

أثر توقف ممارسة النشاط الرياضي على متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا

د/ فاطمة محمد سيد

الملخص :

هدف البحث إلى معرفة أثر توقف ممارسة النشاط الرياضي على متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا وذلك من خلال التعرف على الأهمية التي يلعبها النشاط البدني والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا والتعرف على الأهمية التي يلعبها النشاط البدني والرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا. وقامت الباحثة قامت بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة والأبحاث المشابهة وتوصلت الى عدد من المحاور مرفق (٢) لتصميم الاستبيان (أداة الدراسة) وعرضهم على السادة الخبراء مرفق قم (١) لتحديد المحاور المناسبة لتصميم الاستبيان وارتضت الباحثة بنسبة موافقة قدرها (٨٠%) من اراء السادة الخبراء في تحديد محاور الاستبيان حيث بلغت نسبة الموافقة على المحور البدني (١٠٠%) وعلى المحور النفسي (١٠٠%) وتبعاً لموافقة السادة الخبراء فقد قامت الباحثة بتصميم عدد (٢) استبيان الأول للمحور (البدني) والثاني للمحور (النفسي) وتكون الاستبيان الأول من عدد (٢٦) عبارة والاستبيان الثاني من عدد (٢٥) عبارة وعرضهم على السادة الخبراء مره اخرى تم استبعاد عدد (٦) عبارات من الاستبيان الأول الخاص بالمحور (البدني) واستبعاد عدد (٥) عبارات من عبارات الاستبيان الثاني الخاص بالمحور (النفسي) ليصل عدد عبارات كل العبارات الى (٤٠) عبارة مقسمة الى عدد (٢) استبيان (بدني، نفسي) كل منهما يحتوى على عدد (٢٠) عبارة. واشتمل مجتمع البحث على فريق مسابقة ١٠٠م كراسى متحركة في نادي الزمالك الرياضي بواقع عدد (٧) لاعبين، للعام التدريبي (٢٠١٩-٢٠٢٠ م) حيث تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق مسابقة ١٠٠م كراسى متحركة في نادي الزمالك الرياضي، للعام التدريبي (٢٠١٩-٢٠٢٠ م). والتي اشتملت على بواقع (٥) لاعبين، بنسبة مئوية قدره (٧١.٤٣%) من مجتمع البحث الاصيلي. وتوصلت الباحثة الى للنشاط الرياضي أهمية لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركياً) في تحسين الجانب البدني وفي تحسين الجانب النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركياً) كما انه كان لممارسة النشاط الرياضي اتجاه إيجابي في تحسين الجانب البدني النفسي متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا. واوصت الباحثة بالاهتمام بالأنشطة الرياضية خلال جائحة كورونا لما لها من أهمية في تحسين نفسية المعاق وإدماجه داخل المجتمع وتخصيص مدربين مختصين في مجال النشاط البدني ورعاية المعاقين وتوفير الحيز الملائم لممارسة النشاط البدني خلال فترات الحجر الصحي والحرص على استخدام البروتوكولات الصحية بدقة لذوي الإعاقة الحركية وتصميم أنشطة بدنية ورياضية تتلاءم مع الأهداف والمشاكل والمواقف التي يمر بها المعاق في حياته اليومية مما يساعده على تحقيق قدر من التوافق النفسي والحركي.

الكلمات المفتاحية: كورونا - المعاقين - سياق ١٠٠م كراسى متحركة

Abstract

The aim of the research is to know the effect of stopping sports activity on 100m wheelchair riders under the corona pandemic, by identifying the importance that physical and sports activity plays in improving the physical aspect of 100m wheelchair riders under the corona pandemic and to identify the importance that physical and sports activity plays Improving the psychological aspect of 100m wheelchair runners under the corona pandemic. The researcher reviewed the references, previous studies and similar research and reached a number of axes attached to the design of the questionnaire (the study tool) and presented them to the experts, attached to Qom (1) to determine the appropriate axes for the design of the questionnaire. The researcher agreed with an approval rate of (80%) from the opinions of the experts in defining the axes of the questionnaire, as the percentage of approval on the physical axis reached (100%) and on the psychological axis (100%). According to the approval of the experts, the researcher designed (2) questionnaires, the first for the (physical) axis and the second for the psychological axis. The first questionnaire consisted of (26) phrases and the second questionnaire consisted of (25) phrases, and they presented them to the experts once again, a number of (6) Phrases from the first questionnaire related to the (physical) axis and the exclusion of (5) phrases from the phrases of the second questionnaire related to the (psychological) axis, bringing the number of phrases for all phrases to (40) phrases divided into (2) questionnaires (physical, psychological) each It contains (20) phrases. The research community included the 100m wheelchair competition team in Zamalek Sports Club with a number of (7) players, for the training year (2019-2020 AD), where the sample of the research was chosen in a deliberate way from the players of the 100m wheelchair competition team in a club. Zamalek Sports Club, for the training year (2019-2020 AD). Which included (5) players, with a percentage of (71.43%) of the original research community. The researcher found the importance of sports activity for people with special needs (motor disabilities) in improving the physical aspect and in improving the psychological aspect of people with special needs (motor disabled), and that the practice of sports activity had a positive trend in improving the physical and psychological aspect of 100m wheelchair racers under the Corona pandemic. The researcher recommended paying attention to sports activities during the Corona pandemic because of their importance in improving the psychology of the disabled and integrating them into society, allocating specialized trainers in the field of physical activity and caring for the disabled, providing the appropriate space for physical activity during quarantine periods, and making sure to use health protocols accurately for people with motor disabilities and designing physical activities And sports that are compatible with the goals, problems and situations that the disabled person goes through in his daily life, which helps him to achieve a degree of psychological and kinetic compatibility.

key words: Corona - Handicapped - 100m wheelchair race.

المقدمة ومشكلة البحث:

العلاقة بين الرياضة وصحة الانسان معروفة منذ القدم، الا ان الاهتمام بها قد بلغ اوجه في الوقت الحاضر بعد انتشار فيروس كورونا خاصة لفئة المعاقين حركيا، فمنذ زمن بعيد وانتشار الامراض المعدية والابوئة يؤرق الجنس البشرى كله وفي هذه الفترة التي يمر بها العالم والتي يعاني فيها من أزمة عالمية جراء أحداث فيروس كورونا المستجد (corona v19) والذي نتجت عنه اثار سلبية عديدة، والتي أصابت العالم كله بهلع جراء سرعة انتشاره، والان وبعد ان اصبح الاجراء الأسلم للوقاية من العدوى الفيروسية هو الالتزام بالمنزل وعدم مغادرته إلا للضرورات الحتمية لاستمرار الحياة فقد أدى انعكس هذا الامر بدوره على أفراد المجتمع خاصة فئة المعاقين حركيا سلبيا من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية ايضاً. ويشير شوقي حسام (٢٠١٩) الى ان الاهتمام بإنسانية الإنسان في أي صورة خلقه الله عليها، كراعية ذوي الاحتياجات الخاصة وتوفير سبل العيش الكريم لهم يعتبر من أهم مؤشرات تقدم الشعوب والحضارات، خاصة إذا كانت الإصابة جسمية ونتج عنها تشوه جسدي أو فقدان أحد الأطراف، إذ يصاب المعاق بصدمات نفسية وعصبية عندما يجد نفسه عاجزا عن كسب قوته وأصبح في حاجة إلى مساعدة الآخرين فيصبح غير راضي عن مصيره وحالته (٨: ٥٣).

ويذكر Alfawaz (٢٠٢١) ان مع ما يشهده العالم حالياً من جراء تفشي فيروس كورونا الذي شل جميع القطاعات في جميع الدول وصعب الحياة حتى على الأشخاص الأسوياء، أصبح من الضروري حتما توفير الرعاية المثلى لذوي الاحتياجات الخاصة خاصة فئة المعاقين حركية، ففي هذا الوقت الذي يشهد فيه العالم أزمة صحية غير مسبوقة، فإن الحاجة إلى دعم حقوق ذوي الإعاقة الحركية باتت أكبر من أي وقت مضى، حيث يعد الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية أحد الفئات الأكثر ضعفا خلال أزمة فيروس كورونا المستجد، كما تعمل إجراءات الحجر الصحي من مضاعفة معاناة الأشخاص ذوي الإعاقة الذين بات وضعهم اليوم أشد تعقيدا وقد أشارت العديد من المنظمات العالمية إلى أن فيروس كورونا يشكل العديد من المخاطر الكثير من الأشخاص ذوي الإعاقة حول العالم ودعت الحكومات إلى أن تبذل المزيد من الجهود لحماية حقوقهم في محاربة الإعاقة أولا والتصدي للجائحة ثانية. (١٧: ٣٧)

ويضيف Ammar (٢٠٢٠) انه من جهة أخرى وجدت بعض الدراسات الحديثة أن الأشخاص غير النشيطين باستمرار هم أكثر عرضة للوفاة بفيروس كورونا، ولاحظ الباحثون

أن أولئك الأشخاص أكثر عرضة للدخول إلى المستشفى وقسم العناية المركزة بالمقارنة مع الأشخاص الممارسين للنشاط البدني. (١٨ : ٢٥)

ويضيف Pombo (٢٠٢٠) ذلك أصبح النشاط البدني الرياضي من المواضيع التي نالت قسطاً من الاهتمام والدراسة في شتى الميادين، وقد أحدث ثورة أعطت نتائج في منتهى الأهمية لجميع الفئات كبار وصغار وأسوياء ونوي احتياجات خاصة، هذا ما دفع الدول المتقدمة إلى إعطائه القدر الكافي من الاهتمام لهم فقد أصبح مقياس لمدى تقدمها وتطورها، كما يعتبر النشاط البدني الموجه للاحتياجات الخاصة يستمد مبادئه وأسسه من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الأشخاص العاديين، ولكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة. (٣١ : ٥١)

وتذكر منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠) انه قد ظهر فيروس كورونا المستجد للمرة الأولى في ديسمبر (٢٠١٩) في مدينة ووهان الصينية وفي الحادي عشر من شهر مارس (٢٠٢٠)، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن تفشي مرض (COVID-١٩) الناتج عن فيروس كورونا المستجد قد بلغ مستوى (الجائحة)، أو بمعنى آخر قد أصبح وباء عالمي. وقد دعت المنظمة خلال المؤتمر الصحفي الذي أعلن فيه مدير المنظمة يوم الحادي عشر من مارس عام ٢٠٢٠. دعي الحكومات وجميع المسؤولين حول العالم إلى القيام باتخاذ خطوات عاجلة وسريعة وصارمة لوقف انتشار الفيروس، مشيراً إلى الإحصائيات التي قامت بها منظمة الصحة العالمية والتي أشارت إلى مستويات مقلقة للانتشار الفيروس وشدته. (٣٥).

