

أثر برنامج رياضي مقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

الأستاذ عادل خوجة

جامعة محمد بوضياف المسيلة

ملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج رياضي مقترح على تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث واعتمد على أداة الاختبار السوسيومترية كطريقة للتعرف على درجة الانجذاب والتنافر التي يُظهرها أفراد العينة تجاه بعضهم البعض، على عينة تكونت من (20) معاق حركيا مقسمة إلى مجموعتين بمعدل (10) أفراد في كل مجموعة، الأولى - تجريبية - تخضع إلى ممارسة البرنامج الرياضي المقترح والثانية - ضابطة - تبقى على حالها. أشارت النتائج المتوصل إليها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص نتائج الاختبارات البعدية، وهذا ما يثبت الأثر الإيجابي للبرنامج الرياضي المقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

- مقدمة:

تتادي التربية الحديثة كما تتادي الفلسفات الاجتماعية والسياسية التي تعيش المجتمعات في إطارها اليوم، بحق كل فرد في الانتفاع بالخدمات التربوية التي تساعد على النمو والوصول إلى أقصى مدى تؤهله له إمكانياته، ومن ثم بدأ الاهتمام واضحا وجليا في العناية بذوي العاهات ومن بهم عجز بدني حتى تنهيا لهم حياة أفضل ومستوى من العيش يليق بهم.

ولقد كانت النظرة القديمة ترى أن هذه الفئة لا أمل يرجى من ورائها، وحتى إن كان هناك أمل فهو ضئيل للغاية، وبعد أن كانت هذه الفئة تعيش على هامش المجتمع الذي كان يتركهم وشأنهم، أو يعمل على إبعادهم في ملاجئ أو مؤسسات حتى تنتهي أجالهم، وهكذا يعيشون في جو من الشعور بالإحباط بالدونية، ولم يكن من المستغرب نتيجة لذلك أنهم يمثلون مشكلة اجتماعية خطيرة ترتبط بها وتلازمها في كثير من الأحيان مشاكل اجتماعية أخرى لها خطورتها على المجتمع كالأجرام وغير ذلك.

ولكن مع تطور الفكر الإنساني والديمقراطي، وتقدم البحوث والدراسات النظرية والعملية في هذا الميدان بدأت هذه الفئة تأخذ حقها الطبيعي في الرعاية والتوجيه والتأهيل لحياة يستطيعون أن يعيشوها في سعادة وفق ما لديهم من إمكانيات ولذلك أمكن تحويل هذه القوى والطاقات البشرية المعطلة إلى قوى منتجة تسهم إسهاما فعالا في عملية الإنتاج، وأصبح الدور الاجتماعي الذي نضطلع به قائما على الفاعلية والإيجابية لا السلبية واللامبالاة (كلير فهميم، 2003: 163-164).

وقد أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة في 20 ديسمبر عام 1981 حقوق المعوقين، وناشدت العالم بضرورة العمل الوطني والدولي لحماية هذه الفئة من الاستغلال والظلم والمعاملة المهينة، وأبرزت حق ذوي الاحتياجات الخاصة في الرعاية الصحية والبدنية والنفسية والتعليمية، سعيا إلى معاملة طيبة ورعاية كافية ودور إيجابي لهم.

ولقد استجابت معظم دول العالم لهذا النداء، وخاصة أن المجتمع المتحضر قد أصبح أكثر تهيؤا لمساعدة هذه الفئة بهدف زيادة تكيفهم النفسي والبدني والاجتماعي، وتحويلهم من طاقات سلبية إلى طاقة منتجة لنفسها ولمجتمعها وخاصة أن أعداد هذه الفئة من المعوقين في ازدياد مستمر مع مرور الزمن، إذ تشير الإحصاءات الرسمية لمنظمة الصحة العالمية إلى وجود (10%) من سكان العالم معاقين وترتفع هذه النسبة إلى (12-13%) في الدول الفقيرة والنامية، علما أن عدد المعاقين في بلادنا في ارتفاع مستمر إذ بلغ حجمهم حسب نتائج الإحصاء الوطني الخامس للسكان والسكن لسنة 2008 (1891666 معاق) منهم (921722) إناث و (969944) ذكور، في حين أن (12) مليون من الجزائريين معنيين بإعاقة أحد أفراد عائلتهم، كما بلغ عدد المؤسسات الخاصة بالتكفل بالأشخاص المعاقين ب(276) مؤسسة بطاقة تستوعب (300000) شخص، إلى جانب (129) مركز آخر تشرف عليها الحركة الجمعوية بقدرة استيعاب تصل إلى (19061) شخص (الديوان الوطني للإحصائيات، 2008).

كذلك ظهر اتجاه قوي في العناية بفئة المعوقين وبعد أن كان ينظر إلى هؤلاء نظرة إهمال وعدم مبالاة، أصبحت النظرة إليهم إنسانية باعتبار أنهم أفراد في مجتمعهم لذلك أنشأت المراكز الخاصة بهم، وابتكرت طرق التقييم التي تتلاءم معهم ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم.

ولقد كانت النشاطات البدنية والرياضية من أسبق المجالات مسيطرة لهذا الركب، فقدمت لهذه الفئة البرامج المَقَنَّة في كافة ألوان النشاط البدني واللياقة البدنية، ووفرت لهم طرق وأساليب القياس والتقييم والمتابعة والتوجيه ضمنا لحسن الممارسة وزيادة الحصيلة في القدرات البدنية لهم.

