

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

تخصص : نشاط بدني رياضي مكيف والصحة



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: بلحوت الطاهر

تحت عنوان

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى تقدير  
الذات لدى المعاقين حركيا - دراسة ميدانية  
فريق نور المسيلة لكرة السلة

لجنة المناقشة :

د. بجاوي فاضلي

د. تمار محمد

د. بلخير عبد القادر

جامعة المسيلة

جامعة المسيلة

جامعة المسيلة

رئيسا

مشرفا ومقررا

مناقشا

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي جَعَلَ الْمَوْتَ  
وَالْحَيَاةَ وَالَّذِي  
يُحْيِي الْمَوْتَى  
وَالَّذِي يُخْرِجُ  
الْحَبَّ وَالذُّرَى  
وَالَّذِي يُخْرِجُ  
الْحَبَّ وَالذُّرَى  
وَالَّذِي يُخْرِجُ  
الْحَبَّ وَالذُّرَى

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	التشكرات .....
	الإهداءات.....
	قائمة الجداول.....
<b>الجانب التمهيدي</b>	
	مقدمة.....
02	1- الإشكالية.....
03	2- الفرضيات.....
03	3- أهداف الدراسة.....
03	4- أهمية الدراسة.....
04	5- تحديد المصطلحات.....
07-05	6 - الدراسات السابقة والمشابهة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول:النشاط البدني الرياضي المكيف</b>	
10	تمهيد
11	1- مفهوم النشاط الرياضي المكيف.....
12	2 - أغراض النشاط الرياضي المكيف .....
13	3- أهمية النشاط الرياضي المكيف.....
14	خلاصة
<b>الفصل الثاني : تقدير الذات</b>	
17	تمهيد
18	1- مفهوم تقدير الذات .....
19	2- مستويات تقدير الذات.....
20	3- نظريات تقدير الذات.....

21	خلاصة
الفصل الثالث: الإعاقة الحركية	
23	تمهيد
24	1 - مفهوم الإعاقة الحركية .....
25	2 - أسباب الإعاقة الحركية .....
26	3 - تصنيفات الإعاقة الحركية .....
27	خلاصة
الجانب التطبيقي	
منهجية و أدوات الدراسة	
30	تمهيد
31	1 - منهج الدراسة .....
32	2 - . الدراسة الاستطلاعية .....
33	3 - .متغيرات الدراسة .....
34	4 - أدوات الدراسة .....
34	5 - مجتمع وعينة الدراسة .....
34	6- مجالات الدراسة .....
34	7- المعالجة الاحصائية .....
35	خلاصة
عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
37	تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان
37	مناقشة الاستبيان في ضوء الفرضيات
39	استنتاج عام
45	الاقتراحات
	خاتمة عامة
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول :

50	يمثل الجدول نتائج الفرضية الأولى	01
58	يمثل الجدول نتائج الفرضية الثانية	02

### مقدمة :

تعتبر الإعاقة في مفهومها العام أنها الحالة التي يعانيتها الفرد في قدراته من عجز ومنع ، بحيث يصبح غير قادر على ممارسة أنشطته ووظائفه المختلفة في حياته اليومية والظاهر على ذلك ما بينه الدكتور كليميك من خلال قيامه بتعداد مختلف السمات السلوكية التي تنتج عن الإعاقة و الشعور الزائد بالنقص والإصابة بالكآبة وعدم الاستقرار الأمني .

وزيادة على ذلك تجده يتلقى صعوبات في التفاعل داخل المجتمع حتى يصل به الحال في بعض الأحيان إلى الانفرادية والوحدة ، وبحسب ما جاء به الدين الإسلامي وما يمليه علينا بالاهتمام بهذه الفئة وتقديم المساعدة لها والمعاملة الطيبة .

وفي الآونة الأخيرة تحسن الاهتمام بهذه الفئة وذلك من أجل إبراز طاقاتهم وإمكاناتهم ، مع العلم أن فئة المعاقين يمتازون أو يتمتعون بقدرات هائلة ورغبة في حب الشيء ، مما يحققونه من إنجازات وبطولات ويتعلق الأمر ، بالرغبة الشديدة مما يجعلهم يصدون تفوقات فاقت الأفراد العاديين وبالأخص في المجال الرياضي والذي يعتبر الأهم في حياة الفرد المعاق بشكل عام والمعاق حركيا بشكل خاص ، فرياضة المعاقين ليست مكملا للعملية العلاجية أو التأهيلية فهو يتميز بالانسجام في مختلف النواحي الحركية النفسية الاجتماعية .

فكما يعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف من الوسائل الحديثة لتنمية المعاق في مختلف الجوانب سواء النفسية أو الاجتماعية أو البدنية من أجل تنشيط الجسم ، فباعتبار النشاط الرياضي المكيف أنه اللبنة الأساسية في رياضة المعاقين لما يحققه للفرد المعاق تجاه ذاته وتجاه المجتمع عن طريق توفير الجو الاجتماعي وخلق ثقة بالنفس مما يجعل الفرد المعاق يحب الاحتكاك معهم .

ومن هنا يجب على المختصين في مجال رياضة المعاقين تفهم ومعرفة تقدير المعاق لذاته وغيره لأجل الفهم الحسن للسلوك وإلى غير ذلك من أفراد المجتمع المحيطين به سعيا يجعل الفرد المعاق يحقق ذاته ويقدرها

فمن هذا المنطلق فإن بحثنا هذا تحت عنوان ( النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحسين مستوى تقدير الذات لدى فئة المعاقين حركيا) ، كما احتوى هذا البحث على جانبين الأول نظري ويحتوي على ثلاثة فصول: الفصل الأول نتحدث فيه عن النشاط البدني الرياضي المكيف أغراضه وأهميته ، أما الفصل الثاني: تقدير

الذات من خلال تعريفها و وذكر مكوناتها والنظريات المفسرة لها ، وأما الجانب الثاني ألا وهو الجانب التطبيقي ويحتوي فصلين وهما كالآتي :

- الجانب المنهجي للدراسة تناولنا فيه المنهج المتبع (الوصفي) ، والدراسة الاستطلاعية ، مجتمع الدراسة والعينة ، الأداة أدوات المعالجة الإحصائية .

- الجانب التحليلي وفيه عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ، خلاصة عامة لهذه النتائج ومن ثم الخاتمة ، و ثم بعض الاقتراحات المقدمة وأخيرا قائمة المراجع والملاحق .

## 1- إشكالية البحث :

يعد النشاط الرياضي المكيف من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين ، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي المكيف يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد ، ويمنح له الفرح والسرور.

و من خلال فهم الفرد لذاته يتمكن من أن تكون له بصيرة أفضل لأفكاره وأفعاله ويكون أكثر ادراك لأسباب سلوكه وأكثر قدرة على حل مشكلاته كما أن مفهوم الذات يؤدي إلى الشعور بتقديرها إلا أن هذا التقدير لا يتسم بثبات وبناء على ذلك قد ينشأ نوعان لتقدير الذات نتيجة لهذا التفاعل تقدير الذات المرتفع وتقدير الذات المنخفض وتختلف تبعا لذلك السلوكيات التي قد تنشأ عنهما وإذا نظرنا إلى المعاقين حركيا فالعض منهم يعاني من نقص في تقدير ذاته.

وبالرغم من إن المعاقين حركيا في أمس الحاجة إلى النشاط الرياضي الذي يقوم على الأسس العلمية والمنهجية التي تلائم قدراتهم واستعداداتهم وخصائصهم ، ويؤدي إلى زيادة وتنمية الثقة بالذات إلا أن العملية التربوية التي تتم في المراكز البيداغوجية ما زالت تقوم على أساس الاجتهادات الشخصية للقائمين على هذه الفئة.