ويضيف kara Jolliff (٢٠٢٠) وقد تصاعد بعد ذلك تبعاً للخوف والتوتر المرتبطين بالإصابة بفيروس كورونا المستجد، وأصبح من الملاحظ في جميع الانحاء وفي التلغاز بنشرات الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي والمحادثات الجماعية، حيث الجميع قلقون وعاجزون عن استيعاب تبعات هذا الوباء الجديد الذي هو في تزايد متسارع في أعداد المصابين بالمرض وأعداد من ماتوا على إثر إصابتهم بذلك الفيروس. (٢٦ : ١٧)

ويشير Lambriex-Schmitz (٢٠٢١) أن انتشار جائحة كورونا - كوفيد ١٩ يعتبر من أهم الأزمات في وقتنا الحالي التي تهدد مقومات الرياضة، لما لها من دور رئيسي في ابتعاد المدربين واللاعبين عن الملاعب والممارسة وكذلك ابتعاد الطلاب عن مدارسهم وجامعاتهم وانقطاعهم عن الدراسة، حيث لجئت معظم الدول إلى إعلان حالة الطوارئ وفرض حظر التجوال لأوقات طويلة من اليوم وتتمثل حالة الطوارئ في فرض عدم التجوال وعدم الاختلاط والبقاء في المنازل بالإضافة إلى العديد من الإجراءات الأخرى للحد من

انتشار هذا الوباء الفتاك، الذي لم تعرف البشرية مثيلا له في سرعة الانتشار ومن هنا جاءت فكرة البحث لمعرفة تأثير الجائحة على عينة من أعضاء هيئة التدريس بقسم الجمناز والتمرينات والعروض الرياضية بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية (٢٧: ٧٥)

ويضيف Carter (٢٠٢٠) ونظرا لتناول الإعلام في جميع أنحاء العالم لموضوع فيروس كورونا وتأثيراته السلبية المختلفة على كافة القطاعات والأفراد والجماعات بصورة توعوية لتوجيه الأفراد والجماعات نحو طرق الوقاية من الإصابة وكذلك قيام الإعلام بصورة يومية بنشر أعداد الإصابات وحالات الوفاة مما أدى إلى حدوث حالة من الخوف والتي قد وصلت إلى حد الذعر لدى بعض الأشخاص والذي من ضمنهم أبنائنا من ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع الذي يعيشون فيه. (٢١: ١١٧٧)

ويذكر Crochemore (٢٠٢٠) وأمام المعاناة التي تواجه الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وأمام ضغوطات الحجر الصحي والأمراض التي سبها الخمول البدني والمخاطر التي تنتظر ذوي الإعاقة الحركية خلال تفشي فيروس كورونا جاءت دراستنا هذه لمحاولة الكشف عن أهمية النشاط البدني الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة خلال تفشي فيروس كورونا وللإجابة عن التساؤلات والوصول إلى حل لمشكلتنا واقتراح بعض التوصيات. (٢٣: ٤٢٥٨)

ويشير Brailovskaia (٢٠٢١) الى ان رياضة المعاقين تعتبر بدورها عملية هادفة، صممت للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها، وتقديم الخدمات من النواحي النفسية والحركية والاجتماعية، وتشتمل على المساعدات الحركية والبرامج التربوية الفردية والتدريب لهذه الفئة لمساعدتهم على النمو السليم والصحية النفسية والجسمية السليمة والوصول إلى أقصى مدى تؤهله لهم إمكانياتهم وقدراتهم سعيا لتحقيق حياة أفضل لهم وأن هذه الخدمات يجب أن تقدم من طرف أشخاص مؤهلين ومتخصصين لهذا النوع من الرياضة المتخصصة، أو من طرف أشخاص لهم خبرة في مجال رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة. (٢٠: ٢٩٥)

ويضيف Norber (٢٠١٨) ان تكيف وتأقلم المعاق مع ظروف الحياة المعاصرة والشعور بالنقص الذي ينجم من فكرة أن المظهر الخارجي لكل شخص هي مقياس لتفكيره ومشاعره ومزاجه والمظهر الجيد المتكامل للشخص يعطي انطباعا جيدا ويعكس صورة تفاعل وحب للمبادرة والثقة بالنفس، في حين تعكس الهيئة الضعيفة انطباعا سيئا الذي يتمثل في قلة الثقة بالنفس وضعف الشخصية والظهور بمظهر التعب الدائم. (١٤: ٣٢).

ويشير الخولي (٢٠٠١) الى أن الجسم يحتل مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية النفسية والبدنية والثقافية والاجتماعية وهو يلعب دورا هاما في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة

وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية، ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع، وما من شأنه أن يحقق له الرضى عن الذات والثقة في النفس فإذا وجد أن جسمه لا يحقق له صورة ايجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع لا يحسد عليه مما يؤثر على حالته الانفعالية وسلوكه. (١: ١٦٨)

ويذكر Mattioli (٢٠٢٠) انه مع الأوضاع الصعبة التي يعيشها العام حاليا أثر تفشي وباء كورونا كوفيد-١٩ التي عصفت بالعالم منذ نهاية سنة ٢٠١٩ وأصابت الملايين وأجبرت الكثير من سكان الكرة الأرضية على البقاء في منازلهم لتجنب المخالطة وتنفيذ الإجراءات الاحترازية، فقد تسبب هذا الفيروس في تغييرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد العاديين والأفراد الرياضيين وذوي الاحتياجات الخاصة، خاصة بعد إعلان ضرورة الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة للحد من تفشي المرض.

ويضيف غير أن البقاء في المنزل له تأثيرات سلبية على الأفراد خاصة ذوي الاحتياجات الخاصة والمعاقين حركيا بصفة خاصة وذلك بسبب تغير النمط المعيشي ما يجعل البعض يشعر بالضغط وسيطرة المشاعر السلبية مثل الحزن والقلق والغضب والإحباط. (٢٩: ٦٣)

ويوضح Aubertin (٢٠٢٠) انه وقبل تخفيف القيود التي اتخذتها أغلب دول العالم لمحاولة احتواء فيروس كورونا المستجد، كانت النصيحة التي دائما ما يرددها الأطباء هي الإبقاء على الحد الأدنى من النشاط البدني الرياضي خلال العزل المنزلي، والثابت وفق الدراسات العلمية أن النشاط البدني المنتظم يفيد كلا من العقل والجسم للتقليل من العديد من الأمراض والمشاكل الصحية كما أنه يقلل من خطر الإصابة بالمرض، وتذكر منظمة الصحة العالمية أن كل هذه المزايا المثبتة علمية للنشاط البدني، تصب في اتجاه رفع مناعة الجسم وهي خط الدفاع الأول في مواجهة فيروس كورونا المستجد. (١٩: ٤٧)

وبالرغم من هذا فإن خطط الحكومات لمواجهة فيروس كورونا قد تجاهلت حقوق وحاجات ذوي الاحتياجات الخاصة خلال هذه الأزمة والذين كانوا قد همشوا قبل وصول الفيروس وانتشاره، هذا التهميش يحرمهم من خدمات وخبرات يحتاجونها لمواجهة هذه الأزمة، وقد أكدت منظمة " هيومن رايتس ووتش " الحقوقية الدولية في تقرير سابق لها أن فيروس كورونا الجديد يشكل خطر لكثير من الأشخاص ذوي الإعاقة حول العالم، وأن على الحكومات أن تبذل جهودا إضافية لحماية حقوقهم.

أهمية البحث:

ترتبط أهمية البحث والحاجة إليه بمشكلة البحث في كونها تسلط الضوء على فئة المعاقين حركيا في أصعب الظروف التي يمكن أن تمر بهم خلال تفشي فيروس كورونا ومن جهة أخرى لفت الانتباه إلى موضوع النشاط البدني والرياضي وأهميته بالنسبة لهم خلال تفشي هذا المرض وما قد يحمله النشاط البدني الرياضي من أهمية وفوائد قد تكون سندا لهم لمجابهة تحديات الإعاقة وتحديات المرض، بالإضافة إلى معرفة أثر توقف ممارسة النشاط الرياضي على متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا هذا بالإضافة إلى إثراء البحث العلمي وتعزيز الرصيد المعرفي المتعلق بالنشاط البدني والرياضي للمعاقين حركيا وفيروس كورونا، كما أن هذه الدراسة ستكون سندا لا بأس فيه للعاملين في مجال الإشراف على ذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال نتائجها واقتراحاتها التي ستوصل إليها.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة أثر توقف ممارسة النشاط الرياضي على متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا وذلك من خلال التعرف على:

- ١- التعرف على الأهمية التي يلعبها النشاط البدني والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا.
- ٢- التعرف على الأهمية التي يلعبها النشاط البدني والرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا.
- ٣- إثراء البحث العلمي واستغلال الرياضة من أجل تحسين حياة المعاق نفسيا وحركيا ومساعدته على تحدي الإعاقة ومجابهة فيروس (كوفيد-١٩)

فروض البحث:

- ١- هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا.
- ٢- هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب النفسي لمتسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا.

ومن خلال عرضنا لما سبق من معلومات حول متغيرات هذه الدراسة تبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي:

- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي لمتسابقين ١٠٠م كراسي متحركة أهمية في ظل انتشار وباء كورونا؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الوباء:

هو انتشار مفاجئ وسريع لمرض في رقعة جغرافية ما فوق معدلاته المعتادة في منطقة معينة (٣٥).

- جائحة كورونا:

مجموعة من الفيروسات تُسبب أمراضاً للثدييات والطيور. ويُسبب الفيروس في البشر عدوى في الجهاز التنفسي والتي تتضمن الزكام وعادةً ما تكون طفيفةً، ونادراً ما تكون قاتلةً مثل المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ولا توجد لقاحاتٍ أو مضاداتٍ فيروسية موافقٌ عليها للوقاية أو العلاج من هذه الفيروسات حتى الان . (٣٥)

- النشاط الرياضي:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية الموافقة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته كما تعرف بأنها ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكوين في المستويات الصحية والاجتماعية وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي، ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استعمال العمليات التربوية دون معوقات لها. (١: ٢٧)

ويشير قاسم حسين الى اعتبار النشاط البدني الرياضي ميدان من ميادين التربية عموماً، والتربية البدنية خصوصاً، ويعد عنصر قوة في إعداد الفرد الصالح وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد لنفسه من خلال خدمة المجتمع. (٤: ٩).

