



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

..... الشعبة: مكيف

الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

تأثير النشاط البدني المكيف على مستوى تحسين الفعالية الذاتية
للمعاقين (حركيا)

إشراف الاستاذ:
نطاح كمال

اعداد الطالبان:
-عزي مصعب
-بن الشيخ الحسين شهاب

السنة الجامعية: 2022/2021



نتوجه بالشكر أولاً الى الله تعالى والذي وفقنا إلى انجاز هذا العمل
"كما نتوجه بالشكر الجزيل الى الأستاذ المشرف "نطاح كمال
لما أبداه من توجيهات وجهد وإرشاد قيمة ساعدتنا لإكمال هذه
الأطروحة فجزاه الله خيراً
ويسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات الثناء والعرفان لكل من مد لنا يد
المساعدة في انجاز هذا العمل وإنجاحه سواء من قريباً أو من بعيد

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
1	مقدمة
الفصل التمهيدي	
4	الاشكالية
5	التساؤلات الفرعية
6	الفرضية العامة
6	الفرضيات الجزئية
7	اهداف الدراسة
8	اهمية الدراسة
8	اسباب اختيار الموضوع
9	المصطلحات
12-13-	الدراسات السابقة
14	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الأول: فعالية الذات

16	تمهيد
16-17	تعريف فعالية الذات
18	مصادر فعالية الذات
21-22	خصائص الفاعلية الذاتية
23-22	مستويات فاعلية الذات
-25-24-23 26	العوامل المؤثرة في فاعلية الذات
الفصل الثاني: النشاط البدني المكيف	
28	مقدمة
29	تعريف النشاط البدني المكيف
30	خلاصة
31	انواع النشاط البدني الرياضي
33-32	اسس النشاط البدني المكيف
34	اهمية النشاط البدني المكيف
37	اهداف رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركيا)
38	اختصاصات المنافسة الرياضية عند المعاقين

40	خلاصة
الفصل الثالث: الإعاقة الحركية	
42	نبذة تاريخية عن المعاقين
43	تعريف الإعاقة
44	اسباب الإعاقة
46	نواع الإعاقة الحركية ودرجاتها
47	فوائد التربية الرياضية المعدلة للمعوقين
48	مشكلات الإعاقة
51	الخلاصة
الفصل الرابع: منهجية و إجراءات البحث	
53	منهجية الدراسة
54	مجتمع البحث
54	عينة البحث
55	دراسة استطلاعية
56	مجالات البحث
57	الضبط الاجرائي للمتغيرات
57	ادوات جمع البيانات

58	صدق الاستبيان
62	خصائص الاستبيان
63	الاساليب الاحصائية
الفصل الخامس: تحليل البيانات واختبار الفرضيات	
75	6- 1 - الاستنتاج العام
77	6- 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
78	الخاتمة
80	- قائمة المصادر والمراجع
83	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
59	1	محور عالية الذات الجسمية والمظهر العام
60	2	محور فعالية الذات الاسرية

61	3	محور فعالية الذات الاجتماعية والترويحية
65	4	الجدول(4): تبين المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي والنموذجي لفقرات البعد الأول الخاص بالفرضية الأولى لدى الممارسين للتدريب الرياضي بعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام
67	5	الجدول(5): تبين المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي و النموذجي لفقرات البعد الاول اخاص بالفرضية الاولى لغير الممارسين لتدريب الرياضي في بعدفعالية الذات الجسمية والمظهر العام
69	6	الجدول(6): ويبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمير فيما يخص بعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام
71	7	الجدول(7): التالي يبين المتوسط الحسابي الحقيقي والنموذجي لفقرات البعد الثاني الخاص بالفرضية الثانية لدى الممارسين للتدريب الرياضي بعد فعالية الذات الأسرية
73	8	الجدول(8): يبين لنا المتوسط الحسابي الحقيقي والنموذجي في الفقرات البعدالثالث الخاص بالفرضية الثالثة لدى غير الممارسين للتدريب الرياضي في فعالية الذات الاجتماعية و الترويحية
75	9	الجدول(9):يبين قيم المتوسط والانحراف المعياري وقيم فيما يخص بعد فعالية الذات الاجتماعية والترويحية

المقدمة:

أخذت الكثير

من الشعوب المتفتحة بعين الاعتبار الاهتمام وتطوير فئات المجتمع الخاص لمساعدتهم على الاندماج مع باقي فئات مجتمعهم نظرا للظروف التي مروا بها ومحاولة تهيئة كافة المتطلبات التي تسمح لهم بتحقيق رغباتهم وميولاتهم في شتى المجالات

وتعد هذه الخدمات التي توجه لفئات خاصة ضرورية وهذا نظرا لظهور حالات اجتماعية خاصة ومن بين هذه الحالات المعاقين حركيا والتي تعتبر من الاعاقات التي تترك أثرا سواء كان ايجابيا أو سلبيا أو بدنيا أو نفسيا على صاحبها، فالإعاقة الحركية تؤثر في الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد المعاق اذ يعاني المعاق حركيا كثيرا من المشكلات مثل سوء التوافق الاجتماعي، فله توافر فرص العمل وغيرها، فنجد المعاق حركيا يكافح في الغالب للتغلب على ما لديه من نقص واذا لم يجد الاعانة اللازمة لتغطية هذا العجز فانها تنتج لديه سلسلة من الاستجابات الاستعائية والادراكية نتيجة لنظرة الآخرين له فيفكر بالترزع في ذاته ومسايرة الحياة بروح ايجابية

اعتمد العديد من الباحثين وضع برامج تكميلية خاصة بالمعاق حركيا لمساعدته على تطوير كفاءاته الذاتية والتقدير الحسن لذاته والتعايش والوضعية الصحية والجسدية التي يعاني منها ومن بين هذه البرامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة والتي تهتم بوضع الألعاب ورياضات مكيفة تتناسب ونوع ودرجة الإعاقة الحركية، وتختلف أهداف العديد من المعاقين حركيا كل حسب غايته وميولاته فنجد البعض يتوجه اليها على أنها أنشطة مكيفة علاجية وآخرون على أنها أنشطة تنافسية لاثبات ذواتهم حيث يعد النشاط الرياضي المكيف من الأنشطة التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في يتوجه اليها على أنها أنشطة مكيفة علاجية وآخرون على أنها أنشطة تنافسية لاثبات ذواتهم حيث يعد النشاط الرياضي المكيف من الأنشطة التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكيفة بتربية ورعاية المعوقين، مما

يساعد

على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الايجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ وبث روح التعاون بين الأفراد والتخلص من الطاقة العدوانية وعكسه في المنافسات الرياضية التي تعتبر من العوامل الهمة والضرورية لكل نشاط رياضي لانه يساعد المعاق حركيا على ابراز أقصى قدراته ومهاراته

فتطرقنا في موضوعنا هذا الى ثلاث جوانب:

الجانب الأول: ويتمثل في الجانب التمهيدي وهو يحتوي على طرح الاشكالية وفرضيات الدراسة والتعريف بالمصطلحات الواردة بالدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وأسباب أما اختيار الموضوع والدراسات السابقة

الجانب الثاني: فيتمثل في الدراسة النظرية: يحتوي على ثلاث فصول الفصل الأول: فعالية الذات ويحتوي على: مصادر فعالية الذات. خصائص الفعالية الذاتية. مستويات فعالية الذات الفصل الثاني: النشاط

البدني المكيف ويحتوي على: تحتوي على تعريفه وانواع النشاط البدني الرياضي، أسس النشاط البدني الرياضي المكيف، أهميته، أهدافه، اختصاصات التنافسية لرياضة المعاقين الفصل الثالث: الاعاقة الحركية حيث يحتوي

على: تعريف الاعاقة، اسباب الاعاقة.

انواع الاعاقة. فوائد التربية الرياضية المعدلة للمعاقين. مشكلات الاعاقة

أما الجانب الثالث: فيتمثل في الدراسة التطبيقية يحتوي على فصلين:

الفصل الرابع: ويتمثل في المنهجية والاجراءات الميدانية حيث تطرقنا فيه الى منهجية الدراسة ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة وخصائص العينة ومجالات الدراسة واداة الدراسة الاستطلاعية وصدق أداة الدراسة وثباتها

الخامس: فيتمثل في تحليل البيانات واختيار الفرضيات حيث تطرقنا فيه الى تمهيد للفصل وعرض وتحليل البيانات المحور الأول والثاني والثالث وعرض ومناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة و خلاصة عامة ثم اختراعات وتوصيات ثم الخاتمة والملاحق

الإشكالية:

يعد المعاق فئة حساسة في المجتمع ولديه اهتمام خاص سواء من الناحية الثقافية أو البدنية وكذا يعتبر المعاق نفسه بعيد كل البعد عن مجتمعه فيصل الى حد حد أن يعتبر نفسه غريبا عنه ولهذا نسعى الى محاولة التقرب منه وجعله يعترف به ويثبت لنفسه أن له دور داخل أسرته ورفقائه من الأسوياء، وبهذا يشعر بالثقة بنفسه ليحي حياة طبيعية وليست فيها أي نوع من العقد النفسية التي تجعله يتوقع على نفسه ويعيش في عزلة فتؤدي الى مشاكل نفسية هو في غنى عنها فيلجأ المعاق الى وسائل لتقرير نفسه منها النشاط البدني الرياضي الذي وجد فيه غاية لأنها تساعده من كافة النواحي أي من الناحية العلاجية والترفيهية والنفسية حيث حاول بعض العلماء والباحثين خلق برامج ونشاطات بدنية ورياضية مكيفة أي معدلة حسب درجة ونوع الاعاقة الخاصة بالمعاق ونعرف النشاط البدني الرياضي المكيف على أنه رياضات وألعاب وبرامج التي يتم تحديدها لتلائم حالات الاعاقة وفق نوعها وشدتها يتم ذلك وفق اهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم فالنشاط البدني الرياضي المكيف يساعد على اعادة التوافق بدنيا وتقنيا واجتماعيا لكي لا يشعروا بأن ليس لديهم قيمة في ممارسة الأعمال المنتجة مهما كانت الاعاقة مادام قلب نابض وعقل مؤكد كما تساعدهم الأنشطة البدنية في حل مشكلاتهم التقنية الحركية والنفسية لذلك نجده يتأثر في المشاركة في كافة الأنشطة عن طريق برامج تربوية تكيفية معدلة لأن الشخص المعاق لديه رغبة في التحسين من حالته الجسمية سواء وجماعية أو فردية، فنجدهم يحققون أرقاما قياسية وألعاب على الصعيد العالمي هذا من جهة المعاق الممارس للرياضة أما غير الممارس للرياضة تكون لديه تقنية مختلفة عن الممارس من حيث الميول والقابلية للمشاركة نجدها ضعيفة وللوصول لاحراز نتائج جيدة يجب على المعاق أن يتحلى بعدة عوامل لتطوير الجانب البدني والنفسي

- هذا ما دفعنا الى طرح التساؤل العام التالي: هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحسين الفعالية الذاتية ؟

واستنادا الى ماسبق ذكره نطرح التساؤلات التالية:

1. هل تؤثر الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة على مستوى فاعلية الذات الجسمية والمظهر العام لدى المعاق حركيا ؟

2. هل تؤثر الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة على مستوى فاعلية الذات الأسرية لدى المعاق حركيا

3. هل تؤثر الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة على مستوى فاعلية الذات الاجتماعية الترويحية لدى المعاق حركيا ؟

4. هل يختلف مستوى فاعلية الذات لدى المعاقين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف

الفرضية العامة:

لنشاط البدني المكيف دور في تحسين الفعالية الذاتية للمعاقين (حركيا)

الفرضيات الفرعية:

1. تؤثر الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة على مستوى فاعلية الذات الجسمية والمظهر العام لدى المعاق حركيا

2. تؤثر الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة على مستوى فاعلية الذات الأسرية لدى المعاق حركيا

3. تؤثر الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة على مستوى فاعلية الذات الاجتماعية الترويحية لدى المعاق حركيا

4. يختلف مستوى فاعلية الذات لدى المعاقين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف

الاهداف:

1. فتح المجال للبحث في هذا الموضوع وما يتحتم عنه من اشكاليات
2. معرفة واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف داخل مراكز الاعاقة والقاعات الرياضية الخاصة بالمعاقين وما هي النقائص التي تعاني منها
3. معرفة العلاقة بين الفعالية الذاتية والأنشطة البدنية الرياضية المكيفة للمعاق حركيا
4. الكشف عن فروق بين درجات مستوى الفعالية الذاتية بين المعاق حركيا الممارسة لنشاط الرياضي والغير الممارس للنشاط الرياضي
5. ابراز مكانة المعاق حركيا في المجتمع والأسرة

اهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من خلال النتائج المترتبة الوصول اليها ومدى مساهمتها في الكشف عن معانات المعاقين حركيا و تكمن أهمية هذا الموضوع في تسليط الضوء على مستويات تقدير الذات لدى المعاق حركيا و المساهمة في المعرفة العملية بأهمية مثل هذه المتغيرات من جهة وامكانية اسهام النتائج التي يتم الوصول اليها في غاية البحث من خلال التحليل الاحصائي للبيانات

اسباب اختيار الموضوع:

- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع
- نقص الاهتمام بهذه الفئة وعدم الاعتناء ربها من قبل هيئة ومسؤولين في مختلف المجالات وخاصة المجال الرياضي

تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1. **فعالية الذات:** يعد مفهوم فعالية الذات من اكثر المفاهيم النظرية والعلمية اهمية في علم النفس الحديث ذلك الذي وضعه باندورا تحت اسم توقعات فاعلية الذات أو معتقدات الفرد عن قدراته لينجز بنجاح سلوكا معيناً أو مجموعة من السلوكيات، وعليه سنقدم بعض التعاريف التي حددت خصائص هذا المفهوم كالآتي:

عرفها باندورا: بأنها: حكم يكونه الفرد عن قدراته على تنظيم وتأدية مجموعة من الافعال المطلوبة لتحقيق انماط معينة من الاداء¹

التعريف الاجرائي:

تتمثل في معتقدات الأفراد حول قدراتهم على ضبط الأحداث التي تؤثر على حياتهم، و² مدى اعتقاد الأفراد واستعدادهم لتطبيق ما لديهم من مهارات معرفية وسلوكية واجتماعية من اجل التعامل مع الصعوبات ومواجهة الأحداث والسيطرة عليها وهي الدرجة الكلية المتحصل عليها في مقياس فعالية الذات

3. تعريف النشاط البدني الرياضي:

النشاط: كل عملية او سلوكية او بيولوجية متفوقة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية اكثر من الاستجابية

النشاط البدني المكيف:

لغويا: النشاط البدني الرياضي يعني الرياضات والالعاب التي يتم تعديلها لتلائم الاعاقة وفق نوعه وشدتها ويتم ذلك وفق لاهتمامات الاشخاص الغير قادرين في حدود قدراتهم³

اصطلاحا: تستخدم كلمة نشاط بدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي بحركة الانسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل و الوهن والحمول والواقع ان النشاط

ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1988، ص13¹

صوالحة، محمد أحمد وقواسمه، الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من لأبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن،² مجلة مركز البحوث لتربوية عدد6، قطر214
حلمي محمد ابراهيم واخرون، التربية الرياضية والترويج للمعاقين، دار الفكر العربي، ط، 1، القاهرة³ -1988ص25

البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام⁴

اجرائيا: هو مجموعة الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتأييفها مع حالات الاعاقة حسب نوعها وشدتها بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية

تعريف الاعاقة الحركية:

هناك صعوبة في تعريف هذا النوع من الاعاقة وتصنيفه فقد استعملت عدة تسميات: لغويا وتصنيفات لوصف هذا النوع من الاعاقة منها:

- 1.الضعف الصحي
- 2.الاعاقة الجسدية
- 3.العجز الجسدي

اصطلاحا:

ان مصطلح الاعاقة

في حد ذاته يعبر عن حالة نقص جسمي وبدني في جسم الانسان سواء كان بترا أو شللا أو قصور في الجهاز الوظيفي مما يؤدي بالفرد الى عدم التناسق في الحزومات البسيطة والعادية⁵

ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، ط1. 1988 ص134
أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني، المنسق في الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت 1996 ص225

وكذلك عدم القدرة على تأدية المهام والأمر المنوطة حتى لو كانت عادية

اجرائيا:

تعرف بأنها حالة من فقدان عضو من أعضاء الجسم سواء نهائيا أو شلل في مركبة هذا العضو ويصبح صاحبه عاجز عن أداء غالبية مهامه اليومية جراء حدوث حادثة أو مولود بهذا العجز

دراسات سابقة ومشابهة:

- دراسة التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسميا نموذج خاص بالمتعلم المعوق بصريا وحركيا، أطروحة دكتوراه، معهد علم النفس وعلوم التربية جامعة الجزائر. 2004
- درست الباحثة موضوع التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعاق جسميا فوجدت أن هناك - ارتباط كبير بين مؤشرات كل من مقهري التكيف مع الاعاقة اذ أنه توجد علاقة بين تقبل الاعاقة أساسا في تأثير الثقة في الذات لدى المتعلم المعاق بصريا أو حركيا وتتمثل العلاقة أساسا في تأثير الثقة في الذات ايجابية يتقبل الاعاقة أي كلما ارتفعت درجة التقبل ارتفعت درجة الثقة بالنفس⁶

الدراسة الثانية:

- تحت عنوان: تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحقيق التكيف النفسي - الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا -للطالب خوجة عادل محمد التربية لبدنية والرياضية جامعة

صقر أميمة، محمد صبحي جاد، الحق، بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالميول المهنية لعينات من المراهقين المعوقين جسميا، رسالي ماجستر، كلية التربية، جامعة الزقازيق، القاهرة، 2008⁶

كان الهدف من الدراسة معرفة واقع ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المراكز - الخاصة بفئة المعوقين حركيا واثبات أن ممارسة المراهقين المعاقين حركيا لبرنامج مكيف للنشاط البدني والرياضي تؤثر في تحقيق تكف النفسي الاجتماعي لديهم داخل المركز حيث تكون هذه الممارسة التي يدمجون بها في حدود قدراتهم وامكانياتهم حتى لا يصاب المعاق الحركي بالاحباط نتيجة الفشل في تحقيق الأداء المطلوب وأيضا معرفة التركيب الاجتماعي وأنماط العلاقات الاجتماعية بين المراهقين المعاقين داخل مركز اعادة التأهيل الوظيفي

الدراسة الثالثة:

دراسة الباحث كاستانجو 1991

موضوع الدراسة: اثر برنامج اسبوعي للتربية الرياضية على مفهوم الذات لدى الاطفال المعاقين حركيا في المدارس المتوسطة

هدفت هذه الدراسة الى تقصي اثر برنامج اسبوعي للتربية الرياضية على مفهوم الذات لدى الاطفال المعاقين حركيا في المدارس المتوسطة⁸

تعليق على الدراسات السابقة:

هي دراسات من الدراسات القريبة من موضوعنا نظرا لانها تتعلق بمستوى تقدير الذات والدراسات تطرقت الى قياس مستوى فعالية الذات لدى المعاق حركيا الا أنها لم تطرق الى الحلول أو السبل الممكنة للتخفيف من هذه الظاهرة بينما نحن سنحاول ايجاد سبل كفيلة من الرفع في مستوى تقدير الذات لدى المعاق حركيا عن طريق ممارسة النشاطات البدنية والرياضية المكيفة

نفس المرجع السابق⁷

الفصل الاول:

فعالية الذات

تمهيد:

تعد فعالية الذات من أهم العوامل الرئيسية والتي تساهم في التطور المعرفي، وذلك من خلال تأثيرها على دافعية الشخص وتعتبر أيضا من أهم المفاهيم النظرية والعلمية في علم النفس الحديث والذي أبرزها ألبرت باندورا من خلال تعريفه لفعالية الذات على أنها اعتقاد قدرة الفرد على استخدام الفعالية، ويستخدم أيضا في تفسير السلوك وتحديد سماته

وفي هذا الجزء تم التطرق لبعض العناصر المتعلقة بفعالية الذات ومنه تم التطرق

الى
أهم ما ورد في هذا الفصل من تعريف فعالية الذات وكذا ذكر مصادره ومستوياته
والعوامل المؤثرة فيه.