والجزائر كغيرها من الدول الأخرى، وبفضل جهودها لإدماج هذه الفئة في المجتمع، استطاعت أن تقدم خدمات كبيرة ومتقدمة لها، وذلك بإنشاء مراكز ومدارس خاصة بهذه الفئة، وإصدار قوانين وتشريعات تنص على ضرورة تقديم خدمات تربوية ونفسية واجتماعية، وللأسف تمت ملاحظة غياب نفس درجة الاهتمام على مستوى القطاع التربوي الرياضي، وهو المجال الذي لا يقل شأنًا عن باقي العلوم الأخرى والذي شهد تطورًا سريعًا في مجتمعات أخرى، تمثل أساسًا في استخدامه للوسائل الحديثة والأسس العلمية التي صار يركز عليها، والتي جعلت منه قائما بذاته، حتى أصبح ميدانًا من ميادين التربية الحديثة وعنصرًا قويا لإعداد المواطن الصالح، المزود بمختلف المهارات والخبرات حتى توسع مجالها وصارت ممارستها عند كل شرائح المجتمع.

ولقد كان البحث العلمي المدعم بالتجارب الميدانية المرتبطة بالواقع في حدود مستويات الإعاقة الحركية المتباينة هو الأسلوب المستخدم لحل مشاكل الأداء البدني والممارسة الرياضية، وكذا المشاكل النفسية والاجتماعية المترتبة عن الإعاقة، حيث سعى الباحثون مع مرور الزمن إلى سد ثغرات العمل مع هذه الفئة، وفكرة هذا البحث تُعدُّ إحدى المحاولات في هذا المضمار، إذ تطرق "أثر برنامج رياضي مقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا" لما لوحظ - على حد علم الباحث - من نقص المجال من مثل هذه البحوث، وفي هذه الحدود كانت دواعي ومبررات اختيار الدراسة للبحث والتحليل.

- مشكلة الدراسة:

إن المراهق الذي يعاني من قصور جسمي - إعاقة حركية - يتأثر نفسيا من الآثار المترتبة على هذا العجز بقدر تأثره من العجز ذاته، فهو يعاني صعوبة في الحركة والتنقل، بالإضافة إلى شعوره باليأس من جراء رفض زملائه له بسببها، إن هذا الشعور قد يدفعه إلى العزلة مما يحرمه من فرص التعامل الاجتماعي اللازم لتحقيق التكيف في المستقبل.

ومنه يمكن طرح التساؤل التالي:

- ما أثر برنامج رياضي مقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا؟

- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

- أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

- التركيب الاجتماعي وأنماط العلاقات الاجتماعية بين فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

- أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية موضوعها فموضوع النشاط الرياضي يعتبر من أهم القضايا في مجال الإعاقة، ذلك أنه يمثل خيارا تربويا من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود الاجتماعية والنفسية، ويستطيع المعاقين حركيا أن يحققوا أسمى طموحاتهم ويستغلوا أقصى قدراتهم المتبقية - الكشف عن القدرات التعويضية وتحريضها - بتطوير الاستعدادات والسلوكات الإيجابية، أي تحويل الإعاقة إلى فرصة للتعويض الإيجابي ومجالا للتوافق عن طريق ممارسة النشاط الرياضي - لذا فإن أهمية هذه الدراسة تتمثل فيما يلي:

- الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي في اكتشاف الجوانب الغير صحية وتقليل فرص الإعاقة والمحافظة على التطور الحركي النفسي والعقلي والاجتماعي والروحي والعلمي والانفعالي لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

- الإسهام في إعادة اتصال المجتمع بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال الأنشطة الرياضية المعدلة التي تتناسب قدراتهم و تفعيل دور الأجزاء السليمة في أجسامهم.

- أهمية مراكز رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع حيث أنها قد تكون بديلة عن الأسرة ولها دور هام في تنشئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا إذا ما وفرت لهم مستوى رعاية ملائم.

- **مصطلحات الدراسة:**

- ذوي الاحتياجات الخاصة:

هم فئة من الأفراد الذين يختلفون عن العامة في صفاتهم وقدراتهم العقلية أو الحسية أو البدنية أو الانفعالية والسلوكية، مما يجعلهم في حاجة إلى تدخل ومساعدة من الأسرة والمجتمع لتوفير أساليب وإمكانات خاصة تعمل على دعم تكيفهم مع المجتمع، ويدخل في نطاق هذه الفئة من يطلق عليهم المعاقين، وكذلك من يتمتعون بقدرات وإمكانات عقلية وحسية وبدنية فائقة ومتميزة وبموهبة فطرية خلاقة (حسن النواصرة، 2006: 22-23).

وهذه الدراسة تشمل فقط المعاقين حركيا للأطراف السفلية، وهم الأفراد المصابون بصفة دائمة بعجز كلي أو جزئي في قدراتهم الحركية، فأصبح لديهم نقص من حيث إقامة العلاقات الاجتماعية فيجدون صعوبات في القيام بنشاطاتهم اليومية منها ممارسة النشاط الرياضي ويحتاجون إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ورياضية ومهنية لمساعدتهم في تحقيق أهدافهم الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية.

- **النشاط البدني الرياضي المعدل:** حسب ستروم (Storm, 1994) فإن النشاط البدني الرياضي المعدل هو كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يُمّ ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم وذلك بإصابات بدنية، نفسية، ذهنية، حيث يكونوا محرومين من بعض الوظائف الكبرى (Storm, A, 1994: 10).

