

"The Role of Sports in the Social Integration of Individuals with Physical Disabilities: A Field Study on a Sample of Physically Disabled Athletes in Track and Field from the National Security Team in El Biar."

CHARIF NASSIM NOUREDDINE

Higher School of Sports Sciences and Technology, Dely Ibrahim Algeria

Laboratory of Social Sciences Applied to Sport, (Algeria).

Specialty sociology

Email: Charifnassim39@gmail.com

Received: 21/09/2024

Accepted: 14/11/2024

Published: 16/12/2024

Abstract:

The research presents the issue of how sports can impact the integration of individuals with mobility impairments into society, through a field study conducted on a sample of physically disabled individuals. While many view sports as a form of entertainment, it is actually considered a key element in enhancing willpower and determination among people with special needs. It also involves improving psychological well-being, supporting self-confidence, and reducing levels of anxiety and depression. Moreover, it empowers them to achieve social integration and foster a sense of belonging and participation, creating a supportive social environment. Engaging in sports activities helps build friendships and enhances the sense of belonging to the community. By taking part in these activities, individuals can develop their social skills, increase communication opportunities, and experience mutual support, which decreases feelings of

isolation and contribute to an overall improved quality of life, allowing them to utilize their remaining abilities and play an active role in society.

Keywords:Intégration sociale, social relations, self confidence

دور الرياضة في ادماج المعاقين حركيا في المجتمع، دراسة ميدانية على عينة من المعاقين حركيا
لرياضة العاب القوى لفريق الأمن الوطني بالأبيار

الاستاذ: شريف نسيم نورالدين

المؤسسة: المدرسة العليا للعلوم الرياضة و تكنولوجيايتها دالي أبراهيم الجزائر

المخبر: مخبر العلوم الاجتماعية المطبق في الرياضة

تخصص: علم الاجتماع

[الايمايل: Charifnassim39@gmail.com](mailto:Charifnassim39@gmail.com)

الملخص:

يطرح البحث قضية تأثير ممارسة الرياضة على إدماج الأفراد ذوي الإعاقة الحركية في المجتمع، من خلال دراسة ميدانية على عينة من المعاقين حركيا، فعلى الرغم من أن كثيرين يرون الرياضة وسيلة للترفيه، إلا أنها تُعتبر عنصراً أساسياً لتعزيز الإرادة والعزيمة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة بل تتضمن أيضاً تحسين الرفاه النفسي، دعم الثقة بالنفس، وتقليل مستويات القلق والاكتئاب ، وتمكينهم من الاندماج الاجتماعي والشعور بالانتماء والمشاركة، كوسيلة لخلق بيئة اجتماعية داعمة، حيث تساعد على بناء الصداقات وتعزيز الشعور بالانتماء للمجتمع، من خلال الانخراط في الأنشطة الرياضية، يتمكن الأفراد من تطوير مهاراتهم الاجتماعية، وزيادة فرص التواصل، وتجربة الدعم المتبادل، مما يقلل من مشاعر العزلة ويساهم في تحسين نوعية الحياة بشكل عام، واستغلال قدراتهم المتبقية وتفعيل دورهم كعناصر فاعلة في المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الإدماج الاجتماعي، العلاقات الاجتماعية ، الثقة النفسية

1- مقدمة

تُعدُّ ممارسة الرياضة إحدى الوسائل الفعّالة لتعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد، خاصةً بالنسبة للمعاقين حركياً، إلى جانب الفوائد الصحية المعروفة، مثل تحسين اللياقة البدنية وتقوية العضلات، تلعب الرياضة دوراً محورياً في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الرفاه النفسي، تشير الأبحاث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية يمكن أن تكون لها تأثيرات إيجابية عميقة على الصحة النفسية، مما يساهم في تقليل مستويات القلق والاكتئاب وزيادة الشعور بالانتماء.

بالإضافة إلى التأثيرات النفسية، تُعتبر الرياضة أداة قوية لبناء العلاقات الاجتماعية وتعزيز التواصل بين الأفراد. بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، توفر الأنشطة الرياضية بيئات مهيأة للتفاعل مع الآخرين، مما يسهل بناء صداقات جديدة وتوسيع دائرة المعارف. المشاركة في فرق أو مجموعات رياضية تمنح الأفراد فرصة للتواصل مع أشخاص من خلفيات متنوعة، مما يعزز من شعور الانتماء إلى مجتمع أكبر.

كما أن الأنشطة الرياضية تشجع على التعاون والعمل الجماعي، مما يساهم في تطوير مهارات التواصل وتعزيز الروابط الاجتماعية. من خلال الانخراط في الرياضة، يتمكن الأفراد من تجربة الدعم المتبادل والتضامن، مما يقلل من مشاعر العزلة ويزيد من فرص اللقاءات الاجتماعية.