ومن هنا نطرح التساؤل العام لإشكالية بحثنا:

هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا؟

وتندرج تحته تساؤلات فرعية :

-هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا؟

-هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الجسدية لدى المعاقين حركيا؟

## 2 - الفرضيات :

### 2-1 - الفرضية العامة :

لنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا .

### 2-2 - الفرضيات الجزئية :

إنه لمن المعروف ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف الذي يساعد الفرد المعاق على تكيفه مع إعاقته والجماعة التي يعيش معها ، من خلال إثبات وجوده وثقته بنفسه ، وهذا ما ارتأينا في الفرضيات التالية .

- لنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا .
- لنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الجسدية لدى المعاقين حركيا .

### 3 - أهمية البحث :

إن هذا البحث يبرز دور النشاط البدني الرياضي المكيف في حياة الفرد المعاق بصفة خاصة وامتداده وأبعاده خاصة البعد الاجتماعي والجسمي ، والذي يهدف بدوره إلى تحقيق وتغطية بعض النقائص

- إن الأهمية الكبرى لهذا البحث هو إبراز الدور الفعال للنشاط البدني الرياضي المكيف في البعد الاجتماعي والجسمي وتنميته لدى المعاق حركيا .

- يتناول هذا البحث فئة المعاقين حركيا والغير معروفة كثيرا بين الناس .

### 4 - أهداف البحث :

- التعرف على واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف داخل مراكز الإعاقة ومعرفة مجمل النقائص والإمكانيات .

- تسليط الرؤية على فئة خاصة من المجتمع وهم المعاقين حركيا والتي يجهل غالبية الأفراد وجودها .

- إبراز دور النشاط البدني الرياضي المكيف الذي يلعبه في حياة الفرد المعاق في مختلف المجالات الاجتماعية والجسمية .

- إثراء البحث العلمي بموضوع بالغ الأهمية وهو النشاط البدني الرياضي المكيف لذوي الإعاقة الحركية .
- إبراز تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على فئة المعاقين حركيا من الناحية النفسية والاجتماعية .
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في حياة الفرد المعاق .

#### 5 - تحديد المصطلحات :

#### 5-1 - النشاط البدني الرياضي المكيف :

#### 5-1-2 - المفهوم الاصطلاحي :

ويعني الرياضات والألعاب التي يتم التغيير فيها التغيير لدرجة يستطيع المعوق غير القادر على الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية ، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب ، التي يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود إمكاناتهم وقدراتهم . (حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات ، 1998، ص4).

#### 5-1-3 - المفهوم اللغوي :

النشاط البدني الرياضي المكيف يعني الرياضات والألعاب التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص الغير قادرين وفي حدود قدراتهم . ( اوفقيير أحلام ، موزعبيكة حليم ، 2015 ، ص 7 )

#### 5-1-4 - المفهوم الإجرائي :

بمجموع الأنشطة الرياضية المختلفة التي يتم تكييفها حسب درجات أو حالات الإعاقة بحيث تتناسب وقدرة ذوي الإعاقة البدنية أو العقلية .... الخ.

#### 5-2 - الإعاقة الحركية :

#### 5-2-1 - المفهوم الإصطلاحي :

عرفها الروسان بأنها حالات الأشخاص الذين يعانون من إشكال معين في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي والعقلي والاجتماعي وتنطوي حالات الاضطرابات الحركية أو الإعاقة العقلية تحت هذا المفهوم مما يتطلب الحاجة إلى التربية الخاصة . ( عصام حمدي الصفدي ، 2007 ، ص 18 )

5-2-2- المفهوم اللغوي :

وتنتج الإعاقة الحركية أحيانا من مشكلات في العضلات أو العظام والمفاصل ، ولكنها كثيرا ما تنجم عن مشكلة في الجهاز العصبي أو تلف فيه ، وتكون للإعاقة أنماط مختلفة ويتوقف النمط على الجزء المصاب من الجهاز العصبي . ( إنشراح المشرفي ، 2009 ، ص 303 )

5-2-3- المفهوم الإجرائي :

هي عبارة عن خلل أو عجز في القدرة الحركية أو النشاط الحركي في إحدى أطراف الجسم أو أعضائه

5-3-3- تقدير الذات :

5-3-1- المفهوم الاصطلاحي :

يعرفه كل من عبد الله سليمان ومحمد نبيل تقدير الذات بأنه التقييم الوجداني للشخص لكل ما يملكه من خصائص عقلية ومادية وقدرة على الأداء ، ويعتبر حكما شخصيا للفرد على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين (أي اجتماعيا) ويعتبر خلال اتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته وتصرفاته كما يدركها الآن في اللحظة الراهنة . (كفاي علاء الدين، 1989، ص 101).

5-3-2- المفهوم اللغوي :

يقدر تقديرا، الرجل فكرا و تمهل، قضى و حكم عليه. (علي بن الهادية ، 1981، ص 267 )

5-3-3- المفهوم الإجرائي :

تقدير الذات هو تقييم ذاتي يتحدد في ضوءه مدى تقبل الفرد لنفسه أو رفضه لها في مجالات اعتبار الذات و الثقة الاجتماعية و المقدرات الأكاديمية و ذلك كما تدل عليها درجته في هذه الأبعاد التي يتضمنها مقياس تقدير الذات .

6- الدراسات السابقة والمثابفة:

6-1- دراسة فرحي عبد العزيز : تحت عنوان ( دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين سمعيا (11-16 سنة) دراسة ميدانية على مستوى مدرسة صغار الصم بمدينة بسكرة ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تربية حركية للطفل المراهق ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة محمد خير - بسكرة - 2011 - 2012م.

-الهدف من الدراسة:

معرفة دور حصة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ صغار الصم ، وتوضيح الدور الفعال والتأثير الذي تلعبه الممارسة للنشاط البدني والرياضي خاصة على الجانب الجسمي والنفسي والاجتماعي لذوي الإعاقة السمعية (صغار الصم).

-نتائج الدراسة :

- حصة الأنشطة البدنية والرياضية ذات مكانة أساسية في البرامج الدراسية المكيفة لذوي الإعاقة السمعية.

- للنشاط البدني و الرياضي المكيف دور ايجابي في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية .

**6- 2 - دراسة بن حاج الطاهر عبد القادر :** تحت عنوان : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية

بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركيا ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف ،معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - جامعة بن يوسف بن خدة ،الجزائر ،2007- 2008 م.

-الهدف من الدراسة :

- معرفة أهمية الممارسة الرياضية وانعكاساتها الايجابية على السمات الشخصية للفرد المعوق حركيا .

- إعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط الرياضي الإيجابي على المعوق حركيا من كل الجوانب ( البدنية ،النفسية ، الاجتماعية ،والتربوية ).

- نتائج الدراسة :

- تطوير وتنمية السمات الشخصية للفرد المعوق حركيا بصفة خاصة ،وشخصيته بصفة عامة ،ذلك أنها تمثل خيارا تربويا موجهها حاليا من القيود .

- تساعد الفرد في تفتحه وحسن تعامله مع الآخرين ،وتحسين السلوك الاجتماعي الايجابي كالتعاون والتماسك والمشاركة والتنافس الشريف من أجل تحقيق النجاح .

**6 - 3 - دراسة خوجة عادل :** تحت عنوان :أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف

النفسي الاجتماعي داخل مراكز إعادة التأهيل : دراسة ميدانية ،مذكرة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية ،الجزائر ،2002.