- **البرنامج الرياضي المقترح:** ويقصد بالبرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة مجموعة من التمرينات والحركات والأنشطة والألعاب والإجراءات التي تم تطبيقها على فئة المعاقين حركيا، بحيث يجدون فيها متعة وإشباعا لرغباتهم وإثراء لخبراتهم والتي تهدف إلى تحقيق التكيف الاجتماعي لديهم، وفق فترة زمنية محددة تستغرق (10) أسابيع بمعدل (03) حصص أسبوعيا، بحيث يحدد لهذا البرنامج أهدافه ومحتواه والنشاطات اللازمة بما يتناسب مع خصائص العينة، وتتضمن الأهداف التعليمية والأساليب ووسائل القياس والتقييم.

- **التكيف الاجتماعي:** مفهوم التكيف adaptation عند علماء النفس هو محاولة الفرد من التلاؤم والانسجام بين الفرد وبيئته المادية والاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها.

أما مفهوم "التكيف" في علم النفس الاجتماعي ويقصد به تغيير سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية أو عندما يواجه الفرد مشكلة أو إجراء نفسي يقتضي معالجتها وعليه أن يغير من عاداته واتجاهاته ليلام الجماعة التي يعيش في كنفها (حسين حشمت، 2006: 50-51). و يميل البعض لاستخدام مفهوم جديد يُعرف بالتوافق الاجتماعي (social adjustment) وهكذا يصبح التوافق هو التكيف الاجتماعي.

ويشير مصطفى باهي وآخرون إلى أن الكثير من علماء السلوك الإنساني يستخدمون كلمة التوافق والتكيف على حد سواء، وقد يرجع ذلك التشابه بين المفهومين إلى أن مفهوم التوافق عامة ما هو إلا تكيف الفرد في بيئته ومجتمعه، وبذلك فإن التوافق هو التكيف الاجتماعي (مصطفى باهي، 2002: 77).

وفي هذه الدراسة التكيف الاجتماعي هو انسجام الفرد المعاق حركيا مع نفسه ومع البيئة وبناء علاقات مرضية بينه وبين المحيطين به.

- الدراسات السابقة والمثابرة:

- قام "حامد" (1985) بدراسة هدفت إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين الإعاقة الجسمية وكل من التوافق النفسي والاجتماعي، والتوافق العام لدى مجموعة من المعوقين جسديا، وأسفرت النتائج عن أن المعوقين جسديا أقل توافقا من العاديين في جميع جوانب وأبعاد التوافق بشكل عام، وبالإضافة إلى ذلك وجد فرق بين المعاقين جسديا المقيمين داخل المراكز وخارجها لصالح المقيمين خارج المركز على بعد العلاقات في البيئة الاجتماعية.

- أجرى "حسين صادق" (2000) دراسة هدفت إلى معرفة التوافق النفسي لدى المعاقين حسيا (الصم البكم - المكفوفين) للمرحلة السنية من (10-14) سنة بنين (دراسة مقارنة)، استخدم الباحث المنهج الوصفي السببي المقارن وذلك على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من الصم البكم بمعهد الأمل للصم البكم بـ "شين الكوم" وبلغ حجمها (15) تلميذا، درجة السمع لديهم بين (71-90) ديسبل وتتفاهم بالإشارة، ومجموعة المكفوفين تم اختيارها من معهد "النور" للمكفوفين بـ "شين الكوم" وبلغ حجمها (15) تلميذا مصابون بالعمى الكامل، وقد استخدم الباحث اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي إعداد "عطية هنا"، وقد أظهرت النتائج إلى:

وجود فروق دالة إحصائية بين الصم البكم والمكفوفين في التوافق الشخصي ولصالح المكفوفين في درجات أبعاد اعتماد الطفل على نفسه وإحساس الطفل بقيمته وشعوره بالحرية وخلو الطفل من الأمراض العصبية، بينما توجد فروق دالة إحصائية لصالح الصم البكم في بعد شعور الطفل بانتماء، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الصم البكم والمكفوفين في بعد تحرر الطفل من الميل للانطواء، كما أظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الصم البكم والمكفوفين في التوافق الاجتماعي ولصالح المكفوفين في بعد تحرر الطفل من الميول المضادة إلى المجتمع، بينما توجد فروق دالة إحصائية لصالح الصم البكم في أبعاد علاقة الطفل بأسرته وفي المدرسة والبيئة المحيطة.

- قام "الحاج علي" (2000) بدراسة هدفت إلى التعرف على بعض السمات الشخصية، والعقلية، والتكيفية لدى بعض الأطفال السعوديين المعوقين جسميا ومدى إمكانية دمج هؤلاء الأطفال المعوقين في المجتمع، وقد استخدم الباحث مقياسين هما: السلوك التكيفي وبينيه-سيمون لذكاء الأطفال، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن (80.25%) من الأطفال المعوقين جسميا لديهم القدرة على التكيف، والسلوك التكيفي بدرجات متباينة مع المجتمع الذي يعيشون فيه، مقابل (19.75%) من المعوقين بدنيا بدرجة شديدة أو حادة غير القادرين على التكيف السليم بسبب شدة إعاقاتهم أو حدتها، وانخفاض نسبة التكيف لديهم، بالإضافة إلى ما أظهرته نتائج الدراسة من أن (89.47%) قابلون للتعليم الرسمي العام وأن (34.33%) لديهم القابلية للتعليم في معاهد التعليم الخاص.

- قامت "كوبيكوفا" (Koubekova, 2000)، بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المعاقين حركيا، تكونت عينة الدراسة من (115) من المعاقين والمعاقات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-16) سنة، وذلك من المدارس العامة والمدارس الخاصة التي يتواجد بها أفراد معاقين حركيا، واشتملت أدوات الدراسة على اختبار كاليفورنيا للشخصية واستبيان القلق كحالة والقلق كسمة واستبيان تقدير الذات.