في هذا المقال، سنستعرض كيفية تحقيق هذه الفوائد من خلال ممارسة الرياضة، مع التركيز على التأثيرات الإيجابية التي تتركها على الصحة النفسية والاجتماعية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. سنتناول دور الرياضة في تقليل القلق والاكتئاب، تعزيز الثقة بالنفس، وتسهيل بناء صداقات جديدة، بالإضافة إلى كيف يمكن أن تساهم هذه الفوائد في تحسين نوعية حياة الأفراد ورفاههم العام، سنستعرض أيضاً كيف يمكن للمجتمعات والمؤسسات دعم ذوي الإعاقة في الانخراط في الأنشطة الرياضية كجزء أساسي من تعزيز صحتهم النفسية والاجتماعية.

2- الاشكالية:

تُعتبر الرياضة من أهم وسائل التعبير عن القدرة والإرادة، حيث تعد بمثابة منصة تُبرز المهارات والطموحات فكثيراً ما يصنف ممارسة الرياضة على أنها نوع من أنواع الترفيه، غير أن فوائدها على الصحة الجسدية و النفسية للإنسان لا يمكن حصرها في ذلك، خاصة حين يتعلق الأمر بالأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة الذين أفقدتهم الطاقة الجسدية و النفسية و المعنوية القدرة على الاندماج المجتمعي و حقهم في الانتماء و المشاركة كغيرهم من أفراد المجتمع الغير المعاقين، لذلك أثبت العلم و الخبراء و المختصين في المجال أن ممارسة الرياضة تعد من أهم و أنجح الخطوات لإعادة الامل و معنى للحياة الى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، فمن خلالها يثبت الشخص المعاق لنفسه و لأسرته و للمجتمع أنه قادر على التحدي و ممارسة كل حقوقه و أدواره في المجتمع، و أن اعاقته لا يمكنها أن

تكون سببا في تحطيم طموحاته في الحياة بل تكون كمحفز في اثبات وجدته الكمي و المعنوي في المجتمع كعنصر فعال يتمتع بكل الحقوق و الواجبات.

كما تساعد ممارسة المعاقين للرياضة على اكتساب الثقة في أنفسهم و تحقيق لديهم مقومات الارادة و العزيمة، كما تشكل لهم هدفا يستطيعون من خلاله تجاوز المصاعب و تجدي الضغوطات و الارتقاء إلى أفضل المستويات و تحقيق نتائج و انجازات تستحق الاعتراف بوجودهم كعنصر وظيفي له كامل الحقوق و الانتماء و المشاركة الاجتماعية .

و مهما استطاع الرياضيون المعاقين تحدي اعاقتهم و الانتصار عليها من خلال ممارسة الرياضة و البروز فيها إلا أن العوائق الاجتماعية تعد التحدي الاكبر بالنسبة لهم، فالتربية الرياضية هي مسألة حيوية للمعاقين من حيث اعادة تكتيف هؤلاء الاشخاص مع المجتمع فهي من أفضل الوسائل لتطوير قدرات المعاق من حيث المشاركة الفعالة في الانشطة المختلفة و التي تعمل على الاعتناء بالفرد و إذكاء العقل و الجسم كوحدة متكاملة، و من هنا يمكن تأهيل ذوي الاعاقة من حيث استغلال قدراتهم المتبقية و التركيز عليها، و بالتالي تأهيلهم و دمجهم مع باقي المجتمع.

مما سبق يمكن طرح الاشكالية التالية: كيف تساهم ممارسة الرياضة في ادماج المعاقين حركين في الوسط الاجتماعي؟

و للإجابة على هذا التساؤل تم طر التساؤلات التالية:

- 1- هل تساهم ممارسة الرياضة في تحسين الثقة بالنفس للذوي الاحتياجات الخاصة؟
- 2- هل تساهم ممارسة الرياضة في دعم العلاقات الاجتماعية و ادماج ذوي الاحتياجات الخاصة؟

3- الفرضيات:

- 1 تساهم ممارسة الرياضة في تحسين الثقة بالنفس للذوي الاحتياجات الخاصة
- 2 تساهم ممارسة الرياضة في دعم العلاقات الاجتماعية و إدماج ذوي الاحتياجات الخاصة
- 4- أهداف الدراسة: هناك عدة أسباب تجعل الباحث يهتم بهذه الفئة من المجتمع نظرا لوضعيتهم الاجتماعية و النفسية والتحديات التي يعيشونها رغم الصعوبات التي تواجههم في الحياة اليومية سنعرض أهمها:

- إثبات القدرات التي تملكها فئة المعاق حركيا في ممارسة الرياضة
- إلقاء الأضواء على المشكلات و التحديات التي تعيشها فئة المعاقين حركيا في ألعاب القوى
- إظهار احتياجات المعاقين حركيا في مجال رياضة ألعاب القوى
- 5- أهمية الدراسة: يمكن تلخيصها في ما يلي:

-توضيح أهمية النشاط البدني و الرياضي للذوي الاحتياجات الخاصة في الاندماج الاجتماعي و النفسي
-إظهار القدرات التي تقدمها هذه الفئة للمجتمع المدني رغم قلة الامكانيات
-إظهار التحديات و الصعوبات التي تواجه هذه الفئة و قدرتها على التغلب عليها
6- تحديد المصطلحات:

1- الإعاقة الحركية: هي عبارة عن عائق خلقي أو مكتسب يصيب أطراف الفرد أو عضلات جسمه تجعله غير قادر على القيام بالوظائف الجسمية المطلوبة منه ضمن النشاطات الحياتية (كمال سالم، 199، ص 390)

2-المعاق: المعاق هو الذي يكون عاجزا أو غير قادر على المشاركة بحرية في أنشطة تعد عادية لمن هم في سنه أو جنسه، وذلك بسبب شذوذ عقلي أو جسمي (صالح، 2002، ص60)
النشاط البدني و الرياضي: يعتبر ميدان من ميادين التربية عموما، و التربية البدنية خصوصا، و يعد عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح و تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي والاجتماعي(بسيوني،1992،ص09)

-وتعرف الأنشطة البدنية على أنها حركات الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف طاقة أثناء الراحة و يدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة الرياضية و البدنية(بلعباس حاج و ناصر عبد القادر، 2022، ص21)

3-ذوي الاحتياجات الخاصة: هم الأفراد الذين تختلف متطلباتهم و احتياجاتهم الطبيعية في الحيات اليومية، النفسية و الذهنية و التربوية عن حاجات الأفراد العاديين (سليمان و عبد الرحمان سيد،2002، ص 53)

4-ألعاب القوى:هي رياضة تشمل عدداً من الفعاليات التي تضم العدو، الوثب، الرمي أو المشي، غالباً ما يشار إليها بمنافسات المضمار والميدان، تشمل الرياضة أحداثاً للفردى، مثل سباق 100 متر، الماراثون أو الوثب الطويل، أحداث مزدوجة، تضم العشاري والسباعي، أو أحداث قائمة على الفرق مثل سباق التتابع 4×100م.

7- الدراسات السابقة: هناك عدة دراسات في هذا الموضوع سنكتفي بواحدة على أساس التوضيح ليس على أساس الحصر تتمثل في دراسة بعنوان، دور التربية البدنية و الرياضية في الاندماج الاجتماعي لفئة المعاقين حركيا، من أعداد حربي عبود، و بلحوت عبد العزيز، من كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية قسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة قسنطينة، و هي دراسة ميدانية من المركز الطبي البيداغوجي سايغي عبد الكريم، المتواجد في عين الصفرة، حيث توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

-أن الإعاقة مهما كان نوعها لا تعد عائقاً أمام عملية الاندماج الاجتماعي بفضل التربية البدنية
-المشاركة المستمرة في مختلف المسابقات الوطنية و الدولية تساهم في عملية الاندماج الاجتماعي
-التدريب البدني الذي يتلقاه المعاق حركياً يسمح له بالاندماج بسهولة في المجتمع
8- المنهج المتبع: نظراً لطبيعة البحث، وسعيًا منا لتطبيق منهجية البحث العلمي، لتطرق للمشكلة المطروحة في الدراسة، فقد توجب علينا استخدام المنهج الوصفي، لاستوفاء كل الشروط العلمية، حيث يعرف هذا المنهج على أنه طريقة من التحليل و التفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة أو مشكلة اجتماعية (منذر الصامن، 2007، ص 157)
وقد ارتبط المنهج الوصفي بالدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية منذ نشأته وظهوره، حيث يقوم هذا المنهج "على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتفسيره(ربحي مصطفى علينا، عثمان محمد غنيم، 2000، ص43).