حيث درس الباحث موضوع ممارسة النشاط الرياضي ودوره في تحقيق التكيف النفسي و الاجتماعي لفئة المعاقين حركيا داخل مراكز إعادة التأهيل الوظيفي ،استخدم الباحث المنهج التجريبي ،وبعد تطبيق أدوات البحث والتي تمثلت في المقياس السوسيومترى ، والاستبيان على المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتوصل الباحث إلى أهمية ممارسة البرنامج المقترح في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المعاقين حركيا

**6 - 4 - دراسة العيزوزي ربيع :** تحت عنوان : (علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة الحركية

السفلى ) .

دراسة مقارنة بين ذوي الإعاقة المكتسبة وذوي الإعاقة الخلقية من الراشدين ،مذكرة ماجستير ،معهد علم النفس وعلوم التربية ،جامعة الجزائر ، 2001 )

درس الباحث مركز التحكم وتقدير الذات وعلاقتها بأصل الإعاقة الحركية السفلى ،تكونت عينة البحث من 75 حالة من طلاب مراكز التكوين المهني ، وبعد تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس مركز التحكم ل "جوليان روتر " ومقياس "كوبر سميث " لتقدير الذات توصل إلى النتائج التالية :

- أصل الإعاقة لم يؤثر على تقدير الذات فكلتا الفئتين أبدوا ميلا أكثر إلى التقدير المرتفع للذات لما له من أهمية في التوافق والتكيف النفسي الاجتماعي .

## تمهيد :

يعد النشاط البدني المكيف من الوسائل التربوية الفاعلة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي ,النفسية والبدنية وتحسين العلاقة مع الأفراد الآخرين و الاتصال بهم,وهو نشاط يخضع تقريبا لنفس القوانين مع الأنشطة الرياضية عند العاديين في شكله العام مع مراعاة بعض خصوصيات المعاقين .

ويعمل على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانات المحدودة ,إلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع ويهدف أيضا إلى الاعتبار المادي والمعنوي إلى الشخص المعاق وتمكينه من الاستفادة من طاقته المتبقية ,ومواصلة نشاطه كفرد يبحث عن إشباع حاجاته ورغباته وسنتطرق في هذا الفصل لإلقاء نظرة شاملة حول النشاط البدني المكيف .

### 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف :

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون ,والعاملون في الميدان واستخدامهم المصطلح الواحد معان مختلفة فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد المصابين ونذكر من هذه التعاريف :

#### - تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :

يعني الرياضات و الألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين في حدود قدراتهم

#### - تعريف ستور (Stor):

نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ،النفسية ،العقلية وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى.

#### - تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج والرقص والتربية الرياضية الخاصة :

هي تلك البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

ومن خلال هذا الغرض تختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العليا .

## 2 - أعراض النشاط الرياضي المكيف :

### 1-2 - النمو البدني :

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين تساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء أجهزة الجسم بواسطة هذه الفعاليات , وتمكن الفرد المعاق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب , وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية , كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ويرى "مروان عبد المجيد" أن الشخص المعوق الذي ينعزل عن العالم يجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الرياضية سينتج عنه حوار في الجسم وتصلب في المفاصل وتدهور في العضلات وضمورها , وهذا سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة للجلوس الطويل , لذا فإن ممارسة المعوق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها في تكوين الجسم القوي المتناسق , وذلك فإن النشاط البدني الرياضي كفيل في نمو وبناء الشخص المعوق وتأهيله تأهيلا صحيحا وسليما كي يصبح قادرا على العمل والإبداع ( مروان عبد المجيد إبراهيم , 1997, ص 109, 110 )

### 2-2 - النمو العقلي :

يسعى النشاط البدني الرياضي إلى جعل الجسم نشطا قويا وذلك لأن أداء الحركات الرياضية تحتاج إلى تركيز ذهني , كما أنها تجعل الجسم صحيحا على العمل , فالنشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها المعوق لقضاء وقت الفراغ , وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لزيادة قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة , ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة أو لعبة فإنه يجب أن يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفعالية , كما أن استعمال التوافق العضلي العصبي , فعن طريق الممارسة المستمرة للنشاط البدني الرياضي تنمو قدرة الفرد على التفكير والتصور والتخيل والابداع .

### 2-3 - النمو الحركي :

يقصد بالنمو الحركي أداء الحركات الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعوق , وهي بذلك إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي

بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية ولذلك كان لزاما على الفرد المعوق أن يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة .

### 2-4- النمو النفسي الاجتماعي :

ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس عن طريق الفوز , كذلك في تنمية الشعور نحو الجماعة - الانتماء - ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نمو المعوق لكي يكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه , كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير عن نفسية الفرد المعوق ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارستها .(مروان عبد المجيد إبراهيم , ص108, 110)

### 3- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

تعد ممارسة الرياضة ذات أهمية قصوى للمعوقين حركيا بما يفوق أهميتها للأصحاء فضلا عن كونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية و تأهيلية , وفيما يلي سنتناول أهمية النشاط الرياضي للمعوقين حركيا :

#### 3-1- النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة علاجية :

تعد ممارسة النشاط البدني للمعوقين حركيا وسيلة طبيعية للعلاج الطبيعي , والتي تساهم بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعوق مثل :استعادة القوة العضلية ومهارات التوافق العضلي العصبي , التحمل , السرعة , المرونة , وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة .(أسامة رياض , 200, ص 22)

#### 3-2- النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة ترويحوية :

لرياضة المعوقين جوانب ايجابية عميقة توفيق كونها علاجا بدنيا لهم فيتعدي الأمر كونها وسيلة ناجحة للترويح عن نفس المعوق كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة , وتساهم الرياضة بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعوق للتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة , وتهدف الرياضة الترويحية هنا إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى المعوق , وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع .(مروان عبد المجيد إبراهيم , ص111, 112).

**3-3- النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة لإدماج المعوق حركيا في المجتمع :**

من الأهداف النبيلة لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف للمعوق إعادة تأقلمهم والتحامهم بالمجتمع المحيط بهم بمعنى تسهيل وسرعة استفادتهم وإفادتهم للمجتمع ,ويقول "أسامة رياض " إن النشاط الرياضي يلعب دورا في التأثير على الفرد للتخلص من الانطوائية والعدوانية والأزمات النفسية إضافة إلى بعض الأمراض الأخرى كعدم الانتباه أو عدم التركيز أو عدم تقييم المسافة أو عدم تقدير الزمن وإضافة إلى كل ما تقدم فالنشاط الرياضي يكون فعال أيضا في علاج بعض الأمراض الاجتماعية ويعمل على م شمل الأفراد وجعلهم جماعة واحدة تعتز بنفسها مما يحقق العمل الجماعي واحترام الذات كما أنه مبني أساسا على الاختلاط وإقامة وتطوير العلاقات فهو يضطر الأفراد والجماعات إلى الاختلاط ببعضهم البعض كلاعبين أو مشاهدين (أسامة رياض , 2000 ,ص 23).

## خلاصة :

إن النشاط البدني والرياضي يساعد المعوق في وضع حدود لصورته الجسدية ويعلمه الصبر والهدوء والاستقرار والتحكم في السلوك والتصورات , كما يساعده في إكساب الثقة بالنفس , وتقدير الذات وأضاف الأخصائيون أنه يساعد في التوازن الحسي الحركي والاستقلالية وفرض ذاته بحيث يجعله أكثر حيوية وخفة بفضل إرادته وتحفيزه على الأداء .

ويعتبر النشاط البدني والرياضي بطابعه الاجتماعي من أهم الوسائل الفعالة في تنمية السمات المرغوبة والمقبولة للمعوقين حركيا ,والذين يعانون من الانطوائية والعزلة ,حيث بفضل هذه الممارسة يمكن اعتبارهم مثل الأفراد العاديين .