وقد أجمعت هذه التعاريف على أن النشاط البدني والرياضي ميدان أو مجال من مجالات التربية يختص بالجانب البدني للفرد يستخدم فيه ذلك الجزء العضلي والحركي للقيام بالأنشطة الرياضية بغية تكوين فرد صالح من الناحية الاجتماعية ولنموه الطبيعي والسليم من الناحية الجسمية والبدنية والنفسية

- ذوي الاحتياجات الخاصة:

تعرف فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بأنها أولئك الأفراد الذين يقعون من طرفي التوزيع الطبيعي بناء على السمة النفسية أو البدنية أو الطبية التي تميزهم، وقد أطلق عليهم ذو

الاحتياجات الخاصة لأن حاجاتهم النفسية والذهنية والتربوية تختلف عن حاجات الأفراد العاديين. (٥: ٥٣)

كما يمكن تعريف ذوي الاحتياجات الخاصة كفئات أو أفراد مختلفون فيما بينهم فيما يتعلق بخصائصهم الشخصية والانفعالية والاجتماعية، إلا أنهم يتشابهون مع أقرانهم العاديين في بعض الخصائص والحاجات العامة، ولكن هناك حاجات خاصة تفرضها الإعاقة وبالرغم من وجود بعض الحاجات العامة بين المعوقين إلا أنهم لا يمثلون فئة متجانسة فهم يختلفون اختلافا كبيرا عن بعضهم البعض. (٧: ٢٧)

- الإعاقة الحركية:

الإعاقة الحركية هي عبارة عن عائق خلقي أو مكتسب يصيب أطراف الفرد أو عضلات جسمه تجعله غير قادر على القيام بالوظائف الجسمية المطلوبة منه قيامها مع الأسوياء وهي حالة عجز في مجال العظام والعضلات والأعصاب تحد من قدرتهم على انسجام أجسامهم بشكل طبيعي ومرن كالأسوياء، الأمر الذي يؤثر سلبا على مشاركتهم ضمن النشاطات الحياتية، وقد تكون إعاقات ذات مصدر خلقي أو مكتسب. (١١: ٣٩).

كذلك تعرف الإعاقة الحركية على أنها حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي، بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي، ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة. (٥: ٢٦).

وتعرف الإعاقة الحركية على أنها اضطرابات عصبية أو عقلية أو عظمية، أو أمراض مزمنة تنتج أحيانا مشكلات في العضلات أو العظام أو المفاصل، ولكنها كثيرا ما تنجم عن مشكلة في الجهاز العصبي أو تلف فيها، وتكون الإعاقة أنماط مختلفة، ويتوقف النمط على الجزء المصاب فيه الجهاز العصبي. (٦: ٣٠٣)

- المعاق:

هو الفرد الذي ينحرف عن الإنسان العادي أو المتوسط في الخصائص العقلية والحسية والعصبية أو الجسمية والسلوك الانفعالي الاجتماعي وقدرات التواصل ويصاحب ذلك جوانب قصور متعددة، (١١: ٤٠)

والشخص المعاق هو الذي يكون عاجزا أو غير قادر على المشاركة بحرية في أنشطة تعد عادية لمن هم في مثل سنه أو جنسه، وذلك بسبب سبب شذوذ عقلي أو جسدي. (٦: ٣٠٤)

- المعاق حركيا:

يعرف المعاقون حركيا بأنهم أولئك الأشخاص الذين يعانون من حالة عجز عظمية أو عضلية أو عصبية أو حالة مرضية مزمنة تطعن قدرتهم على استخدام أجسامهم بشكل طبيعي، مما يؤثر سلبا على امكانية مشاركتهم في واحدة أو أكثر من النشاطات اليومية. (٦: ٣٠٥)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة "رواب عمار" (٢٠١٧) (٤) بعنوان "تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي المكيف وتقبل الإعاقة في محيط رياضي جزائري لذوي الاحتياجات الخاصة". وهدفت الدراسة الى البحث عن العلاقة الارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وتقبل الإعاقة بين فئتين الأولى رياضية والثانية ليست رياضية واستخدم الباحث المنهج الوصفي، مستخدماً الاستبيان ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ان ممارسة النشاط البدني والرياضي أدى إلى التقليل من المضاعفات النفسية الناجمة عن الإعاقة وأن نوع الإعاقة له أثر على تقبل الإعاقة فالمعاق حركياً لديه درجات تقبل إعاقته أكثر من الفرد المصاب بإعاقة بصرية، كما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة تقبل الإعاقة للممارسين للنشاط البدني الرياضي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أصل الإعاقة للممارسين للنشاط البدني والرياضي المكيف الفئة المكفوفين ودرجة تقبل الإعاقة وان العوامل الأساسية التي تساعد المعوق على تعويض إعاقته وتزیده تحديه كانت أربع عوامل أساسية (الرياضة، الزواج، الدين، العمل) كما ان أصل الإعاقة لا يؤثر على درجات تقبل الإعاقة لدى المكفوفين وان ممارسة النشاط البدني الرياضي له أثر ايجابي بالدرجة الأولى على تقبل الإعاقة من ذوي الاحتياجات الخاصة، المكفوفين والمعاقين حركية.

٢- دراسة "عبد النور العلام" (٢٠١٨) (٥) بعنوان "الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في الارتقاء بالمعاقين حركياً" وهدفت الدراسة الى التعرف على الدور الذي يمكن ان توليه الأنشطة البدنية والرياضية في الارتقاء بالمعاقين حركياً من الجانب البدني، ومعرفة الدور الذي تؤديه الأنشطة البدنية والرياضية في الارتقاء بالمعاقين حركياً من الجانب النفسي، ومعرفة الدور الذي تؤديه الأنشطة البدنية والرياضية في الارتقاء بالمعاقين حركياً من الجانب الاجتماعي، والوقوف على أهم الصعوبات التي تواجه المعاقين حركياً بصفة عامة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصفة خاصة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، مستخدماً الاستبيان، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ان ممارسة المعاقين حركياً للأنشطة البدنية والرياضية تعمل على تحسين الجانب النفسي للمعاقين حركياً خاصة فيما يتعلق بالبعد الانفعالي والبعد العصبي وبعد الثقة بالنفس، كما ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساهم في تحسين الجانب الاجتماعي للمعاقين حركياً خاصة فيما يتعلق بتحقيق الإنتاج لهم في مجال الأسرة ومجال الحي والمجتمع

ككل، وتوصل الباحث الى أهم الصعوبات التي تواجه المعاقين حركيا في هذا الموضوع.

٣- دراسة "شمس الدين برمجت" (٢٠١٨) (٦) بعنوان "أهمية النشاط البدني المكيف في تحسين الصحة النفسية لدى المعاقين حركية" وهدفت الدراسة الى الإجابة عن التساؤل "هل للنشاط البدني المكيف أهمية في تحسين الصحة النفسية لدى المعاقين حركية؟" كما هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية النشاط البدني والرياضي المكيف في تحسين الصحة النفسية لدى المعاقين حركية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي. مستخدما الاستبيان، ومن أهم النتائج المتوصل إليها ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في التغلب على صفة القلق لصالح المجموعة الممارسة كما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في التغلب على صفة العدوانية لصالح المجموعة الممارسة، وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في زيادة الإقبال الاجتماعي لصالح المجموعة الممارسة وقد تبين أن ممارسة المعاقين حركية للنشاط البدني والرياضي المكيف تزيدهم إقبالا على بعضهم البعض وعلى المجتمع، بمعنى آخر أن لممارسة هذه الأنشطة أهمية فعالة في تعزيز الإقبال الاجتماعي لديهم.

٤- دراسة "سي الجيلالي مصطفى" (٢٠١٨) (٧) بعنوان "أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا" وكان التساؤل الرئيسي للدراسة هو هل لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف أهمية في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا؟ وهدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني على التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا كما هدفت الى معرفة من هم الأكثر توافقا نفسيا بين الممارسين للنشاط وغير الممارسين، ومعرفة الفروق في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي، واستخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي باستخدام أسلوب المقارنة مستخدماً أداة الاستبيان كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي أن الممارسين للنشاط البدني أكثر توافق من غير الممارسين، وأن أعلى نسبة في التوافق النفسي لدى الممارسين للنشاط البدني المكيف كانت في بعد التوافق الأسري، . أن أدنى قيمة للتوافق النفسي لدى الممارسين كانت في بعد التوافق الاجتماعي، كما أن أدنى قيمة

للتوافق النفسي لدى غير الممارسين للنشاط البدني المكيف كانت في بعد التوافق المدرسي، وان أدنى للتوافق النفسي لدى غير الممارسين للنشاط البدني المكيف كانت في بعد التوافق الصحي، كما ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤثر تأثير إيجابي في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين.

٥- دراسة "شوقي حسام" (٢٠١٩) (٨) بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعاقين حركيا" وكان لتساؤل الرئيس للدراسة هو هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعاقين حركيا؟ وهدفت الدراسة الى معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمة الإكتئاب للمعاق حركيا ومعرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمة الاجتماعية للمعاق حركية، ومعرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمة الهدوء للمعاق حركيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي مستخدماً أداة مقياس السمات الشخصية مقدم للاعبين، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث انه لا يوجد نور للنشاط البدني الرياضي في تنمية صفة الإكتئاب، كما لا يوجد دور النشاط البدني الرياضي في تنمية صفة الهدوء. ولا يوجد دور للنشاط البدني الرياضي في تنمية صفة الاجتماعية، ولا يوجد نور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

قليلا ما تم تناول هذا الموضوع على الأقل عربياً في دراسات وأبحاث خاصة وأن فيروس كورونا وباء مستجد وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته حيث استخدمت التحليل المنطقي للمراجع والدراسات المتخصصة لتصميم استمارة استبيان أثر ممارسة النشاط الرياضي لفئة المعاقين حركيا في مسابقة ١٠٠م كراسي متحركة في ظل انتشار فيروس كورونا.