9-عينة البحث: أما بخصوص العينة، فإن معظم الباحثين في العلوم الإنسانية والاجتماعية يعتبرون العينات كمصدر بشري يمكن أن تعمم نتائجها على مجتمع بأسره، مهتمين في ذلك باستخدام العينات في العلوم الطبيعية، ومتعذرين بصعوبة المسح الشامل(عقيل حسين عقيل، 1999، ص208).
وللقيام بهذه الدراسة تم تحديد عينة البحث بطريق قصدي و غير عشوائية من المعاقين حركيين من جمعية المعاقين حركيين للأمن الوطني بالأبيار و الذين يمارسون رياضة ألعاب القوة، بالمركب الرياضي التابع لملاعب 5 جولية، و الذي قدرا عددهم بـ 15 معاق يمثل منهم 9 ذكور تختلف اعاقتهم الحركية و 6 إناث.

10- أدوات الدراسة:

1-الملاحظة بدون مشاركة: تعتبر الملاحظة إحدى الاستراتيجيات البحثية الرئيسية، التي تهدف إلى التوصل إلى معرفة عميقة لمجال من مجالات الدراسة، ونظراً لطبيعة موضوعنا اعتمدنا على الملاحظة بدون مشاركة، هذه الأخيرة التي تعرف كأسلوب بحثي يلاحظ فيه الباحث مفردات بحثه دون أن يشارك بفعالية في الموقف موضوع البحث، وفيها يقوم الباحث بملاحظة الجماعة دون مشاركتها في أنشطتها ودون إثارة اهتمام المبحوثين، ويكون الاتصال بأعضاء الجماعة مباشراً دون شعورهم بأنهم تحت الملاحظة المباشرة(ربحي مصطفى علينا، عثمان محمد غنيم، 2000، ص102).

2-الاستبيان (الاستمارة): يعتبر الاستبيان أو الاستمارة الطريقة الأكثر شيوعاً من بين التقنيات المستعملة في الدراسة والبحث في علم الاجتماع، ويعود ذلك إلى كون الباحث من خلال الاستبيان، يشجع المبحوث

على الرد، مثل الأسئلة المغلقة، أو يجد المبحوث راحته من خلال الأسئلة المفتوحة، وقبل البدء في تصميم الاستبيان يجب على الباحث أن يحدد الفرض من البحث وخطته مجاله، ثم توضع قائمة بالنقاط التي يجب أن يحتويها كل قسم من أقسام صحيفة الاستبيان(ربحي مصطفى علينا، عثمان محمد غنيم، 2000، ص115).

11-المعالجة الاحصائية:

و تكمن أهمية هذه العملية في وضع الجداول البسيطة و التي تحتوي على متغير واحد و شملت الخصائص العامة للمعاقين حركيا حيث يتم تنسيب الجداول ، تم نحاول تفسير الجداول و تحليلها عن طريق استخدام الأساليب الإحصائية، بما فيها المتوسط الحسابي.

9- عرض النتائج و تحليلها:

لتوضيح الدور الذي تلعبه الرياضية في ادماج هذه الفئة قمنا بدراسة ميدانية على عينة من الرياضيين لدوي الاحتياجات الخاصة في ألعاب القوى لجمعية المعاقين حركيا للأمن الوطني بالأبيار و الذي يمثلون نسبة 60% منهم ذكور و 40% منهم اناث، تختلف إعاقتهم الحركية من حيث الشدة إذ أغلبيتهم بنسبة 87.5% تغلب عليهم الاعاقة الحركية بنسبة 100%، لا يتعدا نصفهم أي 50% المستوى التعليمي المتوسط نظرا لظروفهم الصحية و الاجتماعية التي مروا بها في طفولتهم فقد تخلف الكثير منهم على مقاعد الدراسة بسبب العلاج و المكوث الطويل في المستشفيات مع انعدام دروس تدعيمية لهم، تختلف أعمارهم من 18 سنة الى 40 سنة يوم اجراء المقابل معهم، حيث قدر متوسط سنهم 29.25 سنة مما يوضح أن أغلبيتهم شباب و شابات في مقتبل العمر قادرين على العطاء و تقديم الكثير الى مجتمعهم و التحدي، يمارسون رياضة ألعاب القوى منذ فترة تتراوح ما بين 4 سنوات الى 13 سنة بمتوسط 6.5 سنوات من التدريب و المثابرة و الاصرار و الصبر و عدم الاستسلام للصعوبات و العوائق المادية و النفسية و الاجتماعية، حيث تم توجيه 50% منهم الى هذه الرياضة عن طريق العائلة و الاصدقاء و الاطباء المشرفين عليهم في الحصص العلاجية الدورية و الاستعجالية أم الربع منهم 25% منهم فعن طريق وسائل الاعلام المختلفة أم الربع الاخير 25% منهم فتمثلت في رغبتهم الشخصية في ممارسة الرياضة، فكان اختيار نصفهم لألعاب القوى حسب القدرة الجسدية و البقية لأنها الرياضة الوحيدة المتوفرة بين ايديهم و البعض الآخر حب في هذه الرياضة، حيث يتمرنون 5 أيام في الاسبوع يحضر أغلبهم الحصص التدريبية بنسبة 75% رغم الصعوبات التي تواجههم من حيث النقل إذ يلتحق أغلبهم بالحصص التدريبية عن طريق النقل العمومي بنسبة 88.7% ليس لديهم حافلة خاصة بالنادي الرياضي للمعوقين بالإضافة أن كل وسائل النقل العمومية غير مجهزة للمعاقين حركيين، رغم هذا فهم يدفعون تكاليف النقل من حسابهم الخاص رغم فقدانهم لدخل شهري ثابت فهم يعتمدون أساسا على منحة الاعاقة