أظهرت نتائج الدراسة أن الأطفال المعاقين حركيا يُظهرون قدرا عاليا من السلوكيات المضادة للمجتمع، والتجنب والعزلة عن باقي الأطفال العاديين، كما أوضحت الدراسة أن الفتيات من المعاقات كنّ يواجهن صعوبات في التوافق الاجتماعي أكثر من أقرانهم الذكور المعاقين، كما أكدت الدراسة أيضا أن المعاقات كنّ يعانين من قدر أكبر من تدني مستوى تقدير الذات، وكنّ أقل رضا عن أنفسهن ويشعرن بعدم تقبل آبائهن ومعلماتهن وزميلاتهن لهن.

- أجرى "كرافت" (Kraft, 2001) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج للتربية الحركية على التكيف الاجتماعي للمعاقين سمعيا وحركيا، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة من المعاقين سمعيا وحركيا وعددهم (50) طالبا وطالبة في مركز خاص للمعاقين تراوحت أعمارهم بين (6-12) سنة، قسّمت عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة، حيث تلقت المجموعتين التجريبيتين برنامج خاص للتربية الحركية لمدة (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل أسبوع، أشارت نتائج الدراسة إلى فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعات التجريبية.

- إجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا والمتواجدين داخل المركز الاستشفائي لتقصراين للتأهيل الحركي و الوظيفي بالجزائر العاصمة وعددهم (47) فرد.

- **عينة البحث:**

- تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا المصابين بالشلل النصفي بالمركز الاستشفائي لتقصراين بولاية الجزائر العاصمة، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) معاق حركيا تراوحت أعمارهم بين (12-16) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:
- مجموعة تجريبية: تتكون من (10) مراقبين معاقين حركيا للأطراف السفلية، ويُطبق على هذه المجموعة البرنامج الرياضي المقترح. (إعداد الباحث)
- مجموعة ضابطة: تتكون من (10) مراقبين معاقين حركيا للأطراف السفلية، ولم يطبق على هذه المجموعة البرنامج الرياضي المقترح وإنما يطبق عليها البرنامج اليومي المعتاد.
- وقد راعى الباحث تجانس العينة وتوافقها من حيث:
- المرحلة العمرية لجميع أفراد العينة والجدول (1) يوضح ذلك.
- تشابه نوع ودرجة الإعاقة (شلل نصفي سفلي).
- جميع أفراد العينة لم يقوموا بإجراء عمليات جراحية خاصة بالأطراف المصابة.
- المستوى الاقتصادي والاجتماعي لهذه الفئة يكاد يكون واحدا ومتقاربا، وذلك من خلال الإطلاع على الكشوفات والتقارير الإحصائية الاجتماعية الموجودة بالمركز.
- مدة الإقامة بالمؤسسة.

الجدول (1): يمثل فروق الدلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة بالنسبة لمتغيرة السن.

المجموعة	العينة	المعدل	الانحراف المعياري	ت _م	ت _ج	الدلالة
التجريبية	10	14.2	1.83	1.57	3.25	غير دالة
الضابطة	10	13.3	1.48			

من خلال نتائج الجدول (1) نجد أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة بلغت $T = 75,1$ وهي أقل من (ت') المجدولة التي بلغت $T' = 25,3$ بالنسبة للمستوى $(\infty \geq 01,0)$ ، مما يدل على أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة لمتغيرة السن غير دالة إحصائيا.

- **أدوات الدراسة:**

تشتمل الدراسة الحالية على عدة أدوات وهي: الاختبار السوسيومتري، البرنامج الرياضي المقترح أداة الإحصاء، وفيما يلي عرض تفصيلي للأدوات المذكورة أعلاه:

- **الاختبار السوسيومتري:**

إن الوسيلة المعروفة للقياس التقديري لنوعية العلاقات ودرجتها هي الاختبار السوسيومتري في قياس العلاقات النفسية الاجتماعية، والحقيقة أن هذه العلاقات ذات تركيب معقد تكتشف عن طريق التفاعل الحر الملاحظ وعن طريق الاستجواب التلقائي السليم، مما يقدم للباحث صورة تحليلية لتركيب الجماعة وتكوينها وطريقة اكتشاف مراكز وأدوار أفرادها (عبد الحميد الهاشمي، 1984: 93).

ويعتبر " مورينو " (Moreno) أول من صاغ فكرة الاختبار السوسيومتري واستخدمه كطريقة للتعرف على درجة الانجذاب والتنافر التي يظهرها الأفراد تجاه بعضهم البعض.

وقد تم جمع البيانات اللازمة لهذا البحث عن طريق استمارة الاختبار السوسيومتري، حيث اشتملت على المحكات التالية:

- الصداقة: إذ يختار الفرد مجموعة الأفراد الذين يشعر بالموودة نحوهم.
- اللعب: إذ يختار الفرد مجموعة الأفراد وفق اللعب.
- القيادة: إذ يختار الفرد من يرأسه أو يُؤوبه.

- **صدق المحتوى:**

تم عرض استمارة الاختبار السوسيوومئري الموجه لعينة الدراسة على (10) دكاترة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه وقد أشارت النتائج إلى تحقيق صدق المحاور التي تضمنتها استمارة الاختبار.

- ثبات الاختبار السوسيوومئري:

تم التأكد من ثبات مقياس الاختبار السوسيوومئري باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) على عينة استطلاعية مكونة من (10) أفراد معاقين حركيا من مجتمع الدراسة ومن خارج أفراد العينة الأساسية، وكان الفارق الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين، وتم حساب معامل الثبات للمقياس باستخراج معامل ارتباط (بيرسون) حيث بلغ (84.0) عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \infty$) مما يشير إلى أن المقياس عالي الثبات وصالح للتطبيق.