تمهيد :

يعتبر بقاء تقدير الذات حاجة ملحة في تكوين شخصية الفرد , والتي تبدأ من مرحلة الطفولة حيث أن البذور الأولى التي تزرع في هذه المرحلة تنبت وتظهر فيما بعد, فالخبرات التي يعيشها الطفل تعد الأساس في تكوين مفهوم الذات لديه, فالأسرة بذلك تقوم بتنمية تقدير الذات لدى الفرد ومن ثم يمتد إلى المجتمع فيبدأ الفرد بالإحساس بالأهمية والجدارة في مواقف الحياة المختلفة لهذا أعتبر مفهوم تقدير الذات قضية واسعة وشائكة بالنسبة للكثير من الأفراد لتصحيح مسار تفكيرهم بذاتهم .

## 1 - مفهوم تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات من المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس فيعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد وتأثيرها في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني دون أن نشمل متغيراتها الوسيطة .

مفهوم تقدير الذات حيث يرى ( ألبرت ) أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب للفرد كما يشير جيرجن ( Gergen ) إلى أن تقدير الفرد لذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه كما يشير روجرز

( Rogers ) على أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها

أما زيلر Ziller (1973) فيرى أن تقدير الذات هو مجموعة المدركات التي يمتلكها الفرد عن قيمته الذاتية , هذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد , أي تقييم الفرد لذاته انطلاقا من تقييم الآخرين له وقدراته , فيضع صورة لنفسه من خلال الصفات التي ينسبها الآخرون له , يعني ذلك أن مصدر التقييم راجع للمجتمع وبتطور تقدير الذات عن طريق عملية المقارنة الاجتماعية تخص السلوك ومهارات الذات ومهارات الآخرين . ( سيد خير الله , 1985 , ص 47 )

ويرى كوبر سميث Cooper Smith (1982) فقد ميز بين مفهوم الذات وتقدير الذات , حيث يشمل الأول مفهوم الشخص وأرائه عن نفسه , بينما تضمن تقدير الذات التقييم الذي يضعه الفرد ويتمسك به من عادات مألوفة لديه من اعتباره لذاته , بمعنى الصورة التي يحملها الشخص عن قيمة سواء كانت بالإيجاب أو بالسلب , محددًا بذلك اتجاه القبول أو الرفض للذات . ( ليلي عبد الحفيظ , 1985 , ص 16 )

ويعرف قاموس ويبستر The Webster Dictionary تقدير الذات بأنه " ثقة " Confidence ورضا Satisfaction الفرد عن نفسه واحترام الذات Self-Respect " والغرور " Self-Conceit وقد تعددت تعريفات تقدير الذات وأخذت أكثر من منحى حسب مجال اهتمام الباحثين كما يلي :

1-تعريفات تتناول تقدير الذات على أنه حكم

2-تعريفات تتناول تقدير الذات على أنه تقييم

3-تعريفات تتناول تقدير الذات على أنه إحساس Sense.

**2 - مستويات تقدير الذات :**

وترجع الاختلافات بين الأفراد لتقييم أنفسهم إلى اختلافهم في بؤرة تركيز انتباههم عند تمثلهم لها ذو التقدير المرتفع لذواتهم من يؤكدون على قدرتهم وخصائصهم الطيبة أما ذوي التقدير المنخفض فهم يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم السيئة, وتجدر الإشارة إلى وجود ثلاثة مستويات تقدير الذات وهي على النحو التالي :

**2-1- المستوى المرتفع لتقدير الذات :**

إن تقدير الذات الإيجابي يعني وجود مشاعر ايجابية نحو الذات حيث يشعر بأهمية نفسه واحترامه لها ,انه متقبل من الآخرين ,ويثق في نفسه وفي الآخرين ,ويشعر بالكفاءة فلا ييأس أو ينسحب عند الفشل ومستقلين ومتحملين للمسؤولية ومتفهمين ومتفائلين بما سوف تأتي به الحياة ,وعلى هذا تقدير الذات المرتفع هو احد المفاهيم الأساسية للتوافق في مختلف مجالات الحياة .

و أوضح كل من فيوليت وعبد الرحمن سليمان إن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين .(سليمان عبد الرحمن السيد, 1987,ص 22)

**2-2- المستوى المنخفض لتقدير الذات :**

يضيف علاء الدين كفاي أن أصحاب تقدير الذات المنخفض يكونوا اعتماديين ومتشائمين وشكاكين وقلقين وغير قادرين على تقبل المساعدة من الآخرين عندما يكونون بحاجة إليها .

وتكشف الدراسات عادة من ميل ذوي التقدير السلي للذات إلى الخجل و الانطواء وتجنب الاشتراك في الحياة الاجتماعية.

**2-3- المستوى المتوسط لتقدير الذات :**

يذكر كوبر سميث أن المستوى المتوسط من تقدير الذات يقع بين المستويين السابقين بكل ما يختص بهما من خصائص وسمات .

اتضح من العرض السابق لمستويات تقدير الذات أن هذه المستويات الثلاثة والتي تمثلت في تقدير الذات المرتفع والمنخفض وتقدير الذات المتوسط يمكن ان تعد مؤشرا جيدا لتطابق تقدير الفرد لذاته وتقدير الآخرين له, بمعنى أن

هؤلاء الذين يتمتعون بتقدير ذات عالي قد يكونوا أكثر ثقة بالنفس وأميل للاستقلالية والتي يلاحظها الآخرون في صورة معارضة من ذلك الشخص إذ أصرت الظروف لذلك لأنه قد يعتبر بمثابة الند للجماعة التي ينتمي إليها. (سليمان عبد الرحمن السيد، نفس المرجع، ص 178)

### 3- نظريات تقدير الذات :

#### 3-1 - نظرية زيلر : ( Ziller Theory ):

يرى زيلر أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات وأنه يدرس من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث إلا في الإطار المرجعي وتقدير الذات حسب زيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية وقدرة الفرد أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من جهة أخرى، ويؤكد زيلر على العامل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات. (صالح محمد، علي أبو جادو، 2007، ص 165)

#### 3-2 - نظرية كوبر سميث : ( Cooper Smith ):

يرى كوبر سميث أن تقدير الذات ظاهرة معقدة لأنها تتضمن تقييم الذات كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعي، وإذا كان تقدير الذات فإن هذه الاتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة فتقييم الذات لدى كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد عن متضمننا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويميز كوبر سميث بين نوعين لتقدير الذات :

- تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد الذين لديهم قيمة.

- تقدير الذات الدفاعي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم دون قيمة، ولا يستطيعون الاعتراف بهذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الغير، وأشار كوبر سميث إلى ثلاث حالات من الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي :

- تقبل الآباء لأطفالهم .
- تدعيم مبادرة الأطفال وحرارتهم في التعبير.
- كما افترض أربع مجموعات من المتغيرات العمل كمحددات لتقدير الذات هي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات (صالح محمد، علي أبو جادو، 2007، ص 155)

**3-3 - نظرية كارل روجرز 1951 Carl Rogers Theory :**

يعتبر كارل روجرز من الأشخاص المهمين في تطوير نظريات تقدير الذات , كان روجرز عالما في علم النفس الإنساني و اعتقد أن عملية التحليل النفسي كانت في الأصل عن العلاقات , و أوضح روجرز أن العميل يمكن أن يكون في حالة من عدم التطابق Incongruence , ويشير عد التطابق إلى التناقض بين الخبرة الفعلية للكائن الحي وصورة ذات الفرد بقدر ما يصور تلك الخبرة . (عبد الرحمن صالح الأزرق , 1992, ص212 )

**3-4 - نظرية ألفريد أدلر Alfred Adler Theory :**

على الرغم من أن نظرية "كارل روجرز" أسست وأصلت عن تقدير الذات , فإن عالما نفسيا آخر كان له تأثير على البحث في تقدير الذات " ألفريد أدلر " كان عالما في علم نفس الفرد واعتقد أن الشخصية تنمو وتتطور خارج الإطار الاجتماعي وافترض أن هذا السباق الاجتماعي يزيد الشعور بالاتحاد أو الوحدة Unity وعضوية الجماعة Membership اللذين يجعلان الأفراد يقيمون أنفسهم للآخرين . (عبد الرحمن الأزرق , مرجع سابق, ص 216 ) .