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة والأبحاث المشابهة وتوصلت الى عدد من المحاور مرفق (٢) لتصميم الاستبيان (أداة الدراسة) وعرضهم على السادة الخبراء مرفق قم (١) لتحديد المحاور المناسبة لتصميم الاستبيان وارتضت الباحثة بنسبة موافقة قدرها (٨٠%) من اراء السادة الخبراء في تحديد محاور الاستبيان حيث بلغت نسبة الموافقة على المحور البدني (١٠٠%) وعلى المحور النفسي (١٠٠%) وتبعاً لموافقة السادة الخبراء فقد قامت الباحثة بتصميم عدد(٢) استبيان الأول للمحور (البدني) والثاني للمحور

(النفسي) وتكون الاستبيان الأول من عدد(٢٦) عبارة والاستبيان الثاني من عدد (٢٥) عبارة وبعرضهم على السادة الخبراء مره اخرى تم استبعاد عدد(٦) عبارات من الاستبيان الأول الخاص بالمحور (البدني) واستبعاد عدد (٥) عبارات من عبارات الاستبيان الثاني الخاص بالمحور (النفسي) ليصل عدد عبارات كل العبارات الى (٤٠) عبارة مقسمه الى عدد(٢) استبيان (بدني، نفسي) كل منهما يحتوى على عدد(٢٠) عبارة .

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يعرف Grawitz (2006) مجتمع الدراسة على انه " مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات (١٢ : ٢٩٨) وقد تكون مجتمع البحث من فريق مسابقة ١٠٠م كراسي متحركة في نادي الزمالك الرياضي بواقع عدد (٧) لاعبين، للعام التدريبي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م).

عينة البحث:

يمكن تعريف عينة البحث على أنها "مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين" (١٢ : ٢٩٨) وقد تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق مسابقة ١٠٠م كراسي متحركة في نادي الزمالك الرياضي، للعام التدريبي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م). والتي اشتملت على بواقع (٥) لاعبين، بنسبة مئوية قدرها (٧١.٤٣) من مجتمع البحث الاصيلي. وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي فريق مسابقة ١٠٠م كراسي متحركة في نادي الزمالك الرياضي، للعام التدريبي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م). وعدددهم (٢) لاعبين بنسبة مئوية (٢٨.٥٧%) من مجتمع البحث.

جدول (١)

توصيف عينة الدراسة "الاستطلاعية والأساسية" من مجتمع الدراسة

مجتمع البحث		تعداد المجتمع		العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		إجمالي العينة	
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
٧	١٠٠.٠٠	٢	٢٨.٥٧	٥	٧١.٤٣	٧	١٠٠.٠٠		

الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية (١٢ : ٢٩٨)

كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته. ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية كان الهدف منها معرفة مدى تقبل العينة للأسئلة ومدى قابليتهم واهتمامهم نحو موضوع الدراسة، حيث تم تقديم استبيان في صورته النهائية بعد عرضه على السادة الخبراء مرفق رقم (١) وتم اختيار عدد (٢) لاعبين من أصل (٧) لاعب، ينتمون إلى نادي الزمالك الرياضي من ضمن فريق العاب القوى لمسابقات المضمار على الكراسي المتحركة كما هدفت الدراسة الاستطلاعية أيضا إلى التأكد من ملائمة تطبيق إجراءات البحث في حدود الإمكانيات والظروف المتاحة والتعرف على أهم الصعوبات والمشاكل التي قد تعيق سير الدراسة ومعرفة الزمن المناسب وقياس المعاملات الإحصائية لأداة البحث.

الدراسة الاساسية:

تطبيق الدراسة:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة والأبحاث المشابهة وتوصلت الى عدد من المحاور مرفق (٢) لتصميم الاستبيان (أداة الدراسة) وعرضهم على السادة الخبراء مرفق قم (١) لتحديد المحاور المناسبة لتصميم الاستبيان وارتضت الباحثة بنسبة موافقة قدرها (٨٠%) من اراء السادة الخبراء في تحديد محاور الاستبيان حيث بلغت نسبة الموافقة على المحور البدني (١٠٠%) وعلى المحور النفسي (١٠٠%) وتبعاً لموافقة السادة الخبراء فقد قامت الباحثة بتصميم عدد (٢) استبيان الأول للمحور (البدني) والثاني للمحور (النفسي) وتكون الاستبيان الأول من عدد (٢٦) عبارة والاستبيان الثاني من عدد (٢٥) عبارة وبعرضهم على السادة الخبراء مره اخرى تم استبعاد عدد (٦) عبارات من الاستبيان الأول الخاص بالمحور (البدني) واستبعاد عدد (٥) عبارات من عبارات الاستبيان الثاني الخاص بالمحور (النفسي) ليصل عدد عبارات كل العبارات الى (٤٠) عبارة مقسمه الى عدد (٢) استبيان (بدني، نفسي) كل منهما يحتوى على عدد (٢٠) عبارة .

قامت الباحثة بتطبيق استمارات الاستبيان مرفق (٤) في المدة من يوم السبت الموافق

٢٠٢٠/٥/٢ الى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٥/٣ لمدة (٢) يوم على العينة الاساسية.

جدول رقم (٢)
يوضح نسبة موافقة السادة الخبراء على محاور الاستبيان

م	المحور	يصلح	لا يصلح	النسبة المئوية	ملاحظات
١	البدني	٥	٠	١٠٠%	
٢	الديني	١	٤	٢٠%	
٣	النفسي	٥	٠	١٠٠%	
٤	الاجتماعي	٣	٢	٦٠%	
٥	الفسولوجي	٢	٣	٤٠%	

أدوات جمع البيانات:

بالاعتماد على نوع البيانات التي كانت الباحثة تقوم بجمعها وعلى الدراسة الاستطلاعية التي أجريت والظروف والإمكانات المتاحة، وطبيعة حالات عينة البحث، وطبقا لتحليل محتوى الدراسات السابقة وجدنا أن الأداة الأكثر ملائمة لإجراءات الدراسة هي الاستبيان.

والاستبيان هو عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عددا من الأسئلة تتصف باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط رياضي أو فني أو اجتماعي أو ثقافي ومن مجمل الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية. ولذا قامت الباحثة بمراجعة لمختلف الدراسات السابقة المتوفرة والتي استخدمت الاستبيانات كأداة من أدوات البحث للاسترشاد بها وتصميم أداة البحث.

ويتلخى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثرى البحث وكون الاستبيان تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة عملية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات وعليه فستقوم الباحثة بتطبيق:

١- استمارة استبيان أثر ممارسة النشاط الرياضي لفئة المعاقين حركيا في مسابقة ١٠٠م كراسي متحركة في تحسين الجانب البدني في ظل انتشار فيروس كورونا من اعداد الباحثة. ملحق (٤)

٢- استمارة أثر ممارسة النشاط الرياضي لفئة المعاقين حركيا في مسابقة ١٠٠م كراسي متحركة في تحسين الجانب النفسي في ظل انتشار فيروس كورونا من اعداد الباحثة. تابع ملحق (٤)

- المعاملات الإحصائية لأدوات البحث: (الصدق والثبات)

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر مصداقية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار " كما يشير تايمر " أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (١: ٣٢١)

- صدق المحكمين: (الصدق الظاهري)

قام الباحث باستخراج الصدق الظاهري للاستبيان من خلال عرضه على مجموعة من السادة الخبراء في المجال والأساتذة المختصين بمجال النشاط البدني لذوي الإعاقة مرفق رقم (١) لتعديله وتصحيحه والخروج بالصورة النهائية له مرفق رقم (٣)، رقم (٤) وبعد عرض المقاييس على السادة المحكمين قامت الباحثة بالعمل على ملاحظات وتعديلات الأساتذة المحكمين حتى أصبحت المقاييس جاهزة للتطبيق في صورتها النهائية مرفق رقم (٤).

- الصدق البنائي للاستبيان:

يوضح جدول رقم (٣) معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور كل استبيان، الأول الخاص بأثر ممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا والدرجة الكلية للاستبيان ككل والثاني الاستبيان الخاص بأثر ممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا والدرجة الكلية للاستبيان ككل.

جدول رقم (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور كل استبيان والدرجة الكلية لكل استبيان

م	المحور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	البدني	٠.٦٤١	٠.٠٤٦
٢	النفسي	٠.٨٦٦	٠.٠٠٨

الجدول رقم (٣) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور كل استبيان والدرجة الكلية لكل استبيان، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٦٤١ - ٠.٨٦٦) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبذلك تعتبر جميع محاور الاستبيانين صادقة فيما وضعت لقياسه.

- ثبات الأداة:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، إذ إن ثبات أداة الدراسة يعني التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة وفي نفس ظروف الاختبار. (١: ٧٨)

بعد عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين وتعديله، قامت الباحثة بقياس ثباته باستعمال طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا كرومباخ.

١- التجزئة النصفية لعبارات الاستبيان:

الجدول التالي يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة بعد استخدامنا لطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (٤)

التجزئة النصفية لعبارات كل استبيان ن=٢٠

المحور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الارتباط سبيرمان
البدني	٢٠	١٠ عبارات	٠.٨٠٦	٠.٨٠٢
		١٠ عبارات	٠.٧٨٩	
النفسي	٢٠	١٠ عبارات	٠.٧٦٣	٠.٧٦٣
		١٠ عبارات	٠.٦٨١	

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن معامل الارتباط بين جزئي كل عبارته من عبارات الاستبيان الأول والثاني هي على الترتيب (٠.٨٠٢)، (٠.٧٦٣)، وكذلك أن معامل الثبات لنصفي المحاور كان مرتفعاً، كما أن معامل الارتباط بين نصفي عبارات كل استبيان (البدني-النفسي) يعتبر مرتفعاً حيث حصلنا معامل ارتباط للاستبيان البدني بقدر (٠.٨٠٢)، وللإستبيان النفسي يقدر ب (٠.٧٦٣).

٢- معامل الثبات الفا كرونباخ:

الجدول التالي يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة لعبارات كل استبيان باستعمال معامل الثبات الفا كرونباخ.

جدول رقم (٥)

معامل الثبات الفا كرونباخ لعبارات كل استبيان

عبارة الاستبيان	معامل الثبات الفا كرونباخ
البدني	٠.٨٤٦
النفسي	٠.٧٨٦

* عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يوضح الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات عالية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) وأن قيمة هذه المعاملات قد اختلفت من عبارة الى أخرى، حيث بلغ معامل الثبات الفا كرونباخ لعبارات الاستبيان الاول الخاص بأثر ممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا (٠.٨٤٦) وبلغ معامل الثبات الفا كرونباخ لعبارات الاستبيان الثاني الخاص بأثر ممارسة النشاط

والرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقى ١٠٠ ام كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا (٠.٧٨٦).

وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) مما يدل على ثبات النتائج التي سيتم الوصول اليها باستخدام الاستبيان.

نظراً للنتائج التي توصلت اليها الباحثة باستعمال طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا كورنباخ وبالرجوع الى نتائج جدول رقم (٤) وجدول رقم (٥) يمكن اعتبار الاستبيان بأنه يتميز بثبات عالي وبالتالي يمكن استخدامه في دراستنا.

-نتائج البحث:

-لأثبت صحة الفرض الأول الذي ينص على: "هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقى ١٠٠ ام كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا".

لأثبت صحة هذا الفرض تم حساب التكرارات والنسبة المئوية وكالمحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات الاستبيان الخاص ب" أثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقى ١٠٠ ام كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا " وكانت النتائج كالجدول التالي:

جدول رقم (٦)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية وكالمحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية ودلالة كل عبارة من عبارات الاستبيان الخاص بأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقى ١٠٠ ام كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا ن=٥

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	ك		الدلالة		
							المحسوبة	الجدولية			
١	يعتبر النشاط الرياضي فرصة كبيرة لإكسابي اللياقة البدنية والتخلص من بعض المشاكل الصحية والوقاية من بعض الأمراض مثل فيروس كورونا	ت	٣	٢	٠	٠	٠	٢.١٤	٠.٩٩	١.٠٩	دال
		%	٦٠	٤٠	٠	٠	٠				
٢	يهتم النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا ببناء العضلات فقط	ت	٠	٠	١	٤	٠	٤.١٢	٣.٨٤	١.٣٩	غير دال
		%	٠	٠	٢٠	٨٠	٠				
٣	اشعر بالإرهاق نتيجة الخمول أثناء فترة الحجر	ت	٣	١	١	٠	٠	٢.٥٨	٥.٩٩	٠.٨٨	دال
		%	٦٠	٢٠	٢٠	٠	٠				
٤	يسبب النشاط الرياضي الإرهاق الشديد خاصة مع اتباع الإجراءات الوقائية أثناء فترة جائحة كورونا	ت	٠	١	٠	٢	٢	٤.١٦	٣.٨٤	١.١٦	غير دال
		%	٠	٢٠	٠	٤٠	٤٠				

تابع جدول رقم (٦)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية وكما المحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية ودلالة كل عبارة من عبارات الاستبيان الخاص بأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا ن=٥

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا	ك		الانحراف المعياري	الدلالة	
							المحسوبة	الجدولية			
٥	اشعر بالتحسن من الناحية الصحية عند ممارسة النشاط الرياضي خاصة في مدة الجائحة	ت	٣	١	١	٠	٠	١.٢٥	٥.٩٩	١.٣٢	دال
		%	٦٠	٢٠	٢٠	٠	٠				
٦	يعمل النشاط الرياضي أثناء فترة جائحة كورونا على تنمية اللياقة البدنية بدرجة قليلة	ت	١	٢	١	١	٠	١.٩٨	٣.٨٤	٠.٩٢	دال
		%	٢٠	٤٠	٢٠	٢٠	٠				
٧	ساعدني ممارسة النشاط الرياضي على اجتياز فترة الجائحة بأقل الاضرار	ت	٣	٢	٠	٠	٠	٢.٨٤	٥.٩٩	١.٠٦	دال
		%	٦٠	٤٠	٠	٠	٠				
٨	أرى أنه ممارسة النشاط الرياضي أثناء الجائحة أفضل للأسوياء فقط دون ذوي الاحتياجات الخاصة	ت	٠	٠	٠	٢	٣	٣.٦٥	٥.٩٩	٠.٩٨	غير دال
		%	٠	٠	٠	٤٠	٦٠				
٩	لم أكن حريصا بصوره كافية على ممارسة النشاط الرياضي أثناء انتشار فيروس كورونا	ت	١	١	٠	٢	١	٤.٢٦	٣.٨٤	١.١٩	غير دال
		%	٢٠	٢٠	٠	٤٠	٢٠				
١٠	الأنشطة الرياضية تعمل على إكسابي المرونة خاصة بعد مدة الخمول أثناء فترة الحجر	ت	٣	٢	٠	٠	٠	٢.٩٨	٥.٩٩	١.٣٩	دال
		%	٦٠	٤٠	٠	٠	٠				
١١	أمارس الرياضة بصفه مستمرة ومنظمة طوال فترة الجائحة	ت	٠	٠	١	١	٣	٣.٩٩	٣.٨٤	١.٢٨	غير دال
		%	٠	٠	٢٠	٢٠	٦٠				
١٢	تعد ممارسة النشاط الرياضي فرصة للاسترخاء البدني مع انتشار فيروس كورونا	ت	٢	٢	١	٠	٠	٢.٩٨	٥.٩٩	١.٤٨	دال
		%	٤٠	٤٠	٢٠	٠	٠				
١٣	أعتبر نفسي فرد رياضي رغم الاعاقة	ت	٣	١	١	٠	٠	٦.٢٣	٥.٩٩	١.٠٨	دال
		%	٦٠	٢٠	٢٠	٠	٠				
١٤	لا احبذ ممارسة النشاط الرياضي خوفا من تطور إعاقتي خاصة مع تزايد الإصابات بفيروس كورونا	ت	٠	٠	٠	٢	٣	٤.٢٥	٣.٨٤	١.٠٢	غير دال
		%	٠	٠	٠	٤٠	٦٠				
١٥	أفضل النشاط الرياضي الذي لا يحتاج الى مجهود بدني عالي	ت	١	٠	٢	١	١	٦.٢١	٣.٨٤	٠.٨٩	غير دال
		%	٢٠	٠	٤٠	٢٠	٢٠				

تابع جدول رقم (٦)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية وكأ المحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية ودلالة كل عبارة من عبارات الاستبيان الخاص بأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا ن=٥

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا	كأ		الانحراف المعياري	الدلالة	
							المحسوبة	الجدولية			
١٦	أفضل الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب جهدا كبيرا وتتماشي مع الإجراءات الوقائية من فيروس كورونا	ت	٠	١	٣	١	٠	٢.٢٥	٣.٨٤	٠.٩٧	غير دال
		%	٠	٢٠	٦٠	٢٠	٠				
١٧	كنت حريصا على ممارسة النشاط الرياضي بصوره منتظمة اثناء الجائحة	ت	٠	٠	٢	٢	١	٧.٠١	٥.٩٩	١.٠٦	غير دال
		%	٠	٠	٤٠	٤٠	٢٠				
١٨	ممارسة النشاط الرياضي له أهمية في التعويض عن قلة الحركة الناتجة عن الإعاقة وعن إجراءات الحجر الصحي	ت	٤	١	٠	٠	٠	٣.٦٥	٥.٩٩	١.١٣	دال
		%	٨٠	٢٠	٠	٠	٠				
١٩	اشعر بالإرهاق نتيجة الخمول أثناء فترة الحجر	ت	٣	١	١	٠	٠	٤.٠١	٥.٩٩	١.٢٠	دال
		%	٦٠	٢٠	٢٠	٠	٠				
٢٠	لا أفضل ممارسة النشاط البدني اثناء انتشار جائحة كورونا حتى مع الالتزام ببرتوكولات الوقاية	ت	٠	٠	١	١	٣	٦.٣٢	٥.٩٩	١.٢٨	غير دال
		%	٠	٠	٢٠	٢٠	٦٠				

* "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢) مستوي دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق رقم (٦) التكرارات والنسبة المئوية وكأ المحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية ودلالة كل عبارة من عبارات الاستبيان الخاص بأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا ونستخلص الآتي:

١- العبارة رقم (١) التي تنص على " يعتبر النشاط الرياضي فرصة كبيرة لإكسابي اللياقة البدنية والتخلص من بعض المشاكل الصحية والوقاية من بعض الامراض مثل فيروس كورونا " نجد ان قيمة كأ المحسوبة = (٢.١٤) وكأ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كأ الجدولية أكبر من قيمة كأ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٩) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان النشاط الرياضي لدى عينة البحث يعتبر فرصة كبيرة لإكسابهم اللياقة البدنية والتخلص من بعض المشاكل الصحية والوقاية من بعض الامراض مثل فيروس كورونا.

٢- العبارة رقم (٢) التي تنص على " يهتم النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا ببناء العضلات فقط" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٤.١٢) وكآ^٢ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أصغر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٣٩) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث لا ترى ان النشاط الرياضي يهتم ببناء العضلات فقط.

٣- العبارة رقم (٣) التي تنص على " اشعر بالإرهاق نتيجة الخمول أثناء فترة الحجر " نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٢.٥٨) وكآ^٢ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أكبر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٨٨) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث تشعر بالإرهاق نتيجة الخمول أثناء فترة الحجر.

٤- العبارة رقم (٤) التي تنص على "يسبب النشاط الرياضي الإرهاق الشديد خاصة مع اتباع الإجراءات الوقائية أثناء فترة جائحة كورونا" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٤.١٦) وكآ^٢ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أصغر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.١٦) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد ان النشاط الرياضي لا يسبب الإرهاق الشديد خاصة مع اتباع الإجراءات الوقائية أثناء فترة جائحة كورونا لدى عينة البحث.

٥- العبارة رقم (٥) التي تنص على "اشعر بالتحسن من الناحية الصحية عند ممارسة النشاط الرياضي خاصة في مدة الجائحة" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (١.٢٥) وكآ^٢ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أكبر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٣٢) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان افراد عينة البحث يشعرون بالتحسن من الناحية الصحية عند ممارسة النشاط الرياضي.

٦- العبارة رقم (٦) التي تنص على " يعمل النشاط الرياضي أثناء فترة جائحة كورونا على تنمية اللياقة البدنية بدرجة قليلة " نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (١.٩٨) وكآ^٢ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أكبر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٩٢) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث ترى ان النشاط الرياضي يعمل على تنمية اللياقة البدنية بدرجة قليلة أثناء جائحة كورونا.

٧- العبارة رقم (٧) التي تنص على "ساعدني ممارسة النشاط الرياضي على اجتياز فترة الجائحة بأقل الاضرار" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٢.٨٤) وكآ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٦) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان ممارسة النشاط الرياضي ساعدت عينة البحث على اجتياز فترة الجائحة بأقل الاضرار.

٨- العبارة رقم (٨) التي تنص على "أري أنه ممارسة النشاط الرياضي اثناء الجائحة أفضل للأسوياء فقط دون ذوي الاحتياجات الخاصة" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٣.٦٥) وكآ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أصغر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٩٨) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث ترى أن ممارسة النشاط الرياضي اثناء الجائحة أفضل للأسوياء فقط دون ذوي الاحتياجات الخاصة.