بنسبة 62.5% و لا يتلقون أي مساعدات أخرى، و رغم هذا و أكثر فلهم رصيد حافل بالنجاحات يتجلى من خلال عدد الشركات في المنافسات الرياضية المحلية و الدولية و النتائج المحققة في هذه الاخيرة، حيث حصدوا 72 ميدالية ما بين ذهبية و فضية في 85 مشاركة محلية و تحصلوا على 3 ذهبية و 1 فضية في 7 مشاركات دولية رغم مشاركة نصف الفريق للظروف اقتصائية و تعسفية بالإضافة الى الصعوبات التي يواجهونها في الحياة اليومية عامة و الرياضية خاصة، حيث أن 75% من الرياضيين يشتررون الامكانيات و وسائل التدريب الخاص بهم من مالهم الخاص، رغم غلائها من جهة و عدم توفرها من جهة أخرى، فيما يعتمد البقية على النادي في توفير هذه الوسائل أو بما يوجد عليهم بها بعض المدربين و الجمعيات الناشطة في مجال المعاقين، فنقص الامكانيات حتى الايسر منها من أندية رياضية و بدلات رياضية، يصعب من عملية التدريب و لاستمرار في المثابرة و الكفاح حيث يحصلون على بدلة و حذاء رياضي واحد طيلة الموسم ذات جودة جد رديئة لا تناسب في التدريب، إلى جانب فقدانهم الى غرفة الملابس الخاصة و المجهزة للمعاقين حركيين ضف إلى ذلك أنهم يستعملون مراحيض عادية رغم صعوبة استعمالها فالفضاء و المكان غير مؤهلين لدوي الاحتياجات الخاصة حتى الممرات للوصول إلى المركب غير مجهزة لهم فيتوجب على المعاق طلب المساعدة للدخول و الخروج من المركب، إلى جانب فقدان الامان فلقد تما سرقة 3 كراسي متحركة خاصة بالرياضيين من المركب الرياضي كما تضطر رياضية لاستعمال كرسي أصغر منها في التدريبات مما يشكل لديها تقرحات و ألام مفصلية و جلدية، فكل هذا و أكثر ما تعانيه هذه الفئة إلا أنها باتت تتحدا هذه الصعاب و تمارس هذه الرياضة و هذا ما تجلا في النجاحات و التفوقات المادية من مداليات و ألقاب سبق ذكرها و تحقيق فوائد نفسية فرغم الصعوبات، فإن حب الرياضة عندهم جعلهم يتخطون كل الضغوطات و العقد النفسية التي كانوا يعيشونها في حياتهم اليومية قبل ممارستهم للرياضة، فلم تعد لديهم عقد ركوب الحافلات الغير مجهزة لهم أو الخوف من خروجهم من المنزل لوحدهم لمجرد التفكير في الصعوبات التي ستواجههم حتى أن أغلبهم صرحوا أنهم عاديون يمارسون أنشطتهم اليومية و يعتمدون على أنفسهم بنسبة 92.7% و انهم مندمجين مع مجتمعهم لا يواجهون أي صعوبات في التواصل و المشاركة في الحياة الاجتماعية بمختلف المجالات اليومية و الاسرية، حيث صرح 79.6% منهم أنهم تخطوا صعوبات التواصل مع الغير، و أصبحوا أكثر اجتماعيين و مشاركين مع الافراد الاخرين سواء من أقرانهم من المعوقين أو الافراد العاديين، وهذا راجع إلى طبيعة ممارسة الرياضة فهي تقوي العلاقات الاجتماعية و تقضي على الضغوطات النفسية حيث صرح بعض الرياضيين بما يلي:

زوينب تخصص DISK-JAVLO : الرياضة في دمي أكثر من أمي و أبي و فريقي هو العائلة الثانية

- وردة تخصص 100متر- 400 متر- 800 متر: يمكن أن تنزعوا عني الاكل و الشرب و لا أستغني عن الرياضة و الفريق