- البرنامج الرياضي المقترح:

- * اسم البرنامج: برنامج رياضي مقترح لتحقيق التكيف الاجتماعي.
- * الفئة المستهدفة: المراهقين (ذكور) من ذوي الإعاقة الحركية للأطراف السفلية من (12-16) عاما من مركز "تقصراين" للتأهيل الحركي و الوظيفي بالجزائر العاصمة.
- ويطالب تحقيق ذلك تقسيم الهدف إلى الأغراض التالية:
- الارتقاء بمقومات الكفاءة الصحية للمعاق حركيا من خلال نشاط بدني يتوافق مع إمكانياته واستعداداته.
- الترويج والارتفاع بروح الجماعة وتعويدهم على التعاون والصفات الأخلاقية الأخرى، وحب الانتماء للجماعة.
- تدريب المعاق حركيا على الابتكار والتخيل مما يؤدي إلى مساعدته في خلق حلول لمشاكله النفسية والاجتماعية.
- الشعور بالقيمة الشخصية وقيمة النفس والتي تؤدي إلى زيادة ثقة المعاق بنفسه، وتحسين قدرته على تقييم ذاته وزيادة الشجاعة والجرأة بشكل عام لديه.
- مساعدة المعاق على التكيف والاندماج في المجتمع.
- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الرياضي المقترح:
- نموذج البرنامج الرياضي المقترح تم بناءه بالاعتماد على الأسس التربوية والنظريات العلمية والتعليمية، وبالرجوع إلى المراجع العلمية والتربوية المختلفة والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت التربية الرياضية والحركية للخصائص الحركية والنفسية والجسمية والفسولوجية لذوي الإعاقات الحركية مع مراعاة احتياجاتها.
- تم تشكيل لجنة خاصة داخل المركز وتتكون من (الطبيب، الأخصائي النفساني المختص في إعادة التأهيل الوظيفي، المربي الرياضي، الباحث)، ومن هذا المنطلق تم تحديد جميع المعطيات التي ساعدتنا في اقتراح البرنامج.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة، فيسمح بإدخال بعض التعديلات إذا لزم ذلك.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- يتكون البرنامج الرياضي المقترح من (30) وحدة تعليمية وتستغرق مدة الوحدة التعليمية (55) دقيقة.
- مدة تطبيق البرنامج (10) أسابيع.
- عدد مرات التدريب (3) مرات في الأسبوع.
- يتراوح عدد مرات تكرار أداء التمرين في الوحدة بين (2-6) مرات.
- التأكد على أن أفراد العينة لا تمارس لأي نشاط رياضي ما عدا حصص التأهيل الحركي.
- تطبيق البرنامج تحت إشراف الباحث.
- محتوى البرنامج:
- شمل محتوى هذا البرنامج على العناصر الآتية:

- 1- القسم التحضيري (الإحماء): وهو عبارة عن مجموعة من التمارين والحركات الرياضية المختلفة، تعطى للمعاق حركيا وذلك لتهيئة أجزاء جسمه المختلفة الفسيولوجية والبدنية والحالة النفسية كي يتمكن من التكيف لحمل التدريب الذي سيقع عليه خلال الجزء الرئيسي، وقد تم تعيين مدة 10 دقائق لمرحلة الإحماء.
- 2- القسم الرئيسي: والمقصود به تحقيق الغرض الأساسي في الدرس وقد تم تحديد زمن هذه الفترة بـ 40 دقيقة، ويتضمن ما يلي:
 - تمرينات الإطالة العضلية لتخفيف حدة الانقباضات أو التقلصات في أجزاء الجسم المصابة، هذا بالإضافة إلى تجنب حدوث التشوهات القوامية والمحافظة على المدى الكامل للحركة.
 - تمرينات تنمية التوافق العضلي لأجزاء الجسم المصابة.
 - تمرينات القوة لتجنب حدوث الضمور العضلي في الأطراف المصابة.
 - تمرينات الاسترخاء للمساعدة في علاج تقلصات العضلات والتشنجات والتصلب.
 - تمرينات الرفع الخاصة باستخدام المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم.
- 3- القسم الختامي: تُعدّ التهدئة مهمة جدا في كل البرامج الرياضية لأنها تعمل على عودة وظائف الأجهزة الحيوية إلى الوضع السابق قبل بدء التدريب، وقد تم توزيع تمرينات الاسترخاء وتمرينات التنفس العميق، وقد تم تعيين 5 دقائق لمرحلة التهدئة.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج الرياضي:
 - تم تنظيم الأنشطة داخل البرنامج الرياضي المقترح بناء على المعطيات الآتية:
 - زمن الوحدة التعليمية: (55) دقيقة.
 - عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع: (03) وحدات أسبوعيا.
 - إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع: $03 \times 55 = 165$ دقيقة.
 - إجمالي زمن الوحدات في الشهر: $04 \times 110 = 660$ دقيقة.
 - زمن الإحماء: 10 دقائق في الوحدة.
 - زمن الجزء الرئيسي: 40 دقيقة في الوحدة.
 - زمن الختام أو التهدئة: 05 دقائق في الوحدة.