٩- العبارة رقم (٩) التي تنص على "لم أكن حريصا بصوره كافية على ممارسة النشاط الرياضي اثناء انتشار فيروس كورونا" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٤.٢٦) وكآ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أصغر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.١٩) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد عينة البحث كانوا حريصين على ممارسة النشاط الرياضي اثناء انتشار فيروس كورونا.

١٠- العبارة رقم (١٠) التي تنص على "الأنشطة الرياضية تعمل على إكسابي المرونة خاصة بعد مدة الخمول اثناء فترة الحجر" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٢.٩٨) وكآ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٣٩) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان الأنشطة الرياضية تعمل على إكساب المرونة خاصة بعد مدة الخمول اثناء فترة الحجر.

١١- العبارة رقم (١١) التي تنص على "أمارس الرياضة بصفه مستمرة ومنتظمة طوال فترة الجائحة" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٣.٩٩) وكآ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أصغر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٢٨) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد العينة لا تمارس الرياضة بصفه مستمرة ومنتظمة طوال فترة الجائحة.

١٢- العبارة رقم (١٢) التي تنص على "تعد ممارسة النشاط الرياضي فرصة للاسترخاء البدني مع انتشار فيروس كورونا" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٢.٩٨) وكآ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٤٨) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان ممارسة النشاط الرياضي تعد فرصة للاسترخاء البدني مع انتشار فيروس كورونا.

١٣- العبارة رقم (١٣) التي تنص على "أعتبر نفسي فرد رياضي رغم الاعاقة" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٦.٢٣) وكآ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أصغر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٨) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد فراد العينة لديهم انطباع إيجابي حول صفتهم كرياضيين وانهم يعتبرون أنفسهم افراد رياضيين رغم الإعاقة.

١٤- العبارة رقم (١٤) التي تنص على " لا احبذ ممارسة النشاط الرياضي خوفا من تطور إعاقتي خاصة مع تزايد الإصابات بفيروس كورونا" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٤.٢٥) وكآ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أصغر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٢) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث تفضل ممارسة النشاط الرياضي ولا تتوقع ان يكون سبب في تطور إعاقته خاصة مع تزايد الإصابات بفيروس كورونا.

١٥- العبارة رقم (١٥) التي تنص على "أفضل النشاط الرياضي الذي لا يحتاج الى مجهود بدني عالي" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٦.٢١) وكآ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أصغر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٨٩) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث تفضل النشاط الرياضي الذي يحتاج الى مجهود بدني عالي.

١٦- العبارة رقم (١٦) التي تنص على "أفضل الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب جدها كبيرا وتتماشي مع الإجراءات الوقائية من فيروس كورونا" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٢.٢٥) وكآ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أصغر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف

المعياري = (٠.٩٧) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد أفضل الأنشطة الرياضية لعينة البحث هي التي تتطلب جدها كبيرا وتتماشي مع الإجراءات الوقائية من فيروس كورونا.

١٧- العبارة رقم (١٧) التي تنص على "كنت حريصا على ممارسة النشاط الرياضي بصوره منتظمة اثناء الجائحة" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٧.٠١) وكآ^٢ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أصغر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٦) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد على عدم حرص عينة البحث على ممارسة النشاط الرياضي بصوره منتظمة اثناء الجائحة.

١٨- العبارة رقم (١٨) التي تنص على "ممارسة النشاط الرياضي له أهمية في التعويض عن قلة الحركة الناتجة عن الإعاقة وعن إجراءات الحجر الصحي" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٣.٦٥) وكآ^٢ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أكبر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.١٣) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان ممارسة النشاط الرياضي له أهمية في التعويض عن قلة الحركة الناتجة عن الإعاقة وعن إجراءات الحجر الصحي أثناء الجائحة.

١٩- العبارة رقم (١٩) التي تنص على "اشعر بالإرهاق نتيجة الخمول أثناء فترة الحجر" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٤.٠١) وكآ^٢ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أكبر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٢٠) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد على شعور عينة البحث بالإرهاق نتيجة الخمول أثناء فترة الحجر.

٢٠- العبارة رقم (٢٠) التي تنص على "عدم اتقاني لبعض الحركات الرياضية التي تخفف من حدة القلق في ظل جائحة كورونا يشعرني بالخجل" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٦.٣٢) وكآ^٢ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أصغر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٢٨) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث تفضل ممارسة النشاط البدني اثناء انتشار جائحة كورونا حتى مع الالتزام ببرتوكولات الوقاية.

لأثبات صحة الفرض الثاني الذي ينص على: "هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب النفسي متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا".

لأثبات صحة هذا الفرض تم حساب التكرارات والنسبة المئوية وكالمحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات الاستبيان الخاص ب"أثر إيجابي لممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب النفسي متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا" وكانت النتائج كالجدول التالي:

جدول رقم (٧)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية وكالمحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية ودلالة كل عبارة من عبارات الاستبيان الخاص بأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا ن=٥

الدلالة	الانحراف المعياري	ك		ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبرة	٥
		المحسوبة	الجدولية							
دال	١.٢٨	٣.٨١	١.١٢	٠	٠	١	١	٣	ت	١
				٠	٠	٢٠	٢٠	٦٠	%	ممارسة الرياضة اثناء فترة الجائحة يساعد على الرفع من روجي المعنوية
دال	١.٤٨	٥.٩٩	٠.٩٢	٠	٠	١	٢	٢	ت	٢
				٠	٠	٢٠	٤٠	٤٠	%	النشاط الرياضي له أهمية كبيرة أكثر من الأنشطة الأخرى في ظل جائحة كورونا
دال	١.٠٨	٥.٩٩	١	٠	٠	١	١	٣	ت	٣
				٠	٠	٢٠	٢٠	٦٠	%	اشعر بالتوتر نتيجة عدم ممارسة النشاط الرياضي اثناء فترة الجائحة
دال	١.٠٢	٥.٩٩	٢.٢١	٠	٠	٠	٢	٣	ت	٤
				٠	٠	٠	٤٠	٦٠	%	يساعد النشاط الرياضي في التحكم في انفعالاتي اثناء فترة جائحة كورونا
دال	٠.٨٩	٥.٩٩	١.٢٥	٠	٠	٠	١	٤	ت	٥
				٠	٠	٠	٢٠	٨٠	%	ينتابني شعور بالخوف من الإصابة عند الذهاب لممارسة النشاط الرياضي
دال	٠.٩٥	٣.٨٤	١.٩٨	٠	٠	١	٢	٢	ت	٦
						٢٠	٤٠	٤٠	%	أري أن النشاط الرياضي يساعد في تنمية الثقة في النفس خاصة اثناء فترة جائحة كورونا
دال	١.٠٦	٥.٩٩	١.٢٥	٠	٠	١	١	٣	ت	٧
				٠	٠	٢٠	٢٠	٦٠	%	ممارسة النشاط البدني تشعرنى بالسعادة حتى مع التزامي ببرتوكولات منع انتشار الفيروس
دال	١.١٣	٥.٩٩	٢.٣٢	٠	٠	١	١	٣	ت	٨
				٠	٠	٢٠	٢٠	٦٠	%	أري أنه لا ينبغي الابتعاد عن النشاط الرياضي اثناء الجائحة ولكن مع مراعاة برتوكولات الصحية

تابع جدول رقم (٧)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية وكما المحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية ودلالة كل عبارة من عبارات الاستبيان الخاص بأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب النفسي لدى متسابقى ١٠٠م كراسى متحركة في ظل جائحة كورونا ن=٥

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا	ك		الانحراف المعياري	الدلالة
							المحسوبة	الجدولية		
٩	اشعر بالحزن لعدم قدرتي على ممارسة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا	ت	١	٢	٢	٠	٠	١.٢٥	٥.٩٩	١.٢٠
		%	٢٠	٤٠	٤٠	٠	٠			
١٠	الأنشطة الرياضية تساعد على خفض التوتر أثناء فترة جائحة كورونا	ت	٣	١	١	٠	٠	٢.٣٦	٥.٩٩	٠.٩٢
		%	٦٠	٢٠	٢٠	٠	٠			
١١	اشعر بالخوف من الإصابة عند ممارسة النشاط الرياضي أثناء الجائحة	ت	٢	١	٠	١	١	٢.٠١	٥.٩٩	١.٠١
		%	٤٠	٢٠	٠	٢٠	٢٠			
١٢	ممارسة النشاط الرياضي هو الطريق للتحرر من الضغوط النفسية في ظل تزايد اعداد المصابين بفيروس كورونا	ت	٣	١	١	٠	٠	٣.٢٠	٥.٩٩	١.٠٩
		%	٦٠	٢٠	٢٠	٠	٠			
١٣	أشعر بالتوتر عندما يحين موعد ممارسة النشاط الرياضي الخاص بي	ت	٠	٠	١	١	٣	٧.١٢	٥.٩٩	١.٣٩
		%	٠	٠	٢٠	٢٠	٦٠			
١٤	أرى أن ممارسة الرياضة وسيلة هامة من وسائل الترويح عن النفس في ظل انتشار جائحة كورونا	ت	٣	١	١	٠	٠	٠.٢٥	٥.٩٩	٠.٨٨
		%	٦٠	٢٠	٢٠	٠	٠			
١٥	أهتم بالأنشطة الاجتماعية الأخرى أكثر من اهتمامي بالأنشطة الرياضي	ت	٢	٠	٢	٠	١	٦.٢١	٥.٩٩	١.١٦
		%	٤٠	٠	٤٠	٠	٢٠			
١٦	تزداد قناعتي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي مع تزايد التدابير الوقائية من فيروس كورونا	ت	٢	١	١	١	٠	٢.٢٥	٥.٩٩	١.٠٩
		%	٤٠	٢٠	٢٠	٢٠	٠			
١٧	أشعر بالفرح عند الغاء التدريب الرياضي الخاص بي	ت	٠	٠	٠	٢	٣	٦.١٤	٥.٩٩	٠.٩٢
		%	٠	٠	٠	٤٠	٦٠			
١٨	ممارسة النشاط الرياضي له أهمية ي التخفيف من الكبت الذي اعانى منه	ت	٣	٢	٠	٠	٠	٠.٢٥	٥.٩٩	١.٠٦
		%	٦٠	٤٠	٠	٠	٠			
١٩	أعتقد ان ممارسة الرياضة لذوي الإعاقة ليس لها أهمية في الحياة	ت	٠	٠	٠	١	٤	٦.٣٢	٥.٩٩	٠.٩٨
		%	٠	٠	٠	٢٠	٨٠			
٢٠	عدم اتقاني لبعض الحركات الرياضية التي تخفف من حدة القلق في ظل جائحة كورونا يشعرنى بالخلل	ت	٠	٠	٢	٢	١	٧.٠١	٥.٩٩	١.٤١
		%	٠	٠	٤٠	٤٠	٢٠			

* "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢) مستوي دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) التكرارات والنسبة المئوية وكأ المحسوبة والجدولية والانحرافات المعيارية ودلالة كل عبارة من عبارات الاستبيان الخاص بأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا ونستخلص الآتي:

١- العبارة رقم (١) التي تنص على "ممارسة الرياضة اثناء فترة الجائحة يساعد على الرفع من روعي المعنوية" نجد ان قيمة كالمحسوبة = (١.١٢) وكالمجدولية = (٣.٨١) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كالمجدولية أكبر من قيمة كالمحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٢٨) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان ممارسة الرياضة اثناء فترة الجائحة يساعد على الرفع من الروح المعنوية.