- كمال تخصص DISK-JAVLO: الرياضة هي حياتي

- عبد الحق تخصص MASSUE-POIS : تنتهي مشاكلتي عندما أدخل إلى الملعب

وهذا ما يبين أن الرياضة أداة فعالة لتعزيز الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً، من خلال الإنجازات الرياضية، مهما كانت بسيطة، يُمكن لهؤلاء الأفراد الشعور بالفخر والاعتزاز بقدراتهم، تزيد هذه الثقة من إيمانهم بقدرتهم على تحقيق أهداف أخرى في الحياة، كما تتيح الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة بناء علاقات اجتماعية قوية، من خلال الانخراط في الفرق والنوادي الرياضية، يتمكن الأفراد من التفاعل مع آخرين يشاركونهم اهتماماتهم، هذه الروابط التي تتشكل تعزز من الشعور بالانتماء وتخفف من مشاعر العزلة، كما أنها وسيلة فعالة لتخفيف التوتر والقلق، حيث يفرز الجسم هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يساعد في تحسين المزاج بشكل عام، كما تُعد هذه الفوائد النفسية مهمة جداً، خاصةً للأشخاص الذين يواجهون تحديات إضافية في حياتهم اليومية.

12-استنتاج الفرضية الاولى و التي تتمثل في الآثار النفسية للمشاركة في الأنشطة الرياضية: تقليل القلق والاكتئاب ورفع روح الانتماء، من خلال ما سبق يمكن تلخيص كل ما قيل في النقاط التالية
1-تقليل القلق:تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تساهم بشكل كبير في تقليل القلق، يحدث ذلك من خلال عدة آليات:

-إفراز الإندورفين:النشاط البدني يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الإندورفينوالسيروتونين، التي تعتبر مواد كيميائية طبيعية تعزز من الشعور بالسعادة وتحسن المزاج.

-التركيز على الحركة:الانخراط في الأنشطة الرياضية يتطلب تركيزاً، مما يساعد الأفراد على الانفصال عن الضغوط اليومية والمشاعر السلبية. التركيز على الحركة والأنشطة البدنية يشغل الذهن عن الأفكار المقلقة.

-تحسين نوعية النوم:أن ممارسة الرياضة تساعد في تحسين نوعية النوم، مما يساهم في تقليل مستويات القلق، النوم الجيد مرتبط بشكل وثيق بالراحة النفسية.

2- تقليل الاكتئاب:تلعب الرياضة دوراً مهماً في مكافحة الاكتئاب، وذلك من خلال:

-زيادة الطاقة والقدرة على التحمل:المشاركة في الأنشطة الرياضية تعزز من مستويات الطاقة، مما يساعد الأفراد على مواجهة التحديات اليومية والشعور بالتحسن.

-تحسين صورة الجسم:ممارسة الرياضة تعزز من الشعور بالقبول الذاتي وتحسين صورة الجسم، مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس وتقليل مشاعر الاكتئاب.

-توفير بيئة إيجابية: الأنشطة الرياضية، وخاصة الجماعية، توفر بيئة إيجابية ومشجعة، مما يعزز من الروح المعنوية ويقلل من مشاعر الحزن والانعزال.

3- الرفاه النفسي: يؤدي الجمع بين تقليل القلق والاكتئاب وزيادة روح الانتماء إلى تحسين عام في الرفاه النفسي للأفراد. ومن الفوائد المترتبة على ذلك:

-زيادة المرونة النفسية: الأفراد الذين يمارسون الرياضة بانتظام يتمتعون بمرونة نفسية أكبر، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط والتحديات بشكل أكثر فعالية.

-تحسين جودة الحياة: تساهم الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة بشكل عام، مما يعزز من الشعور بالرضا والسعادة.

-التقليل من السلوكيات السلبية: الرياضة تشجع الأفراد على تطوير عادات صحية، مما يقلل من احتمالية الانغماس في سلوكيات سلبية مثل تناول الكحول أو التدخين.

4- التأثير على الصحة النفسية: تلعب الرياضة دورًا مهمًا في تحسين الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، مما يؤثر بدوره على قدرتهم على بناء العلاقات:

-تعزيز الإيجابية: تساهم الأجواء الرياضية في تعزيز المشاعر الإيجابية، مما يزيد من فرص تكوين صداقات قوية وصديقة.

-تقليل الشعور بالوحدة والعزلة: المشاركة في الأنشطة الرياضية تساهم في تقليل الشعور بالعزلة الذي قد يواجهها الأفراد ذوي الإعاقة الحركية، مما يتيح لهم فرصة للتفاعل مع الآخرين.