خلاصة :

يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء ، أي أن تقدير الذات هو حكم Judgment الفرد على درجة كفاءته الشخصية ، كما يعبر عن معتقدات الفرد عن نفسه ، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة.

ومن هنا يستلزم توضيح مايلي :

- أن تقدير الذات يتمتع بدرجة من الثبات والديمومة .
- إذا كان تقييم الفرد لذاته يختلف من موقف لآخر ومن دور لآخر ، إلا أن تقدير الذات يشمل تقييم الفرد لقدراته تقييما عاما نابعا من إحساس الفرد الذاتي بأهمية المواقف والأدوار .
- يستخدم مصطلح تقييم الذات للإشارة إلى الحكم الذي يصدره الفرد على درجة كفاءته وجدارته ويستند هذا التقييم إلى ما مر به من المواقف
- اختبر فيها قدراته وأدائه وأصدر أحكامه على هذه القدرات .
- وفي آخر عرضنا لفكرة تقدير الذات لمساهمتها الفعالة في سيكولوجية الشخصية نقول، أنها دفعت هذه الأخيرة أن تهتم أكثر في معنى السلوك وتأخذ بعين الاعتبار تجارب الفرد وقدراته للقيام بالمشاريع وتحديد سلوكه.

تمهيد :

الإعاقة الحركية تعد مشكلة جسدية وصحية مهما كانت المرحلة العمرية التي حدثت فيها , أو الأسباب التي نتجت عنها أكانت خلقية أو مكتسبة , وهذه الأخيرة تحدث في الغالب نتيجة عوامل بيئية مختلفة وينجم عن الإعاقة العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية وكذلك التأهيل من الناحية الجسمية , ويجعل المعاق يتقبل إعاقته ويتوافق معها .

## 1- مفهوم الإعاقة الحركية :

هناك عدد من التعريفات لماهية الإعاقة الحركية تلخص في النقاط التالية :

- عرف فهمي المعوق بأنه الفرد الذي لديه عيب يتسبب في عدم إمكانيته قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية وتكون هذه الحالة إما ناتجة عن حادثة أو مرض أو تكون خلقية .

- أما الروسان فقد عرفها بأنها حالات الأشخاص الذين يعانون من إشكال معين في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي والعقلي والاجتماعي، وتنطوي حالات الاضطرابات الحركية أو الإعاقة العقلية تحت هذا المفهوم مما يتطلب الحاجة إلى التربية الخاصة .

- وضح السهو أن الفرد المعاق حركيا هو الشخص الذي لديه إعاقة جسدية تمنعه من القيام بالحركات اليومية بشكلها الطبيعي نتيجة مرض معين وقد يكون فقدان الحركة مصحوب بفقدان حسي أيضا في هذه الأعضاء المصابة مما يستدعي ضرورة تطبيق البرامج الطبية والنفسية والاجتماعية لمساعدته في العيش بقدر أكبر من الاستقلال ويساعده في دمج المجتمع . (عصام حمدي الصفدي، 2007، ص18)

## 2 - أسباب الإعاقة الحركية :

هناك العديد من الأسباب المؤدية إلى الإعاقة الحركية سواء أكانت هذه الأسباب مكتسبة أو مستمدة من البيئة أو من أو من الوراثة ومن هذه الأسباب:

2-1- نقص الأوكسجين عن دماغ الطفل : سواء أكان هذا الطفل في مرحلة ما قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها لأن ذلك يؤدي إلى الشلل .

2-2- العوامل الوراثية : أي خلل الكروموسومات ينتقل من الآباء إلى الأبناء حيث يحدث هذا الخلل إعاقة جسدية لدى الطفل حديث الولادة .

2-3- عامل الريزوس (RH) : يعني به اختلاف دم الأم عن دم الجنين .

2-4- الخداج : و ولادة أطفال الخداج تعني عدم اكتمال نموهم وذلك بسبب ولادتهم قبل اكتمال المدة الزمنية . (صالح حسن الدهراوي، 2005، ص62)

**2-5- أسباب ما قبل ولادة الطفل :**

مثل تعرض الجنين للعدوى الفيروسية والبكتيرية كالجذري , التهاب الكبد الوبائي , الحصبة الألمانية والزهري , كذلك تعرض الجنين للإشعاعات , أو الاستعمال السيئ للأدوية والتدخين وإدمان المخدرات , كما أن سن الأم الحامل له علاقة احتمالية لحدوث الإعاقة , وكثرة الحمل المتعاقب للأمهات مع سوء التغذية وانعدام الرعاية أثناء الحمل قد تفسح المجال لولادات مشوهة .

**2-6- أسباب أثناء الولادة :**

كالولادة العسيرة التي تعرض الطفل للإصابة في الجهاز العصبي , وأيضاً وضع المشيمة الذي قد يؤدي إلى اختناق الجنين , استخدام الملاقط في الولادة قد يؤدي أيضاً إلى إصابة دماغ الطفل .

بالإضافة إلى الأمراض المرتبطة بالولادة , وسوء التغذية وخاصة بالنسبة للأطفال الصغار يعد عاملاً من عوامل التعرض للإعاقة , كما أن الولادة الطويلة أو الطلق يؤدي إلى اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي في خلايا المخ .

**2-7- أسباب ما بعد الولادة :**

تعد الحوادث من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالتلف المخي علاوة على الإصابة في الأطراف في منطقة الرأس والإصابات الجسمية المباشرة , كذلك قد يتعرض عدد من الأطفال لنوع من العجز الدائم نتيجة للعدوى أو بعض الأمراض العصبية . (السيد فهمي علي محمد , 2008, ص 35,36)

**3- تصنيفات الإعاقة الحركية:**

لقد اعتمدت العديد من التصنيفات للإعاقة الحركية من بينها التصنيف القائم على الأسباب المؤدية للإعاقة وتمثل في :

**3-1 - الإعاقة الحركية الخلقية :**

وهي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل وتكتشف منذ الولادة أو بعد الولادة وتعود أسبابها غالباً إلى الوراثة وهي عبارة عن إعاقة عضوية يترتب عليها وظيفة عضو أو أكثر من أطراف الجسم منذ ولادته , أو ولادته ناقص الأطراف مثل تقوس الساقين ( القدم الحنفاء ) , هشاشة العظام , الأطراف القصيرة والمعقودة والمشوهة , والشلل بكافة أنواعه وغير ذلك .

3-2- الإعاقة الحركية المكتسبة :

وهي تلك الإعاقات التي لا تولد مع الطفل وتحدث له في مراحل الطفولة المختلفة أو حتى للكبار

و غالبا أسبابها بيئية .(السيد فهمي علي محمد ، 2008 ، ص25)

## خلاصة :

الإعاقة الحركية بمختلف أنواعها تنعكس على الشخص المعاق على عدة مستويات النفسية و الاجتماعية ،منها يستدعي الرعاية الخاصة عن طريق التكفل النفسي والتأهيل الجسدي والدمج الاجتماعي من تكييفهم والجو الجماعي، مما يجعلهم قادرين على التعبير عن آرائهم و ميولاتهم الشخصية .

