة إلى مساعدته على الشعور بالقبول والاندماج داخل المجتمع، وذلك من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة .

وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للأشخاص ذوي الإعاقة من خلال عدة طرق، من بينها:

- تعديل قواعد الألعاب بما يتناسب مع قدرات المشاركين .
- تقليل مدة النشاط أو تقسيمه إلى فترات زمنية قصيرة .
- تعديل مساحة الملعب أو مكان الممارسة .
- تغيير ارتفاع الشبكة أو هدف السلة .
- تصغير أو تكبير أدوات اللعب وفق احتياجات الممارسين .
- توسيع مساحة التهديم أو تعديل شروط التسجيل .

كما ينبغي مراعاة ما يلي:

- تقليل الأنشطة التي تتطلب احتكاكاً بدنياً مباشراً قدر الإمكان .
- الحد من الألعاب التي تتضمن عزل أو إقصاء أحد اللاعبين .
- إتاحة الفرصة لمشاركة جميع الأفراد من خلال السماح بالتبديل المستمر عند الشعور بالتعب .
- تقسيم النشاط بين المشاركين وفقاً للفروق الفردية وإمكانات كل فرد.

7- أنواع الأنشطة الرياضية البدنية التنافسية المكيفة

يمارس المعاقين ألعاب خاصة بهم ذات قوانين خاصة تتناسب مع نوع الإعاقة ولكل إعاقة ألعاب خاصة بها. (الحشوش، 2013، صفحة 273)

و تنقسم الأنشطة البدنية الرياضية بصفة عامة إلى قسمين رئيسيين وكل قسم يتضمن العديد من الاختصاصات الرياضية ولدى المعاقين بمختلف أنواع ودرجة إعاقته، ولكن بعد تكييفها من حيث الوسائل. و تتمثل فيما يلي:

1-7 الأنشطة الفردية

يختلف في شكله ومضمونه عن اللعب التنافسي الجماعي فنجد إن جونسون وجونسون يعرفان التنافس الفردي بأنه: " هو سعي الفرد إلى تحقيق أهدافه قبل الآخرين، ويؤدي ذلك إلى فشل الآخرين في تحقيق أهدافهم الفردية ". ومن بين الأنشطة البدنية الرياضية الفردية التي يمارسها المعاقين نذكر منها :

- ألعاب القوى
- رمي الجلة
- سباق الدراجات
- الجيدو
- رفع الأثقال
- كرة الطاولة
- المسابقة
- اليوقا
- الرمي بالقوس
- الرمي بالسلاح
- السباحة
- البولينغ... الخ . (الحشوش، 2013، صفحة 242)

2-7 الأنشطة الجماعية التعاونية

هو نشاط رياضي هادف يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي و تعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، و هي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد في ظل فريق متماسك و تزول فيها الأنانية أمام مصلحة الجماعة و من بين هذه الأنشطة :

- كرة الطائرة
- كرة اليد
- كرة المرمى

- الهوكي
- التجديف

كرة القدم ب 5 و 7 لاعبين وكرة السلة حيث تعد من الألعاب المحببة لدى المعاقين كما أنه عند ممارستها تزداد السرعة في استقبال الكرة وتمريضها بيد والتحكم في الكرسي المتحرك بيد أخرى ... الخ. (فرحات، 1998، صفحة 112)

8- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لذوي معاقى الصم

تعد ممارسة النشاط البدني والرياضي ذات أهمية كبيرة للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، وبخاصة فئة الصم، حيث تتجاوز أهميتها الجانب البدني لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية والتأهيلية. فالرياضة بالنسبة لمعاقى الصم تعد وسيلة فعالة للتعبير عن الذات، وتنمية القدرات، وتحقيق الاندماج الاجتماعي. وقد أشار "رياض" (2005) إلى أن أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة تنطبق على مختلف أنواع الإعاقات، ومن بينها فئة الصم، وذلك على النحو الآتي:

8-1 النشاط البدني والرياضي كوسيلة علاجية

تعتبر ممارسة النشاط البدني والرياضي للصم وسيلة فعالة لتحسين الحالة البدنية والوظيفية، حيث تساهم الأنشطة الرياضية في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة العضلية، والتوازن، والتوافق الحركي، والمرونة، والسرعة، والتحمل. كما تساعد هذه الأنشطة على تحسين الإدراك الحركي والتناسق بين الحركات، وهو ما يساهم في تطوير القدرات الحركية للصم وتعزيز كفاءتهم في أداء الأنشطة اليومية، بالإضافة إلى تحسين صحتهم العامة ولياقتهم البدنية. (عاشور، 2023، الصفحات 51-65)

8-2 النشاط البدني والرياضي كوسيلة ترويحية

تمثل الأنشطة البدنية والرياضية وسيلة ترويحية مهمة لفئة الصم، حيث تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية والتوتر، كما تساعد على تنمية روح المبادرة والدافعية نحو التعلم واكتساب المهارات الجديدة. وتعمل الرياضة الترويحية على تحقيق التوازن النفسي لدى الصم، وتساعدهم على التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية، كما تنمي لديهم روح التعاون والانتماء للجماعة، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس وتنمية روح المنافسة الإيجابية. (عاشور، 2023، الصفحات 51-65)

8-3 النشاط البدني والرياضي كوسيلة للاندماج الاجتماعي

يساهم النشاط البدني والرياضي في إدماج فئة الصم داخل المجتمع، حيث يوفر لهم فرص التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين من خلال الأنشطة الجماعية والمنافسات الرياضية. كما يمنحهم النشاط الرياضي قدراً من الاستقلالية، ويساعدهم على التعبير عن قدراتهم وإبراز إمكاناتهم، إضافة إلى تنمية روح تقبل الفوز والخسارة، وتقدير الذات وإدراك مكانتهم داخل المجتمع.

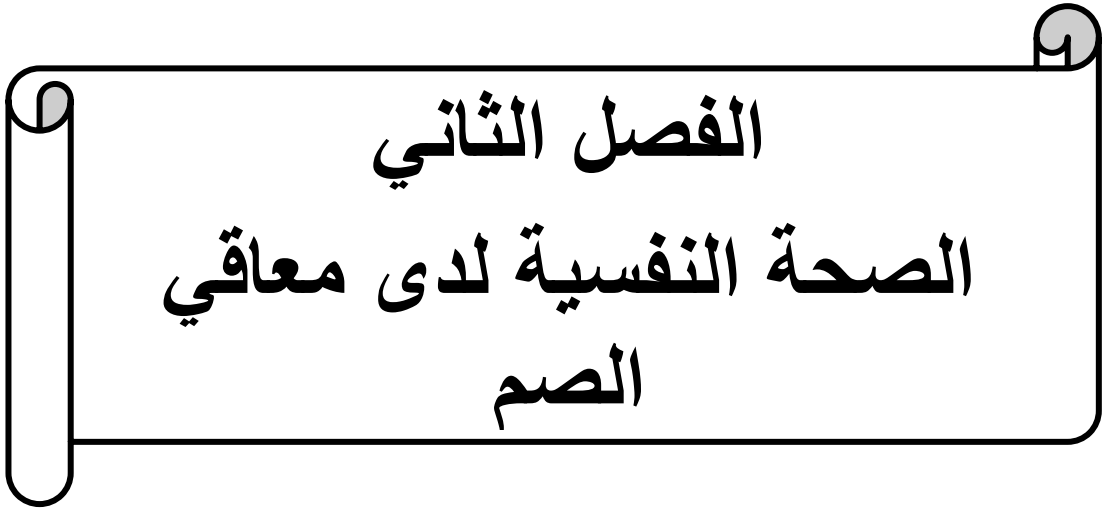
ويتحقق اندماج الصم في المجتمع من خلال جانبين أساسيين:

- الاندماج داخل الوسط العائلي، حيث يلعب دور الأسرة أهمية كبيرة في دعم الطفل الأصم وتشجيعه على ممارسة الأنشطة الرياضية دون إفراط في الحماية أو الشفقة، مما يساعده على تنمية استقلاليته وثقته بنفسه .
- الاندماج داخل الوسط الخارجي، من خلال المشاركة في الأندية الرياضية والأنشطة الثقافية، سواء في الأندية العادية أو الأندية الخاصة بذوي الإعاقة، مما يتيح لهم فرصة الاحتكاك بالآخرين والمشاركة في المنافسات الرياضية الرسمية، وبالتالي تعزيز اندماجهم الاجتماعي وتطوير قدراتهم المختلفة. (عاشور، 2023، الصفحات 51-65)

الخلاصة:

خلصنا في هذا الفصل إلى أن النشاط البدني المكيف يمثل عنصراً أساسياً في تأهيل الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، وخصوصاً فئة الصم، من خلال تكييف الأنشطة الرياضية بما يتناسب مع قدراتهم ودرجة إعاقاتهم، مع مراعاة الأمان والفعالية. وقد تبين أن لهذا النشاط جذور تاريخية قوية، بدأت مع المبادرات الأولى للمعاقين حركياً في منتصف القرن العشرين، وتطورت تدريجياً إلى برامج منظمة على المستوى الدولي والوطني. كما أظهر لنا الفصل أن أهداف النشاط البدني المكيف متعددة، تشمل تعزيز اللياقة البدنية، تطوير المهارات الحركية، تحسين التوافق العضلي العصبي، ودعم الصحة النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى إكساب الأفراد الثقة بالنفس والاندماج في المجتمع. كما تم التطرق إلى أنواع النشاط البدني المكيف، سواء الفردية أو الجماعية، والأسس والمبادئ التي يجب اتباعها لضمان تحقيق النتائج المرجوة.

و في المجمل، يتضح أن النشاط البدني المكيف ليس مجرد ممارسة رياضية، بل أداة متكاملة لتحقيق التنمية البدنية، النفسية، والاجتماعية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، مع مساهمته الكبيرة في دمجهم في المجتمع وإتاحة الفرص لهم للمشاركة الفاعلة في الحياة الرياضية والاجتماعية.

A decorative scroll frame with a black outline and a grey shadow, containing the chapter title. The scroll has a small circular tab on the right side.

الفصل الثاني

الصحة النفسية لدى معاقى الصم

تمهيد:

تعد الصحة النفسية من الجوانب المهمة في حياة الأفراد، خاصة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة وبالأخص فئة الصم، نظراً لما قد يواجهونه من صعوبات في التواصل والتفاعل الاجتماعي، مما قد يؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي. لذلك أصبح الاهتمام بالصحة النفسية لهذه الفئة ضرورة أساسية لتحقيق التوازن النفسي والاندماج داخل المجتمع.

ويتناول هذا الفصل مفهوم الصحة النفسية، مع عرض تعريفات أهم المدارس النفسية، إضافة إلى أهداف الصحة النفسية والعوامل المؤثرة فيها، ومظاهرها المختلفة. كما يتطرق الفصل إلى العلاقة بين النشاط البدني المكيف والصحة النفسية، لما له من دور مهم في تحسين الحالة النفسية وتنمية الثقة بالنفس وتعزيز التكيف الاجتماعي لدى معاقى الصم.

1- مفهوم الصحة النفسية

تفق العلماء والأطباء على أن مفهوم الصحة الجسمية يتمثل في سلامة الجسم من الأمراض والآلام، وسلامة الأعضاء الداخلية، إضافة إلى حسن سير العمليات الحيوية ووظائفها بصورة طبيعية ونشطة. غير أن مفهوم الصحة النفسية لا يتميز بنفس البساطة، إذ يرى العديد من العلماء أن الصحة النفسية ترتبط بجوانب غير مادية يصعب قياسها بشكل مباشر، مثل المشاعر والأفكار ومستوى التوافق النفسي للفرد. وتستدل على الصحة النفسية من خلال سلوك الفرد الخارجي، وطريقة تفاعله مع الآخرين، واستجاباته للمواقف المختلفة، ومدى قدرته على التكيف مع البيئة المحيطة به. كما تختلف مفاهيم الصحة النفسية باختلاف المجتمعات وثقافتها،

وباختلاف القيم والمعايير السلوكية السائدة فيها، إضافة إلى اختلاف وجهات نظر العلماء تبعاً للمعتقدات والمدارس الفكرية التي ينتمون إليها. (زهران، 1997، صفحة 43)

و عرف كفاقي (1990) الصحة النفسية بأنها: " حالة من التوازن و التكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته و يتقبل المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا و الكفاية". (زبدي، 2017، الصفحات 90-91)

أما مجذوب أحمد (2016) عرفها بأنها : حالة من التكيف و التوافق و الانتصار على الظروف و المواقف التي يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه و البيئة و العالم من حوله". (مجذوب، 2016، صفحة 05)

و عرفته المنظمة العالمية للصحة هي حالة من الكمال الجسدي و العافية الاجتماعية و ليست مجرد الخلو من المرض أو العجز و تتعلق الصحة النفسية إلى أبعد مدى مع السلوك والصحة الجسدية". (العالمية، 2005، صفحة 16)

2- تعريفات أصحاب المدارس النفسية للصحة النفسية

1-2 التحليل النفسي

يعد سيغموند فرويد (Sigmund Freud) مؤسس مدرسة التحليل النفسي، حيث ركزت نظريته على أهمية الخبرات المبكرة في مرحلة الطفولة في تكوين شخصية الفرد وصحته النفسية. ففي بداية ظهور التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يُعرّف على أنه نقيض المرض النفسي، أي مجرد غياب الأعراض المرضية، إلا أن هذا المفهوم تطور لاحقاً ليعني غياب الصراعات اللاشعورية التي تعيق قدرات الفرد على الإنجاز وإقامة علاقات إنسانية ناضجة. ويرى فرويد أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على الحب والعمل والاستمتاع بالإنتاج الخلاق، حيث لا تعني الصحة النفسية إلغاء الجوانب الطفولية أو اللاشعورية، بل تحقيق تفاعل ديناميكي متوازن بينها. كما أشار فرويد إلى أن الصحة النفسية تتحقق عندما يتم التوافق بين مكونات الشخصية الثلاثة: الهو، والأنا، والأنا الأعلى، بحيث يتمكن الفرد من التكيف مع متطلبات الواقع الاجتماعي بطريقة متوازنة. (غالي، 2013-2014، صفحة 26)

2-2 الاتجاه السلوكي

يعد كل من ثورنडाيك، واطسون، بافلوف، وسكنر من أبرز رواد الاتجاه السلوكي، حيث ترى المدرسة السلوكية أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على إظهار السلوك المناسب في المواقف المختلفة وفقاً للمعايير التي يحددها المجتمع والبيئة التي يعيش فيها. ويعتمد هذا الاتجاه

على المحك الاجتماعي في الحكم على الصحة النفسية للفرد، حيث يُعد السلوك المتوافق مع المجتمع دليلاً على الصحة النفسية السليمة. كما يؤكد الاتجاه السلوكي على أهمية البيئة باعتبارها العامل الأساسي في تشكيل شخصية الفرد وتحديد أنماط سلوكه المختلفة. (الغفار، 2001، الصفحات 33-46)

2-3 الاتجاه الإنساني

يعد كل من كارل روجرز وأبراهام ماسلو من أبرز رواد الاتجاه الإنساني، حيث يرى ماسلو أن الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الذات والوصول إلى أقصى درجات النمو الشخصي. ويؤكد أن الفرد السوي يتميز بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غير السوي، مثل الاستقلالية، والقدرة على الإبداع، والتوازن الانفعالي. كما يرى ماسلو أن دراسة الصحة النفسية لا ينبغي أن تقتصر على الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية، بل يجب دراسة الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وبلغوا مستويات عالية من التوافق والنمو النفسي. وقد اعتمد ماسلو في دراساته على تحليل شخصيات أفراد يتمتعون بصحة نفسية جيدة، بهدف فهم خصائص الشخصية السوية والوصول إلى تصور أكثر شمولاً للصحة النفسية. (غالي، 2013-2014، صفحة 28)