الجدول (02): يبين التوزيع الزمني لأجزاء الدرس الواحد للبرنامج الرياضي بالدقائق

أجزاء الوحدة	في اليوم بالدقيقة	في الأسبوع بالدقيقة	في الشهر بالدقيقة	النسبة المئوية %
الجزء التمهيدي	10	30	120	9,09%
الجزء الرئيسي	40	120	480	18,18%
الجزء الختامي	5	15	60	72,72%
المجموع	55	165	660	100%

- تنفيذ محتوى البرنامج:
 - تم تنفيذ البرنامج الرياضي المقترح على ثلاث مراحل:
 - أ- مرحلة القياس القبلي:
 - أجريت القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك باستخدام استمارة الاختبار السوسيومتري.
 - ب- مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح:
 - قام الباحث بتطبيق وحدات البرنامج الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية وذلك لمدة (10) أسابيع.
 - ج - مرحلة القياس البعدي:
 - أجريت القياسات البعدية على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك باستخدام الاختبار السوسيومتري في نفس الظروف التي تم فيها تطبيقه في المرحلة القبلية.

- الأدوات المستخدمة في البرنامج:

ملعب مركز "تقصراين" لإعادة التأهيل الوظيفي، ساعة إيقاف، أحبال، صفارة، جير، كرات، أقماع، أطواق، بالونات، شريط قياس، الميزان الطبي، كرة طبية.

- أداة الإحصاء:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) استودنت، معامل الارتباط بيرسون، معامل انتشار العلاقات السوسيو مترية.

- عرض النتائج ومناقشتها:

لكي تتحقق أهداف الدراسة وفروضها في معرفة مدى تأثير البرنامج الرياضي المقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى عينة الدراسة، فقد قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) استودنت للاختبار السوسيو متري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة كما هو موضح فيما يلي:

الجدول (3): يمثل المقارنة بين نتائج الاختبار السوسيو متري القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة.

الاختبار	النتائج	عدد العلاقات المتبادلة	عدد العلاقات غير المتبادلة	المعدل	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
الاختبار السوسيو متري القبلي للمجموعة التجريبية	10	18	10.7	2.93	0.23	0.36	3.25	$\infty \geq 0.01$	غير دالة
الاختبار السوسيو متري القبلي للمجموعة الضابطة	09	21	10.4	4.05					

من خلال الجدول (3) و لإيجاد مدى التشابه و الاختلاف بين الاختبارات في الاختبار السوسيو متري القبلي بين المجموعة التجريبية و الضابطة ، قمنا بحساب معامل الارتباط الذي وجدنا قيمته $R=0.23$ وبذلك نحصل على قيمة (ت) استودنت المحسوبة و التي بلغت $T=0.36$ وهي أقل من (ت) الجدولية التي بلغت $T=3.25$ بالنسبة للمستوى $(\infty \geq 0.01)$ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

و بالنظر إلى عدد الاختبارات المتبادلة لكلا المجموعتين نجدنا منخفضا مما يدل أن الأفراد بحاجة إلى العاطفة الاجتماعية، وهذا ما يشير إلى انخفاض تماسك المجموعتين و نقص تبادل الثقة بين أفرادها، وهذا من شأنه يوضح انعزال الأطفال المعاقين و انطوائهم.

ومن خلال تحليل أفواج اللعب اتضح لنا التشابه الكبير بين تشكيلات أفواج اللعب لكلا المجموعتين.

الجدول رقم (4): يمثل

المقارنة بين نتائج الاختبار السوسيو متري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	النتائج	عدد العلاقات المتبادلة	عدد العلاقات غير المتبادلة	المعدل	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
الاختبار السوسيو متري القبلي للمجموعة التجريبية	10	18	10.7	2.93	0.08	4.56	3.25	$\infty \geq 0.01$	دالة
الاختبار السوسيو متري البعدي للمجموعة	21	11	11.9	5.55					

التجريبية

من خلال الجدول (4) و لإيجاد مدى التشابه و الاختلاف بين الاختيارات في الاختبار السوسيومتري القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية، قمنا بحساب معامل الارتباط الذي وجدنا قيمته $r=0.08$ وبذلك نحصل على قيمة (ت) استودنت المحسوبة و التي بلغت $t=4.56$ وهي أقل من (ت) الجدولية التي بلغت $t=3.25$ بالنسبة للمستوى $(\infty \geq 0.01)$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. فمعامل انتشار العلاقات الاجتماعية قد ارتفع من 42.22% إلى 58.88% مع ارتفاع في عدد العلاقات المتبادلة من 10 علاقات إلى 21 علاقة و انخفاض في عدد العلاقات الفردية من 18 إلى 11 علاقة وبالرجوع إلى تركيبة أفواج اللعب يبدو لنا الاختلاف جليا في الأفراد المكونين لتشكيلات الأفواج بين الاختبارين، مع ملاحظة تغير الأفراد المعبر عنهم بالنجوم - قادة الجماعة - بين الاختبارين.

الجدول رقم (5): يمثل المقارنة بين نتائج الاختبار السوسيومتري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

النتائج الاختبار	عدد العلاقات المتبادلة	عدد العلاقات غير المتبادلة	المعدل	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ت المحسوبة	ت الجدولية $\infty \geq 0.01$	الدالة
الاختبار السوسيومتري القبلي للمجموعة الضابطة	09	21	10.4	4.05	0.21	0.22	3.25	غير دالة
الاختبار السوسيومتري البعدي للمجموعة الضابطة	11	18	10.2	4.04				

من خلال الجدول (5) و لإيجاد مدى التشابه و الاختلاف بين الاختيارات في الاختبار السوسيومتري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، قمنا بحساب معامل الارتباط الذي وجدنا قيمته $r=0.21$ وبذلك نحصل على قيمة (ت) استودنت المحسوبة و التي بلغت $t=0.22$ وهي أقل من (ت) الجدولية التي بلغت $t=3.25$ بالنسبة للمستوى $(\infty \geq 0.01)$ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. فمعامل انتشار العلاقات الاجتماعية قد شهد ارتفاعا طفيفا من 43.33% إلى 44.44% مع ارتفاع بسيط في عدد العلاقات المتبادلة من 9 علاقات إلى 11 علاقة و انخفاض في عدد العلاقات الفردية من 21 إلى 18 علاقة، وبالرجوع إلى تركيبة أفواج اللعب نجد التشابه الكبير في الأفراد المكونين لتشكيلات الأفواج بين الاختبارين، وأن الأفراد المعبر عنهم بالنجوم - قادة الجماعة - هم أنفسهم بين الاختبارين.