تمهيد :

لقد تمثلت مشكلة دراستنا هذه في التعرف على الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية المكيفة في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا ,وسيتناول هذا الفصل أهم التوضيحات حول منهج الدراسة الذي اعتمده الباحث ,وكذلك تحديد مجتمع الدراسة و ثم عرض لكيفية بناء أداة الدراسة ,ومجالات القيام بالدراسة ، والطرق التي استخدمت في تحليل البيانات الإحصائية .

### 1 - منهج الدراسة :

إن المنهج تحدده مجموعة من الإجراءات والطرق المتبناة من أجل الوصول إلى نتيجة , حيث أن الإجراءات المستخدمة أثناء إعداد البحث وتنفيذه هي التي تحدد النتائج.

فقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ( سامي محمد حلمي , 2010, ص 370 ).

#### 1 - 1 - تعريف المنهج الوصفي :

المنهج الوصفي يهدف إلى أولاً إلى جمع البيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم تحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولاً إلى العوامل المؤثرة على تلك الظاهرة .(محمود الذنيان ،دلال القاضي ،2008 ،ص66)

#### 2 - الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في طبع الاستبيان وتوزيعه على أفراد العينة الممثلة في 14 لاعب كرة السلة للكراسي المتحركة بمركب ( سالم معيوف )، حيث قمنا بدراسة استطلاعية تمثلت في الذهاب إلى المركب الرياضي ،وبعد حضور اللاعبين قمنا بطباعة وتوزيع 10 استمارات استبيان على عينة عشوائية تنتمي إلى عينة بحثنا ، وذلك من أجل الوقوف على المحاور التي تم إدراجها في بحثنا وفهم الأسئلة الموجهة إليهم كما قمنا بشرح محاور الاستبيان وتوضيحها للاعبين مع تقديم جملة من الإرشادات كحثهم على قراءة كل عبارة بعناية والإجابة بكل صدق ومصداقية وعدم ترك أي سؤال بدون إجابة ،وقد تبين لنا من خلال تفريغ الاستبيان والمحاور التي تؤدي إلى وصول الاستبيان إلى شكله النهائي ،وذلك بعد الصدق والثبات

اللاعبين لم يجدوا أية صعوبة في فهم الاستبيان أو الإجابة عليه ، الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع الاستبيان وتوزيعه على أفراد العينة التي أجرينا عليها البحث .( أحمد مورسلي ، 2007، ص 285 ).

#### 3- متغيرات الدراسة :

وهي عبارة عن مجموعة العوامل التي تتفاعل بينها نوعاً من العلاقات التي يريد الباحث التحقق منها بالتحديد و الإثبات ومنها متغيرات بحثنا هذا وهي كالتالي :

### 3-1- المتغير المستقل :

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النتائج ،وفي بحثنا هذا تمثل المتغير المستقل في :

- النشاط البدني الرياضي المكيف .

### 3-2 - المتغير التابع :

وهو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي تستدعي الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل ،وفي بحثنا هذا تمثل المتغير التابع في :

- تقدير الذات لدى المعاقين حركيا

### 4 - أدوات الدراسة :

#### 1- الاستبيان :

من أجل الحصول على المعلومات والبيانات والحقائق تعدد أدوات البحث العلمي حسب نوعيتها فهناك الكثير منها نجد الملاحظة والمقياس والمقابلة و الاستبيان.

كما يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها ، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن موضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق .  
(فوزي عبد الله العكش ، 1986، ص 210).

أعدنا استمارة استبيان تضم (15) سؤالا مقسمة إلى محورين وهما كالآتي :

عدد عبارات المحور	اسم المحور	المحور
08	للنشاط الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاق حركيا	المحور الأول
07	للنشاط الرياضي المكيف المكيف دور في تنمية الذات الجسمية لدى المعاق حركيا	المحور الثاني

## 2- صدق الاستبيان:

إن صدق الأداة المستعملة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها. (حاج قادري ، 2010 ، ص 126 )

- صدق المحكمين : ومن أجل معرفة تناسب الاستبيان مع أهداف البحث قمنا بعرضها على مجموعة من الساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف- المسيلة- ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي .

## - صدق الذاتي :

حيث يتمثل الصدق الذاتي في جذر معامل ألفا كرونباخ  $\sqrt{0.92} = 0.95$

## - ثبات الاستبيان :

يقصد أحمد محمد خاطر وزميله ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إنما أعيد الاختبار على نفس الأفراد ونفس الظروف ، والثبات في بحثنا هذا بطريقة ألفا كرونباخ

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,927	3

5- مجتمع وعينة الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة السلة فريق نور للكراسي المتحركة بالمسيلة , وتم أخذ مجتمع الدراسة ككل أي دراسة المسح الشامل للفريق وتمثلت في (14) لاعب .

6- مجالات الدراسة :

- المجال الزمني :

لقد تم إجراء بحثنا هذا بجانبه النظري والتطبيقي في الفترة الممتدة من 25 جانفي 2017 إلى غاية 10 ماي 2017 .

بينما تم طبعه في الفترة الممتدة 10 و 15 ماي 2017 .

2- المجال المكاني :

حيث قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان في مكان إجراء تدريبات الفريق بالمركب الرياضي ( سالم معيوف ) بالمسيلة .

7 - المعالجة الإحصائية :

بعد مراجعة الاستبيان قمنا بعملية تفرغ العبارات و حساب المتوسطات و الانحرافات لنتائج إجابات أفراد العينة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية **spss**

خلاصة :

لقد احتوى هذا الفصل على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية لأهميته الكبيرة في أي بحث علمي كما أنه يتميز بالتنظيم الدقيق ، ويهدف إلى الوصول لمعلومات وحقائق جيدة ، وأن اختيار المنهج البحثي الملائم والطريقة الإحصائية الصحيحة ، والعينة المناسبة بالإضافة إلى تحقيق الهدف المسطر من طرف الباحث .

1تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

عرض نتائج الاستبيان للفرضية الأولى :

للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاق حركيا.

الرتبة	Sig	كا2	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات				العبارة	رقم	
					مج	ابدا	احيانا	دائما			
1	150.0	8.4**	510.	2.60	10	00	04	06	ت	اتخذ القرارات وفقا لقناعتي بعد المناقشة مع الاخرين	01
					100	00	40	60	%		
1	40.00	11.20**	840.	2.60	10	02	00	08	ت	اشعر برغبة الكثيرين في مصاحبتي	02
					100	20	00	80	%		
1	40.00	11.20**	0.69	2.60	10	01	02	07	ت	اتعامل بطريقة ودية مع المجتمع	03
					100	10	20	70	%		
6	0.005	10.80**	0.85	2.50	10	02	01	07	ت	اترك انطبعا ايجابيا لدى من اقابلهم ولو لمرة واحدة	04
					100	20	10	70	%		
6	0.004	11.20**	0.85	2.50	10	07	01	02	ت	اشعر بالراحة عندما ابقى مبتعدا عن الناس	05
					100	70	10	20	%		
6	0.005	10.80**	0.85	2.50	10	07	01	02	ت	اشعر ان خبرتي الاجتماعية قليلة	06
					100	70	10	20	%		
1	0.005	10.80**	0.69	2.60	10	07	02	01	ت	افضل ايجاد جماعة من المعاقين حركيا للتفاعل معهم	07
					100	70	20	01	%		
1	0.004	11.20*	0.69	260	10	01	02	07	ت	احبذ التواصل مع الاسوياء لتزويدي بمعلومات مختلفة	08
					100	10	20	70	%		
	0.783	3.20**	0.230	2.56						المجموع	