3- مظاهر الصحة النفسية

يميل معظم المهتمين بالصحة النفسية إلى تبني الاتجاه الإيجابي الذي يرى أن الصحة النفسية حالة من التناسق والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، بحيث تعمل هذه الوظائف في إطار وحدة الشخصية بشكل متوازن ومنسجم. ويمكن إبراز مظاهر الصحة النفسية من خلال عدة جوانب أساسية، من أهمها ما يلي:

3-1 الصحة النفسية كما تظهر في التناسق العام بين الوظائف النفسية

تظهر الصحة النفسية في التناسق العام بين مختلف الوظائف النفسية للفرد، حيث يرى "هافلدا" أن الصحة النفسية هي التعبير الكامل والحر عن الطاقات الموروثة والمكتسبة لدى الفرد، بحيث تعمل هذه الطاقات في انسجام وتكامل نحو تحقيق أهداف الشخصية. ويعني ذلك أن الفرد السليم نفسياً يكون قادراً على توظيف قدراته المختلفة بشكل متكامل، بينما يؤدي أي اضطراب أو خلل في هذا التناسق إلى ظهور مشكلات نفسية. ويشبه هذا المفهوم الصحة النفسية بصحة الجسد، حيث إن سلامة الجسم تتحقق عندما تعمل جميع الأعضاء بوظائفها بشكل متكامل ومتناسق. (الخواجة، 2010، صفحة 18)

3-2 الصحة النفسية كما تظهر من خلال المعايير

حدد عدد من الباحثين مجموعة من المعايير التي يمكن من خلالها التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، فقد أشار "أولمان" إلى أربعة معايير أساسية تتمثل في الإنجاز وفق قدرات الفرد وإمكاناته، والالتزان العاطفي، وسلامة الوظائف العقلية، والقدرة على التكيف الاجتماعي. كما قدم عبد السلام عبد الغفار مجموعة من مؤشرات الصحة النفسية، من بينها الرضا عن النفس، والالتزام بالقيم، والاعتدال أو الوسطية في السلوك، بالإضافة إلى العطاء والمساهمة الإيجابية في المجتمع. (الخواجه، 2010، صفحة 18)

3-3 الصحة النفسية كما تظهر من خلال نتائج الدراسات التحليلية

أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت في بيئات مختلفة مجموعة من المظاهر المشتركة للصحة النفسية، يمكن تلخيصها فيما يلي:

- المحافظة على شخصية متكاملة، من خلال تحقيق التوازن بين القوى النفسية المختلفة، ومواجهة الضغوط والتحديات، وتنمية جوانب الشخصية بشكل متكامل .
- التوافق مع المتطلبات الاجتماعية، ويقصد به انسجام الفرد مع معايير المجتمع، وقدرته على التكيف الاجتماعي دون فقدان استقلاليته وإبداعه .
- التكيف مع الواقع، من خلال قدرة الفرد على فهم ظروف الحياة وقبولها والتعامل معها بواقعية بعيداً عن الهروب أو الانسحاب .
- المحافظة على الثبات الانفعالي والسلوكي، بحيث يتميز الفرد بدرجة من الاستقرار في مواقفه واتجاهاته، بما يسمح بالتنبؤ بسلوكه .
- النمو المستمر مع التقدم في العمر، حيث يزداد الفرد خبرة ونضجاً في معارفه وعلاقاته وانفعالاته .
- الحفاظ على مستوى مناسب من التوازن الانفعالي، بحيث تكون استجابات الفرد متناسبة مع المواقف والظروف المختلفة .
- المشاركة الإيجابية في حياة المجتمع، من خلال التعاون مع الآخرين والمساهمة في تطوير المجتمع وتحسين الإنتاج بما يتناسب مع قدرات الفرد وإمكاناته. (الخواجه، 2010، صفحة 19)

4- أهداف الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة

تهدف الصحة النفسية إلى تحقيق التوازن والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ومساعدته على التكيف مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، وتزداد أهمية هذه الأهداف لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، وخاصة فئة الصم، نظراً لما قد يواجهونه من صعوبات في التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين. ومن أهم أهداف الصحة النفسية ما يلي:

- مساعدة الفرد على فهم ذاته ومشاعره وميوله، والتعرف على الأزمات النفسية التي قد يمر بها، وهو ما يساعد فئة الصم على فهم مشكلاتهم المرتبطة بصعوبات التواصل والتعبير عن الذات .

- تبصير الأفراد بطرق التكيف والعلاج النفسي، ومساعدتهم على ضبط انفعالاتهم والتعامل مع الضغوط النفسية، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية للصم وتنمية قدرتهم على مواجهة التحديات .
 - المساهمة في فهم مشاعر الآخرين داخل المجتمع، مما يساعد فئة الصم على تحسين علاقاتهم الاجتماعية وتسهيل عملية الاندماج مع المحيط الاجتماعي .
 - تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، والشعور بالرضا والسعادة مع النفس ومع الآخرين، وهو أمر ضروري لفئة الصم من أجل تعزيز ثقتهم بأنفسهم والحد من الشعور بالعزلة .
 - تحقيق الذات لدى الأفراد من خلال استغلال قدراتهم وإمكاناتهم بأفضل صورة ممكنة، حيث تساعد الصحة النفسية فئة الصم على اكتشاف مواهبهم وتنميتها .
 - تدريب الأفراد على مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها، وتنمية مهارات التكيف لديهم، مما يساعد الصم على التعامل مع التحديات اليومية بثقة واستقلالية .
 - تحقيق التكامل النفسي والشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي، وهو ما يساهم في تحسين جودة حياة فئة الصم وتعزيز مشاركتهم الفعالة في المجتمع . (هيثم، ب س، صفحة 02)
- 5- الفئات المستهدفة من علم الصحة النفسية**

يستهدف علم الصحة النفسية جميع فئات المجتمع، سواء الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو الذين يواجهون صعوبات في التكيف، ومن بين هذه الفئات ذوو الاحتياجات الخاصة، وخاصة فئة الصم، لما يحتاجونه من دعم نفسي واجتماعي خاص. ويمكن إبراز الفئات المستهدفة فيما يلي:

- **الفرد نفسه**، حيث تساعد دراسة الصحة النفسية على فهم الذات، والتعرف على المشكلات النفسية والعمل على علاجها أو الحد منها، وهو ما يساعد فئة الصم على التكيف مع إعاقاتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم .
- **المجتمع**، إذ تساعد الصحة النفسية على فهم سلوكيات الآخرين وانفعالاتهم، مما يسهل عملية التواصل والتفاعل الاجتماعي، ويساعد في دمج فئة الصم داخل المجتمع .
- **التلاميذ**، حيث تهتم الصحة النفسية بمشكلات التلاميذ النفسية والانفعالية، خاصة التلاميذ من فئة الصم الذين قد يعانون من صعوبات في التعلم أو التفاعل الاجتماعي، مما يتطلب استخدام أساليب تربوية مناسبة لمساعدتهم على التكيف وتحسين مستواهم الدراسي والنفسي. (هيثم، ب س، صفحة 03)

6- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية

تتأثر الصحة النفسية للفرد بعدة عوامل اجتماعية وتربوية ومهنية، حيث تلعب هذه العوامل دوراً مهماً في تحقيق التوافق النفسي أو الإخلال به. ومن أبرز هذه العوامل ما يلي:

1-6 الأسرة:

تعد الأسرة من أهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للفرد، حيث يرى علماء النفس أن شخصية الإنسان ما هي إلا امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى تكوين شخصية متوازنة نفسياً. وتعمل الأسرة على وضع الأسس الأولى لشخصية الفرد خلال السنوات الأولى من حياته، فإذا كانت هذه الأسس سليمة نشأ الفرد متوافقاً نفسياً واجتماعياً. أما إذا نشأ الفرد في بيئة أسرية غير مستقرة، فقد يكتسب صفات سلوكية سلبية مثل عدم تحمل المسؤولية، وعدم احترام المواعيد، وعدم الالتزام بالنظام، والأنانية، وهي صفات تؤثر سلباً على نجاح الفرد في حياته المهنية والاجتماعية، مما يؤدي إلى ضعف التكيف وسوء الصحة النفسية. (منصوري، 2018، صفحة 161)

2-6 المدرسة

تلعب المدرسة دوراً مهماً في تنمية الصحة النفسية للفرد، حيث إن الطفل الذي ينشأ في بيئة مدرسية يسودها النظام والانضباط والاحترام، ويجد فيها معلمين يمثلون نماذج إيجابية في الإخلاص والعمل الجاد، يكتسب قيماً إيجابية تساعد على النجاح والتكيف في حياته المستقبلية. أما إذا تربى الفرد في مدرسة يسودها الاضطراب والفوضى وغياب الانضباط، فقد يكتسب سلوكيات سلبية تؤثر على تكيفه الاجتماعي والمهني، مما ينعكس سلباً على صحته النفسية. (منصوري، 2018، صفحة 162)

3-6 طبيعة العمل

تؤثر طبيعة العمل الذي يمارسه الفرد في صحته النفسية، فهناك بعض المهن التي تتطلب التعامل مع فئات منحرفة أو بيئات اجتماعية صعبة، مما قد ينعكس سلباً على سلوك الفرد وتكيفه. في المقابل، هناك مهن أخرى تنمي لدى الفرد صفات إيجابية مثل الصبر، والدقة، والتنظيم، والموضوعية، وهذه الصفات تساعد على تحقيق التوافق النفسي وتعزز الصحة النفسية للفرد. (منصوري، 2018، صفحة 162)

4-6 ظروف العمل

تختلف ظروف العمل من مهنة إلى أخرى، فقد يؤدي العمل في بيئة مريحة ونظيفة إلى شعور الفرد بالرضا والارتياح، بينما تؤدي ظروف العمل الصعبة مثل الحرارة المرتفعة، أو الضوضاء، أو التلوث إلى الشعور بالتعب وعدم الرضا عن العمل. ويؤثر ذلك سلباً على دافعية الفرد وإنتاجيته، وبالتالي ينعكس على حالته النفسية وصحته النفسية. (منصوري، 2018، صفحة 163)

5-6 القيم المرتبطة بالعمل

تؤثر نظرة المجتمع إلى المهنة التي يمارسها الفرد في صحته النفسية، فالأعمال التي تحظى بالتقدير الاجتماعي تمنح أصحابها شعوراً بالرضا والاعتزاز، مثل مهن الأطباء والمهندسين والمعلمين. أما المهن التي لا تحظى بتقدير المجتمع فقد يشعر العاملون فيها بعدم الرضا أو الإحباط، مما يؤثر على تكيفهم النفسي والاجتماعي. (منصوري، 2018، صفحة 163)

6-6 حاجات الفرد ومدى إشباعها

يؤثر مدى إشباع حاجات الفرد الأساسية والنفسية والاجتماعية في صحته النفسية، فعدم القدرة على إشباع الحاجات الأساسية قد يؤدي إلى الشعور بالإحباط والتوتر، مما ينعكس على سلوك الفرد وأدائه في العمل. كما قد يظهر ذلك في شكل ضعف التركيز، أو العدوانية، أو الانطواء، أو عدم الاهتمام بالعمل. في المقابل، فإن إشباع هذه الحاجات يساهم في تحقيق الرضا والسعادة، ويعزز التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد. (منصوري، 2018، صفحة 164)

7- علاقة النشاط البدني المكيف بالصحة النفسية

تعد العلاقة بين النشاط البدني المكيف والصحة النفسية علاقة وثيقة ومتكاملة، حيث يساهم النشاط البدني المكيف في تحسين الحالة النفسية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، وتعزيز التوازن الانفعالي والاجتماعي لديهم. فممارسة الأنشطة البدنية المكيفة بانتظام تساعد على تقليل من مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب، كما تعمل على تحسين المزاج العام وزيادة الشعور بالسعادة والراحة النفسية. ويعود ذلك إلى أن النشاط البدني المكيف يساهم في تنشيط الدورة الدموية وتحفيز إفراز الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالسعادة، مثل الإندورفين، مما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية للفرد. (حسين، 2022، الصفحات 454-470)

كما يساعد النشاط البدني المكيف على تنمية الثقة بالنفس وتحسين صورة الفرد عن ذاته، إضافة إلى تطوير مهارات التواصل الاجتماعي من خلال الأنشطة الجماعية، وهو ما يساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. وتبرز أهمية ذلك بشكل أكبر لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وخاصة فئة الصم، حيث تساهم الأنشطة البدنية المكيفة في تقليل الشعور بالعزلة، وتنمية روح التعاون والانتماء للجماعة، وتحقيق الاندماج الاجتماعي داخل المجتمع.

كما يساهم النشاط البدني المكيف في تحسين القدرات العقلية والانتباه والتركيز، كما يساعد على التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن مشكلات الحياة اليومية، مما يؤدي إلى تحقيق الاستقرار النفسي والتوازن الانفعالي. كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة تساعد فئة الصم على التعبير عن أنفسهم من خلال الحركة والنشاط البدني، وهو ما يعوض صعوبات التواصل اللفظي لديهم، ويساهم في تعزيز صحتهم النفسية والاجتماعية. (حسين، 2022، الصفحات 454-470)

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تساهم في تقليل أعراض القلق والاكتئاب، وتعزيز صحة الدماغ، وتحسين جودة الحياة والرفاه النفسي، إضافة إلى دورها في دعم الصحة العامة وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وهو ما يعزز أهمية إدماج النشاط البدني المكيف ضمن البرامج الموجهة لذوي الاحتياجات الخاصة، خاصة فئة الصم. (حسين، 2022، الصفحات 454-470)

الخلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتضح أن الصحة النفسية تمثل جانباً أساسياً في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، خاصة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من الصم، الذين قد يواجهون صعوبات في التواصل والتفاعل مع الآخرين. وقد تم التطرق إلى مفهوم الصحة النفسية وتعريفاتها من مختلف المدارس النفسية، إضافة إلى أهدافها التي تسعى إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتنمية القدرات الشخصية للأفراد.

كما تم عرض العوامل المؤثرة في الصحة النفسية ومظاهرها المختلفة، والتي تعكس مستوى التوازن النفسي للفرد وقدرته على التكيف مع محيطه. وفي الأخير، تم التأكيد على أهمية النشاط البدني المكيف ودوره الفعال في تحسين الصحة النفسية لدى معاقى الصم، من خلال تنمية الثقة بالنفس، والتخفيف من الضغوط النفسية، وتعزيز الاندماج الاجتماعي، مما يبرز أهمية الاهتمام بالبرامج البدنية المكيفة كوسيلة داعمة للصحة النفسية لهذه الفئة.

A decorative scroll graphic with a black outline and a light gray fill. The scroll is unrolled in the center, with the text 'الفصل الثالث' and 'كرة الطائرة' written inside. The scroll has a small circular detail at the top right corner.

الفصل الثالث

كرة الطائرة

تمهيد:

تعد كرة الطائرة من الألعاب الجماعية الحديثة التي شهدت انتشاراً واسعاً في مختلف أنحاء العالم، لما تتميز به من بساطة في القوانين، وسهولة في الممارسة، إضافة إلى دورها في تنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين. كما تعتمد هذه اللعبة على التعاون والعمل الجماعي والتنسيق بين أفراد الفريق، مما يجعلها من الرياضات المهمة التي تسهم في تنمية روح الفريق والانضباط لدى اللاعبين. ويكتسي تعليم كرة الطائرة أهمية خاصة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وخاصة معاقى الصم، حيث تساعدهم هذه اللعبة على تحسين قدراتهم الحركية وتنمية مهارات التواصل غير اللفظي، بالإضافة إلى تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. كما تسهم في تحسين اللياقة البدنية وتنمية التوازن والتوافق العضلي العصبي لديهم.

وعليه، يتناول هذا الفصل مختلف الجوانب المتعلقة بلعبة الكرة الطائرة، من خلال التطرق إلى تاريخها ونشأتها، وتطورها في الجزائر، إضافة إلى خصائصها ومميزاتها، والمهارات الفنية الأساسية، والقواعد القانونية للعبة، وأهمية كرة الطائرة لمعاقى الصم، ومتطلبات النشاط البدني المرتبطة بها، وذلك من أجل الإحاطة الشاملة بهذه الرياضة وأهميتها في تطوير الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى هذه الفئة.