1_ تعريف فاعلية الذات :

ظهر مصطلح فعالية الذات على يد عالم النفس الكندي الاصل الامريكي المواطن البرت
باندورا في السبعينات من القرن العشرين ليمثل اضافة كبيرة للتراث النفسي
ومصدر خصب للباحثين لتناول هذا المتغير بالبحث والدراسة⁹
-كما يطلق عليها عدة مسميات باللغة العربية منها: الفعالية الذاتية-فعاليات الذات
الفاعلية الذاتية-فاعلية الذات-الكفاة الذاتية-كفاءة الذات

تعريف باندورا لفاعلية الذات:

فقد اوردها في اكثر من مصدر منها على سبيل المثال لا الحصر: الاحكام التي
يصدرها الفرد في القدرة علي تنفيذ محتويات الحدث اللاوزمة للتعامل مع مواقف
معينة، واعتقادات الافراد في قدرتهم على التحكم في الاحداث المؤثرة في حياتهم
واعتقادات الافراد في قدرتهم على توظيف العمليات الدافعية و المعرفية ومحتويات
الحدث التي يكق مق خول ا التحكم في الاحداث المؤثرة في حياتهم، واعتقادات

مرجع سبق ذكره ص 22⁹

الأفراد في قدرتهم على إنتاج مستويات معينة من السلوك للتحكم في الأحداث التي تواجههم في حياتهم والاعتقادات في القدرة على تنظيم و تنفيذ محتويات الحدث اللازمة لإدارة مواقف معينة

وتعرف الفعالية بأنها القدرة على أداء سلوك معين مرتبط بمهام معينة ويعبر عنها بمجموعة من التصرفات أو الحركات أو الأفعال أو الأقوال ، وتتكوق من مجموعة من المعارف والمهارات والاتجاهات التي تتصل اتصالا مباشرا بمجال معين وتؤدي بمستوي معين من الاتقان يضمن تحقيق الأهداف بشكل فعال¹⁰ يشير " بدر " الى أن فعالية الذات هي اعتقاد الفرد في قدرته على تنظيم وأداء السلوك المطلوب. كما انها تعني " ادراك الفرد أن لديه القدرة على اصدار سلوك معين لأحداث نتيجة مرغوبة

2. مصادر فعالية الذات:

1. الانجازات الادائية: ويقصد بها التجارب و الخبرات التي يقوم بها الفرد، ويذكر بندورا 1986 ان هذا المصدر له تأثير خاص ، لانه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الفرد، فالنجاح عادة يرفع توقعات فعالية الذات بينما الاخفاق المتكرر يخفضها ، وبعد أن يتم تحقيق فعالية الذات مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة فاعن الاثر السلبي للفشل العارض عادة ما يتناقض ، بل ان الاخفاقات العارضة التي يتم التغلب عليها من خلال الجهود الدؤوبة يمكن أن ترفع الدافعية الذاتية ، ويمكن لفعالية الذات أن تعمم إلى

الى مواقف اخرى سبق وان كان الاداء فيها ضعيفا لانعدام فعالية الذات¹¹

ويضيف (Bandura 1986) أن تغيير فعالية الذات للأفراد من خلال الانجازات الادائية يعتمد على : الادراك المسبق للقدرات الذات ، وصعوبة المهمة المدركة ، ومقدار الجهد المبذول ، وحجم المساعدات الخارجية ، والظروف التي تحيط بعملية الاداء ، والتوقيت الزمني للنجاحات والاخفاقات ، بمعنى أن الاخفاقات إذا حدثت قبل الشعور

بد ربه شعبان، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، مذكرة ماجستير علم النفس، الجامعة¹⁰ 2010
نفس المرجع¹¹

بالفعالية فاعنها تقلل من هذا الشعور ، و الاسلوب الذي يتم به تنظيم و بناء الخبرات معرفيا في الذاكرة¹²

2- الخبرات البديلة : وهي تعني الخبرات الغير مباشرة كالمعلومات التي تصدر من الاخرين و يرى (بانودورا) أن الافراد لا يتفوق في نموذج الخبرة كمصدر أساسي للمعلومات فيما يتعلق بمستوي فعالية الذات ولذلك فقد الكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة ورؤية أداء الاخرين للأنشطة الصعبة ، ويمكن للخبرات البديلة أن تنتقل توقعات مرتفعة عن طريق الملاحظة والرغبة في التقدم والمثابرة، ومقارنة القدرات الذاتية بالنسبة لقدرات الاخرين¹³

ويضيف (بانودورا) أن نظرية المقارنة الاجتماعية نشأت لتفسير التقييم الذاتي للقدرة في ظل غياب محك محايد فهناك العديد من العمليات التي من خلالها تتأثر الخبرات البديلة على التقييم الذاتي لفعالية الذات ومن هذه العمليات المقارنة الاجتماعية، فأداء الاخرين المشابه لاداء الفرد يشكل مصدرا مهما للحكم على القدرة الذاتية، كما أن مراقبة الفرد لادائهم تحت ظروف معينة و الذي يؤدي الي نتائج ناجحة يوضح بطريقة مباشرة حدود قدرات الفرد وهذا ما يطلق عليه محاكاة الذات والتعلم بالملاحظة تتحكم فيه أربع عمليات فرعية وهي:

-

أ- عملية الانتباه: فهي تحدد الملاحظة الانتقائية في ضوء تأثير النمذجة ، وهي المعلومات المستخلصة من احداث المشاهدة ، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على اكتشاف وفحص النماذج البيئية الاجتماعية والرمزية. منها: العمليات المعرفية والتصورات

شهرزاد نوار، علاقة تقدير الذات بالنشاط المعرفي لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج، رسالة ماجستر غير منشورة 2008¹²

الحميدي محمد القيدان، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني، دار الزهور، ط، 1 الرياض 2002¹³

السابقة ، وفي الملاحظة، والتكافؤ الفعال ، والجاذبية والقيم ، والانشطة الملاحظة . ومع

فإن الافراد لا يتأثرون بالانشطة التي يتم نسيانها¹⁴. ذلك

ب - عملية الذاكرة:

و تقوم بتحويل و بناء المعلومات التي تتعلق بالاحداث ، ليعاد تمثيلها في الذاكرة على هيئة

قواعد وتصورات ، وتتولي التصورات السلوكية إنتاج القواعد التي تعمل على بنا الاحداث

المناسبة للظروف المتغيرة. ووقد تؤدي التصورات المسبقة والحالة الانفعالية إلى استحضار

تأثيرات متحيزة على الانشطة التي يقوم بها الفرد

ج - عملية إنتاج السلوك:

يعادل السلوك عادة في ضوء المعلومات المقارنة بالنموذج التصوري للانجاز ، فهناك ارتباط بين الفعل والتصورات المسبقة ، وكلما امتلك الفرد العديد من المهارات الفرعية كلما كان من السهل عليه استخدام هذه النماذج التصورية ، لاننتاج سلوك جيد

خصائص الفعالية الذاتية:

يذكر باندورا 1997 أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فعالية الذات المرتفعة والمنخفضة، فحسب نظرية "باندورا" فإن فعالية الذات تركز على؛ كيف يفكر الأشخاص وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم، فالشعور المنخفض بفعالية الذاتية يرتبط بالاكئاب والعجز والقلق وبالتشاؤم حول الأداءات و التطور الشخصي وتقدير منخفض للذات

وعليه فإن خصائص فعالية الذات المرتفعة (الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهيب

1- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس

2- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية

عبود أحمد غانم النبلسي، الكفاءة الشخصية وتقدير الذات وعلاقتها بأمراض الاكتئاب لدى المراهقين، الدار العلمية للنشر - والتوزيع، ط ، عمان 2002 ص 156¹⁴

3-يستعيدون سريعاً شعورهم بفعالية الذات في حالات الفشل

4-يواجهون المواقف المهذرة بفعالية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم-

5-يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم-

6-امتلاك فعالية الذات تزيد من إنجازاتهم وأداءاتهم الشخصية، كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب

7-يتصفون بالتفاؤل

8-لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل

9..يركزون على الأهداف بطموح¹⁵

بينما سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم):

1-يركزون على النتائج الفاشلة

2-أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهام الصعبة -

3-طموح ضعيف وعدم الالتزام -

4-يستسلمون بسرعة -

5-يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على - النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب

6-عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق¹⁶

مستويات فعالية الذات:

توضح دراسة Sanders et Woolley (2005) أهم المستويات المتعلقة بالفعالية الذاتية وهي ثلاثة على النحو التالي:

سليم مريم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دار النهضة العربية، بيروت، ط، 2005، ص 104¹⁵
الظاهر قحطان أحمد، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، ط، 1، عمان، 16، ص 2 2004

1-المستوى الكلي: ويقصد به نشاط الفعالية الذاتية بشكل عام أو عموماً أو في المواقف العامة

2-المستوى الجزئي أو المجال: ويقصد به نشاط الفعالية الذاتية في مجال معين بعينه دون مجال آخر كأن يكون الفرد فعالاً في مجال أكاديمي دون فعاليته في مجال اجتماعي وهكذا

3-المستوى الخاص والمتعلق بمهمة خاصة: ويقصد به نشاط الفعالية الذاتية في أداء مهمة معينة محددة خاصة دون الظهور ذاك النشاط في أية مهمة أخرى

العوامل المؤثرة في فعالية الذات: ولما لفعالية الذات من أهمية بالغة في حياة الإنسان فإن هناك عدداً من العوامل التي تؤثر في فعالية الذات وتساهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها في ثلاث مجموعات هي:

المجموعة الأولى – التأثيرات الشخصية: يعتمد إدراك الفرد لفعاليته الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية هي:

المعرفة المكتسبة: هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتياً وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقاً للألفاظ التي احتوتها، أو وفقاً للبناء الهرمي أو وفقاً للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية

عمليات ما وراء المعرفة: إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم

الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقويم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فعالية ذاته

الاهداف: ويشير باندورا لى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بفعالية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة و واقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فزاهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات

المؤثرات الذاتية : وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء

أدائه لبعض الأعمال والمهمات، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، واحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية و عمليتي التفاؤل والتشاؤم، وهذه المؤثرات تجعل من فعالية الذات لدى الفرد في انخفاض

المجموعة الثانية:التاثيرات السلوكية:

يؤكد باندورا أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي: ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة:

ملاحظة الذات:ويقصد بها المراقبة المنظمة للأداء، وملاحظة الفرد مداده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الاهداف لنفسه ، وتتأثر ملاحظة الذات بالعمليات الشخصية مثل، فعالية فاعلية الذات وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، وينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان، هما: نقل الأخبار شفهيًا أو كتابيًا، وبيان كمي بالأفعال وردود الأفعال¹⁷

محروس محمود محروس وآخرون: الاتجاهات الحديثة في تكنولوجيا تعليم التربية الرياضية للمعاقين حركيا، دار الوفاء، لدنيا للطباعة، 2014، 17

-الحكم على الذات: وتعني استجابة الأفراد والتي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين

-رد فعل الذات: وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال هي:

1-رد الفعل الذاتي السلوكي: ويسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه، لترك الأثر المرضي في نفسه

2-رد الفعل الذاتي الشخصي: ويبحث فيه الفرد عن استراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية في أثناء عملية التعلم¹⁸

3-رد الفعل الذاتي البيئي: وهنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم

المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

ويذكر باندورا أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، و أن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فعالية الذات هي: خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية

التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات

الفصل الثاني: النشاط البدني المكيف

مقدمة: تعتبر الأنشطة البدنية المكيفة من الأنشطة المهمة التي يجب اعطاؤها الأولوية والأهمية اللازمة نظرا لأنها تمس بشريحة مهمة من المجتمع (المعاق حركيا) فهي تساعدهم على اثبات وجودهم واثبات ذواتهم بتحقيق نتائج ايجابية وعالية في الرياضة التي تتناسب ودرجة ونوع الاعاقة لديهم فتجد في الاونة الأخيرة تميز كبير لدى هذه الفئة في تحقيق أرقام قياسية وانتصارات في كافة الرياضات المكيفة لذا ركز خبراء في الرياضة والمدربين على تخطيط وانجاز برامج رياضية مكيفة للتقدم والنهوض بهذه الفئة الى مراحل متقدمة أو تساعد الأنشطة الرياضية المكيفة الكثير من المعاقين حركيا من الناحية العلاجية والترويحية والنفسية فتزيد لديهم الثقة بالنفس والثبات النفسي فتطرقت في فصلي هذا الى التعريف بالنشاط البدني الرياضي المكيف وانواعه واهميته والاختصاصات الخاصة بالمنافسة لدى المعاقين حركيا

1-تعريف النشاط البدني المكيف:

هي الرياضات والألعاب التي يتم تغييرها اذا استلزم الأمر، حتى يستطيع المعوقون من المشاركة فيها ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية والوقائية المتعددة والتي تشتمل على الأنشطة الرياضية والألعاب التي يتم تعديلها، حيث تلائم حالات الاعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدرتهم وحسب
stroma¹⁹

فان النشاط البدني المكيف هو كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات نذكر ما يأتي بعض التعاريف:

حلمي ابراهيم، ليلي السيد فرحات، التربية الرياضية والترويح، دار الفكر العربي، ط، 1، القاهرة، ، 1998ص 220¹⁹

تعريف حلمي ابراهيم، ليلى السيد فرحات: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي تم تعديلها لتلائم حالات الاعاقة وفق لنوعها وشدها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم²⁰

تعريف ستور: تعني 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 اصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى

الخلاصة:

وهي تلك البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الايقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطاعات ليشركوا بنجاح أنشطة البرامج العامة للتربية

2-انواع النشاط البدني الرياضي: اذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه الملاكمة، ركوب الخيل، الجمباز، المصارعة ... الخ، أما النشاط الاخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثله: كرة القدم، كرة السلة، الجري، هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط فمن النشاط ما يحتاج الى أدوات ووسائل وبعضها يحتاج الى ذلك ومنها:

-العاب المنافسة: تحتاج الى مهارات وتوافق عضلي وعصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً²¹

-العاب هادئة: لا يحتاج الى مجهود جسماني يقوم به الفرد و مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية، أو احدى الفرق وأغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم

حمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدة الاجتماعية، دار الفكر العربي، ط1. القاهرة ص70 21

-العاب بسيطة: ترجع بساطتها الى خولها من التفاصيل وتتمثل غفي أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الاطفال

اذن بما أن المنافسة بشروط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق لفوز وفيما يخص النشاط الرياضي من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق لفوز، وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فانه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها وينقسم بدوره الى نشاطات الفرق المدرسية والنشاطات الخلوية (المعسكرات،الرحلات)

أما عن السلم العام والشامل فيمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي الى ثلاث أنواع:

1- النشاط الرياضي الترويحي

2- النشاط الرياضي التنافسي

3- النشاط الرياضي النفعي²²

أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

ان أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات أن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي فهو كذلك يريد أن يسبح، يرمي، يقفز، الخ

يشير "أنارينو" وآخرون أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلائم اصابة ونقطة ضعف الفرد المعاق يركز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات ايقاعية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام، وقد يتبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين، ويكون الهدف السمي كما هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه بالإضافة الى الاندماج

محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدة الاجتماعية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، ص 70²²

في الأنشطة الرياضية المختلفة، ويراعى عند وضع أسس النشاط البدني المكيف ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وامكانياته، وحدود اعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- أن ينفذ لبرنامج في المدراس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات واحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك كم خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة²³.
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية:
- تغيير قواعد الألعاب، التقليل من دة النشاط، تعديل مساحة اللعب، تعديل ارتفاع السلة أو ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة التهديد
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو اخرج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال،
- اتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية أو امكانيات كل فرد²⁴

أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترزيح في اجتماعها السنوي عام 1978م بأن حقوق الانسان تشمل حقه في الترويج الذي يتضمن الرياضة الى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم

محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدة الاجتماعية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، ص 33²³

حلمي ابراهيم، ليلي السيد فرحات، التربية الرياضية والترويج، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة 1998 ص 47²⁴.

البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترفيهية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا

الأهمية البيولوجية:

ان البناء البيولوجي البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجتمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية أو اجتماعية أو عقلية فان أهميته (البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملاؤه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة (كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية)²⁵

الأهمية الاجتماعية:

ان مجال الاعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد وتخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافق بين الأفراد فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الاراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة الى الدعم الاجتماعي خلال الأنشطة أوقات الفراغ لاحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل المناعي²⁶

:وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة والترفيه فيما يلي:
الروح الرياضية: التعاون، تقبل الاخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، والارتقاء والتكيف الاجتماعي

نظفي بركات أحمد، الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر، ط، 1الرياض 1984ص 61²⁵
مين أنور الخولي، أسامة كمال راتب، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط، 1القاهرة 1998ص 40²⁶

الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الرياضة الترويحية يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" عندما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويحية: تليفزيون، موسيقى، رياضة، سباحة، شريطة أن يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الانسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والابداع

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الالي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا لبيئته المناعية، وتعقد الحيا قد تؤديان لى انحرافات كثيرة، كالافراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء الى ممارسة الرياضة والبيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج الاضطرابات العصبية²⁷

الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الانساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حين ذلك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختيار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغيير تحت ظروف معينة اذ أن هناك أطفال لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه لجيل الثاني الى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الانساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويحية أنها تؤكد مبدئين هاميين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب

- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والقائد، والمشارك الآخر²⁸

²⁷

- A.Domort al, Nouveau Laroune Medical, librairie, Paris, 1986, P589

نظفي بركات أحمد، مرجع سابق ص 63²⁸

أهداف رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركيا):

نستطيع تحديد أهداف رياضة المعاقين فيما يلي:

أ- تساعد الفرد على النمو جسديا ونفسيا واجتماعيا وتنمي مواهبه وقدراته الشخصية، وتكسبه المهارات الحركية التي تساعد على أنشطته اليومية وكفاءته

ب- أن الرياضة تشجع الفرد على زيادة ثقته بنفسه وبناء صورة ايجابية عنها

ج- نها تعطي الفرد الفرصة للتركيز على قدرته المتبقية وعلى ما يستطيع أن يقوم به أكثر مما تركز على الاعاقة والصعوبات الناجمة عنه

د- النجاح في الرياضة سواء كان على المستوى التنافسي أو الترويحي يؤدي الى النجاح في العمل وبالتالي الى الزيادة في قدرته الانتاجية

هـ- انها تعد وسيلة ناجحة وجيدة للترويحي النفسي للفرد، كما تشكل جانب مهم من استرجاع الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة

و- الابتعاد عن الانطوائية وتنمية الانفعالات الايجابية

اختصاصات المنافسة الرياضية عند المعاقين:

ألعاب القوى:

ان ألعاب القوى، الرياضة الرمز، هي احدى الرياضات الأكثر انفتاحا لجميع أشكال الاعاقة، فالرياضيون وقفا أو على الكرسي المتحرك يشاركون في سباقات العدو على المضامر وعلى

الطريق وفي المنافسات الرمي والقفز، ان كل الفئات دون استثناء معني بهذه الرياضة

لقد ظهرت ألعاب القوى كرياضة أولمبية موازية في ألعاب روما سنة 1960 وقد استفدا المعدات المستعملة (الأطراف البديلة، الكرسي ... الخ) من تقدم العالم أيما استفادة، لذلك تتحقق الأرقام القياسية في كل منافسة كبيرة حيث تتطور القدرات بتطور هذه المعدات

كرة السلة على الكراسي:

ان كرة السلة على الكراسي التي ظهرت بالولايات المتحدة في أواخر الأربعينات، هي احدى أبرز الرياضات في الألعاب الأولمبية المتوازية في الاختصاص جميع فئات القاصرين عن العزلة العضوية

سباق الدراجات:

سباق الدراجات الرياضية حديثة عند الأشخاص المعوقين، فقد القصور البصري في ممارسة في بداية الثمانينيات وتبعهم بعد ذلك ببعض سنوات ذوو الشلل الدماغي، ثم المبتورين والفئات المعنية في الألعاب الأولمبية المتوازية تشمل القاصرين عن الحركة العضوية وذوو القصور البصري، وتمارس هذه الرياضة بصفة فردية وثنائية أو بالدوافع اليدوي على دراجات ذات عجلتين أو ثلاث عجلات

ركوب الخيل:

يمكن أن يمارس ركوب الخيل على العكس مما هو شائع من قبل جميع فئات القاصرين عن الحركة العضوية وذوي القصور البصري والمعوقين ذهنيا

رمي القوس:

هذه الرياضة قديمة جدا موجودة في المنافسات منذ ألعاب شوكما ندفيل الأول عام 1948م وفي الوقت الراهن يمارسه رمي القوس على الكراسي جميع الفئات القاصرين عن الحركة العضوية كما يمارسها ووقوف ذوو القصور البصري

كرة الطاولة:

كانت هذه الرياضة في الخمسينات الأولى التي استحوذت على اهتمام ذوو الاعاقة الجسدية، وهي بلد عبر العالم، 50 تمارس وفقا لمستوى الاصابة أو على الكراسي، وفي أكثر من والرياضيون المعنيون في المنافسات هم القاصرين عن الحركة العضوية بجميع أصنافه²⁹

خلاصة:

وفي الأخير نستنتج أنه يجب مراعات برنامج بدني رياضي مكيف لممارسة رياضة المعاقين حركيا بقواعد مضبوطة تتناسب مع أعمارهم وأجناسهم ودرجة اعاقتهم لتطويرهم ومساعدتهم في الانسجام مع مجتمعهم وضمان التوازن والمساواة بين جميع شرائح المجتمع

الفصل الثالث:

الاعاقة الحركية

1- نبذة تاريخية عن المعاقين :

1-

لقد تطورت مجالات الاهتمام بالمعاقين حركيا مع تطور الحضارة وانفتاح المجتمعات وتوسع افاق بنائه وتطورت طرق التخفيف من معاناتهم لتقريبهم من حياة الأصحاء لذلك حرصت العديد من المؤسسات الى وضع برامج تمكنهم من ابراز مواهبهم وقدراتهم فهم جزء من المجتمع يتحتم على المجتمع الاهتمام بهم والاستفادة منهم وقد أطلق في الماضي هذة تسميات على ذوي الاحتياجات الخاصة أو المعاقين، ففي منتصف القرنالماضي كانوا يعرفون بالمقعدين، ثم أطلقوا عليهم "ذوي العاهات" على اعتبار أن كلمة

الاقعاد توحى باقتصار تلك الطائفة على مبتوري الأطراف أو المصابين بالشلل وأما العامة فهي أكثر شمولاً بمدلول الاصابات المستديمة، ثم تطور هذا التعبير الى اصطلاح(العاجزون) أي كل من به صفة

تجعله عاجزا في أي جانب من جوانب الحياة سواء من حيث العجز عن العمل أو الكسب وخلال العشرون سنة الماضية تغير مفهوم الاعاقة وكذلك تغير تصنيفها الى فئات رئيسية واخرى فرعية، فقيما كان ينظر الى الاعاقة على أنها عاهة دائمة عقلية كانت أو جسدية وخلا أصليا في الفرد يجعل منه كائنا مختلفا عن الاخرين، وكان الشخص المعاق يعتبر بصفة نهائية مختلفا ويصنف كذلك بحكم قرارات دراية، مما نتج عنه اقامة مؤسسات ومعاهد معزولة للأشخاص المعاقين، فادى ذلك بدوره الى تهشيمهم وعزلهم عن المجتمع وكان النصف الثاني من القرن العشرين الانطلاقة الحقيقية في رعاية المعاقين وتأهيلهم، فقد تسابقت الدول لتقديم الخدمات في مجالات التعليم والتربية والتدريب والعلاج والرياضة والترويح وذلك بغية استثمار طاقات تلك الفئة التي تمثل قطاعا له أهمية في المجتمع من خلال منظور حضاري مبني على الاحترام في المقام الأول

وتطورت نظرة المجتمعات الى الاعاقة والمعاقين بصورة جذرية، فمذ الحرب العالمية الثانية والتي نتج عنها الملايين منهم أصبحت النظرة اليهم نظرة ايجابية بعدما كانت سلبية، وتحول تواجدهم من تواجدها مشي خارج المجتمع الى تواجد فعال بتأهيلهم لوظائف ومهن تتناسب مع إمكانياتهم بعد الاعاقة ونرى أن هذه النسبة عالية جدا وتستحق الاهتمام من قبل المسؤولين والقائمين على رعاية المعاقين وذلك بتوفير الخدمات الخاصة والتي تعمل على اثباتهم بأدوار ايجابية في المجتمع وتساهم في تقليل معاناتهم واثاحة الفرصة أمامهم للاندماج في المجتمع³⁰

2- تعريف الاعاقة:

وهناك العديد من التعاريف والاراء حول تعريفات المعاق وقد عرفته منظمة العمل الدولية وأقره القانون المصري لتأهيل المعاقين واتفق حلمي محمد ابراهيم وليلى السيد فرحات1998

أن المعاق هو كل شخص أصبح غير قادر على الاعتماد على نفسه في مزاولة عمله أو القيام بعمل اخر والاستقرار فيه، أو نقصت قردته على ذلك نتيجة لقصور عضوي أو عقلي أو حسي، وأنتيجة عجز منذ الولادة. ويذكر عبد الرحمان سليمان(1997) انه من عمك

محروس محمود محروس واخرون، الاتجاهات الحديثة في تكنولوجيا تعليم التربية الرياضية (للمعاقين حركيا)، دار الوفاء لندنيا - للطباعة، ط 1 2014 ص 67³⁰

من القدرات ما دون المشوب أو به عيب أو نقص تشريعي أو وظيفي يجعله غير قادر على منافسة أقرانه في حين أضاف محمد كامل عمر (1998) أن المعاق لفظ اشتق من الاعاقة أي الأخير أو التعويض، فالمعاقون هم الأفراد الذين لديهم عجز في البدن أو العقل، وهذا العجز يخرجهم عن المتوسط العام للناس، وتكون قدرتهم محدودة فالاعاقة الناتجة عن عجز تجعل المعاق غير قادر على أداء وظيفته بكفاءة طبيعية³¹

اسباب الاعاقة:

تتعدد مظاهر الاعاقة الحركية والجسمية كما تتعدد أسبابها مما يصعب ذكر قائمة بجميع الأسباب المؤدية الى كل منها وتختلف أسباب الاعاقة نتيجة تفاوت الظروف الاجتماعية والاقتصادية ومدى ما يوفره كل مجتمع لتحقيق الرعاية لأفراده ومنها:

1- العوامل الوراثية:

وتشمل الحالات التي تنتقل من جيل الى جيل مثل انتقال صفات وراثية شاذة (شذوذ الكروموسومات والجينات) من كل من الأب أو الأم الى الجنين، اضطرابات الغدد الصماء وتنشأ من عدم توافر البيئة الصحية الملائمة التي تؤثر على الفرد والتي تؤدي دورا واضحا في حدوث الاعاقة لدى الشخص منها:

- الحروب والعنف والدمار بأشكاله المختلفة

- الأوبئة والمجاعات والفقر

- عدم كفاية البرامج الوقائية والخدمات الصحية

- الحوادث الصناعية والزراعية والكوارث الطبيعية

وترى سميرة أبو الحسن (2002) الى أن العوامل البيئية المسببة للاعاقة ترجع الى:

-مرحلة ما قبل الولادة وأثناء الحمل

الد يوسف عبد الرحمان الشرقاوي، الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين "جلوس"، دار الوفاء ط1 السكندرية 2014 ص 24³¹

-اصابة الأم بأمراض خطيرة مثل المرض الكلوي المزمن والبول السكري

-تعرض الأم لشمم الحمل نتيجة لارتفاع ضغط الدم

-سوء تغذية الأم الحامل

-ادمان الأم ببعض الأمراض مثل الحصبة الألمانية

-تعرض الأم للأشعة الطارة

ب- عوامل تحدث أثناء الولادة:

-ولادة الأطفال المبترين التي تعني عدم اكتمال نمو الطفل وولادته قبل الأوان

-استخدام الات حادة أثناء الولادة

-تأخر وصول الأكسجين الى مخ الجنين

-وضع الجنين أثناء الولادة

ت- عوامل تحدث بعد الولادة:

-الحوادث التي تؤدي الى اصابة الأطفال بالتلف المخي أو كحادث المرور والزلازل
والحروب

-شرب الطفل للأدوية والعقاقير الضارة

-تناول المواد الكيماوية الضارة

-سوء تغذية الطفل³²

5- نواع الاعاقة الحركية ودرجاتها:

أ- الشلل: يمكن القول عن العضوان مشلول اذا لم يستطع أداء حركات ارادية المطلوبة من ذلك العضو، وبذلك التوقف المستديم أو المؤقت لأداء العضو كما يكون جزئيا أو كليا وأنواع الشلل متعددة وبذلك وفقا لمدى اصابة المعاق، لذلك يمكننا أن نقول أن الشلل يحدث من حالة لأخرى، كما هو معروف أن الشلل يحدث في مناطق مختلفة من الجسم ويكون بسبب أمراض متنوعة، لذلك نجد أن الأمراض تختلف من حالة لأخرى، كما هو معروف أن الشلل يحدث في أي مرحلة من مراحل العمر، نجد مثلا أن مرحلة الطفولة أو بعد الميلاد أي حدث فيه يؤدي الى تشوه في المخ ونموه، كذلك مقص التغذية والأكسجين لأنسجة المخ، لذلك تختلف أماكن وأعراض الاصابة لكل نوع حيث يرجع ذلك الى الأعصاب التي لحقتها هذه الاصابة وللشلل عدة أنواع والتي ندرجها فيما يلي:

-شلل رباعي: ويصيب الأطراف الأربعة من الجسم وهم الذراعين والرجلين

-شلل ثلاثي: ويصيب ثلاثة أطراف من الجسم وهم الرجلين وأحد الذراعين، والعكس

-شلل نصف طولي: ويصيب أطراف أحد جانبي الجسم الأيمن أو الأيسر، أي الطرف العلوي و السفلي واحد

-شلل نصفي سفلي: ويصيب الطرفين السفليين ويؤدي الى منع السيطرة الارادية الحركية ونادرا ما تصاب الأطراف العلوية

-شلل احد الاطراف: حيث تكون الاصابة في أحد الأطراف العلوية أو السفلية مما يؤدي الى منع السيطرة الارادية الحركية

- الشلل المخي: ويقصد به حالة عجز في القدرة العضلية والنااتجة عن اصابة المخ، وهو ينتشر عند الذكور أكثر من عند الاناث

-البتر: بعد البتر حالة من العجز يفقد فيها الفرد أحد أطرافه وقد يكون ذلك خلقيا أو نتيجة حوادث أو جراحيا لتفادي بعض الأمراض

6- فوائد التربية الرياضية المعدلة للمعوقين:

عندما يصنف الطفل كمعوق، فإن ذلك يقدم كملاحظة للمربين والأبوين من أن الطفل أصبح معتمد على الآخرين في مهاراته الحياتية الاجتماعية، ان المربي الرياضي يمكن أن يلعب دورا كبيرا فيلتقليل من المخاطر وتسهيل الحياة المستقلة من خلال النشاط البدني وذلك عبر الوسائل التالية:

-تطوير مهارات حركية ترويحوية للعمل المستقل في المجتمع

-تطوير لياقة بدنية للمحافظة على الصحة

-تطوير مهارات حركية للسيطرة على التنقل في المجتمع المحلي أو المحيط

-تطوير متطلبات بدنية وحركية لمهارات المساعدة الذاتية المطلوبة للعيش باستقلالية

-تطوير متطلبات مهارية حركية ضرورية للمشاركة في فعاليات اجتماعية لغرض ذاتي

7- مشكلات الاعاقة:

1-المشكلات النفسية:

المشكلات النفسية التي يواجهها المعوقون من أكثر تعقيدا وخاصة اذا نجم عن هذه الاعاقة تشوهات أو عاهات ظاهرة قد تجعله معرضا للسخرية أو العطف، فكلما تم اظهار أساليب الشفقة أو الرفض أو الاحساس من المجتمع نحو المعوقون وبرزت استجابات سلبية من المعوقون نحو اعاقتهم ونحو المجتمع الذي يعيشون فيه

كما نجد أن القائمين

على مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة جسديا يعبرون في كثير من الأحيان بطريقة غير مقصودة عن الاستسلام والرضوخ باستخدام أساليب الشفقة والاحساس كطريقة لرفع الروح المعنوية للموقين دون النظر الى مدى تقبل الفرد الاعاقة من عدمه، كذلك يعاني ذوو الاحتياجات الخاصة جسديا كثيرا من المشكلات التي تكون مرتبطة بدرجة كبيرة بنوع اعاقته التي تتسبب في تغير معاملة الآخرين له

يعاني المعاق من العديد من الاثار النفسية أهمها التالي:

- الشعور بالنقص والاحساس بالدونية

- الانطوائية لما لها من اثار على التكيف والتوافق

- العجز الخلقي وأثره على شخصية المصاب بالشلل
- عدم القدرة على الاعتماد على النفس والاشكالية، وعدم القدرة والرغبة الدائمة في الاعتماد على الآخرين، جميعها لها علاقة بسوء التكيف³³
- الشعور بالعجز نتيجة القيود التي يفرضها المرض

المشكلات الاجتماعية:

وهذه المشكلات لا تقل أهمية عن المشكلات النفسية

مشكلات ضعف أو توعك شبكة العلاقات الاجتماعية

ان للعلاقات الاجتماعية أهمية خاصة، حيث تساعد على تدعيم شخصية المعوق في بيئة الأسرية والمجتمعية، وهي التي تهيأ له الجو الهادئ والشعور بالأمن الذي يساعد المعوق على الشعور بالثقة بالنفس والثقة بالعالم الذي يتفاعل معه فإذا ضعفت علاقات المعوق مع الناس الذين يتعاطون معه فإنها تؤثر في كيانه وفي شخصيته وخاصة علاقته بأسرته وإذا ما ضعفت علاقته بمحيطه فإنه يفقد أمنه العائلي ويختفي شعوره بالانتماء³⁴.

المشكلات الأسرية:

إن إعاقة الفرد تشكل إعاقة لأسرته حيث أن الأسرة بناء اجتماعي يخضع لقاعدة التوازن وسلوك المعاق في الغضب والقلق الاكتئاب تقابل من قبل المحيطين به سلوك مسرف بالشعور بالذنب والحيرة، مما يقلل من توازن الأسرة وتماسكها، وهذا يتوقف على مستوى تعلم الوالدين وثقافتهما أو مدى الالتزام الديني بين أفراد الأسرة

عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق³³
إبراهيم مروان عبد المجيد، الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة تربويًا نفسيًا رياضيًا تأهيليًا، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان (الأردن) 2002 ص 33³⁴

المشكلات التعليمية:

ان الباحث في شخصيات بعض المعاقين ما يعانونه من حرج في الاتصال بالآخرين، إذ أن شعورهم بالعزلة في مجتمعهم يتجه الآخرين على رفضهم

خلاصة:

نستنتج في الأخير بأن المعاق حركيا لديه رياضات خاصة به يستطيع بها أن يحقق ذاته ويكون فرد فعال في مجتمعه ويخرج من قوقعة النقص ليكملها بانجازات ونجاحات في المجل الرياضي، وفي الاونة الأخيرة ظهرت العديد من الأسماء لرياضيين من المعاقين حركيا حققت مراتب مشرفة في العديد من الألعاب سواء على الصعيد الوطني أو العالمي

الفصل الرابع: منهجية واجراءات البحث

دراسة استطلاعية:

للقيام بأي بحث ولتحديد المنهج المتبع في الدراسة لابد على الباحث من اجراء دراسة استطلاعية حيث تساعد هذه الدراسة على تحديد أبعاد البحث فالدراسة الاستطلاعية توجه الباحث وتوضح له الميدان الذي سيجري عليه بحثه وكيفية التعامل مع المعطيات

فالدراسة الاستطلاعية تضبط البحث من بدايته الى نهايته اذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتنسيق هذه الدراسة الاستطلاعية والعمل الميداني ونهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي يتمتع به الأداء المستخدمة في الدراسة الميداني وكان الغرض من اجراء الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته

- التأكد من صلاحية أداة البحث المطبق في الدراسة لؤية ما اذا كان المقياس المستخدم ملائم لمستوى العينة وخصائصها

- معرفة اجراء الدراسة الميدانية لرؤية فقما بزيارة مركز البيداغوجي للمعاقين حركيا وقاعة

متعددة الرياضات للتقرب أكثر من العينة المتمثلة في المعاقين حركيا

منهجية واجراءات البحث:

1-منهجية الدراسة:

كلمة منهج مشتقة من نهج، أي سلك طريق معيناً وبالتالي كلمة منهج تعني الطريق، يعني البحث أو النظر أو المعرفة التي تؤدي إلى الغرض المطلوب

والمنهج هو عبارة عن "مجموعة من الخطوات المنظمة التي يستخدمها الباحث لفهم .
الظاهر موضوع الدراسة وهذا يعني أن المنهج يجيب على سؤال مؤكد كيف يمكن حل مشكلة البحث والكشف عن جوهر الحقيقة والوصول إلى قضايا يقينية وعليه اقتضت علينا طبيعة موضوع الدراسة الحالية الاعتماد على المنهج الوصفي من أجل الوصول إلى نفي أو اثبات فرضيات الدراسة

فالهدف من البحث الوصفي هو اعطاء صورة واضحة عن الظاهرة التي تسعى لجمع

البيانات عنها أنه بحث يصف مميزات وخصائص الظاهرة وبذلك فهي تضيف رصيذا من الحقائق والمعارف مما يساعد على فهم الظاهرة والتنبؤ بحدوثها

مجتمع البحث:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختبار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو امكانية اقامة تعميمات على الظاهر موضوع الدراسة الى غيرها من الظواهر، والذي يعتد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث

عينة البحث: تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساس عمل الباحث وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا، لقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي وهذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية

لقد تم اختيار عينة مقصودة من (المعاقين حركيا) لقد تم تطبيق أداة الدراسة على مجموعتين من العينة الاجمالية المدروسة (الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف) يقدر عددهم 45 معاق حركيا

العينة وطريقة اختيارها:

يستخدم هذا الأسلوب اذا كان أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماما وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة مقصودة من حيث نوع وطبيعة الدراسة

مجالات البحث:

1- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المعاقين حركيا فئة أقل من 17 سنة بمدينة عين المسيلة مركز البيداغوجي للمعاقين حركيا وقاعة متعددة الرياضات للمعاقين حركيا

2- المجال الزمني:

بدأنا باجراء البحث مباشرة بعد تحديد المشكلة المراد دراستها اذ تم ذلك ابتداء من 13 افريل 2021 الى غاية 2 ماي 2021 وذلك بعد الحصول على موافقة الاشراف من طرف الاستاذ المشرف وقبوله للحظة الأولية المرسومة للعمل، حيث تم توزيع الاستبيان على المعاقين حركيا أقل من 17 سنة

الضبط الاجرائي للمتغيرات:

- **تعريف المتغير المتنقل:** وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها الى احداث التغير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به والتأثير عليها
- **تحديد المتغير المستقل:** الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة
- **تعريف المتغير التابع:** كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر حتما نتائجها في قيم المتغير التابع
- **تحديد التغير التابع:** الفعالية الذاتية

أدوات جمع البيانات:

ان أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان " حيث هو وسيلة لجمع المعلومات المتكلفة بموضوع البحث عن

طريق اعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة مشكلة من أفراد المجتمع وسميناه المستجيب الذي يقوم بملئ الاستمارة³⁵

صدق الاستبيان:

لقد استندنا في

الاستبيان على مقياس الموضوع من قبل الدكتور عبد عبد الرحمان صالح الأزرق وقمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث خضع لرأيهم (انظر للملاحق) نظرية في ما اذا تتناسب عبارات المقياس مع بيئة وسن المعاقين حركيا وضبط العبارات التي تتوزع للعينة

يتكون الاستبيان الموضوع من 28 عبارة موزعة على 3 محاو كالتالي:

جدول (1) محور فعالية الذات الجسمية والمظهر العام:

العبارات	الرقم
أعتقد أن قدراتي العملية ليست في المتوى المطلوب	01
أجد صعوبة في الاقتناع بمظهري الخارجي	03
أعتقد بانني غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال	15
أحاول دائما تطوير قدراتي الجسمية	18
يزعجني الحكم علي من خلال مظهري الخارجي	22
أعتقد بأن أعضاء جسمي ليست في الحجم والوضع الطبيعي	25

الجدول (2) محور فعالية الذات الاسرية:

الرقم	العبارات
02	أشعر بان والدي يعاملني بطريقة مفضلة عن باقي اخوتي
04	يسعدني الاختلاط بأفراد عائلتي
06	تهتم أسرتي دائما لرأيي أثناء طرح الموضوعات الخاصة للأسرة
09	أعتمد دائما على اراء أسرتي في اتخاذ قراراتي
13	أشعر بأنني أتعامل مع اخوتي بطريقة لا تليق بهم
16	أميل الى حضور المناسبات الأسرية
20	لا أحبذ زيارة الأقارب كثيرا
24	لا أشعر بأن لدي علاقة قوية مع والدي
28	أشعر بالوحدة رغم وجود أفراد أسرتي حولي

الجدول (3) محور فعالية الذات الاجتماعية والترويحية

الرقم	العبارات
08	لا أحبذ انشاء صداقات مع الاخرين
11	لا أميل لانشاء صداقات جديدة
17	أسعى دوما لاثبات دوري الفعال في مجتمعي
21	أستمتع كثيرا عند اكتشاف العالم الخارجي والسفر
26	لدي شعبية كبيرة لدى أفراد مجتمعي

خصائص الاستبيان

1- **الصدق الظاهري:** يقوم على فكرة مدى مناسبة فقرات الاستبيان لما يقيم ولما يطبق عليهم ومدى علاقتهم بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه ومدى سلامة ودقة الصياغة اللفظية والعلمية لعبارات الاستبيان ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتلائم عينة الدراسة وبعدها تم إخضاع التجربة على عينة من العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم 10 وهذا من أجل التأكد من ثبات عبارات الاستبيان وصدقها

2- صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقيق الأهداف التي تسعى الأداة للوصول إليها ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة فقمنا بحساب معامل الثبات كالتالي:

: الأساليب الإحصائية

(1) نقوم بحساب بيرسون :

$$r = \frac{(\sum xy) - (\sum X)(\sum Y)}{n}$$

$$r = \frac{(\sum xy) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{n\sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

(2) حساب معامل الثبات وصيغته كالتالي : $2R/1 + R =$ معامل الثبات 2

من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا معامل الثبات يقدر بـ 0.72 وهي قيمة تدل على أن

ثبات المقياس مكيف لقياس مستوى تقدير الذات وأن هذه القيمة عالية

ولحساب الدرجات المحصلة عليها من التوزيع النهائي للاستبيان استعنا ببرنامج Excel

الفصل الخامس:

1- مقارنة في بعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام:

الجدول رقم (4): تبين المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي والنموذجي لفقرات البعد الأول الخاص بالفرضية الأولى لدى الممارسين للتدريب الرياضي بعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام:

المقارنة	الممارس للتدريب الرياضي	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي	الفقرات مع الترتيم
X ₁ أفضل من X ₂ - -	35	35.83 = 1 X	X ₂ = 2 X	1- أعتقد أن قدراتي العملية ليست في المستوى المطلوب
	34			3- أجد صعوبة في الاقتناع بمظهري الخارجي
	36			15- أعتقد بأنني غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال
	41			18- أحاول دائما تطوير قدراتي الجسمية
	29			22- يزعجني الحكم علي من خلال مظهري الخارجي
	40			25- أعتقد أن أعضاء جسمي ليست في الحجم والوضع الطبيعي

يتبين لنا من خلال الجدول أن نتائج فقرات المحور الخاص ببعد فعالية الذات الجسمية 29- والمظهر العام قد تفاوتت من حيث الدرجات اذ انحصرت ضمن المجال (29-41) وبملاحظة النتائج الكلية تجد أن أعلى درجة سجلت في هذا المحور كانت الدرجة الموافقة

للفقرة (18) والتي تشير الى محاولة تطوير من قدراتي الجسمية حيث بلغت (41) في حين أقل درجة سجلت وفق هذا المحور كانت للفقرة رقم (22) التي تشير الى الازعاج في الحكم من خلال مظهر الخارجي حيث بلغت (29)

كما يوضح لنا الجدول كذلك أن المتوسط الحسابي الحقيقي لفقرات البعد الأول الخاص (بالفرضية الأولى قدبلغ 35,83 وهو أقل من المتوسط الحسابي النموذجي (35,83 < 42)

الجدول رقم (5): تبين المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي والنموذجي لفقرات البعد الأول الخاص بالفرضية الأولى لغير الممارسين للتدريب الرياضي في بعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام:

المقارنة	غير الممارس للتدريب الرياضي	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي	الفقرات مع الترقيم
X1 أقل من X2	36	35.33 = 1 X	42 = 2 X	01-أعتقد أن قدراتي العملية ليست في المستوى المطلوب
	34			03-أجد صعوبة في الاقتناع بمظهر الخارجي
	32			15-أعتقد بأنني غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال

	42			18-أحاول دائما تطوير قدراتي الجسمي

يتبين لنا من خلال الجدول أن النتائج فقرت لمحور الخاص ببعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام قد تفاوتت من حيث الدرجات ان انحصرت ضمن المجال ()-32 و42 وبملاحظة النتائج الكلية بجد أن أعلى درجة سجلت في هذا المحور كانت درجة الموافقة للفقرة ()18 والتي تشير الى محاولة تطوير من قدرات الجسمية حيث بلغت ()42 في حين أقل درجة سجلت وفق هذا المحور كانت للفقرة رقم ()15 التي تشير الى اعتقاده بأنه غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال

كما يوضع لنا الجدول كذلك أن المتوسط الحسابي الحقيقي لل فقرات أو بعد الأول الخاص بالفرضية الأولى قد بلغ 35,33 وهو اقل من المتوسط الحسابي النموذجي 42

وبمقارنة قيمة المتوسط الحسابي بين العينتين يتبين لنا أن المتوسط الحسابي الحقيقي للممارسين للتدريب الرياضي كان أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الحقيقي لدى غير الممارسين أي $35.83 > 35.33$

وهذا على مستوى بعد الذات الجسمية والمظهر العام مما يبين لنا أن ممارسة الرياضة تساهم في تعزيز تقبل المعاق حركيا لاعاقته ومحاولة تطوير صفاته البدنية

:

الجدول (6): ويبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمر فيما يخص بعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام.