يمثل الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك كا2 والرتبة كما تضمن دور كل فقرة من الفقرات المكونة للمحور الاول "للنشاط البدني المكيف دور في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاق حركيا" من محوري الاستبيان حيث اظهر النتائج التالية:

حيث من خلال الجدول رقم (01) نجد :

ان قيمة المتوسط الحسابي لفقرات المحور الاول المتعلق ب للنشاط البدني المكيف دور في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاق حركيا كانت محصورة بين (2.50 و2.60) حيث تحصلت الفقرات رقم (1، 2، 3، 7، 8) على أعلى قيمة للمتوسط الحسابي وقد قدر ب(2.60) وبانحراف معياري قدره (0.51، 0.84، 0.69، 0.69، 0.69) على الترتيب وهذا ما يدل على عدم تشتت في إجابات

أفراد العينة، وهذا ما يترجمه الدور حيث كان لهاته العبارة دورا كبيرا، وكذلك ما بينته قيمة كا2 التي بلغت (8.4، 11.20، 11.20، 10.80، 11.20) على الترتيب عند مستوى دلالة sig بلغت قيمته (0.0015، 0.004، 0.004، 0.005، 0.004) على الترتيب عند درجة حرية 2 محتملة بذلك المرتبة الاولى في ترتيب فقرات هذا المحور ، و تحصلت الفقرات رقم (4، 5، 6) على أدنى قيمة للمتوسط الحسابي وقد قدر ب (2.50) وبانحراف معياري قدره (0.85) وهذا ما يدل على عدم تشتت في إجابات أفراد العينة، وهذا ما يترجمه الدور حيث كان لهاته العبارة دورا كبيرا، وكذلك ما بينته قيمة كا2 التي بلغت (10.80، 11، 20، 10.80) على الترتيب عند مستوى دلالة sig بلغت قيمته (0.005، 0.004، 0.005) على الترتيب عند درجة حرية 2 محتملة بذلك المرتبة الاخيرة في ترتيب فقرات هذا المحور.

- ان جميع فقرات هذا المحور جاءت ادوارها كبيرة مما يدل على انها تخدم المحور
- ان القيمة الوسطى لمجموع المتوسطات الحسابية لفقرات المحور الاول من الاستبيان بلغت (2.56) بانحراف معياري قدره (0.230) وقد اسهمت بشكل كبير في تدعيم هذا المحور.

### عرض نتائج الاستبيان للفرضية الثانية :

هل للالعاب الجماعية دور في تنمية سمة الثقة بالنفس لدى الاطفال المتخلفين ذهنيا؟

الترتيب	Sig	كا2	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات				العبارة	رقم
					مج	ابدا	احيانا	دائما		
3	040.0	11.20**	480.	2.70	10	00	03	07	ت اشعر بنشاط معظم الوقت	01
					100	00	30	70	%	
1	200.0	5.40**	420.	2.80	10	00	02	08	ت اشعر بالارهاق السريع عند بذل جهد عضلي	02
					100	00	20	80	%	
3	10.00	14.80**	0.67	2.70	10	08	01	01	ت اتقى لو كنت شخصا افضل مما انا عليه	03
					100	80	10	10	%	
1	0.020	5,40**	0.42	2.80	10	08	02	00	ت اعرف ان اتقاني لبعض الالعاب الرياضية امر صعب	04
					100	80	20	00	%	
5	0.005	10.80**	0.84	2.60	10	02	00	08	ت انا راض عن قابليتي الجسمية	05
					100	20	00	80	%	
5	0.005	10.80**	0.69	2.60	10	01	02	07	ت اتمتع بقدر مقبول من اللياقة البدنية	06
					100	10	20	70	%	
5	0.005	10.80**	0.69	2.60	10	07	02	01	ت اشعر ان طاقتي الجسمية اضعف من طاقة الاسوياء	07
					100	70	20	01	%	
	0.070	8,66**	0.112	2.68						المجموع

يمثل الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك كـ2 والرتبة كما تضمن دور كل فقرة من الفقرات المكونة للمحور الثاني "للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الجسمية لدى المعاق حركيا" من محوري الاستبيان .

حيث من خلال الجدول رقم (02) نجد :

ان قيمة المتوسط الحسابي لفقرات المحور الثاني المتعلق بدور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الذات الجسمية لدى المعاق حركيا كانت محصورة بين (2.80، 2.60) حيث تحصلت الفقرتين رقم (2، 4) على اعلى قيمة للمتوسط الحسابي وقد قدر ب(2.80) وبانحراف معياري قدره (0.42) وهذا ما يدل على عدم تشتت في إجابات أفراد العينة، وهذا ما يترجمه الدور حيث كان لهاته العبارة دورا كبيرا، وكذلك ما بينته قيمة كـ2 التي بلغت (5.40) عند مستوى دلالة sig بلغت قيمته (0.020) عند درجة حرية 1 محتملة بذلك المرتبة الاولى في ترتيب فقرات هذا المحور ، و تحصلت الفقرات رقم (5، 6، 7) على أدنى قيمة للمتوسط الحسابي وقد قدر ب(2.60) وبانحراف معياري قدره (0.84)، وهذا ما يدل على عدم تشتت في إجابات أفراد العينة، وهذا ما يترجمه الدور حيث كان لهاته العبارة دورا كبيرا، وكذلك ما بينته قيمة كـ2 التي بلغت (10.80) عند مستوى دلالة sig بلغت قيمته (0.005) عند درجة حرية 2 محتملة بذلك المرتبة الاخيرة في ترتيب فقرات هذا المحور.

- ان جميع فقرات هذا المحور جاءت ادوارها كبيرة مما يدل على انها تخدم المحور
- ان القيمة الوسطى لمجموع المتوسطات الحسابية لفقرات المحور الثاني من الاستبيان بلغت (2.68) بانحراف معياري قدره (0.12) وقد اسهمت بشكل كبير في تدعيم هذا المحور.
- ان جميع فقرات هذا المحور جاءت ادوارها كبيرة مما يدل على دورها الكبير.
- ان القيمة الوسطى لمجموع المتوسطات الحسابية لفقرات المحور الثاني من الاستبيان بلغت (1.75) بانحراف معياري قدره (0.112) وقد اسهمت بشكل كبير في تدعيم هذا المحور.

## 2- مناقشة الاستبيان في ضوء الفرضيات :

## 1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال تحليل وعرض نتائج الجدول رقم 01 والممثل للفرضية الأولى نجد أن الدور كان كبيرا مما يعكس دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا ، و من هنا يمكن القول بأن الفرضية الأولى محققة بدور كبير أي أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور كبير في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

## 2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال تحليل وعرض نتائج الجدول رقم 02 والممثل للفرضية الثانية نجد أن الدور كان كبيرا مما يعكس دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الذات الجسمية لدى المعاقين حركيا، و من هنا يمكن القول بأن الفرضية الثانية محققة بدور كبير أي أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور كبير تنمية الذات الجسمية للمعاقين حركيا

## الإقتراحات :

من خلال ما التمسناه في بحثنا هذا ،ارتأينا أن نقوم بمجموعة من التوصيات المتعلقة بالمعاقين حركيا :

-يجب تحقيق الدمج الاجتماعي خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.

-توفير ميزانية مالية لزيادة عدد الفرق في بطولة كرة السلة .

-ضرورة تكييف واستخدام الاختبارات والمقاييس النفسية كوسائل موضوعية لتقويم شخصية المعاقين.

-العمل على حل المشاكل النفسية و الاجتماعية .

-ضرورة الاهتمام بالمعاق حركيا نفسيا واجتماعيا .