1- مفهوم الكرة الطائرة

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تُمارس في إطار تنافسي بين فريقين، حيث يتكون كل فريق من ستة لاعبين (6). تلعب اللعبة في ملعب مقسم إلى منطقتين، تبلغ مساحة كل منطقة 9×9 أمتار، وتفصل بين المنطقتين شبكة ارتفاعها 1 متر وعرضها 5.9 متر.

يهدف كل فريق إلى منع سقوط الكرة في منطقتهم، وفي الوقت نفسه العمل على إسقاط الكرة في منطقة الفريق الخصم ليحرز نقطة. تلعب الكرة عادة بالأطراف العلوية للجسم، أي باليدين، كما يسمح أحياناً باستخدام الرأس أو القدمين لضرب الكرة حسب قواعد اللعبة. (أيمن، 2018-2019، صفحة 80)

2- نشأة الكرة الطائرة

يعود ابتكار لعبة الكرة الطائرة إلى ويليام مورغان، مدرس التربية البدنية ومدير جمعية الشباب المسيحية في الولايات المتحدة الأمريكية، الذي أطلق عليها في البداية اسم "مينتونات" في 9 فبراير 1895. وكانت أول القوانين المستخدمة تتضمن شبكة بارتفاع 198 سم، وملعب بطول 15.2 متر وعرض 7.6 متر، دون تحديد عدد اللاعبين.

لاحقاً، اقترح هالستد تغيير اسم اللعبة إلى الكرة الطائرة، حيث اعتمدت فكرة اللعب على ضرب الكرة لأعلى ولعبورها فوق الشبكة للأمام والخلف. بين عامي 1896 و1897، انتشرت اللعبة عبر جمعيات الشباب المسيحي، ثم انتقلت إلى كندا سنة 1900، وكوبا سنة 1905، ثم أوروبا الشرقية (سوفيت والاتحاد الإيطالي)، واليابان سنة 1913، وأفريقيا عبر مصر وتونس، لتصل إلى المغرب في 1923.

شهدت اللعبة تنظيمها في المحافل الرسمية، حيث دخلت ألعاب الرجال في الألعاب الأولمبية لأمريكا الوسطى سنة 1929. وفي 20 أبريل 1947، عُقد مؤتمر باريس لتأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) وتوحيد القواعد، بعد مؤتمر بودابست سنة 1946 الذي أظهر الحاجة الماسة لتوحيد القوانين الدولية. (تبانى، 2022-2023، الصفحات 02-03) وتطور تاريخ البطولة على النحو التالي:

- 1948: تنظيم أول بطولة أوروبية للرجال .
- 1949: أول بطولة عالمية للرجال، وأول بطولة عالمية للإناث .
- 1952: إجراء البطولة العالمية الثانية للرجال وأول بطولة عالمية ثانية للإناث .
- 1957: الاعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية .
- 1960: تأسيس الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة وإطلاق كأس الأبطال الأوروبية .
- 1990: تأسيس الرابطة العالمية للكرة الطائرة الشاطئية (Volley-Beach 2×2) من قبل الاتحاد الدولي .
- سبتمبر 1993: الاعتراف بالكرة الطائرة الشاطئية كرياضة أولمبية .
- 1996: ظهور الكرة الطائرة الشاطئية لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (ذكور وإناث). (تبانى، 2022-2023، صفحة 04)

3- تاريخ وتطور الكرة الطائرة في الجزائر

مرت رياضة الكرة الطائرة في الجزائر بمرحلتين رئيسيتين:

2-1 المرحلة الأولى: ما قبل الاستقلال

في هذه المرحلة، كانت الكرة الطائرة تمارس من قبل فئة أوروبية قليلة، وكانت مجرد وسيلة لتمضية الوقت والتسلية. كما وُجدت بعض الفرق الجزائرية التي أنشئت ضمن الاتحاد الفيدرالي لشمال إفريقيا، لكنها كانت محدودة التأثير والانتشار.

2-2 المرحلة الثانية: ما بعد الاستقلال

بعد الاستقلال، تم إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة في 8 سبتمبر 1962 على يد الدكتور بوركايب بمساعدة متطوعين، حيث بلغ عدد المنخرطين آنذاك حوالي 120 مشتركاً. وكان الهدف من تأسيس الاتحاد الحفاظ على الرياضة وتطويرها، رغم قلة الاهتمام المجتمعي بها في البداية نتيجة التفكير الضيق تجاه هذه الرياضة. (سحنون، 2021-2022، صفحة 07)

مع ذلك، عملت مجموعة من الأشخاص الشغوفين بالكرة الطائرة على إحياء اللعبة، ما أدى إلى ميلاد أول فريق جزائري للرجال سنة 1962، تلاه إنشاء الفريق الوطني للسيدات سنة 1964. لتعزيز تطور الرياضة، قررت الدولة تطوير المنشآت الرياضية ومنح الجمعيات الرياضية الإمكانيات البشرية والمادية، ما ساهم في تشجيع تكوين فرق وطنية تمثل الجزائر في المحافل الدولية، الإفريقية والمغاربية.

كانت أول مشاركة للفريق الوطني للرجال في البطولة العالمية الجامعية سنة 1977 ببلاغيا، وأول مشاركة ضمن البطولة العالمية في أثينا سنة 1986. أما فريق السيدات، فكانت أول مشاركة إفريقية لهم سنة 1978 بالجزائر، وقد حقق الفوز باللقب الإفريقي. (سحنون، 2021-2022، صفحة 08)

4- مميزات وخصائص كرة الطائرة

تتميز الكرة الطائرة بعدة خصائص تجعلها مختلفة عن باقي الألعاب الجماعية المشابهة، ومن أبرز هذه الخصائص:

- اعتماد اللعبة على القدرات العقلية والبدنية: يحتاج اللاعب في الكرة الطائرة إلى التفكير السريع واتخاذ القرارات الصحيحة، مثل توقيت التسارع أو التباطؤ، اختيار مركزه في الملعب، والتعامل مع الكرة المرتدة من الشبكة أو من دفاع الخصم، مع تنسيق الجهاز العصبي والعضلي لأداء الحركات بدقة.
- صغر الملعب وكبر الهدف: ملعب الكرة الطائرة أصغر مقارنة بباقي الألعاب الجماعية. و الهدف أكبر ما يمكن التصويب عليه في الألعاب الجماعية.
- الكرة لا تلمس الأرض: اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة الأرض أثناء اللعب. كما يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.
- مرونة المراكز واللاعبين: يمكن لكل لاعب اللعب في المراكز الأمامية والخلفية، ما عدا لاعب Libero الذي يقتصر على المراكز الخلفية فقط. و لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق المنافس دخوله.

- مرونة زمن اللعب والقواعد: اللعبة ليس لها وقت محدد، وينتهي الشوط بفوز أحد الفريقين، و كل فرد في الفريق ملزم بأداء ضربة الإرسال ما عدا اللاعب الحر. Libero، كما لا يمكن التقدم بالكرة إلى الأمام لأنها لا تمسك ولا تحمل . و الشوط يعتبر مستقلاً بذاته وسهلة الحساب .
- سهولة الممارسة وشموليتها : تناسب جميع الأعمار وكلا الجنسين، و يمكن ممارستها في كل فصول السنة، في الملاعب المكشوفة أو المغطاة، ليلاً أو نهاراً . كما أن عدد اللاعبين مناسب، حيث يتكون الفريق من ستة لاعبين فقط .
- متطلبات بدنية وعلاجية : تتميز بسرعة الحركة، قوة الضربات، الرشاقة في الدفاع والإرسال، تعمل كرياضة علاجية لتقويم الانحناءات الظاهرية الناتجة عن الجلوس غير السليم أثناء الدراسة والعمل، و تساعد على تنمية الجهاز الحركي، وتنشيط الدورة الدموية والتفسيقية، وتحسين القدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة. (سحنون، 2021-2022، الصفحات 08-09)

5- المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

- تعد المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مجموعة متكاملة لا يمكن تفضيل مهارة على أخرى، فهي متداخلة فيما بينها ويكمل بعضها البعض. فإتقان كل مهارة يُسهل تعلم الخطط وتطبيقها خلال اللعب، وعند تعلم المهارات الأساسية بطريقة علمية، يصبح اللاعب قادراً على أداء اللعبة بكفاءة واستمرار، كما يساهم ذلك في تطوير مستواه بشكل تدريجي حسب مراحل التعلم. و تقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى ست مهارات رئيسية:
- الإرسال
 - استقبال الإرسال
 - الإعداد
 - الضرب الساحق
 - حائط الصد
 - الدفاع عن اللاعب
- كما يمكن تصنيف هذه المهارات إلى مجموعتين:
- المهارات الهجومية: وتشمل الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، وحائط الصد.
 - المهارات الدفاعية: وتشمل الاستقبال، حائط الصد، والدفاع عن اللاعب. (ابراهيم، 2001، الصفحات 47-48)

6- القواعد القانونية للكرة الطائرة

الملعب: يكون ملعب الكرة الطائرة على شكل مستطيل، تبلغ أبعاده 18 متر طولاً و 9 أمتار عرضاً، ويُقسم إلى منطقتين متساويتين مساحة كل منهما 9×9 متر. كما تُقسم كل منطقة إلى منطقتين: (الدليمي، 2011، صفحة 23)

- منطقة أمامية هجومية بعرض 3 أمتار .

- منطقة خلفية دفاعية بعرض 6 أمتار .

يبلغ عرض خطوط الملعب 5 سم، كما يُرسم خط متقطع يمتد من خط الهجوم الأمامي، ويكون طول الخط الواحد 15 سم، والمسافة بين كل خط وآخر 20 سم.

الشبكة: يبلغ ارتفاع الشبكة 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للسيدات، ويكون طولها بين 9.5 إلى 10 أمتار، وعرضها 1 متر، وتحدد من الأعلى بشريط أبيض بعرض 7 سم.

القوائم: يجب أن تكون القوائم التي تثبت عليها الشبكة مستديرة وأملس سطحها، ويبلغ ارتفاعها 2.55 متر، ويفضل أن تكون قابلة للتعديل. تُثبت القوائم على الأرض على مسافة تتراوح بين 0.50 متر إلى 1 متر من كل خط جانبي، كما يجب إزالة جميع التجهيزات الخطرة وتغطية القوائم بحشوة للحماية.

مواصفات الكرة: يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل ومصنوعة من الجلد الطبيعي أو الصناعي أو من مادة مرنة مماثلة، وأن تكون مقاومة للرطوبة ومناسبة للملاعب المكشوفة. تحتوي الكرة على كيس هوائي داخلي من المطاط أو مادة مشابهة، وتكون بألوان زاهية مثل الأبيض أو الأصفر أو البرتقالي.

- محيط الكرة 68 – 66 سم

- وزن الكرة 280 – 260 غرام

- الضغط الداخلي 171 – 221 :مليبار

ويجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المواصفات، كما تُستخدم ثلاث كرات في المنافسات الدولية الرسمية مع وجود ملتقطي كرات حول الملعب.

العصا الهوائية: العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن بطول 1.80 متر وقطر 10 مم، تُصنع من الألياف الزجاجية أو مادة مشابهة، وتثبت على جانبي الشبكة. يمتد الجزء العلوي منها 80 سم فوق الشبكة، وتُقسم إلى أجزاء ملونة بالتناوب لتحديد مجال عبور الكرة.

اللاعبون: يتكون الفريق من 14 لاعباً كحد أقصى، من بينهم لاعبان حران (ليبرو)، ويشارك ستة لاعبين داخل الملعب أثناء المباراة.

الفوز بالشوط: يفوز الفريق بالشوط عند تسجيل 25 نقطة مع التقدم بنقطتين على الأقل. وفي حالة التعادل 25-25 يستمر اللعب حتى يتحقق فارق نقطتين.

الفوز بالمباراة: يفوز الفريق بالمباراة عند الفوز بثلاثة أشواط من أصل خمسة، وفي حالة التعادل 2-2 يتم لعب شوط فاصل خامس إلى 15 نقطة مع التقدم بنقطتين على الأقل.

تبدیل اللاعبين: يسمح لكل فريق بإجراء 6 تبديلات خلال كل شوط، بينما تكون تبديلات اللاعب الحر (الليبرو) غير محددة.

الأوقات المستقطعة: الوقت المستقطع هو توقف مؤقت للعب مدته 30 ثانية، ويُسمح لكل فريق بوقتتين مستقطعتين في كل شوط. وفي المنافسات الرسمية توجد أوقات مستقطعة إضافية عندما يصل أحد الفريقين إلى النقطة 8 والنقطة 16، باستثناء الشوط الفاصل.

ضربات الفريق: يسمح لكل فريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإعادة الكرة فوق الشبكة، ولا يجوز للاعب لمس الكرة مرتين متتاليتين إلا في حالة اللمسات غير المتعمدة.

فترة الإحماء: تمنح للفريقين فترة إحماء قبل المباراة مدتها 3 دقائق على الشبكة إذا توفر ملعب آخر للإحماء، أما في حال عدم توفره فتكون مدة الإحماء 5 دقائق.

حالات اللعب:

- الكرة في اللعب: تبدأ بعد صفارة الحكم وضربة الإرسال .
- الكرة خارج اللعب: تنتهي عند صفارة الحكم أو عند وقوع خطأ .
- الكرة داخل الملعب: عندما تلمس الكرة أرضية الملعب أو خطوطه .
- الكرة خارج الملعب: عندما تسقط خارج الخطوط أو تلمس أجساماً خارج الملعب أو تعبر خارج مجال العبور المحدد بالشبكة والعصا الهوائية. (الدليمي، 2011، الصفحات 24-25)

7- متطلبات النشاط البدني في كرة الطائرة لمعاقبي الصم

يتطلب النشاط البدني في كرة الطائرة لمعاقبي الصم مجموعة من المتطلبات الخاصة التي تراعي طبيعة الإعاقة السمعية، مع الحفاظ على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية. ومن أهم هذه المتطلبات ما يلي:

المتطلبات البدنية: يحتاج لاعبو الصم في كرة الطائرة إلى تطوير مجموعة من القدرات البدنية الأساسية، مثل السرعة، والرشاقة، والتوازن، والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى القوة العضلية والتحمل. وتساعد هذه القدرات على تحسين الأداء الحركي للاعبين، خاصة أن الإعاقة السمعية قد تؤثر على التوازن الحركي، لذلك تصبح التمارين البدنية المنتظمة ضرورية لتحسين الكفاءة البدنية والأداء الرياضي .

المتطلبات المهارية: تشمل المهارات الأساسية في كرة الطائرة مثل الإرسال، والاستقبال، والإعداد، والضرب الساحق، وحائط الصد، والدفاع عن الملعب. وتحتاج هذه المهارات إلى تدريب مكثف يعتمد على الشرح البصري، واستخدام الإشارات، والعروض العملية، مما يساعد لاعبي الصم على فهم المهارات بشكل أفضل وإتقانها.

المتطلبات النفسية: يساهم النشاط البدني في تحسين الحالة النفسية للاعبين الصم من خلال تقليل القلق والتوتر، وتحسين المزاج، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية روح التعاون والعمل الجماعي. كما أن ممارسة الرياضة الجماعية تساعد على تقليل العزلة الاجتماعية وتعزيز التفاعل الاجتماعي لديهم .

المتطلبات الاجتماعية والتواصلية: تحتاج كرة الطائرة لمعاقبي الصم إلى وسائل تواصل بديلة مثل الإشارات البصرية، ولغة الإشارة، والإشارات الضوئية أو الحركية أثناء اللعب، مما يساعد على تحسين التواصل بين اللاعبين والمدرب، وبالتالي تحسين الأداء الجماعي. كما أن الأنشطة الرياضية المخصصة للصم تساعد على دمجهم في المجتمع وتعزيز العلاقات الاجتماعية بينهم .