الجدول (6): يمثل المقارنة بين نتائج الاختبار السوسيومتري البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة

النتائج الاختبار	عدد العلاقات المتبادلة	عدد العلاقات غير المتبادلة	المعدل	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ت المحسوبة	ت الجدولية $\infty \geq 0.01$	الدالة
الاختبار السوسيومتري البعدي للمجموعة التجريبية	21	11	14.9	5.55	0.54	4.84	3.25	دالة
الاختبار السوسيومتري البعدي للمجموعة الضابطة	11	18	10.2	4.04				

من خلال الجدول (6) و لإيجاد مدى التشابه و الاختلاف بين الاختيارات في الاختبار السوسيومتري البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة ، قمنا بحساب معامل الارتباط الذي وجدنا قيمته $r=0.54$ وبذلك

نحصل على قيمة (ت) استودنت المحسوبة والتي بلغت $t = 4.84$ وهي أقل من (ت) الجدولية التي بلغت $t = 3.25$ بالنسبة للمستوى $(\infty \geq 0.01)$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وبالنظر إلى عدد الاختيارات المتبادلة نجده عند المجموعة التجريبية قد ارتفع إلى 21 علاقة مع انخفاض في عدد العلاقات الفردية إلى 11 علاقة و معامل انتشار العلاقات الاجتماعية قد ارتفع إلى 58.88%، ومقارنة بالمجموعة الضابطة حيث نجد أن عدد العلاقات المتبادلة 11 علاقة و عدد العلاقات الفردية 18 ومعامل انتشار العلاقات الاجتماعية هو 43.33%.

ومن خلال تحليل أفواج اللعب نجده قد تغير بالنسبة إلى المجموعة التجريبية حيث ظهر لنا الاختلاف في تركيبة الأفراد المكونين للأفواج ، واتضح لنا التشابه بين تشكيلات أفواج اللعب بالنسبة للمجموعة الضابطة، مع ملاحظة تغير مكانة الأفراد المعبر عليهم بالنجوم في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة: من خلال تطبيق الاختبار السوسيومتري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة تمكنا من الحصول على درجات سوسيومترية وبهذا نستطيع التعرف على تغير الدرجات التي تحصل عليها الأطفال المعاقين وبذلك تغير المكانة الممنوحة لهم، من خلال تطبيق البرنامج الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية ومقارنتها بالمجموعة الضابطة التي لم تستفد من هذا البرنامج.

فبعد التشابه بين المجموعتين خلال تطبيق الاختبار السوسيومتري القبلي الجدول (3)، فإن النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة للاختبار السوسيومتري البعدي الجدول رقم (6)، حيث أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة والتي بلغت $t = 4.84$ وهي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت $t = 3.25$ بالنسبة للمستوى $(\infty \geq 0.01)$ ، كما أن معامل انتشار العلاقات الاجتماعية للمجموعة التجريبية قد ارتفع من 42.22 % إلى 58.88 % مقارنة بالمجموعة الضابطة التي شهدت ارتفاع طفيف 43.33 % إلى 44.44 %.

كما أن العلاقات بين أفراد المجموعة قد تغيرت على ما كانت عليه من قبل وهذا التغير ايجابي بالنسبة للمجموعة التجريبية وذلك لوجود انخفاض في عدد العلاقات الفردية وارتفاع في عدد العلاقات المتبادلة من 10 إلى 21 علاقة متبادلة، وهذا ما يدل على أن العلاقات ما بين أفراد المجموعة قد تحسنت بكثير، وهي تتفق مع نتائج دراسة "كرافت" (Kraft, 2001) التي توصلت إلى لممارسة برنامج للتربية الحركية من طرف المعاقين سمعيا وحركيا يساعد في تفكيهم الاجتماعي، ويرى "السيد" أنه كلما ازداد عدد العلاقات الاجتماعية المنتشرة داخل الجماعة ازداد تبعاً لذلك اتصال الأفراد ببعضهم البعض الآخر ازدادت دينامية التفاعل، وبالتالي: الكشف عن مدى خصوبة التفاعل الاجتماعي (فؤاد السيد، 1976، ص103).

فالبرنامج المقترح كان له الأثر في زيادة العلاقات ما بين أفراد المجموعة التجريبية باعتباره أقوى وسيلة للتعرف بين أفراد المجموعة معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون ومنه نقول أن لممارسة البرنامج الرياضي المقترح تأثير على علاقات الصداقة، وكما يقول "عبد الحميد الهاشمي" أن قيام صداقات متبادلة بين أفراد الجماعة دليل على تماسك الجماعة ورغم أن هذه الصداقات الداخلية في نطاق الجماعة قد تختلف حجماً ودرجة ولكنها تساعد على صلاية الكيان الجماعي لدى أفرادها (عبد الحميد الهاشمي، 1984، ص109).

ويضيف الشافعي بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما للعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي وعن طريق اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية تزداد الأخوة والصداقة بين الأفراد (الشافعي، 2004، ص15).

فممارسة الأنشطة الرياضية حسب "حمدان" تهئ كثيراً من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات النفسية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السامية (حمدان، 2001، ص31).