-زيادة الثقة بالنفس: الشعور بالتحسن البدني والنفسي نتيجة المشاركة في الرياضة يعزز من الثقة بالنفس، مما يسهل عملية التعرف على أصدقاء جدد.

بناءً على ما تم ذكره، يتضح أن ممارسة الرياضة تساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس للأفراد ذوي الإعاقة الحركية، و هيوسيلة فعّالة لتخفيف القلق والاكتئاب، من خلال إفراز هرمونات السعادة، والتخلص من التوتر، وزيادة الشعور بالتحكم، وتحسين النوم، وتقليل الاكتئاب، توفر الرفاه النفسي، والتأثير الإيجابي على الصحة النفسية، يمكن للرياضة أن تمنح الأفراد دفعة قوية نحو الإيمان بقدراتهم، مما ينعكس بشكل إيجابي على حياتهم اليومية.

13- استنتاج الفرضية الثانية: بناء العلاقات الاجتماعية من خلال ممارس الرياضة:

تعدّ الرياضة منصة مثالية لتعزيز العلاقات الاجتماعية وبناء صداقات جديدة، خاصةً للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، فهي تتيح لهم فرصًا للتفاعل مع الآخرين وتكوين روابط اجتماعية قوية، فيما يلي توضيح علمي لكيفية تحقيق هذه الفوائد.

1- **البيئات الاجتماعية المهيأة:** تعتبر الأنشطة الرياضية بيئات طبيعية لتعزيز التفاعل الاجتماعي. توفر الفرق والمجموعات الرياضية مساحات يمكن للأفراد من خلالها التواصل، مما يعزز من فرص بناء علاقات جديدة، هذه البيئات تشجع على التعاون، حيث يُطلب من المشاركين العمل معًا لتحقيق أهداف مشتركة، مما يسهل تكوين الروابط الاجتماعية.

2- **تعزيز مهارات التواصل:** الانخراط في الأنشطة الرياضية يعزز من تطوير مهارات التواصل. المشاركة في الرياضة تتطلب من الأفراد التفاعل مع زملائهم والمدربين، مما يساهم في تحسين القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر. هذا التفاعل يتيح للأفراد التعبير عن أنفسهم بشكل أكثر فعالية، مما يعزز من قدرتهم على بناء علاقات اجتماعية إيجابية.

3- **تبادل الخبرات والدعم المتبادل:** تقدم الأنشطة الرياضية فرصة لتبادل الخبرات، حيث يمكن للأفراد مشاركة التحديات والنجاحات التي يواجهونها في سياق الرياضة. هذه التجارب المشتركة تعزز من روابط الصداقة، حيث يشعر الأفراد بأنهم جزء من مجتمع يفهم تحدياتهم، الدعم المتبادل بين الأفراد في المجموعات الرياضية يُعزز من شعور الانتماء ويزيد من تقبلهم الاجتماعي.

4- **التفاعل مع أشخاص من خلفيات متنوعة:** تجمع الأنشطة الرياضية أشخاصًا من خلفيات ثقافية واجتماعية متنوعة، مما يتيح فرصة للتفاعل مع مجموعة واسعة من الأفراد، هذا التفاعل يُثري التجربة الاجتماعية، حيث يتمكن الأفراد من التعرف على وجهات نظر وأفكار جديدة، تنوع البيئات الرياضية يساهم في تعزيز التفاهم والتسامح، مما يُعزز من الروابط الاجتماعية.

5- **تعزيز الشعور بالانتماء:** الانخراط في الأنشطة الرياضية يعزز من شعور الانتماء إلى مجتمع أكبر. عندما يكون الأفراد جزءًا من فريق أو مجموعة رياضية، يشعرون بأنهم مرتبطون بشيء أكبر من أنفسهم، مما يعزز من شعورهم بالقيمة والاعتراف، هذا الانتماء يُعزز من الصحة النفسية، حيث يشعر الأفراد بأن لديهم مكانًا وهدفًا ضمن المجتمع.

6- **زيادة الدعم الاجتماعي:** كلما زادت العلاقات الاجتماعية، زادت الفرص للشعور بالتقبل والدعم. الأفراد الذين لديهم شبكة اجتماعية قوية يميلون إلى تجربة مستويات أقل من القلق والاكتئاب، حيث يوفر الدعم الاجتماعي شعورًا بالأمان، العلاقات القوية في البيئات الرياضية تعزز من روح التضامن والتعاون، مما يساهم في تحسين الحالة النفسية.