المتطلبات التنظيمية والتربوية: تشمل توفير بيئة تدريبية مناسبة، واستخدام وسائل تعليمية بصرية، وتقسيم التمارين إلى مراحل بسيطة، مع إعطاء وقت كافٍ للتعليم، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين الصم، مما يساهم في تحسين عملية التعلم الحركي وتطوير الأداء الرياضي. (Akinoğlu, 2019, pp. 430-438)

8- أهمية كرة الطائرة للاعبين معاقبي الصم في تحسين الصحة النفسية

لعبه الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية المهمة التي تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى لاعبي معاقبي الصم، لما توفره من فرص للتفاعل الاجتماعي والتواصل غير اللفظي من خلال الحركة والإشارات، وهو ما يساعدهم على التغلب على صعوبات التواصل والحد من الشعور بالعزلة. كما تساهم ممارسة الكرة الطائرة في تنمية الثقة بالنفس وتعزيز روح التعاون والعمل الجماعي، مما ينعكس إيجاباً على التوافق النفسي والاجتماعي لديهم. (راضي، 2022، الصفحات 176-196)

إضافة إلى ذلك، تساعد الكرة الطائرة على التخلص من الضغوط النفسية والتوتر، حيث تعمل الحركة المستمرة أثناء اللعب على تنشيط الدورة الدموية وتحفيز إفراز الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالسعادة، مما يؤدي إلى تحسين المزاج العام وتقليل القلق والاكتئاب. كما تساهم هذه الرياضة في تنمية مهارات التركيز والانتباه والقدرة على اتخاذ القرار، وهي مهارات نفسية مهمة تساعد لاعبي الصم على التكيف مع البيئة المحيطة وتحقيق الاستقرار النفسي.

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تساهم في تحسين الصحة النفسية وتقليل أعراض القلق والاكتئاب، وتعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة، خاصة لدى

الأشخاص ذوي الإعاقة، مما يبرز أهمية اعتماد الأنشطة الرياضية الجماعية مثل الكرة الطائرة كوسيلة فعالة لدعم الصحة النفسية لفئة الصم. (راضي، 2022، الصفحات 196-176)

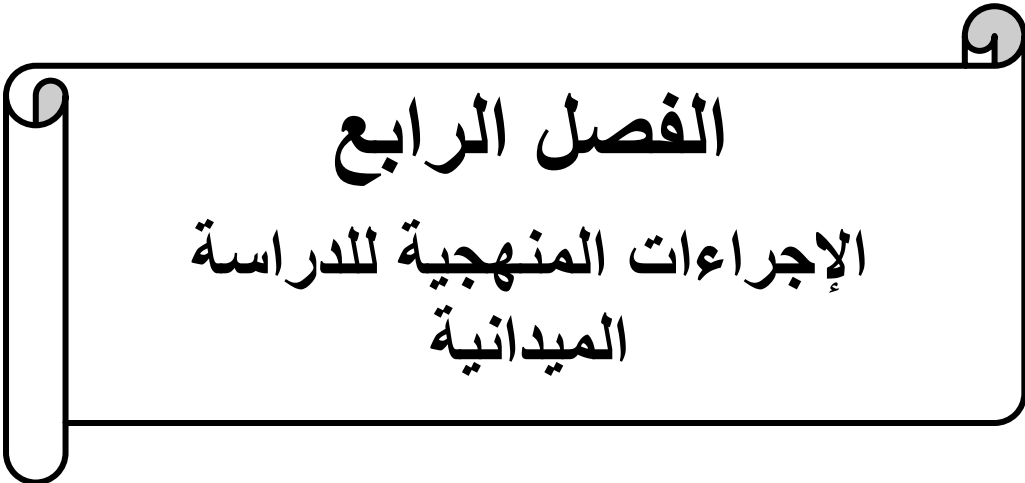
الخلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل، يتضح أن كرة الطائرة تُعد من أهم الألعاب الجماعية التي تتميز بالبساطة وسهولة الممارسة، إضافة إلى دورها الفعال في تنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين. كما تم عرض نشأة وتطور الكرة الطائرة عالميًا وفي الجزائر، مع إبراز خصائصها ومميزاتها التي جعلتها من الرياضات الأكثر انتشارًا.

كما تم التطرق إلى المهارات الفنية الأساسية والقواعد القانونية للعبة، والتي تُعد ضرورية لفهم طبيعة الأداء الرياضي وتحسين مستوى اللاعبين. إضافة إلى ذلك، تم إبراز أهمية كرة الطائرة بالنسبة لمعاقبي الصم، ودورها في تحسين الصحة النفسية وتنمية روح التعاون والتواصل الاجتماعي، فضلاً عن متطلبات النشاط البدني اللازمة لممارسة هذه اللعبة بشكل يتناسب مع قدراتهم.

وعليه، فإن كرة الطائرة تمثل وسيلة فعالة لتطوير الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى معاقى الصم، مما يعزز من اندماجهم في المجتمع ويُسهم في تحقيق التوازن النفسي وتحسين جودة حياتهم.

الجانب التطبيقي

A decorative scroll frame with a black outline and a light gray fill. The frame has a rolled-up end on the left and a small circular detail on the right. The text is centered within the frame.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي من أهم مراحل البحث العلمي، إذ يتيح اختبار الفرضيات والتحقق من مدى صدق النتائج المتوصل إليها في الجانب النظري، وذلك من خلال الاعتماد على إجراءات منهجية دقيقة ومنظمة. وفي هذا الإطار، يهدف هذا الفصل إلى عرض مختلف الخطوات والإجراءات التي تم اتباعها لإنجاز الدراسة الميدانية، بما يضمن تحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته.

و سيتم في هذا الفصل التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية التي ساهمت في ضبط إشكالية البحث وبناء أداة الدراسة، ثم تحديد المنهج المعتمد باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع، بالإضافة إلى عرض مجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها. كما سيتم التطرق إلى أدوات جمع البيانات المستخدمة، وعلى رأسها الاستبيان، مع توضيح خصائصه العلمية من صدق وثبات، وأخيرا عرض الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات وتفسير النتائج. وبذلك يشكل هذا الفصل الإطار المنهجي الذي تستند إليه الدراسة الميدانية، ويعكس مدى دقة وموضوعية الباحث في معالجة موضوع ممارسة النشاط البدني المكيف وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم.

1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تمكن الدراسة الاستطلاعية بالإحاطة بمشكلة البحث وفهم أبعادها المرتبطة بطبيعة الموضوع ، كما تساهم في توضيح المفاهيم الأساسية مثل النشاط البدني المكيف والصحة النفسية في الوسط الرياضي. وقد ساعدتني هذه المرحلة في صياغة الفرضيات وبناء أداة الدراسة (الاستبيان) بما يتناسب مع خصائص لاعبي كرة الطائرة الصم، إضافة إلى التعمق في الجانبين النظري والتطبيقي للموضوع، وتحديد منهج الدراسة وأهدافها واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات.

2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التعرف على مدى فهم لاعبي كرة الطائرة الصم لتعليمات الاستبيان ومدى وضوح عباراته.
- التعرف على خصائص عينة الدراسة بالنادي الرياضي الهادي للصم بحاسي القارة.
- التأكد من ملائمة أداة البحث لطبيعة الفئة المدروسة (الصم).
- التحديد الدقيق لمجال الدراسة الميدانية داخل النادي.
- الكشف عن أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء جمع البيانات، خاصة ما يتعلق بوسائل التواصل مع اللاعبين.
- ضمان جاهزية الدراسة الأساسية من حيث الأدوات والإجراءات قبل التطبيق الفعلي.

3- منهج الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الأنسب لطبيعة الموضوع، حيث يهدف إلى وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها كما هي في الواقع . ويستخدم هذا المنهج للكشف عن العلاقة بين المتغيرات، وهو ما يتماشى مع هدف الدراسة المتمثل في معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم.

4- أداة البحث:

تمثلت أداة البحث في هذه الدراسة في الاستبيان باعتباره من أكثر الأدوات ملائمة لجمع البيانات في الدراسات الوصفية، حيث يتيح الحصول على معلومات مباشرة من أفراد العينة بطريقة منظمة وقابلة للتحليل الإحصائي. وقد تم تصميم الاستبيان بما يتناسب مع طبيعة فئة الصم، مع مراعاة وضوح العبارات وبساطتها لتسهيل الفهم والإجابة بدقة. كما تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) ذو 5 درجات لقياس اتجاهات وآراء أفراد العينة حول موضوع الدراسة. كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم (01) : درجات قياس اتجاهات وآراء أفراد العينة حسب مقياس ليكرت الخماسي

التصنيف	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الدرجة	1	2	3	4	5

المصدر: من إعداد الطالب

وقد تم تقسيم الاستبيان إلى ثلاثة محاور رئيسية تعكس متغيرات الدراسة، كما يلي:

- المحور الأول لمتغيرات عشوائية: ويتضمن مجموعة من الأسئلة المتعلقة بخصائص أفراد العينة مثل الجنس، العمر، درجة الإعاقة السمعية، عدد سنوات الممارسة، عدد ساعات التدريب الأسبوعية، والمركز داخل الفريق.
- المحور الثاني فقد تناول مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم: من خلال مجموعة من العبارات التي تقيس مدى ملاءمة التمارين، أساليب التواصل، الإحساس بالأمان، والتحفيز أثناء الممارسة.
- المحور الثالث لقياس مستوى الصحة النفسية: حيث تضمن عبارات تقيس الراحة النفسية، الثقة بالنفس، التخفيف من التوتر، الاندماج الاجتماعي، والاستقرار الانفعالي.

5- عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في مجموعة من لاعبي كرة الطائرة الصم بالنادي الرياضي محل الدراسة، حيث تم توزيع 25 استمارة على أفراد العينة بطريقة قصدية بما يتناسب مع أهداف البحث وطبيعته. وبعد عملية الاسترجاع، تم الحصول على 19 استمارة صالحة للتحليل، في حين تم استبعاد باقي الاستمارات لعدم اكتمال الإجابة وصلاحيتها.

وبذلك بلغ حجم العينة المعتمد في الدراسة 19 مفردة، وهو عدد يمثل الفئة المستهدفة ويسمح بإجراء التحليل الإحصائي والوصول إلى نتائج تعكس واقع ممارسة النشاط البدني المكيف وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم.

6- حدود الدراسة

تم تحديد حدود الدراسة الحالية بما يتماشى مع طبيعة الموضوع وأهدافه، حيث شملت هذه الحدود الإطار الزمني والمكاني والبشري والمنهجي.

الحدود المكانية: أجريت الدراسة الميدانية على مستوى النادي الرياضي الهاوي للصم بحاسي القارة ولاية المنيع، باعتباره البيئة الرياضية المناسبة لموضوع البحث .

الحدود الزمانية: تم تنفيذ الجانب التطبيقي في الفترة الممتدة من شهر مارس 2026 إلى ماي 2026م ، حيث شملت فترة توزيع واسترجاع الاستبيانات ومعالجة البيانات .

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على لاعبي كرة الطائرة من فئة الصم المنخرطين في النادي، حيث تم اختيار عينة مكونة من 19 لاعبا بعد استرجاع الاستبيانات الصالحة للتحليل .

الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة موضوع ممارسة النشاط البدني المكيف وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم، دون التطرق إلى رياضات أخرى أو فئات إعاقة مختلفة.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم الاعتماد في معالجة البيانات الإحصائية في هذه الدراسة على برنامج SPSS الإصدار 27 (Statistical Package for the Social Sciences)، وهو من أهم البرامج الإحصائية المستخدمة في البحوث العلمية، وذلك من أجل تحليل نتائج الاستبيان وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة. حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية التي تسمح بتلخيص البيانات وتوضيح خصائصها، إضافة إلى الأساليب الاستدلالية التي تساعد على اختبار الفرضيات.

ومن بين أهم الأساليب المستخدمة:

- التكرارات والنسب المئوية من أجل وصف خصائص العينة وتوزيع الإجابات.
- معامل الفاكرومباخ للتأكد من ثبات فقرات الاستبيان
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد مستوى استجابات أفراد العينة ودرجة تشتتها.
- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- اختبار ANOVA ONE WAY لاختبار الفروق بالنسبة للفئة العمرية، المستوى التعليمي، مركز اللعب، سنوات الخبرة المهنية
- اختبار T-TEST لاختبار الفروق بالنسبة للفئة العمرية، المستوى التعليمي، مركز اللعب ، سنوات الخبرة المهنية

الخلاصة:

تضمن هذا الفصل عرضاً شاملاً للإجراءات المنهجية التي تم اعتمادها في الدراسة الميدانية، حيث تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية التي ساعدت في ضبط أداة البحث والتأكد من ملاءمتها، كما تم تحديد المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع وأهدافه، مع اختيار عينة مكونة من 19 لاعباً من أصل 25 استبياناً تم توزيعها واسترجاعها. كما تم توضيح حدود الدراسة من حيث المجال المكاني والزمني والبشري والموضوعي، إضافة إلى عرض أداة البحث المتمثلة في الاستبيان وكيفية تقسيمه إلى ثلاثة محاور رئيسية تخدم متغيرات الدراسة. وتم أيضاً بيان الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS 27، الذي ساهم في معالجة المعطيات واستخراج النتائج بطريقة علمية دقيقة.

الفصل الخامس

عرض و تفسير و مناقشة نتائج
الدراسة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى تقديم صورة واضحة عن البيانات التي تم جمعها عبر أداة الاستبيان، ثم تفسيرها في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها، ومناقشتها اعتمادًا على الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة.

وقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS 27، من أجل تحويل إجابات أفراد العينة إلى نتائج رقمية قابلة للتفسير العلمي. كما يسعى هذا الفصل إلى اختبار الفرضيات التي قامت عليها الدراسة، والتأكد من مدى صحتها أو رفضها، وذلك من خلال تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم.

1- عرض و تحليل البيانات الإحصائية المتعلقة بالخصائص الشخصية :

سيتم في هذا الجزء إلى عرض وتحليل البيانات الإحصائية المتعلقة بالخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة، وذلك من أجل التعرف على طبيعة العينة المدروسة بشكل دقيق. حيث تم تناول متغيرات أساسية تتمثل في الجنس، العمر، نوع الإعاقة السمعية، عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة، عدد ساعات التدريب الأسبوعية، ومركز اللعب. ويسمح هذا التحليل الوصفي بفهم خصائص أفراد العينة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء هذه المعطيات، مما يساهم في إعطاء صورة أوضح وأكثر دقة حول مجتمع البحث.

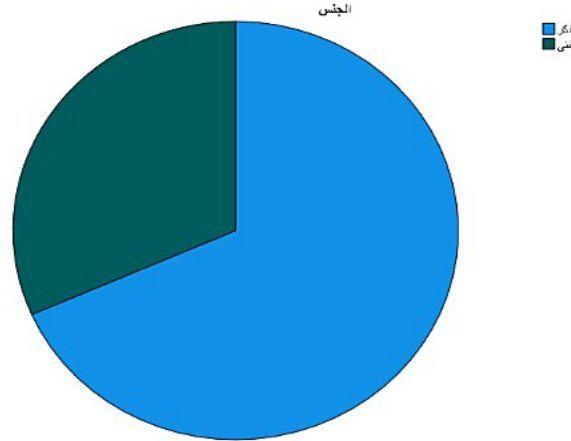
1-1 الجنس:

الجدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

النسبة	العدد	
%68.4	13	ذكر
%31.6	6	أنثى
%100	19	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

الشكل (01): توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس



المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

يتضح من خلال نتائج الجدول و الشكل المبين أعلاه أن أغلب أفراد العينة هم من الذكور، حيث بلغ عددهم 13 لاعبا بنسبة %68.4، في حين بلغ عدد الإناث 6 لاعبات بنسبة %31.6. ويظهر هذا التوزيع أن فئة الذكور تمثل النسبة الأكبر في ممارسة كرة الطائرة ضمن عينة الدراسة، وهو ما قد يعكس طبيعة النشاط الرياضي الممارس داخل النادي الرياضي الهاوي للصم أو انتشار هذا النوع من الرياضة بشكل أكبر لدى الذكور مقارنة بالإناث. كما يشير هذا التفاوت إلى أهمية مراعاة الفروق بين الجنسين عند تحليل نتائج الدراسة.