## النتائج العامة للدراسة :

كانت انطلاقة دراستنا للبحث ومعرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا ، وفي النهاية توصلنا إلى وجود تأثير مباشر للأنشطة المكيفة على مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الفرد المعاق .

ونستنتج من نتائج البحث أن هناك دورا كبيرا يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في المجتمع وبالأخص على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حيث يتيح للفرد المعاق فرصا كبيرة في تحسين الذات والثقة بالنفس وقدرته على اتخاذ قراراته السليمة والثابتة في مختلف المواقف التي يمر بها في حياته الاجتماعية .

وزيادة على ذلك زيل بعض صعوبات التفاعل داخل المجتمع وتجعل الفرد المعاق حركيا يندمج بصورة تلقائية مما يجعله مقدرًا لذاته وواثقا بنفسه

## قائمة المراجع:

1. إبراهيم أحمد أبو زيد, سيكولوجية الذات والتوافق, دار المعارف, القاهرة, 1987.
2. أوفقيير أحلام, موزعيفة حليم, تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على ذوي اضطراب التوحد من الناحية النفس حركية 2015 .
3. حلمي إبراهيم ويلي السيد فرحات, التربية الرياضية والترويح للمعوقين, دار الفكر العربي, القاهرة, 1998.
4. سامي محمد حلمي, منهج البحث في التربية وعلم النفس, دار المسيرة للنشر والتوزيع, عمان, 2010.
5. سعد جلال, التوجيه النفسي, دار المعارف, مصر, 1967.
6. سيد خير الله, مفهوم الذات, أسسه النظرية والتطبيقية, دار النهضة, مصر, 1981.
7. سيد خير الله, مفهوم الذات, أسسه نظرياته وتطبيقاته, الكويت, 1992.
8. السيد فهمي علي محمد, الإعاقات الحركية, دار الجامعة الجديدة للنشر, مصر, 2008.
9. السيد فهمي علي محمد, الإعاقات الحركية, دار الجامعة الجديدة للنشر, مصر, 2008.
10. شماع نعيمة, الشخصية, القاهرة, 1988.
11. صالح حسن الدهراوي, رعاية الموهوبين المتميزين ( وذوي الاحتياجات الخاصة ), دار وائل للنشر, عمان, ط1, 2005.
12. صالح محمد, علي أبو جادو, سيكولوجية التنشئة الاجتماعية, دار المسيرة للنشر, ط4 الأردن, 2004.
13. عبد الحافظ عبد الحميد, مقياس تقدير الذات للصغار والكبار, دار النهضة, القاهرة, 1992.
14. عبد الفتاح محمد دويدار, سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, ب ط, بيروت, 1992.
15. عبد المنعم الدردير, الإحصاء البارامتري واللابارامتري, عالم الكتب, القاهرة, 2006.
16. عصام حمدي الصفدي, الإعاقة الحركية والشلل الدماغي, دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع, عمان, 2007.
17. عماد الدين إسماعيل, النمو في مرحلة المراهقة, دار القلم, الكويت, 1982.

18. فوزي عبد الله العكش ، البحث العلمي مناهج إجراءات ، العين ، الإمارات العربية المتحدة ، مطبعة العين الحديثة ، 1986 .
19. كفايي علاء الدين ، تقدير الذات وعلاقته بتنشئة الوالدين والأمن النفسي ، مجلة العلوم الاجتماعية المجلد التاسع ، 1989 .
20. ليلي عبد الحفيظ ، مقياس تقدير الذات للكبار والصغار ، دار النهضة العربية ، مصر ، 1985 .
21. محمود الزديان ، دلال القاضي ، منهجية وأساليب البحث العلمي ، دار حامد للنشر والتوزيع ، عمان ، ط5 ، 2008 .
22. محمود عبد الحلیم مستي ، قياس مفهوم الذات لطلاب الجامعة ، مركز النشر العلمي ، جدة ، 1990 .
23. مروان عبد المجيد إبراهيم ، الألعاب الرياضية للمعوقين ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1997 .
24. يوسف شلي الزعمرط ، التأهيل المهني للمعوقين ، دار الفكر ، عمان ، 2005 .

## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

### جامعة المسيلة

#### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

يزيدني شرفا وفخرا أن أضع بين أيديكم عبارات هذه الإستبانة ,والتي تشكل أداة قياس لجمع بعض المعلومات اللازمة لإجراء هذه الدراسة ,حيث أن الباحث بصدد إعداد دراسة لنيل شهادة الماستر في : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة بعنوان:( الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة ودورها في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا )

ويتضمن محورين :

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا .
  - للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الجسمية لدى المعاقين حركيا .
- فأرجو منكم الإجابة على هذه العبارات وذلك بوضع علامة (-) على الإجابة المختارة

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
		-	1 - أحب الناس وأتمنى لهم الخير

مع تشكراتي لكم

المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الاجتماعية لدى المعاق حركيا

أبدا	أحيانا	دائما	العبـارات
			1- اتخذ القرارات وفق لقناعتي بعد المناقشة مع الآخرين
			2- اشعر برغبة الكثيرين في مصاحبتي
			3- أتعامل بطريقة ودية مع المجتمع
			4- اترك انطبعا ايجابيا لدى من أقابلهم ولو لمرة واحدة
			5- أشعر بالراحة عندما أبقى مبتعدا عن الناس
			6- أشعر أن خبرتي الاجتماعية قليلة
			7- أفضل إيجاد جماعة من المعاقين حركيا للتفاعل معهم
			8- أحبذ التواصل مع الأسوياء لتزويدي بمعلومات مختلفة

المحور الثاني: للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الجسمية لدى المعاق حركيا

أبدا	أحيانا	دائما	العبـارات
			1- أشعر بنشاط في معظم الوقت
			2- أشعر بالإرهاق السريع عند بذل جهد عضلي
			3- أتمنى لو كنت شخصا أفضل مما أنا عليه
			4- أعرف أن إتقاني لبعض الألعاب الرياضية أمر صعب
			5- أنا راض عن قابليتي الجسمية
			6- أتمتع بقدر مقبول من اللياقة البدنية
			7- أشعر أن طاقتي الجسمية أضعف من طاقة الأسوياء

**عنوان الدراسة:** النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا.

**هدف الدراسة:** إبراز الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في حياة الفرد المعاق حركيا في مختلف المجالات الاجتماعية والجسمية .

**مشكلة الدراسة:** هل للنشاط البدني الرياضي المكيف تأثير إيجابي على تقدير الذات لذوي الإعاقة الحركية .

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:** النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا .

**الفرضيات الجزئية:**

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا.

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية الذات الجسمية لدى المعاقين حركيا .

**عينة الدراسة:** وقد اخترنا عينة عشوائية تمثلت في (10) من لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة بالمسيلة.

**المنهج المتبع:** تم اختيار المنهج الوصفي لتلائمه مع طبيعة البحث من خلال التحليل الدقيق للدراسة.

**ادوات الدراسة:** تمثلت اداة الدراسة في استمارة استبيان

**النتائج المتوصل اليها:**

وحلها وممارسة انشطته بروح مسؤولة لان هذا ما يجعله يعزز ثقته في ذاته وقدراته.

-أن النشاط البدني المكيف يساعد على اكتساب تقدير ذات مرتفعة وتنميتها .

-السلوكات الايجابية والقدرة على التكيف مع الغير كلها تنبع من خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية.

**أهم الاقتراحات:**

-إجراء دراسات أخرى تبحث عن العلاقة بين تقدير الذات ومتغيرات أخرى لم تطرح في هذه الدراسة.

-يجب تحقيق الدمج الاجتماعي خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

-ضرورة الاهتمام بالمعاق حركيا نفسيا واجتماعيا .