٢- العبارة رقم (٢) التي تنص على "النشاط الرياضي له أهمية كبيرة أكثر من الأنشطة الأخرى في ظل جائحة كورونا" نجد ان قيمة كالمحسوبة = (٠.٩٢) وكالمجدولية = (٢.٣٢) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كالمجدولية أكبر من قيمة كالمحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٤٨) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان النشاط الرياضي له أهمية كبيرة أكثر من الأنشطة الأخرى في ظل جائحة كورونا.

٣- العبارة رقم (٣) التي تنص على " اشعر بالتوتر نتيجة عدم ممارسة النشاط الرياضي اثناء فترة الجائحة " نجد ان قيمة كالمحسوبة = (١.٠٠) وكالمجدولية = (٤.٢١) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كالمجدولية أكبر من قيمة كالمحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٨) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث تشعر بالتوتر نتيجة عدم ممارسة النشاط الرياضي اثناء فترة الجائحة.

٤- العبارة رقم (٤) التي تنص على "يساعد النشاط الرياضي في التحكم في انفعالاتي أثناء فترة جائحة كورونا" نجد ان قيمة كالمحسوبة = (٢.٢١) وكالمجدولية = (٣.٩٨) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كالمجدولية أكبر من قيمة كالمحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٢) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان النشاط الرياضي يساعد في التحكم في انفعالات عينة البحث أثناء فترة جائحة كورونا.

٥- العبارة رقم (٥) التي تنص على "ينتابني شعور بالخوف من الإصابة عند الذهاب لممارسة النشاط الرياضي" نجد ان قيمة كالمحسوبة = (١.٢٥) وكالمجدولية = (٣.٥٨) عند

درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٨٩) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث ينتابها شعور بالخوف من الإصابة عند الذهاب لممارسة النشاط الرياضي.

٦- العبارة رقم (٦) التي تنص على " أرى أن النشاط الرياضي يساعد في تنمية الثقة في النفس خاصة أثناء فترة جائحة كورونا " نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (١.٩٨) وكآ الجدولية = (٣.٢٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٩٥) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث ترى أن النشاط الرياضي يساعد في تنمية الثقة في النفس خاصة أثناء فترة جائحة كورونا.

٧- العبارة رقم (٧) التي تنص على " ممارسة النشاط البدني تشعرني بالسعادة حتى مع التزامي ببرتوكولات منع انتشار الفيروس " نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (١.٢٥) وكآ الجدولية = (٤.٢١) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٦) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان ممارسة النشاط البدني تشعر عينة البحث بالسعادة حتى مع التزامهم ببرتوكولات منع انتشار الفيروس.

٨- العبارة رقم (٨) التي تنص على " أرى أنه لا ينبغي الابتعاد عن النشاط الرياضي اثناء الجائحة ولكن مع مراعاة برتوكولات الصحية لمكافحة انتشار الفيروس " نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٢.٣٢) وكآ الجدولية = (٢.٢١) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.١٣) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان أرى أنه لا ينبغي الابتعاد عن النشاط الرياضي اثناء الجائحة ولكن مع مراعاة برتوكولات الصحية لمكافحة انتشار الفيروس.

٩- العبارة رقم (٩) التي تنص على " اشعر بالحزن لعدم قدرتي على ممارسة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا " نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (١.٢٥) وكآ الجدولية = (٤.٢١) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٢٠) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد شعور عينة البحث بالحزن لعدم قدرتهم على ممارسة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا.

١٠- العبارة رقم (١٠) التي تنص على "الأنشطة الرياضية تساعد على خفض التوتر أثناء فترة جائحة كورونا" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٢.٣٦) وكآ الجدولية = (٣.٦٥) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٩٢) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان الأنشطة الرياضية تساعد على خفض التوتر أثناء فترة جائحة كورونا.

١١- العبارة رقم (١١) التي تنص على "اشعر بالخوف من الإصابة عند ممارسة النشاط الرياضي اثناء الجائحة" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٢.٠١) وكآ الجدولية = (٤.٤٥) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠١) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد على شعور عينة البحث بالخوف من الإصابة عند ممارسة النشاط الرياضي اثناء الجائحة.

١٢- العبارة رقم (١٢) التي تنص على "ممارسة النشاط الرياضي هو الطريق للتحرر من الضغوط النفسية في ظل تزايد اعداد المصابين بفيروس كورونا" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٣.٢٠) وكآ الجدولية = (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٩) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان ممارسة النشاط الرياضي هو الطريق للتحرر من الضغوط النفسية في ظل تزايد اعداد المصابين بفيروس كورونا.

١٣- العبارة رقم (١٣) التي تنص على "أشعر بالتوتر عندما يحين موعد ممارسة النشاط الرياضي الخاص بي" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٣.٢١) وكآ الجدولية = (٠.١٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أصغر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٣٩) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد عدم شعور عينة البحث بالتوتر عندما يحين موعد ممارسة النشاط الرياضي الخاص بهم.

١٤- العبارة رقم (١٤) التي تنص على "أري أن ممارسة الرياضة وسيلة هامة من وسائل الترويج عن النفس في ظل انتشار جائحة كورونا" نجد ان قيمة كآ المحسوبة = (٠.٢٥) وكآ الجدولية = (٣.١٢) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ الجدولية أكبر من قيمة كآ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٨٨)

فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان أري أن ممارسة الرياضة وسيلة هامة من وسائل الترويح عن النفس في ظل انتشار جائحة كورونا.

١٥- العبارة رقم (١٥) التي تنص على "أهتم بالأنشطة الاجتماعية الأخرى أكثر من اهتمامي بالناشط الرياضي" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (١.١٨) وكآ^٢ الجدولية = (٠.٤٦) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أصغر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.١٦) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد ان عينة البحث لا تهتم بالأنشطة الاجتماعية الأخرى أكثر من اهتمامها بالناشط الرياضي.

١٦- العبارة رقم (١٦) التي تنص على "تزداد قناعتني بأهمية ممارسة النشاط الرياضي مع تزايد التدابير الوقائية من فيروس كورونا" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٢.٢٥) وكآ^٢ الجدولية = (٣.١٥) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أكبر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٩) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد على ازدياد قناعة عينة البحث بأهمية ممارسة النشاط الرياضي مع تزايد التدابير الوقائية من فيروس كورونا.

١٧- العبارة رقم (١٧) التي تنص على "أشعر بالفرح عند الغاء التدريب الرياضي الخاص بي" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٢.١٠) وكآ^٢ الجدولية = (١.٢٥) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أصغر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٩٢) فان العبارة تكون غير دالة احصائيا مما يؤكد على عدم شعور عينة البحث بالفرح عند الغاء التدريب الرياضي الخاص بي.

١٨- العبارة رقم (١٨) التي تنص على "ممارسة النشاط الرياضي له أهمية في التخفيف من الكبت الذي اعانى منه" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (٠.٢٥) وكآ^٢ الجدولية = (٣.٨٤) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أكبر من قيمة كآ^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٠٦) فان العبارة تكون دالة احصائيا مما يؤكد ان ممارسة النشاط الرياضي له أهمية في التخفيف من الكبت الذي اعانى منه.

١٩- العبارة رقم (١٩) التي تنص على "أعتقد ان ممارسة الرياضة لذوي الإعاقة ليس لها أهمية في الحياة" نجد ان قيمة كآ^٢ المحسوبة = (١.٢١) وكآ^٢ الجدولية = (٠.١٩) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كآ^٢ الجدولية أصغر من

قيمة كاً^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (٠.٩٨) فان العبارة تكون غير دالة احصائياً مما يؤكد على عدم اعتقاد عينة البحث ان ممارسة الرياضة لذوي الإعاقة ليس لها أهمية في الحياة.

٢٠- العبارة رقم (٢٠) التي تنص على " عدم اتقاني لبعض الحركات الرياضية التي تخفف من حدة القلق في ظل جائحة كورونا يشعرني بالخجل " نجد ان قيمة كاً^٢ المحسوبة = (٢.٣٢) وكاً^٢ الجدولية = (١.٠١) عند درجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحيث ان قيمة كاً^٢ الجدولية أصغر من قيمة كاً^٢ المحسوبة وان قيمة الانحراف المعياري = (١.٤١) فان العبارة تكون غير دالة احصائياً مما يؤكد ان عدم اتقان عينة البحث لبعض الحركات الرياضية التي تخفف من حدة القلق في ظل جائحة كورونا لا يشعرهم بالخجل.

مناقشة وتفسير النتائج:

بعد عرض النتائج الإحصائية والتي قدمت صورة عن مضمون البيانات بالجدول رقم (٦) والجدول رقم (٧) سنتطرق الى تفسير النتائج ومناقشتها.