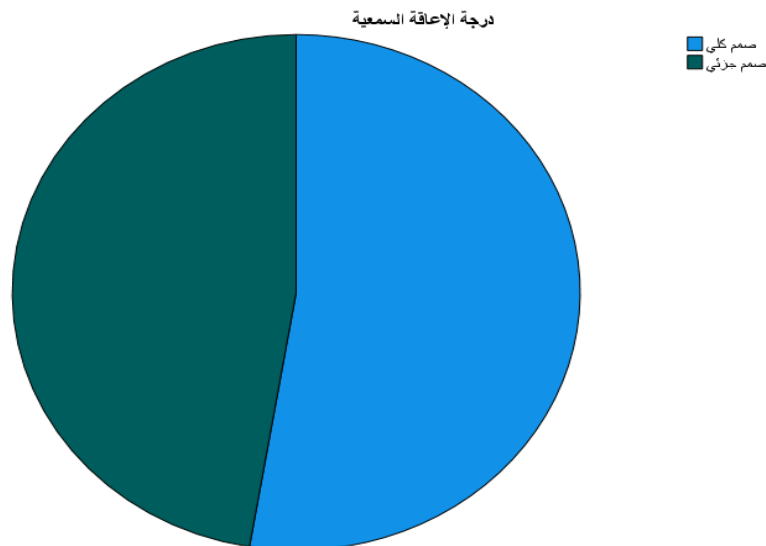
2-1 درجة الإعاقة السمعية:

الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب درجة الإعاقة السمعية

النسبة	العدد	
%52.6	10	صمم كلي
%47.4	9	صمم جزئي
%100	19	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

الشكل (02): توزيع أفراد العينة حسب درجة الإعاقة السمعية



المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

يبين الجدول و الشكل أعلاه أن توزيع أفراد العينة حسب درجة الإعاقة السمعية متقارب نسبياً، حيث بلغ عدد المصابين بالصمم الكلي 10 أفراد بنسبة 52.6%، بينما بلغ عدد المصابين بالصمم الجزئي 9 أفراد بنسبة 47.4%. ويشير هذا التقارب إلى أن العينة المدروسة تضم فئتين متقاربتين من حيث درجة الإعاقة السمعية، مما يسمح بتحليل نتائج الدراسة بشكل أكثر توازناً.

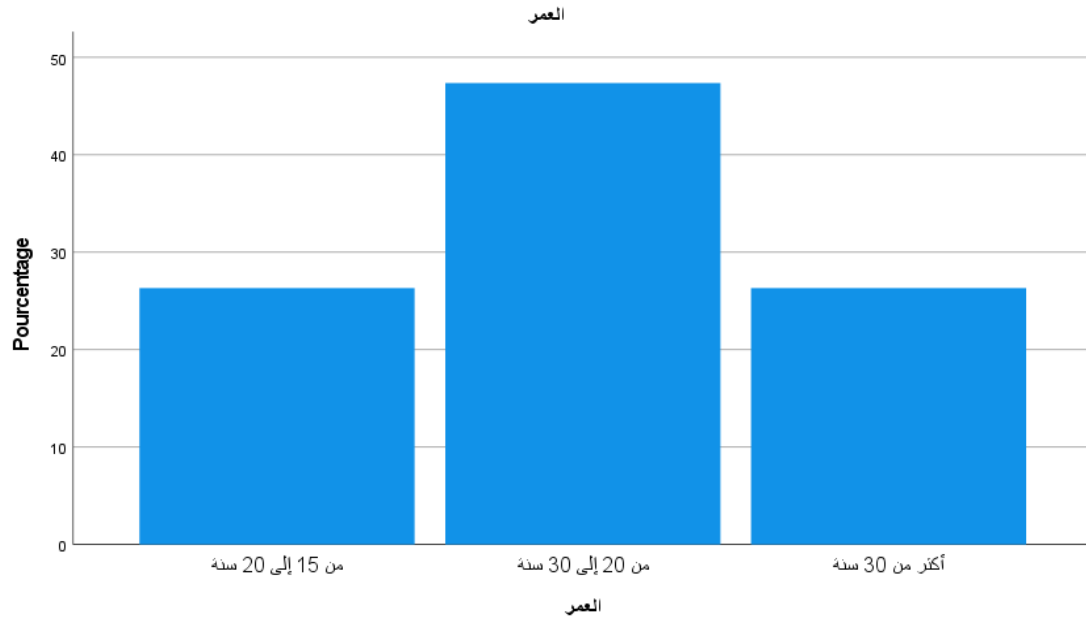
3-1 متغير العمر:

الجدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية

النسبة	العدد	
26.3%	5	من 15 إلى 20 سنة
47.4%	9	من 20 إلى 30 سنة
26.3%	5	أكثر من 30 سنة
100%	19	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

الشكل (03): توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية



المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

يتضح من خلال نتائج الجدول و الشكل المبين أعلاه أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً في العينة هي فئة من 20 إلى 30 سنة بنسبة 47.4% وبعدها 9 أفراد، وهي الفئة التي تُعد في الغالب الأكثر نشاطاً وممارسة للرياضة. في حين تتساوى كل من فئة 15 إلى 20 سنة وفئة أكثر من 30 سنة بنسبة 26.3% لكل منهما، وبعدها 5 أفراد لكل فئة. ويشير هذا التوزيع إلى تنوع الأعمار بين أفراد العينة، مما يسمح بدراسة تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف على الصحة النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة. كما يمكن أن يساهم هذا التنوع في إعطاء نتائج أكثر شمولية وواقعية حول علاقة النشاط البدني المكيف بتحسين الحالة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم.

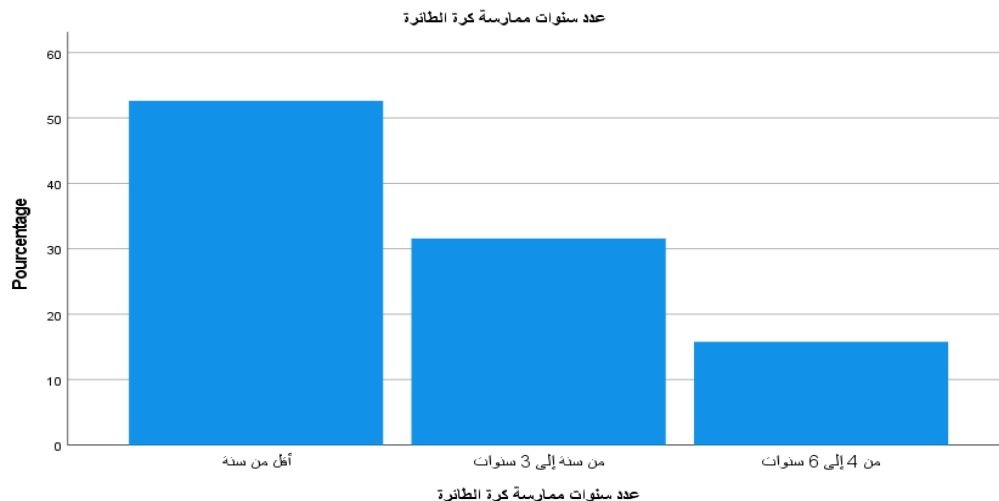
4-1 عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة:

الجدول رقم (05): توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة

النسبة	العدد	
52.6%	10	أقل من سنة
31.6%	6	من سنة إلى 3 سنوات
15.8%	3	من 4 إلى 6 سنوات
100%	19	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

الشكل (04): توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة



المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

يتبين من خلال نتائج الجدول و الشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة لديهم خبرة حديثة في ممارسة كرة الطائرة، حيث بلغت نسبة الذين يمارسون أقل من سنة 52.6% بعدد 10 لاعبين، وهي النسبة الأعلى في العينة. في حين بلغ عدد الذين يمارسون من سنة إلى 3 سنوات 6 لاعبين بنسبة 31.6%، أما فئة 4 إلى 6 سنوات فجاءت بأقل نسبة قدرت بـ 15.8% بعدد 3 لاعبين فقط.

ويشير هذا التوزيع إلى أن معظم أفراد العينة في بداية أو مرحلة متوسطة من الممارسة الرياضية، مما قد يؤثر على مستوى التكيف البدني والنفسي لديهم. كما أن اختلاف سنوات الخبرة يتيح إمكانية دراسة تأثير مدة ممارسة النشاط البدني المكيف على الصحة النفسية بشكل أكثر دقة وموضوعية.

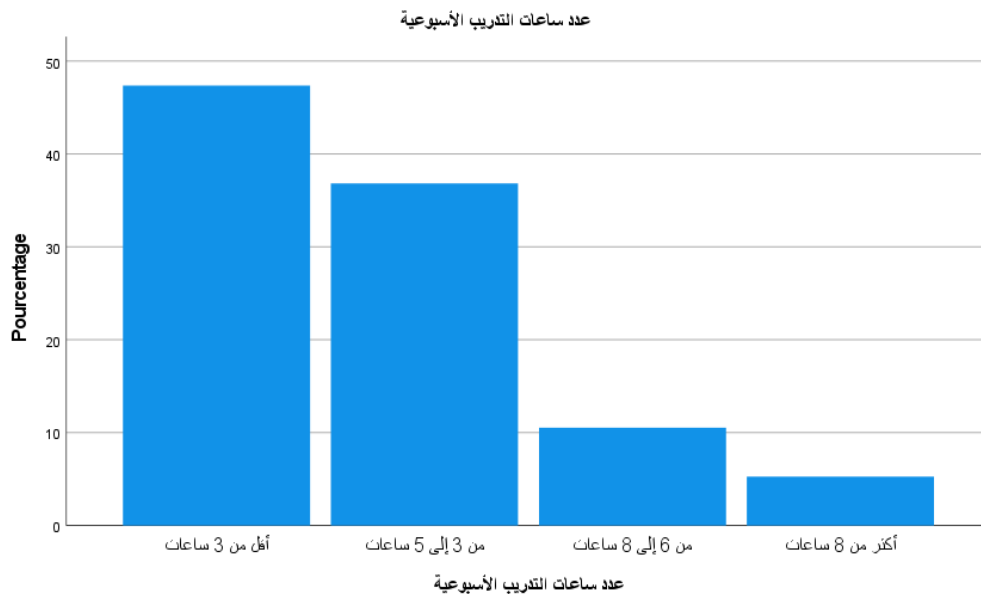
5-1 عدد ساعات التدريب الأسبوعية:

الجدول رقم (06): توزيع أفراد العينة حسب عدد ساعات التدريب الأسبوعية

النسبة	العدد	
47.4%	9	أقل من 3 ساعات
36.8%	7	من 3 إلى 5 ساعات
10.5%	2	من 6 إلى 8 ساعات
5.3%	1	أكثر من 8 ساعات
100%	19	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

الشكل رقم (05): توزيع أفراد العينة حسب عدد ساعات التدريب الأسبوعية



المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

يتضح من خلال نتائج الجدول و الشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة يتدربون لمدة تقل عن 3 ساعات أسبوعياً بنسبة 47.4% وبعدها 9 لاعبين، تليها فئة من 3 إلى 5 ساعات بنسبة 36.8% بعدد 7 لاعبين. في حين تمثل فئة من 6 إلى 8 ساعات نسبة 10.5% بعدد لاعبين اثنين فقط، أما أقل نسبة فكانت لفئة أكثر من 8 ساعات بنسبة 5.3% بمشاركة واحد فقط. ويشير هذا التوزيع إلى أن حجم التدريب الأسبوعي لدى معظم أفراد العينة متوسط أو منخفض نسبياً، مما قد يعكس طبيعة تنظيم الحصص التدريبية داخل النادي أو ظروف اللاعبين. كما أن هذا التفاوت في عدد ساعات التدريب قد يكون له تأثير مباشر على مستوى الممارسة البدنية وبالتالي على الصحة النفسية للاعبين.

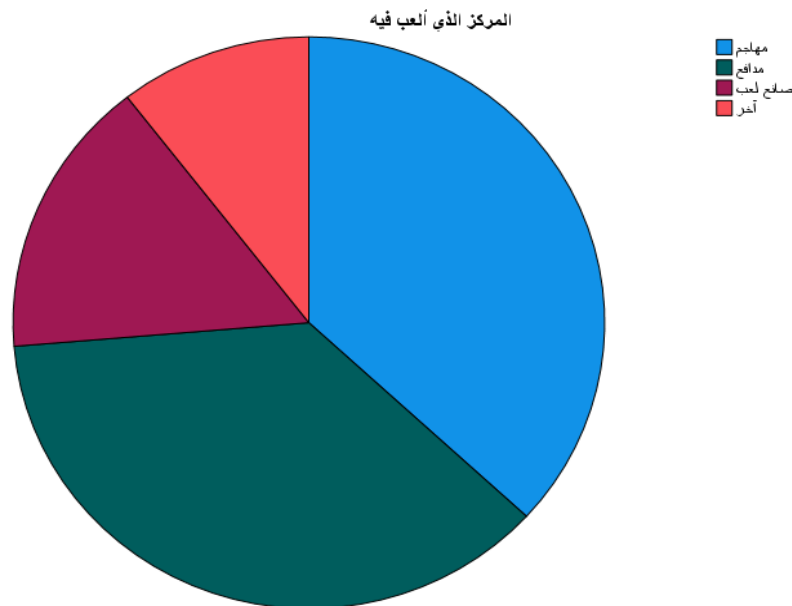
6-1 المركز الذي ألعب فيه:

الجدول رقم (07): توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب

النسبة	العدد	
36.8%	7	مهاجم
36.8%	7	مدافع
15.8%	3	صانع لعب
10.5%	2	آخر
100%	19	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

الشكل رقم (06): توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب



المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

يتضح من خلال نتائج الجدول أن توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب جاء متوازنًا إلى حد كبير، حيث تمثل فئة المهاجمين والمدافعين النسبة الأكبر وبنفس القيمة 36.8% لكل منهما، بعدد 7 لاعبين لكل مركز. في حين بلغت نسبة صانعي اللعب 15.8% بعدد 3 لاعبين، أما فئة "آخر" فقد سجلت أقل نسبة بـ 10.5% بعدد لاعبين اثنين فقط. ويشير هذا التوزيع إلى تنوع مراكز اللعب داخل فريق كرة الطائرة للصم، مما يعكس اختلاف الأدوار والمهام داخل الفريق. كما أن هذا التنوع يسمح بدراسة تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف على الصحة النفسية من زوايا متعددة، باعتبار أن طبيعة مركز اللعب قد تؤثر على مستوى الضغط النفسي، التواصل داخل الفريق، والانخراط في النشاط الرياضي.

2- صدق و ثبات الاستبيان

يعني الصدق صلاحية الأداة لقياس ما وضعت من أجل قياسه وصدقها في قياس السمة أو السمات التي يريد الباحث قياسها فعندما يكون الغرض قياس التحصيل في مادة معينة فإن صدق الأداة يعني أن الأداة صالحة لقياس التحصيل في تلك المادة وتوفير البيانات اللازمة عن التحصيل، فالصدق يعني أن يكون المقياس صالحا لقياس الظاهرة أو السمة التي يراد قياسها. (بوعموشة، 2020، ص118)

✓ حساب معامل الفا كرومباخ

الجدول رقم (08): نتائج معامل الفا كرومباخ

عدد العبارات	معامل الفا كرومباخ	الملاحظة
--------------	--------------------	----------

مقبولة	0.713	25
--------	-------	----

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

يتضح من خلال نتائج الجدول أن قيمة معامل الثبات (ألفا كرونباخ) بلغت 0.713 لأداة الدراسة المكونة من 25 عبارة، وهي قيمة تعد مقبولة إحصائياً وفق المعايير العلمية المتعارف عليها، حيث تشير القيم التي تفوق 0.70 إلى وجود درجة جيدة من الاتساق الداخلي بين عبارات الاستبيان. ويعني ذلك أن فقرات الأداة تتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، ويمكن الاعتماد عليها في قياس المتغيرات المدروسة المتعلقة بممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم. كما يدل هذا المؤشر على أن الاستبيان قادر على إعطاء نتائج مستقرة وموثوقة، مما يعزز من مصداقية الدراسة وصحة النتائج المتوصل إليها.