من خلال ما سبق ، يجب أن ندرك أن ممارسة الرياضة ليست مجرد نشاط ترفيهي، بل هي أداة قوية لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، و توفير بيئات مهيأة للتفاعل، وتعزيز مهارات التواصل، وتبادل الخبرات، تساهم بشكل فعال في بناء العلاقات الاجتماعية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، والشعور بالانتماء و الاندماج داخل المجتمع، بل تساهم أيضاً في تحسين الصحة

النفسية وتوفير الدعم الاجتماعي الضروري لذا، من المهم تشجيع الأفراد على المشاركة في الأنشطة الرياضية كوسيلة لتعزيز العلاقات الاجتماعية ورفع جودة حياتهم.

10- خاتمة:

تظهر الأبحاث بوضوح أن ممارسة الرياضة تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الثقة بالنفس والإيجابية لدى المعاقين حركياً، بالإضافة إلى تأثيرها الفعال في بناء صداقات جديدة وتوسيع دائرة المعارف. من خلال تحسين الصحة البدنية وتطوير المهارات، تتيح الرياضة للأفراد فرصة تحسين لياقتهم الجسدية وزيادة قدراتهم الحركية، مما يساهم في تعزيز الشعور بالقدرة على مواجهة التحديات اليومية.

كما أن الأنشطة الرياضية توفر بيئات اجتماعية مهيأة، حيث يجتمع الأشخاص من خلفيات متنوعة حول أهداف مشتركة، مما يسهل تكوين علاقات اجتماعية قوية. التواصل والتعاون خلال الأنشطة الرياضية يعززان من الدعم الاجتماعي، مما يقلل من مشاعر القلق والاكتئاب ويزيد من روح الانتماء.

تساهم الرياضة أيضاً في تخفيف التوتر والقلق من خلال الإفرازات الهرمونية الإيجابية، وتوفير فرص للاسترخاء والتركيز، مما يعزز الصحة النفسية ويقلل من الشعور بالعزلة. علاوة على ذلك، فإن المشاركة في الرياضة تعزز الاستقلالية، حيث يشعر الأفراد بأن لديهم القدرة على التحكم في حياتهم وتحقيق أهدافهم.

لذا، من المهم تشجيع المعاقين حركياً على الانخراط في الأنشطة الرياضية، حيث يمكن أن تساهم بشكل كبير في تحسين نوعية حياتهم، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وتعزيز روحهم الإيجابية. إن دعمهم في هذا المسار يمكن أن يحقق لهم فوائد نفسية واجتماعية ملحوظة، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر شمولية ودعماً للجميع.

- المراجع:

1-العوالمية أحمد صالح و عبد الله، التربية والرياضية للحالات الخاصة، ط1، دار الصفاء، 2000

2-جمال إسماعيل الطحاوي، مدخل إلى البحث الاجتماعي، دار التيسير للطباعة والنشر والتوزيع، المنيا، مصر، 1998

3-محمود عوضى بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية ، ط1، دوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة1992

4-ربحي مصطفى علينا، عثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي، النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000

- 5-سليمان و عبد الرحمان سيد، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الطفولة و التنمية، المجلس العربي للطفولة و التنمية القاهرة، مصر، 2002
- 6-سيد محمد فهمي، السلوك الاجتماعي للمعوقين دراسة في الخدمات الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية، مصر، 1998
- 7-عقيل حسين عقيل، فلسفة مناهج البحث العلمي، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر، 1999،
- 8-غنييم أحمد صبري و غني محمد صبري، الاعاقة الحركية بين التعليم و التفكير، ط4، دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع، مصر، 2016
- 9-فاروق الروسان، سيكولوجية الاطفال غير العاديين مقدمة في التربية الخاصة، ط5، دار الفكر للنشر و التوزيع عمان، الاردن، 2001
- 10-كمالا سالم، المعاقون جسميا و حركيا في المدارس العامة، ط1، دار الكتاب الجامعي، 1998
- 11-محمد عبد السلام ، الاعاقة الحركية و الشلل الدماغي، ط1، دار الفكر العربي، الاردن، 2000
- 12-مروان عبد المجيد ابراهيم، الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقة، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، عمان، 2002
- 13-معن خليل عمر، علم اجتماع الأسرة، ط1، دار الشروق، الأردن، 1994
- 14-يعي المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي في التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر العربي الاسكندرية، مصر، 2007
- 1994
- 12-ربحي مصطفى علينا، عثمان محمد غنييم، مناهج وأساليب البحث العلمي، النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000
- 13-جمال إسماعيل الطحاوي، مدخل إلى البحث الاجتماعي، دار التيسير للطباعة والنشر والتوزيع، المنيا، مصر، 1998
- 14-عقيل حسين عقيل، فلسفة مناهج البحث العلمي، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر، 1999