فمزاولة الأنشطة الرياضية للفرد المعاق حركياً يهيئ له العمل مع الجماعة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة خبراته وتقوية شخصيته فضلاً عن زيادة علاقاته مع زملائه.

ومن خلال تحليل تشكيلات أفواج اللعب يتبين لنا الاختلاف في تركيبة الأفراد المكونين لأفواج اللعب عند المجموعة التجريبية في الاختبار السوسيومتري البعدي مقارنة بأفواج اللعب عند المجموعة الضابطة التي بقيت نفسها كما في الاختبار السوسيومتري القبلي، ومنه نقول أن فترة ممارسة البرنامج المقترح كانت كافية لتحقيق علاقات لعب جديدة حسب متطلبات المواقف المختلفة المعاشة، ويؤكد "رملي عباس" على أن الأطفال من خلال اللعب بشكل واسع يتعلموا ليصبحوا أفرادا اجتماعيين ويهيأ لهم جوا اجتماعيا وذلك بجذب الأفراد لبعضهم البعض للمشاركة في مثل هذا النشاط ومن خلال اللعب يتعلم المشاركون تقدير كل فرد لمجهودات الآخرين وانجازاتهم وإمكانية التنفيس عن الغضب واكتساب عادة الكرم والعدوان في شكل اجتماعي مقبول (عباس رملي، 1991، ص106).

كما أننا نلاحظ تغير الأفراد المعبر عنهم بالنجوم - قادة الجماعة - في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة خلال الاختبار السوسيومتري البعدي وتغير المكانة الاجتماعية للأفراد في المجموعة التجريبية إلى حد أن خرج البعض من عزلته وعدلت علاقات البعض الآخر وخاصة عند الذي كان يتظاهر بالزعمامة، وكل هذا ما جعل الفوج ديناميكيا ومنسجما وهذا ما يؤكد تأثير ممارسة النشاط البدني على سمة القيادة، لفئة من المراهقين المعاقين حركيا، وهذه القيادة هي خدمة إنسانية للجماعة وتتبع منها تلقائيا وتبرز هذه القيادة في مجتمع ما حين تسمح معايير الجماعة لأحد أعضائها باستخدام قدراته الخاصة لخدمة الصالح العام، فيتعود الفرد المعاق حركيا على أنماط السلوك المرغوب فيه كالتعاون مع الآخرين والتعايش معهم والولاء لهم. ومن هذا فإن ظهور هذه العلاقات المعنوية والتي تحقق هدف الدراسة وفرضيتها لها دلالات تشير إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي في إعداد أو تعديل سلوك الفرد المعاق حركيا بالاتجاه الذي يطور شخصيته وبالتالي يؤثر في تكيفه الاجتماعي.

- الاستنتاجات:

من خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية توصلنا في هذا البحث إلى:

- إثبات الأثر الإيجابي للبرنامج الرياضي المقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

- التوصيات:

من خلال عرض نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

- إبراز الصورة الحقيقية للممارسة الرياضية وتأثيرها من الناحية النفسية والاجتماعية في حياة المعاق، مع ضرورة إتاحة الفرصة أمام كل المعاقين لممارستها داخل المراكز الخاصة.
- ضرورة توفير وتكوين إطارات مؤهلة ومختصة في مجال التربية الرياضية للمعاقين.
- إصدار مرسوم وزاري لإلزام ممارسة النشاط الرياضي داخل مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ضرورة تجهيز المراكز الخاصة بالأدوات والمنشآت الرياضية الملائمة حتى تتكيف مع نوع الإعاقة لتسهيل الممارسة وتحقيق أغراضها.

- المراجع:

- الحاج، محمد علي (2000)، بعض السمات الشخصية للأطفال المعوقين جسيما ومدى إمكانية دمج هؤلاء الأطفال في المجتمع، المؤتمر الدولي الثاني للإعاقة والتأهيل، (26-29 رجب 1421 هـ الموافق لـ 23-26 أكتوبر 2000)، السعودية: مركز الأمير سلمان لأبحاث الإعاقة، الرياض.
- الشافعي، حسن أحمد (2004)، المسؤولية في المنافسات الرياضية المحلية والدولية، القاهرة: منشأة المعارف.
- حامد، محمد يعن الله (1985)، العلاقة بين الإعاقة الجسمية والتوافق النفسي والاجتماعي للمعوقين جسيما، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- حسين أحمد حشمت (2006)، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- حسن محمد النواصرة (2006)، ذوي الاحتياجات الخاصة، مدخل في التأهيل البدني، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

- **حسين محمد صادق داود (2000)**، التوافق النفسي لدى المعاقين حسيا (الصم البكم - المكفوفين) للمرحلة السنية من (10-14) سنة بنين (دراسة مقارنة)، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الخامس والثلاثون، جامعة حلوان.

- **حمدان، مفتي إبراهيم (2001)**، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2.

- **عباس عبد الفتاح رملي، محمد إبراهيم شحاتة (1991)**، اللياقة و الصحة، القاهرة: دار الفكر العربي.

- **عبد الحميد محمد الهاشمي (1984)**، المرشد في علم النفس، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.

www.ons.dz/demogr/pop-handic.htm

- **Kraft, Robert (2001)**, aimed to identify the effect of a training programme on The social relationship for children who have hearing and movement disability, physical education 38 (1): 35-39 From Http://search, ebsco host. Com/ login aspx.

- **Koubekova, E (2000)**, Personal and social adjustment of physically handicapped, pubescent psycho logia dietata, j 35 (1), pp. 32-39.

- **Storm. A (1994)**, Activité physique et sportives adaptées pour personnes handicapes mentale, prient marketing sprl, Belgique.