3- حساب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للدراسة

1-3 المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمحور الثاني

الجدول رقم (09): حساب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمحور الثاني

رقم	أسئلة المحور الثاني	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	أمارس النشاط البدني المكيف بانتظام ضمن فريق كرة الطائرة	19	3.7895	0.7132 28	عالي	10
2	النشاط البدني المكيف يتناسب مع قدراتي السمعية والحركية.	19	4.0526	0.7050 4	عالي	8
3	أشعر أن التمارين المطبقة مخصصة للاعبين الصم.	19	3.9474	0.9703 2	عالي	9
4	المدرّب يستخدم وسائل تواصل مناسبة أثناء التدريب.	19	4.5263	0.7723 3	عالي	2
5	أفهم التمارين والتعليمات المقدمة خلال الحصص التدريبية.	19	4.4737	0.6117 8	عالي	3
6	النشاط البدني المكيف يساعدني على الاندماج مع زملائي في الفريق.	19	4.2632	0.6533 8	عالي	7
7	أشعر بالأمان أثناء ممارسة النشاط البدني المكيف.	19	4.3684	0.7608 9	عالي	5
8	التمارين المكيفة تحفزني على الاستمرار في ممارسة كرة الطائرة.	19	4.4211	0.6069 8	عالي	4
9	أشعر بالراحة أثناء أداء التمارين البدنية المكيفة.	19	4.3684	0.6839	عالي	6

		9				
10	النشاط البدني المكيف يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين الصم.	19	3.6842	0.7492	عالي	12
11	أعتقد أن النشاط البدني المكيف مهم للاعبين كرة الطائرة الصم.	19	3.7895	0.9763	عالي	11
12	أرغب في مواصلة ممارسة النشاط البدني المكيف مستقبلاً.	19	4.5789	0.6924	عالي	1

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

يتضح أمن خلال نتائج الجدول لعبارات المحور الثاني " ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم" ، أن جميع المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.68) و(4.57)، وهي قيم مرتفعة تميل إلى فئة "موافق"، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني المكيف. فقد سجلت العبارة (12) "أرغب في مواصلة ممارسة النشاط البدني المكيف مستقبلاً" أعلى متوسط حسابي (4.5789) بانحراف معياري (0.69248)، ما يعكس رغبة قوية لدى اللاعبين في الاستمرار، ويؤكد جاذبية هذا النوع من النشاط بالنسبة لهم.

كما جاءت العبارة (4) "المدرّب يستخدم وسائل تواصل مناسبة أثناء التدريب" بمتوسط مرتفع (4.5263) وانحراف معياري (0.77233)، وهو ما يدل على فعالية التواصل بين المدرّب واللاعبين الصم، وهو عنصر أساسي في نجاح التدريب. تليها العبارة (5) بمتوسط (4.4737) وانحراف (0.61178)، ما يعكس قدرة اللاعبين على فهم التعليمات، وهو مؤشر إيجابي على تكييف البرامج التدريبية.

في المقابل، سجلت العبارة (10) "النشاط البدني المكيف يراعي الفروق الفردية" أدنى متوسط (3.6842) بانحراف (0.74927)، ما يشير إلى أن مراعاة الفروق الفردية ما تزال تحتاج إلى تحسين نسبي. كما جاءت العبارة (1) بمتوسط (3.7895)، ما يدل على أن مستوى الانتظام في الممارسة جيد لكنه ليس في أعلى مستوياته.

أما بالنسبة للانحرافات المعيارية، فقد تراوحت بين (0.60698) و(0.97633)، وهي قيم متوسطة ومنخفضة نسبياً، مما يدل على تقارب آراء أفراد العينة وعدم وجود تشتت كبير في إجاباتهم، وهو ما يعزز موثوقية النتائج.

و بصفة عامة، تشير هذه النتائج إلى أن النشاط البدني المكيف الممارس في كرة الطائرة لدى الصم يتمتع بمستوى جيد من القبول والتكيف.

3-2 المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمحور الثالث

الجدول رقم (10): حساب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمحور الثالث

رق	أسئلة المحور الثالث	N	المتوسط	الانحرا	مستوى	الرتبة
----	---------------------	---	---------	---------	-------	--------

م		الحسابي	ف المعياري		
13	أشعر بالراحة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني المكيف.	19	4.0000	0.5773 5	عالي
14	ممارسة كرة الطائرة تساعدني على التخلص من التوتر والقلق.	19	4.3684	0.6839 9	عالي
15	أشعر بالسعادة أثناء وبعد الحصة التدريبية.	19	4.3158	0.5823 9	عالي
16	النشاط البدني المكيف يزيد من ثقتي بنفسي.	19	4.1579	0.7647 2	عالي
17	أشعر بالرضا عن نفسي عند ممارسة كرة الطائرة.	19	4.1579	1.0145 1	عالي
18	ممارسة النشاط البدني المكيف تقلل من شعوري بالعزلة.	19	4.4211	0.6924 8	عالي
19	أشعر بالاندماج الاجتماعي من خلال اللعب مع الفريق.	19	4.6316	0.4955 9	عالي
20	النشاط البدني المكيف يساعدني على التحكم في انفعالاتي.	19	3.8421	0.7647 2	عالي
21	أشعر بالاستقرار النفسي نتيجة ممارستي المنتظمة للرياضة.	19	4.1053	0.4588 3	عالي
22	ممارسة كرة الطائرة تحسن من حالتي المزاجية.	19	4.2105	0.9763 3	عالي
23	أشعر بالدعم النفسي من زملائي والمدرّب أثناء التدريب.	19	4.6316	0.7608 9	عالي
24	النشاط البدني المكيف يساعدني على مواجهة الضغوط اليومية.	19	4.2632	0.9334 6	عالي
25	أرى أن ممارسة النشاط البدني المكيف تساهم في تحسين صحتي النفسية بشكل عام.	19	4.0526	0.9112 7	عالي

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

من خلال نتائج الجدول أعلاه الخاص بـ المحور الثالث: الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية جاءت مرتفعة، حيث تراوحت بين (3.84) و(4.63)، وهي ضمن مستوى "عالٍ"، مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية المرتبطة بممارسة النشاط البدني المكيف.

سجلت العبارة (19) "أشعر بالاندماج الاجتماعي من خلال اللعب مع الفريق" أعلى متوسط حسابي (4.6316) بانحراف معياري منخفض (0.4955)، محتلة المرتبة الأولى، وهو ما يعكس الدور الكبير للنشاط البدني المكيف في تعزيز الاندماج الاجتماعي لدى اللاعبين الصم.

كما جاءت العبارة (23) في المرتبة الثانية بمتوسط (4.6316) وانحراف (0.76089)، مما يدل على أهمية الدعم النفسي من الزملاء والمدرّب في تحسين الحالة النفسية. أما العبارة (18) "ممارسة النشاط البدني المكيف تقلل من شعوري بالعزلة" فقد سجلت متوسطاً مرتفعاً (4.4211) واحتلت المرتبة الثالثة، وهو مؤشر قوي على دور النشاط الرياضي في تقليل العزلة الاجتماعية التي قد يعاني منها الصم. كما أظهرت العبارات (14) و(15) و(24) مستويات مرتفعة، ما يؤكد مساهمة كرة الطائرة في التخفيف من التوتر، تعزيز السعادة، ومواجهة الضغوط اليومية.

في المقابل، سجلت العبارة (20) "النشاط البدني المكيف يساعدني على التحكم في انفعالاتي" أدنى متوسط (3.8421) رغم بقائه ضمن المستوى العالي، مما يشير إلى أن هذا الجانب لا يزال يحتاج إلى دعم أكبر. كما جاءت العبارة (13) بمتوسط (4.0000) في مرتبة متأخرة نسبياً، ما يدل على أن الشعور بالراحة النفسية موجود لكنه أقل مقارنة ببقية الأبعاد.

أما بالنسبة للانحرافات المعيارية، فقد تراوحت بين (0.45883) و(1.01451)، وهي قيم تعكس تجانساً نسبياً في إجابات أفراد العينة، مع وجود تباين بسيط في بعض العبارات مثل (17) و(22)، مما يشير إلى اختلاف نسبي في تجارب الأفراد. وضح في تحسين الصحة النفسية للاعبين الصم.

3-3 حساب المتوسط الحسابي الكلي و الانحراف المعياري الكلي الجدول رقم (11): المتوسط الحسابي الكلي و الانحراف المعياري الكلي

حجم العينة	المتوسط الحسابي الكلي	الانحراف المعياري الكلي
19	4.1886	0.24821
	4.2429	0.36104

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

بلغ المتوسط الحسابي العام للمحور الثاني (4.1886) بانحراف معياري (0.24821)، وهو ما يدل على أن مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى أفراد العينة مرتفع. كما أن الانحراف المعياري المنخفض يشير إلى تجانس كبير بين إجابات أفراد العينة، أي أن معظم اللاعبين يتفقون على ارتفاع مستوى الممارسة بشكل متقارب.

أما بالنسبة للمحور الثالث (الصحة النفسية) فقد بلغ المتوسط الحسابي (4.2429) بانحراف معياري (0.36104)، مما يدل على أن مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع أيضاً. كما أن الانحراف المعياري المتوسط يعكس وجود درجة من التقارب في الإجابات مع بعض الاختلافات البسيطة بين أفراد العينة.

4- اختبار صحة الفرضيات

1-4 اختبار صحة الفرضية العامة

تنص الفرضية العامة على أنه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم بالنادي الرياضي الهاوي للصم حاسي القارة بولاية المنيةة."

✓ حساب معامل بيرسون (Pearson Correlation):

الجدول رقم (12): حساب معامل بيرسون

Corrélations			
المحور الثاني	Corrélation de Pearson	المحور الثاني	المحور الثالث
		1	,513*
	Sig. (bilatérale)		,025
	N	19	19
المحور الثالث	Corrélation de Pearson	,513*	1
	Sig. (bilatérale)	,025	
	N	19	19

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

أظهرت نتائج معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ($r = 0.513$) عند مستوى دلالة ($\text{Sig} = 0.025 < 0.05$) ، مما يدل على أنه كلما ارتفع مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف تحسن مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة، وبالتالي يتم قبول الفرضية العامة للدراسة التي تنص على : " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم بالنادي الرياضي الهاوي للصم حاسي القارة بولاية المنيةة".

4-2 اختبار صحة الفرضية الفرعية الأولى

✓ الفرضية الفرعية الأولى:

H1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لمتغيرات عشوائية (الجنس، العمر، درجة الإعاقة السمعية، سنوات الممارسة، عدد ساعات التدريب الأسبوعية، المركز في اللعب).

H0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لمتغيرات عشوائية (الجنس، العمر، درجة الإعاقة السمعية، سنوات الممارسة، عدد ساعات التدريب الأسبوعية، المركز في اللعب).

✓ اختبار (Test des échantillons indépendants) لمستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى متغير الجنس و درجة الإعاقة السمعية
الجدول رقم (13): اختبار (Test T) لمستوى الصحة النفسية تعزى متغير الجنس و درجة الإعاقة السمعية

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	قيمة F	مستوى الدلالة Sig.	قيمة T.	درجة الحرية df	الدلالة Sig. (bilatérale)	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
متغير الجنس									
Hypothèse de variances égales	0.463	0.505	0.721	17	0.481	0.13018	0.18062	-0.2508	0.51125
Hypothèse de variances inégales			0.811	13.256	0.432	0.13018	0.16046	-0.2157	0.47614
متغير درجة الإعاقة السمعية									
Hypothèse de variances égales	0.841	0.372	-0.55	17	0.957	-0.0940	0.17068	-0.3659	-0.3507
Hypothèse de variances inégales			-0.55	16.101	0.957	-0.0940	0.1718	-0.3735	0.3504

"أظهرت نتائج اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة $(Sig = 0.481 > 0.05)$ ، مما يدل على أن الذكور والإناث يتمتعون بمستوى متقارب من الصحة النفسية. كما بينت نتائج اختبار (Levene) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تباينات المجموعتين بالنسبة لمتغير درجة الإعاقة السمعية، حيث بلغت قيمة $(Sig = 0.372 > 0.05)$ ، مما يؤكد تحقق شرط تجانس التباين. وبالاعتماد على نتائج اختبار (T-test)، تبين كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لدرجة الإعاقة السمعية، حيث بلغت قيمة $(Sig = 0.957 > 0.05)$ ، وهو ما يشير إلى تقارب مستويات الصحة النفسية بين فئتي الصمم الكلي والجزئي. وقد يُعزى هذا التقارب إلى خضوع

أفراد العينة لنفس الظروف التدريبية والبيئية داخل النادي، إضافة إلى فعالية النشاط البدني المكيف في تحقيق التوازن النفسي لجميع اللاعبين دون تمييز".

✓ تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى فئات العمر

الجدول رقم (14): تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى فئات العمر

Tests d'homogénéité des variances					
		Statistique de Levene	df1	df2	Sig.
المحور الثالث	Basé sur la moyenne	,857	2	16	,443
	Basé sur la médiane	,762	2	16	,483
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,762	2	13,097	,487
	Basé sur la moyenne tronquée	,835	2	16	,452

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

ANOVA					
المحور الثالث					
	Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Entre groupes	,015	2	,008	,052	,949
Intra-groupes	2,331	16	,146		
Total	2,346	18			

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

أظهرت نتائج اختبار تجانس التباينات (Levene) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تباينات المجموعات، حيث بلغت قيمة ($\text{Sig} = 0.443 > 0.05$) ، مما يدل على تحقق شرط تجانس التباين بين الفئات العمرية. وبالاعتماد على نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لمتغير العمر، حيث بلغت قيمة ($F = 0.052$) عند مستوى دلالة ($\text{Sig} = 0.949$) (0.05). وهذا يشير إلى تقارب مستويات الصحة النفسية بين مختلف الفئات العمرية داخل

العينة، وقد يُعزى ذلك إلى تشابه الظروف التدريبية والبيئية التي يعيشها اللاعبون داخل النادي".

✓ تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة

الجدول رقم (15): تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة

Tests d'homogénéité des variances					
		Statistique de Levene	df1	df2	دلالة Sig.
المحور الثالث	Basé sur la moyenne	2,569	2	16	,108
	Basé sur la médiane	1,416	2	16	,271
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	1,416	2	13,397	,277
	Basé sur la moyenne tronquée	2,378	2	16	,125

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

ANOVA					
المحور الثالث					
	Somme des carrés	df	Carré moyen	قيمة F	دلالة Sig.
Entre groupes	,149	2	,075	,543	,591
Intra-groupes	2,197	16	,137		
Total	2,346	18			

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

أظهرت نتائج اختبار تجانس التباينات (Levene) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تباينات المجموعات بالنسبة لمتغير عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة، حيث بلغت قيمة (Sig = 0.108 > 0.05)، مما يدل على تحقق شرط تجانس التباين. وباعتماد على نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية

لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لعدد سنوات الممارسة، حيث بلغت قيمة ($F = 0.543$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.591 > 0.05$) ، مما يشير إلى تقارب مستويات الصحة النفسية بين مختلف فئات سنوات الممارسة".