أولاً: الفرض الأول الذي ينص على " هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقى ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا" فمن خلال النتائج المتوصل إليها على ضوء جدول رقم (٦) تم اثبات صحة الفرض الأول أي أن هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقى ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا، ويعد ذلك حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (٦)، حيث أوضحت إجابات اللاعبين ان هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقى ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا، من خلال حرص عينة البحث على ممارسة النشاط الرياضي كما اوضحت أنها تساعده في الترويح عن النفس في ظل جائحة كورونا وهذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري من الدراسة كما انها تساعدهم على التحكم في انفعالاتهم و تعمل على التقليل من حالة التوتر وتنمي لديهم الثقة بالنفس، حيث يرى "عبد المجيد مروان" (٢٠٠٧) أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية المعاق،

كما يتفق ذلك مع ما ذكره " HANIFI " (٢٠١٥) أن الممارسة الرياضية تعمل على رفع قدرات الفرد المعاق إضافة إلى تطوير القوة العضلية وكذلك الرشاقة والمهارات الحركية

المختلفة، والتي هي في المستطاع، وتعمل أيضا على التنسيق بين الحركات وبين مختلف عمل الأعضاء سواء في القسم السفلي أو العلوي وتسمح المهارات الحركية للمستفيدين من خفض درجة الإعاقة وامتلاك درجة من الاستقلال ذاتي. (١٣: ١٥٧)

وكذلك يتفق مع ما أشار إليه " الكوفي " (٢٠١٧) إن الممارسة البدنية تسمح بتسريع الاسترجاع العضلي واكتساب ردود أفعال جديدة وإيجاد بعض الاستقلالية في الحركات، وكذلك تعطي للمعوق الوسيلة في البحث عن قدرات جديدة أي البحث عن القدرات التعويضية وتنميتها والعمل على تقليل درجة الإعاقة قدر المستطاع. (١١: ١١٥).

ومن خلال تحليلنا لعبارة الاستبيان جدول رقم (٦) توصلنا الى أن النتائج التي تحصلنا عليها إن دلت على شيء فإنما تدل على أن هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب البدني لدى متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

ثانياً: الفرض الثاني الذي ينص على " هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي

في تحسين الجانب النفسي متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا. فمن خلال النتائج المتوصل إليها على ضوء جدول رقم (٧) تم اثبات صحة الفرض الثاني أي أن هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب النفسي متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا، ويرجع ذلك وضوح استجابات عينة البحث على عبارات الاستبيان في الجداول رقم (٧).

ومن خلال النتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضية الثانية جاءت إجابات عينة البحث في اتجاه إثبات وتحقيق هذه الفرضية أي أن هناك أثر إيجابي لممارسة النشاط والرياضي في تحسين الجانب النفسي متسابقين ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا. وهذا ما أشرنا إليه سابقاً حيث أن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين تساعد على تحسين الجانب النفسي لهم وهذا ما يتفق مع دراسة شوقي حسام. (٢٠١٩) (٨). في ان هناك دور للنشاط البدني الرياضي في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعاقين حركيا وكذلك تتفق مع ما توصل اليه دراسة" الجيلالي مصطفى" (٢٠١٨) (٧) في ان هناك أهمية لممارسة النشاط البدني في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا هذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

الاستنتاجات:

من خلال هذه النتائج والمعطيات السابق عرضها نلاحظ أنه من خلال النتائج الإحصائية لاستمارات الاستبيان المستخدمة في الدراسة أنها كانت نتائج مقبولة تخدم دراستنا

حيث استنتجنا أن للنشاط البدني والرياضي أهمية للمعاقين حركية خلال نقشي فيروس كورونا.

وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة والمشابهة تماما من حيث الأهداف المرجوة وكذا النتائج المتحصل عليها والتي تتقارب جدا مع نتائج دراستنا الحالية، وهو الأمر الذي يدعم كثيرا من صدق بحثنا الحالي.

- ١- للنشاط الرياضي أهمية لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركيا).
- ٢- للنشاط الرياضي أهمية في تحسين الجانب البدني لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركيا).
- ٣- للنشاط البدني الرياضي أهمية في تحسين الجانب النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركيا)
- ٤- كان لممارسة النشاط الرياضي اتجاه إيجابي في تحسين الجانب النفسي متسابقى ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا.
- ٥- كان لممارسة النشاط الرياضي اتجاه إيجابي في تحسين الجانب البدني متسابقى ١٠٠م كراسي متحركة في ظل جائحة كورونا.

٢- التوصيات:

- ١- الاهتمام بالأنشطة الرياضية خلال جائحة كورونا لما لها من أهمية في تحسين نفسية المعاق وإدماجه داخل المجتمع.
- ٢- تخصيص مدربين مختصين في مجال النشاط البدني ورعاية المعاقين.
- ٣- توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط البدني خلال فترات الحجر الصحي والحرص على استخدام البروتوكولات الصحية بدقة لذوي الإعاقة الحركية.
- ٤- تصميم أنشطة بدنية ورياضية تتلاءم مع الأهداف والمشاكل والمواقف التي يمر بها المعاق في حياته اليومية مما يساعده على تحقيق قدر من التوافق النفسي والحركي.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- امين الخولي، محمد الحماحمي (٢٠٠١): أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة. دار الفكر العربي.
- ٢- سعود بن مبارك البادري (٢٠١١): علم النفس مهنة وتربية، ط ١، دار الكتاب الجامعي، عمان.

- ٣- محمد محسن علاوي، اسامه كامل راتب (١٩٩٨): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- رواب عمار (٢٠٠٧): تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي المكيف وتقبل الإعاقة في محيط رياضي جزائري لذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية جامعة الجزائر.
- ٥- عبد النور العلام (٢٠١٨): الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في الارتقاء بالمعاقين حركيا. رسالة دكتوراه. فرع علم الاجتماع العمل والتنظيم تخصص إدارة الموارد البشرية. جامعة محمد لمين دباغين: سطيف ٢. الجزائر.
- ٦- شمس الدين برمجت (٢٠١٨): أهمية النشاط البدني المكيف في تحسين الصحة النفسية لدى المعاقين حركية. رسالة ماجستير، الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. الجزائر.
- ٧- سي الجيلالي مصطفى (٢٠١٨): أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا. رسالة ماجستير. جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم. الجزائر.
- ٨- شوقي حسام (٢٠١٩): دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعاقين حركيا. رسالة ماجستير. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. الجزائر.
- ٩- أنجريس، موريس (٢٠٠٦): منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات علمية. ترجمة مصطفى ماضي. الطبعة الثانية نشر دار القصبه، الجزائر.
- ١٠- مروان، عبدالمجيد (٢٠٠٧): الالعاب الرياضية لمعوقين، ط٢، دار الفكر للنشر والتوزيع، العراق.
- ١١- الكوفي، حسين علي حسين (٢٠١٧): رياضة المعاقين. محاضرة نوعية، كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية، العراق.
- ١٢- موريس انجريس (٢٠٠٦): منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. ترجمة مصطفى ماضي. الطبعة الثانية نشر دار القصبه، الجزائر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13- Hanifi, R (2015): sport et handicap moteur, science des sport
CNIDS, Magazine.
- 14- Norber sillamy, 2018: dictionnaire de psychologie , larousse, paris.

- 15- **adriann gibilisco (2020)**. unc.edu.
- 16- **J. Dumazadier,1982**: vers une civilisation du loisir, editions du seuil , paris.
- 17- **Alfawaz, H., Amer, O. E., Aljumah, A. A., Aldisi, D. A., Enani, M. A., Aljohani, N. J. & Al-Daghri, N. M. (2021)**. Effects of home quarantine during COVID-19 lockdown on physical activity and dietary habits of adults in Saudi Arabia. Scientific reports, 11(1), 1-7.
- 18- **Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L. & ECLB-COVID19 Consortium. (2020)**. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. Nutrients, 12(6), 1583.
- 19- **Aubertin-Leheudre, M., & Rolland, Y. (2020)**. The importance of physical activity to care for frail older adults during the COVID-19 pandemic. Journal of the American Medical Directors Association, 21(7), 973.
- 20- **Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, R. M., ... & Margraf, J. (2021)**. The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. Psychiatry Research, 295, 113596.
- 21- **Carter, S. J., Baranauskas, M. N., & Fly, A. D. (2020)**. Considerations for obesity, vitamin D, and physical activity amid the COVID- 19 pandemic. Obesity, 28(7), 1176-1177.

- 22- **Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020).** Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6878.
- 23- **Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., ... & Pellegrini, D. D. C. P. (2020).** Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4249-4258.
- 24- **forgie S,marrie TJ ,2009 :** associated atypical pneumonia , siminars inrespiratory and critical care medicine
- 25- **j- Cozcheuve, 1980:** sociologie de la radio- television, P.U.F ,5 eme edition, paris.
- 26- **kara Jolliff Gould (2020):** Study Shows How COVID-19 Impacts College Students with Special Needs.
- 27- **Lambriex-Schmitz, P., Van der Klink, M. R., Beusaert, S., Bijker, M., & Segers, M. (2020).** Towards successful innovations in education: Development and validation of a multi-dimensional Innovative Work Behaviour Instrument. *Vocations and Learning*, 1-28.
- 28- **Marie- charlotte busch , 1975 :** la sociologie du temps liber mouton , paris.
- 29- **Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020).** Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409-1417.

30- novel coronavirus,2019, wuhan,china ,www.cdc.gov.

31- Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., Ferreira, C., & Cordovil, R. (2020). Correlates of children's physical activity during the COVID-19 confinement in Portugal. Public Health, 189, 14-19.

32- Roymond. tomas , 1983: psychologie du sport , P.U.F,1er edition , paris.

ثالثاً: المواقع الالكترونية:

٣٣- حكمت بوشارب، المنخوري رفاهية. (٢٠٢٠): مقال منشور بعنوان أهمية ممارسة الانشطة، البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد ١٩ متوفر على الموقع التالي:

https://www.researchgate.net/publication/340938468_ahmyt_mmarst_alansh_tt_albdnyt_walryadyt_khlal_ftrt_alhjr_alshy_athna_jayht_fyrws_kwrwna_al_mstjd_kwfyd_19.pdf

٣٤- بدر حازم. (٢٠٢٠). النشاط البدني في زمن كورونا، دليل الممارسة الآمن، متوفر على: <https://al-ain.com/article/physical-activity-corona-virus> :

٣٥- منظمة الصحة العالمية. (٢٠٢٠). كن نشطاً خلال فترة كوفيد ١٩، متوفر على الموقع التالي: <https://www.who.int./ar/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

٣٦- بوابة الأهرام. (٢٠٢٠). النشاط البدني والرياضي أثناء جائحة كورونا، شعار اليوم الدولي: للرياضة، متوفر في الموقع: <http://gate.ahram.org.eg/News/2392425.aspx>

٣٧- عمان اليوم. (٢٠٢٠). الصحة تحث المواطنين على ممارسة النشاط البدني خلال فترة البقاء في الحجر المنزلي، متوفر في الموقع التالي:

<https://www.omandaily.om/?p=٧٩١٤٥٦>

38- novel coronavirus,2019, wuhan, china ,www.cdc.gov