✓ تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى عدد ساعات التدريب الأسبوعية

الجدول رقم (16): تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى عدد ساعات التدريب الأسبوعية

Tests d'homogénéité des variances					
		Statistique de Levene	df1	df2	Sig.
المحور الثالث	Basé sur la moyenne	3,961	2	15	,042
	Basé sur la médiane	1,947	2	15	,177
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	1,947	2	10,984	,189
	Basé sur la moyenne tronquée	3,758	2	15	,048

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

ANOVA					
المحور الثالث					
	Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Entre groupes	,028	3	,009	,061	,979
Intra-groupes	2,318	15	,155		
Total	2,346	18			

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS27

أظهرت نتائج اختبار تجانس التباينات (Levene) عدم تجانس التباينات بين المجموعات بالنسبة لمتغير عدد ساعات التدريب الأسبوعية، حيث بلغت قيمة ($Sig = 0.042 < 0.05$) ، مما يدل على عدم تحقق شرط تجانس التباين، وبالتالي تم التعامل مع النتائج بحذر. وباعتماد على نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لعدد ساعات التدريب الأسبوعية، حيث بلغت قيمة ($F = 0.061$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.979 > 0.05$) ، مما يشير إلى تقارب مستويات الصحة النفسية بين مختلف فئات ساعات التدريب".

✓ تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى مركز اللعب

الجدول رقم (17): تحليل (One Way ANOVA) لاختبار فروق في الصحة النفسية تعزى مركز اللعب

Tests d'homogénéité des variances					
		Statistique de Levene	df1	df2	Sig.
المحور الثالث	Basé sur la moyenne	,801	3	15	,512
	Basé sur la médiane	,610	3	15	,619
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,610	3	12,469	,621
	Basé sur la moyenne tronquée	,743	3	15	,543

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

ANOVA					
المحور الثالث					
	Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Entre groupes	,326	3	,109	,807	,509
Intra-groupes	2,020	15	,135		
Total	2,346	18			

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

أظهرت نتائج اختبار تجانس التباينات (Levene) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تباينات المجموعات بالنسبة لمتغير مركز اللعب، حيث بلغت قيمة ($Sig = 0.512 > 0.05$) ، مما يدل على تحقق شرط تجانس التباين بين مختلف مراكز اللعب، وبالتالي إمكانية الاعتماد على نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA). كما بينت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لمركز اللعب، حيث بلغت قيمة ($F = 0.807$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.509 > 0.05$)، مما يشير إلى تقارب مستويات الصحة النفسية بين مختلف مراكز اللعب (مهاجم، مدافع، صانع لعب، آخر)

بناءً على النتائج الإحصائية المتحصل عليها من اختبار (T-test) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والتي أظهرت أن جميع قيم الدلالة الإحصائية لمختلف المتغيرات الشخصية (الجنس، العمر، درجة الإعاقة السمعية، سنوات الممارسة، عدد ساعات التدريب الأسبوعية، ومركز اللعب) كانت أكبر من (0.05)، فإننا نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم تعزى لهذه المتغيرات. يتم رفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وقبول الفرضية الصفرية التي تؤكد عدم وجود فروق تعزى للمتغيرات الشخصية، مما يدل على أن مستوى الصحة النفسية متقارب بين أفراد العينة بغض النظر عن خصائصهم الفردية.

3-4 اختبار صحة الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على : "مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع ."

✓ حساب معامل T للعينة الواحدة:

الجدول رقم (18): اختبار معامل T للعينة الواحدة للمحور الثاني

Test sur échantillon unique						
	Valeur de test = 3					
	قيمة T	درجة الحرية	دلالة Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
المحور الثاني	20,874	18	,000	1,18860	1,0690	1,3082

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

"أظهرت نتائج اختبار T (لعينة واحدة) أن مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور (4.1886) وهو أكبر من القيمة المعيارية المعتمدة (3)، كما بلغت قيمة ($t = 20.874$) عند مستوى دلالة $Sig = 0.000 < 0.05$)، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الفعلي. وعليه، فإن مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى أفراد العينة يعد مرتفعاً".

يتم قبول الفرضية الثانية التي تنص على " أن مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع".

4-4 اختبار صحة الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على: "مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع".

✓ حساب معامل T للعينة الواحدة

الجدول رقم (19): حساب معامل T للعينة الواحدة للمحور الثالث

Test sur échantillon unique						
	Valeur de test = 3					
	قيمة T	درجة الحرية	دلالة Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
المحور الثاني	15,006	18	,000	1,24291	1,0689	1,4169

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على مخرجات SPSS27

أظهرت نتائج اختبار T (لعينة واحدة) أن مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور (4.24291) وهو أكبر من القيمة المعيارية المعتمدة (3)، كما بلغت قيمة ($t = 15.006$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.000 < 0.05$) ، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الفعلي. وعليه، فإن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية".

و بالتالي: يتم قبول الفرضية الثالثة التي تنص على أن مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع".

5- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

أظهرت نتائج تحليل الثبات أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (0.713) بالنسبة لأداة الدراسة، وهي قيمة تفوق الحد الأدنى المقبول في البحوث العلمية، مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي. وهذا يعكس أن فقرات الأداة كانت متجانسة وتقيس ما وضعت لقياسه، وبالتالي يمكن الاعتماد على نتائجها في تفسير باقي الفرضيات.

✓ أظهرت نتائج الفرضية العامة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم، مما يدل على أن زيادة مستوى الممارسة يرتبط بتحسين الحالة النفسية. ويمكن تفسير ذلك بالدور الإيجابي للنشاط البدني في تفريغ الضغوط النفسية وتعزيز التفاعل الاجتماعي داخل الفريق، إضافة إلى تحسين الشعور بالانتماء والثقة بالنفس.

✓ أشارت نتائج الفرضية الفرعية الأولى إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى للمتغيرات عشوائية المدروسة (الجنس، العمر، درجة الإعاقة السمعية، سنوات الممارسة، عدد ساعات التدريب، ومركز اللعب). ويمكن تفسير ذلك بأن البيئة التدريبية الموحدة داخل النادي تخلق نوعاً من التكافؤ النفسي بين اللاعبين، حيث يطغى تأثير الممارسة الجماعية على الفروقات الفردية.

✓ بينت نتائج الفرضية الثانية أن مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى أفراد العينة مرتفع، وهو ما يعكس اهتمام اللاعبين بالمشاركة المنتظمة في التدريبات. ويمكن تفسير ذلك بوجود بيئة تدريبية منظمة داخل النادي الرياضي الهادي للصم، إضافة إلى التكيف الجيد بين اللاعبين والمدرّب، مما ساهم في رفع مستوى الالتزام بالممارسة الرياضية.

✓ أظهرت نتائج الفرضية الثالثة أن مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم مرتفع، وهو ما يعكس الأثر الإيجابي لممارسة النشاط البدني المكيف. ويمكن تفسير ذلك بأن الرياضة ساهمت في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي، وتقليل الشعور بالعزلة، وتعزيز التفاعل داخل الفريق، مما انعكس إيجاباً على الحالة النفسية للاعبين.

و بناء على ما تم مناقشته، يتضح أن ممارسة النشاط البدني المكيف لها دور إيجابي واضح في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم، حيث ساهمت في رفع مستوى الصحة النفسية والممارسة الرياضية لديهم، كما أظهرت النتائج تجانساً نفسياً بين اللاعبين بغض النظر عن خصائصهم الشخصية، مما يؤكد فعالية النشاط البدني المكيف كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية لدى هذه الفئة.

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل يمكننا التوصل إلى مجموعة من النتائج المهمة التي تعكس واقع ممارسة النشاط البدني المكيف وعلاقته بالصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم بالنادي الرياضي الهاوي للصم بحاسي القارة ولاية المنيعه.

حيث أظهرت النتائج أن مستوى ممارسة النشاط البدني المكيف لدى أفراد العينة مرتفع، كما تبين أن مستوى الصحة النفسية لديهم مرتفع أيضاً، مما يعكس وجود تأثير إيجابي واضح للممارسة الرياضية داخل الوسط الرياضي المكيف. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النشاط البدني المكيف والصحة النفسية، وهو ما يؤكد مساهمة هذا النشاط في تحسين الحالة النفسية وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي لدى اللاعبين.

وفي المقابل، لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية المدروسة، مما يدل على تقارب مستويات الصحة النفسية بين أفراد العينة بغض النظر عن خصائصهم الفردية.

يمكن القول إن النشاط البدني المكيف يُعد عاملاً أساسياً في تحسين الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم، ويؤدي دوراً مهماً في تعزيز الاندماج الاجتماعي والتوازن النفسي داخل الفريق الرياضي.

الخاتمة

الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة يمكن التأكيد على أن ممارسة النشاط البدني المكيف تمثل عنصراً أساسياً وفعالاً في تحسين الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم، حيث بينت النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة مكونة من 19 لاعباً بالنادي الرياضي الهاوي للصم بحاسي القارة ولاية المنيع أن هناك مستوى مرتفعاً في كل من ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بينهما، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الشخصية. ويعكس ذلك أن البيئة الرياضية المهيأة والممارسة المنتظمة للنشاط البدني تسهم بشكل مباشر في تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي لدى هذه الفئة، وتساعدهم على الاندماج والتكيف داخل الفريق الرياضي. وبالتالي تؤكد نتائج الدراسة أهمية النشاط البدني المكيف كوسيلة فعالة لتحسين جودة الحياة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم وتعزيز دور الرياضة كعامل وقائي وعلاجي في المجال النفسي والاجتماعي.

✓ نتائج الدراسة:

يمكن إبراز أهم ما توصلت إليه الدراسة فيما يلي:

- وجود مستوى مرتفع لممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم .
- وجود مستوى مرتفع للصحة النفسية لدى أفراد العينة .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى الصحة النفسية .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية (الجنس، العمر، درجة الإعاقة السمعية، سنوات الممارسة، عدد ساعات التدريب، مركز اللعب).
- فعالية النشاط البدني المكيف في تحسين الحالة النفسية وتعزيز التكيف الاجتماعي لدى اللاعبين .

✓ التوصيات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ضرورة دعم وتوسيع برامج النشاط البدني المكيف لفئة الصم داخل الأندية الرياضية .
- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين من خلال توفير مختصين في علم النفس الرياضي .
- تحسين الوسائل البيداغوجية والتواصلية بين المدربين واللاعبين الصم .
- تشجيع إجراء مسابقات ودورات رياضية منتظمة لتعزيز الاندماج الاجتماعي .

- الاهتمام بالتكوين المستمر للمدربين في مجال الرياضة الموجهة لذوي الاحتياجات الخاصة .
✓ آفاق الدراسة:

تقترح هذه الدراسة عدة آفاق مستقبلية، منها:

- إجراء دراسات مقارنة بين رياضات جماعية أخرى لدى فئة الصم .
- دراسة تأثير النشاط البدني المكيف على متغيرات نفسية أخرى مثل القلق أو تقدير الذات .
- توسيع حجم العينة ليشمل ولايات أخرى أو مستويات رياضية مختلفة .
- إجراء دراسات تجريبية لقياس أثر برامج تدريبية مكيفة على المدى الطويل .
- دراسة دور التكنولوجيا والوسائل الحديثة في تحسين التدريب الرياضي لفئة الصم.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

✓ الكتب:

- أسامة رياض. (2000). رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية. القاهرة: ط1، دار الفكر العربي.
- القرشي ابراهيم، حسين القاني. (1999). مناهج الصم. القاهرة: دار علم الكتب.
- أمين الخولي. (1996). الرياضة و المجتمع. الكويت: عام المعرفة.
- حامد عبد السلام زهران. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة: ط3، عالم الكتب.
- حسن حسين قاسم. (1990). علم النفس الرياضي و مبادئه و تطبيقاته في مجال التدريب. بغداد، العراق: مطابع التدريب العالي.
- حلمي محمد ابراهيم، ليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح لمعاقين. القاهرة: ط1، دار الفكر العربي.
- خالد محمد الحشوش. (2013). علم الاجتماع الرياضي. عمان، الأردن: ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- عبد السلام عبد الغفار. (2001). مقدمة في الصحة النفسية. مصر: دار النهضة العربية.
- عبد الفتاح الخواجه. (2010). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي. المملكة الأردنية الهاشمية، عمان: الطبعة الأولى، دار البداية.
- عصام لعياضي. (2024). مدخل إلى النشاط البدني المكيف. جامعة سوق اهراس، الجزائر: ط1، دار الباحث.
- محمود كاظم التميمي. (2013). الصحة النفسية ، مفاهيم نظرية و أسس تطبيقية. عمان ، الأردن: دار الصفاء.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. (2001). النمو البدني و التعلم الحركي. ط1، الأردن: الدر العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.

منظمة الصحة العالمية. (2005). تعزيز الصحة النفسية المفاهيم و البيانات المسجدة الممارسة . القاهرة: مكتب الاقليمي لشرق المتوسط.

ناصر الدين زبدي. (2017). مبادئ الصحة النفسية والإرشاد. الجزائر: الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجزائرية.

ناهدة عبد زيد الدليمي. (2011). الكرة الطائرة . الطبعة الأولى، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل : دار الضياء للطباعة و التصميم.

✓ المجلات و الدوريات:

أحمد قمر مجذوب. (2016). الصحة النفسية والذكاء الوجداني و علاقتهما ببعض المتغيرات (دراسة على عينة من طلبة كلية المروي التقنية). جامعة دنقلا السودان: مجلة العلوم النفسية والتربوية.

بن زيدان حسين. (2022). علاقة الانشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية و النفسية لدى الأشخاص الممارسين (قراءة تحليلية). الجزائر: مجلة عصور الجديدة ، المجلد12، العدد02.

رابح صغيري. (2021). دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية التوافق النفسي لدى المعاقين سمعيا. الجزائر: المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، المجلد20، العدد01.

طهراوي محمد، توفيق عاشور. (2023). أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة الابتدائية الجزائرية. الجزائر: المجلد01، العدد01، مجلة مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية.

عبد الله وناس، نبيل منصوري. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الطلبة (دراسة ميدانية على مستوى جامعة البويرة). الجزائر: مجلة دفاتر مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة ، العدد19.

عبد الهادي مصطفى راضي. (2022). المهارات النفسية وعلاقتها بالحالة الفسيولوجية للاعبين الكرة الطائرة. جامعة بنها - كلية التربية الرياضية - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة: المجلد28، العدد05.

حنان بشتة و نعيم بوعموشة، الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية، دراسات في علوم الانسان و المجتمع، الحجم 03، العدد02 ، 2020.

✓ المذكرات و الرسائل و الأطروحات:

بن يحي أحمد الأمين، بن موفق بن عليّة. (2017). دوافع ممارسة النشاط البدني المكيف لدى المعاقين حركيا. تأليف مذكرة مقدمة لنيل متطلبات شهادة الماستر . جامعة زيان عاشور، الجلفة.

بن يونس أيمن. (2018-2019). المعايير المعتمدة في انتقاء المواهب الشابة بأقطاب تطوير الكرة الطائرة في الجزائر دراسة ميدانية لفئة أقل من 15 سنة. تأليف أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه ل م د تخصص التحضير البدني للمواهب الشابة. جامعة الجزائر 3.

مريم غالي. (2013-2014). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة بين طلبة العلوم الاجتماعية و طلبة علوم و تكنولوجيا . تأليف مذكرة مكملّة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس و علوم التربية ، تخصص الصحة النفسية و التكيف المدرسي. جامعة وهران، الجزائر.

✓ الملتقيات :

مسعودة بن السايح. (2018). دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا. تأليف عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة". جامعة مستغانم، الجزائر: مجلة علمية سنوية محكمة.

✓ المطبوعات الجامعية:

احمد سحنون. (2021-2022). مطبوعة محاضرات مقياس الكرة الطائرة. جامعة الجزائر 3.

أحمد علي هيثم. (ب س). الصحة النفسية. كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالي.

حسان زمالي. (2022-2023). مدخل إلى النشاط البدني المكيف. جامعة الشيخ العربي التبسي، تبسة، الجزائر.

علي تباني. (2022-2023). محاضرات في مقياس كرة الطائرة. قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

✓ المواقع الالكترونية:

سميحة ناصر خليف. (2021). بحث حول كرة الطائرة. https://mawdoo3.com/بحث_حول_كرة_الطائرة.

✓ المراجع باللغة الأجنبية:

Bihter Akınoğlu .(2019) .The effect of deafness on the physical fitness parameters of elite athletes .Jornal of Exersice Rehabilitation, 15(3.(

physique et sportives adaptées pour activité .(1993) .U.C.L, ET Outer A. stor
.print marketing sprl, Belgique , .personne handicapés mental

الملاحق

الملحق رقم (01): استمارة الاستبيان

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المكيف

الموضوع : استبيان

السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته



أخي الفاضل/ أختي الفاضلة:

نقوم بإعداد دراسة علمية بعنوان: " ممارسة النشاط البدني المكيف و علاقته بمستوى الصحة النفسية لدى معاقى الصم لرياضة كرة الطائرة دراسة ميدانية للنادي الرياضي الهاوي للصم حاسي القارة ولاية المنيعه ، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة الجلفة . يهدف هذا الاستبيان إلى جمع بيانات موضوعية من اللاعبين حول ممارستهم للنشاط البدني المكيف، والتعرف على أثره في مستوى صحتهم النفسية أثناء ممارسة رياضة كرة الطائرة. وتُعد مشاركتكم في الإجابة عن هذا الاستبيان مساهمة مهمة في إنجاز دراسة علمية تسعى إلى تطوير برامج النشاط البدني المكيف بما يتلاءم مع احتياجات لاعبي كرة الطائرة من فئة الصم.

نؤكد أن جميع المعلومات المقدمة ستبقى سرية وتستخدم حصرياً لأغراض البحث العلمي.

إعداد الطالب: بن ساعد عبد المالك

إشراف الأستاذ(ة): د/ فيرم طيب

المحور الأول: البيانات الشخصية

يرجى وضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب:

الجنس: أنثى ☐ ذكر ☐

العمر: أقل من 15 سنة ☐ 15 إلى 20 سنة ☐ 20 إلى 30 سنة ☐ أكثر من 30 سنة ☐

درجة الإعاقة السمعية: صمم كلي ☐ صمم جزئي ☐

عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة : أقل من سنة ☐ 1 – 3 سنوات ☐ 4 – 6 سنوات ☐ 6 سنوات فأكثر ☐

عدد ساعات التدريب الأسبوعية: أقل من 3 ساعات ☐ من 3 إلى 5 ساعات ☐ من 6 إلى 8 ساعات ☐ 8 ساعات فأكثر ☐

المركز الذي ألعب فيه: مهاجم ☐ مدافع ☐ صانع لعب ☐ آخر ☐

المحور الثاني: ممارسة النشاط البدني المكيف لدى لاعبي كرة الطائرة الصم

يرجى وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة حسب درجة موافقتك:

الرقم	السؤال	غير موافق	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
-------	--------	-----------	-----------	-------	-------	------------

الملاحق

الرقم	السؤال	بشدة			
1	أمارس النشاط البدني المكيف بانتظام ضمن فريق كرة الطائرة.				
2	النشاط البدني المكيف يتناسب مع قدراتي السمعية والحركية.				
3	أشعر أن التمارين المطبقة مخصصة للاعبين الصم.				
4	المدرّب يستخدم وسائل تواصل مناسبة أثناء التدريب.				
5	أفهم التمارين والتعليمات المقدمة خلال الحصص التدريبية.				
6	النشاط البدني المكيف يساعدني على الاندماج مع زملائي في الفريق.				
7	أشعر بالأمان أثناء ممارسة النشاط البدني المكيف.				
8	التمارين المكيفة تحفزني على الاستمرار في ممارسة كرة الطائرة.				
9	أشعر بالراحة أثناء أداء التمارين البدنية المكيفة.				
10	النشاط البدني المكيف يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين الصم.				
11	أعتقد أن النشاط البدني المكيف مهم للاعبين كرة الطائرة الصم.				
12	أرغب في مواصلة ممارسة النشاط البدني المكيف مستقبلاً.				

المحور الثالث: الصحة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة الصم

يرجى وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة حسب درجة موافقتك:

الرقم	السؤال	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
13	أشعر بالراحة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني المكيف.					
14	ممارسة كرة الطائرة تساعدني على التخلص من التوتر والقلق.					
15	أشعر بالسعادة أثناء وبعد الحصص التدريبية.					
16	النشاط البدني المكيف يزيد من ثقتي بنفسي.					
17	أشعر بالرضا عن نفسي عند ممارسة كرة الطائرة.					
18	ممارسة النشاط البدني المكيف تقلل من شعوري بالعزلة.					
19	أشعر بالاندماج الاجتماعي من خلال اللعب مع الفريق.					
20	النشاط البدني المكيف يساعدني على التحكم في انفعالاتي.					
21	أشعر بالاستقرار النفسي نتيجة ممارستي المنتظمة للرياضة.					
22	ممارسة كرة الطائرة تحسن من حالتي المزاجية.					

الملاحق

23	أشعر بالدعم النفسي من زملائي والمدرّب أثناء التدريب.				
24	النشاط البدني المكيف يساعدني على مواجهة الضغوط اليومية.				
25	أرى أن ممارسة النشاط البدني المكيف تساهم في تحسين صحتي النفسية بشكل عام.				

الملحق رقم (02): نتائج المتغيرات الشخصية باستخدام برنامج SPSS27

الجنس					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	13	68,4	68,4	68,4
	أنثى	6	31,6	31,6	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

درجة الإعاقة السمعية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	صمم كلي	10	52,6	52,6	52,6
	صمم جزئي	9	47,4	47,4	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

العمر					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 15 إلى 20 سنة	5	26,3	26,3	26,3
	من 20 إلى 30 سنة	9	47,4	47,4	73,7
	أكثر من 30 سنة	5	26,3	26,3	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

عدد سنوات ممارسة كرة الطائرة				
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
				Pourcentage cumulé

الملاحق

Valide	أقل من سنة	10	52,6	52,6	52,6
	من سنة إلى 3 سنوات	6	31,6	31,6	84,2
	من 4 إلى 6 سنوات	3	15,8	15,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

عدد ساعات التدريب الأسبوعية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أقل من 3 ساعات	9	47,4	47,4	47,4
	من 3 إلى 5 ساعات	7	36,8	36,8	84,2
	من 6 إلى 8 ساعات	2	10,5	10,5	94,7
	أكثر من 8 ساعات	1	5,3	5,3	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

المركز الذي ألعب فيه

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مهاجم	7	36,8	36,8	36,8
	مدافع	7	36,8	36,8	73,7
	صانع لعب	3	15,8	15,8	89,5
	آخر	2	10,5	10,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

الملحق رقم (03): نتائج معامل الفا كرونباخ و الاتساق الداخلي باستخدام برنامج SPSS27

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,713	25

Statistiques de total des éléments

Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression d'élément

الملاحق

أمارس النشاط البدني المكيف بانتظام ضمن فريق كرة الطائرة	101,6316	45,468	-,075	,728
النشاط البدني المكيف يتناسب مع قدراتي السمعية والحركية.	101,3684	47,135	-,245	,739
أشعر أن التمارين المطبقة مخصصة للاعبين الصم.	101,4737	45,485	-,089	,738
المدرّب يستخدم وسائل تواصل مناسبة أثناء التدريب.	100,8947	41,655	,302	,701
أفهم التمارين والتعليمات المقدمة خلال الحصص التدريبية.	100,9474	41,719	,400	,696
النشاط البدني المكيف يساعدني على الاندماج مع زملائي في الفريق.	101,1579	44,585	,028	,720
أشعر بالأمان أثناء ممارسة النشاط البدني المكيف.	101,0526	40,275	,456	,689
التمارين المكيفة تحفزني على الاستمرار في ممارسة كرة الطائرة.	101,0000	43,667	,152	,711
أشعر بالراحة أثناء أداء التمارين البدنية المكيفة.	101,0526	42,608	,244	,706
النشاط البدني المكيف يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين الصم.	101,7368	42,316	,244	,706
أعتقد أن النشاط البدني المكيف مهم للاعبي كرة الطائرة الصم.	101,6316	39,135	,423	,689
أرغب في مواصلة ممارسة النشاط البدني المكيف مستقبلاً.	100,8421	43,696	,118	,714
أشعر بالراحة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني المكيف.	101,4211	45,591	-,086	,725
ممارسة كرة الطائرة تساعدني على التخلص من التوتر والقلق.	101,0526	42,275	,283	,703
أشعر بالسعادة أثناء وبعد الحصص التدريبية.	101,1053	42,544	,313	,702
النشاط البدني المكيف يزيد من تقتي بنفسي.	101,2632	40,760	,401	,693
أشعر بالرضا عن نفسي عند ممارسة كرة الطائرة.	101,2632	37,649	,528	,677
ممارسة النشاط البدني المكيف تقلل من شعوري بالعزلة.	101,0000	42,111	,297	,702
أشعر بالاندماج الاجتماعي من خلال اللعبة مع الفريق.	100,7895	45,620	-,091	,723
النشاط البدني المكيف يساعدني على التحكم في انفعالاتي.	101,5789	39,146	,578	,679

الملاحق

أشعر بالاستقرار النفسي نتيجة ممارستي المنتظمة للرياضة.	101,3158	43,784	,208	,709
ممارسة كرة الطائرة تحسن من حالتي المزاجية.	101,2105	36,620	,650	,664
أشعر بالدعم النفسي من زملائي والمدرّب أثناء التدريب.	100,7895	42,509	,219	,708
النشاط البدني المكيف يساعدني على مواجهة الضغوط اليومية.	101,1579	39,696	,399	,691
أرى أن ممارسة النشاط البدني المكيف تساهم في تحسين صحتي النفسية بشكل عام.	101,3684	39,135	,464	,685

الملحق رقم (04): نتائج المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري باستخدام برنامج SPSS 27

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Somme	Moyenne	Ecart type
بانتظام المكيف البدني النشاط أمارس الطائرة كرة فريق ضمن	19	2,00	5,00	72,00	3,7895	,71328
قدراتي مع يتناسب المكيف البدني النشاط والحركية السمعية.	19	3,00	5,00	77,00	4,0526	,70504
مخصصة المطبقة التمارين أن أشعر الصم للاعبين	19	2,00	5,00	75,00	3,9474	,97032
مناسبة تواصل وسائل يستخدم المدرّب التدريب أثناء	19	3,00	5,00	86,00	4,5263	,77233
خلال المقدمة والتعليمات التمارين أفهم التدريبية الحصص	19	3,00	5,00	85,00	4,4737	,61178
على يساعدني المكيف البدني النشاط الفريق في زملائي مع الاندماج	19	3,00	5,00	81,00	4,2632	,65338
البدني النشاط ممارسة أثناء بالأمان أشعر المكيف	19	2,00	5,00	83,00	4,3684	,76089
الاستمرار على تحفزني المكيفة التمارين الطائرة كرة ممارسة في	19	3,00	5,00	84,00	4,4211	,60698
البدنية التمارين أداء أثناء بالراحة أشعر المكيفة	19	3,00	5,00	83,00	4,3684	,68399
الفروق يراعي المكيف البدني النشاط الصم للاعبين بين الفردية	19	2,00	5,00	70,00	3,6842	,74927
مهم المكيف البدني النشاط أن أعتقد الصم الطائرة كرة لاعبي	19	2,00	5,00	72,00	3,7895	,97633

الملاحق

البدني النشاط ممارسة مواصلة في أرغب مستقبلًا المكيف	19	3,00	5,00	87,00	4,5789	,69248
N valide (liste)	19					

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Somme	Moyenne	Ecart type
أشعر بالراحة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني المكيف.	19	3,00	5,00	76,00	4,0000	,57735
ممارسة كرة الطائرة تساعدني على التخلص من التوتر والقلق.	19	3,00	5,00	83,00	4,3684	,68399
أشعر بالسعادة أثناء وبعد الحصص التدريبية.	19	3,00	5,00	82,00	4,3158	,58239
النشاط البدني المكيف يزيد من ثقتي بنفسي.	19	3,00	5,00	79,00	4,1579	,76472
أشعر بالرضا عن نفسي عند ممارسة كرة الطائرة.	19	2,00	5,00	79,00	4,1579	1,01451
ممارسة النشاط البدني المكيف تقلل من شعوري بالعزلة.	19	3,00	5,00	84,00	4,4211	,69248
أشعر بالاندماج الاجتماعي من خلال اللعب مع الفريق.	19	4,00	5,00	88,00	4,6316	,49559
النشاط البدني المكيف يساعدني على التحكم في انفعالاتي.	19	2,00	5,00	73,00	3,8421	,76472
أشعر بالاستقرار النفسي نتيجة ممارستي المنتظمة للرياضة.	19	3,00	5,00	78,00	4,1053	,45883
ممارسة كرة الطائرة تحسن من حالتي المزاجية.	19	2,00	5,00	80,00	4,2105	,97633
أشعر بالدعم النفسي من زملائي والمدرّب أثناء التدريب.	19	2,00	5,00	88,00	4,6316	,76089
النشاط البدني المكيف يساعدني على مواجهة الضغوط اليومية.	19	2,00	5,00	81,00	4,2632	,93346
أرى أن ممارسة النشاط البدني المكيف تساهم في تحسين صحتي النفسية بشكل عام.	19	3,00	5,00	77,00	4,0526	,91127
N valide (liste)	19					

الملحق رقم (05): نتائج المتوسط الحسابي الكلي و الانحراف المعياري الكلي باستخدام برنامج SPSS27

Statistiques descriptives

الملاحق

	N	Minimum	Maximum	Somme	Moyenne	Ecart type
المحور 2	19	3,67	4,67	79,58	4,1886	,24821
N valide (liste)	19					

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Somme	Moyenne	Ecart type
المحور 3	19	3,46	4,85	80,62	4,2429	,36104
N valide (liste)	19					

الملحق رقم (06): اختبار معامل بيرسون

Corrélations

		المحور 2	المحور 3
المحور 2	Corrélation de Pearson	1	,513*
	Sig. (bilatérale)		,025
	N	19	19
المحور 3	Corrélation de Pearson	,513*	1
	Sig. (bilatérale)	,025	
	N	19	19

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم (07): معامل T للعينة الواحدة

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 3

	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
المحور 2	20,874	18	,000	1,18860	1,0690	1,3082
المحور 3	15,006	18	,000	1,24291	1,0689	1,4169

Tailles d'effet pour échantillon unique

		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
المحور 2	d de Cohen	,24821	4,789	3,169	6,397
	Correction de Hedges	,25918	4,586	3,035	6,126
المحور 3	d de Cohen	,36104	3,443	2,233	4,637
	Correction de Hedges	,37701	3,297	2,139	4,441

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type échantillon.

La correction de Hedges utilise l'écart type échantillon, plus un facteur de correction.

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances						Test t pour égalité des moyennes		Interva
	F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Inf
s égales	,463	,505	,721	17	,481	,13018	,18062	-,25089
variances inégales			,811	13,256	,432	,13018	,16046	-,21579

الملحق رقم (08): نتائج اختبار ANOVA

Tests d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	df1	df2	Sig.
المحور 3	Basé sur la moyenne	,857	2	16	,443
	Basé sur la médiane	,762	2	16	,483
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,762	2	13,097	,487
	Basé sur la moyenne tronquée	,835	2	16	,452

ANOVA

		Somme des carrés		df	Carré moyen	F	Sig.
المحور 3		Entre groupes	,015	2	,008	,052	,949
		Intra-groupes	2,331	16	,146		
		Total	2,346	18			

Tests d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	df1	df2	Sig.
المحور3	Basé sur la moyenne	3,961	2	15	,042
	Basé sur la médiane	1,947	2	15	,177
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	1,947	2	10,984	,189
	Basé sur la moyenne tronquée	3,758	2	15	,048