العلامات الاحصائية	فئة الممارسين للتدريب الرياضي	فئة غير الممارسين للتدريب الرياضي	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
--------------------	-------------------------------	-----------------------------------	----------	-------------	---------------	---------

	0.05	10	T محسوبة	T جدولية	S ₂	X ₂	S ₁	X ₁	أبعاد فعالية الذات
غير دال			2.22	0.21	12.6 6	35.3 3	18.96	35.83	بعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام

2- مقارنة في بعد فعالية الذات الأسرية:

الجدول (7): التالي يبين المتوسط الحسابي الحقيقي والنموذجي لفقرات البعد الثاني الخاص بالفرضية

الثانية لدى الممارسين للتدريب الرياضي بعد فعالية الذات الأسرية

المقارنة	لمتوسط الحسابي النموذجي	المتوسط الحسابي الحقيقي	الممارسين للتدريب الرياضي	الفقرات مع الترتيم
----------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------

X_1 أكبر من X_2	42 + 2 X	47.66 = 1 X	32	02- أشعر بأن والدي يعاملني بطريقة مفضلة عن باقي اخوتي
			41	04يسعدني الاختلاط بأفراد مجتمعي
			47	06-تهتم أسرتي دائما لرأيي أثناء طرح الموضوعات الخاصة بالأسرة
			48	09-أعتمد دائما على أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي
			54	13-أشعر بأنني أتعامل مع اخوتي بطريقة لا تليق بهم
X_1 أكبر من X_2	42 + 2 X	47.66 = 1 X	47	16-أميل الى حضور المناسبات الأسرية 20-لا أخذ زيارات الأقارب كثيرا
			61	24-لا أشعر بأن لدي علاقة قوية مع والدي
			51	28-شعر بالوحدة رغم وجود أفراد أسرتي حولي

يبين لنا الجدول أن نتائج فقرات المحور الخاص ببعد فعالية الذات الأسرية قد تفاوتت من حيث الدرجات اذ انحصرت ضمن المجال(32-61) وبملاحظة النتائج الكلية تجد أن أعلى درجة سجلت في هذا المحور كانت الدرجة الموافقة للفقرة(24) والتي تشير الى عدم الشعور بعلاقة قوية مع الوالدين حيث بلغت(61) في حين أقل درجة سجلت وفق هذا المحور كانت للفقرة رقم(02) التي تشير الى الشعور بأن والدي يعاملني بطريقة مفضلة عن باقي اخوتي،

حيث بلغت (32)

كما يوضح لنا الجدول كذلك أن المتوسط الحسابي الحقيقي لفقرات البعد الثاني الخاص بالفرضية الثانية قد بلغ 47.66 وهو أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي

42

مقارنة في بعد فعالية الذات الاجتماعية والترويحية:

الجدول (08): يبين لنا المتوسط الحسابي الحقيقي والنموذجي في الفقرات البعد الثالث الخاص بالفرضية الثالثة لدى غير الممارسين للتدريب الرياضي في فعالية الذات الاجتماعية والترويحية:

المقارنة	غير الممارسين للتدريب الرياضي	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي	الفقرات مع الترتيم
X1 أكبر من X2	43	X1 = 42.2	X2 = 42	08- لا أحبذ انشاء علاقات صدقة مع الآخرين
	39			11- لا أميل لانشاء صداقات جديدة
	48			17- السعي دوما لاثبات دوري الفعال في مجتمعي
	44			21- استمتع كثيرا عند اكتشاف العالم الخارجي والسفر
	37			26- لدي شعبية كبيرة لدى أفراد- مجتمعي

يبين لنا الجدول أن نتائج المحور الخاص ببعدها فعالية الذات الاجتماعية والترويحية قد تفاوتت من حيث الدرجات إذ انحصرت ضمن المجال (37-48) وبملاحظة النتائج الكلية نجد أن أعلى درجة سجلت في هذا المحور كانت الدرجة الموافقة للفقرة (17) والتي تشير أسعى دوماً لاثبات دوري الفعال في مجتمعي حيث بلغت (48) في حين أقل درجة سجلت وفق هذا المحور كانت للفقرة رقم (26) التي تشير إلى لدي شعبية كبيرة لدى أفراد مجتمعي حيث بلغت (37) كما يوضح لنا الجدول كذلك أن المتوسط الحسابي الحقيقي لفقرات البعد

الرابع الخاص بالفرضية الرابعة قد بلغ وهو أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي 42 وبالمقارنة قيمة المتوسط الحسابي بين العينتين بين لنا أن المتوسط الحسابي الحقيقي للممارسين للتدريب الرياضي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الحقيقي لغير ممارسين أي

أكبر من 42.2 وهذا على مستوى بعد فعالية الذات الاجتماعية والترويحية مما يبين لنا أن ممارسة الرياضة تساعد المعاق حركياً بالاختلاط بأفراد مجتمعية ووجد فيها الملاذ والراحة النفسية

الجدول (9) يبين قيم المتوسط والانحراف المعياري وقيم فيما يخص بعد فعالية الذات الاجتماعية والترويحية.

المعاملات الاحصائية	فئة الممارسين للتدريب الرياضي		اختبار T		فئة غير الممارسين للتدريب الرياضي		أبعاد فعالية الذات
	S ₁	X ₁	S ₂	X ₂	جدولية T	محسوبة T	
					18	0.05	
	21.2	47.8	2.7	42.2	2.30	2.56	دال

يتبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات النعاقين حركيا على مستوى فعالية الذات الاجتماعية والترويحية قد بلغ عند فئة الممارسين للتدريب الرياضي المكيف وهذا بانحراف معياري قدره 21.2 في حين بلغ المتوسط الحسابي وعلى نفس البعد عند غير الممارسين 42 بانحراف معياري قدره 2.30

وباجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابي لدى العينتين يتبين أن درجة المعايين حركيا الممارسين كانت أكبر $42.2 < 47.8$

كما أن الانحراف المعياري كان عند الممارسين أكبر كقارنة بغير الممارسين $2.7 < 21.2$

أما فيما يخص قيمة T المحورية والمقدرة ب 2.56 كانت اكبر من الجدولية 2.30 وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وهي درجة دالة احصائيا على وجود فروق بين المعاقين

حركيا الممارسين للرياضة المكيفة وغير ممارسين للرياضة المكيفة

الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بفئتي المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وغير ممارسين يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى لا يوجد فرق كبير لدى العينتين على مستوى بعد فعالية الذات الجسمية والمظهر العام حيث نجد بأن الممارسين للرياضة من المعاقين لديهم فكرة كيف يكون جسم الرياضي لأن لديه معلومات حول الصفات البدنية على غرار الغير ممارس الذي لديه نقص في المعارف الرياضية

كما تبين لنا من خلال الفرضية الأولى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين لصالح الممارسين على مستوى فاعلية الذات الجسمية والمظهر فوجدنا بأن الأنشطة البدنية المكيفة تساعد المعاق حركيا على اثبات نفسه وتقوية جسمه

تبين لنا الفرضية الرابعة وجود فروق دلالة احصائية بين العينتين لصالح الممارسين على مستوى فاعلية الذات الاجتماعية والترويحية فللأنشطة البدنية المكيفة دور في انشاء المعاق حركيا لصدقات ومعارف اجتماعية ووجد فيها المتنفس لراحته النفسية واثبات وجوده في المجتمع

-مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تنص على أن للنشاط البدني المكيف دور في تحسين الفعالية الذاتية للمعاقين (حركيا)

اقتراحات وتوصيات:

بعد إجراء هذه الدراسة أي الوقوع على موضوع "دور الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة في تحسين الفعالية الذاتية لدى المعاق حركيا " واستخلاص النتائج منها توصلنا الى مجموعة من التوصيات والاقتراحات العلمية والتي نأمل أن يستفيد منها الباحثون والمعاقين حركيا وهي كالتالي:

- التأكيد على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بالنسبة للمعاقين حركيا
- التركيز على القيام باندوات ودورات تدريبية خاصة بهذه الفئة
- التركيز على البرامج والمناهج التي تقوم بتعديل اتجاهات هذه الفئة نحو الممارسة الرياضية
- تنبيه إلى ضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهة حول المعاقين حركيا ودور الرياضة في حياتهم

الخاتمة:

وختاما لهذه الدراسة والتي كان الهدف من معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على مستوى فعالية الذات لدى لمعاق حركيا وبهذا يمكن أن نستخلص من خلال بحثنا هذا ومن خلال دراستنا الميدانية بأن هنالك علاقة بين ممارسة الرياضة المكيفة ومستوى فعالية الذات فالمارسين تساعدهم الرياضة على تجاوز الكثير من العقبات وتجعله يعيش حرا باستقلالية مقارنة بغير الممارسين وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية . إن أهمية برمجة النشاط البدني المكيف على قواعد مضبوطة دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة قمنا بهذا البحث وهدفنا هو التخفيف من معاناة المعاقين حركيا ومساعدتهم على حب ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف الذي يقلل من التفكير بإعاقتهم وتحديد هم لها كما يمكن الإشارة إليه في الأخير حيث يجب لاهتمام بهذه الشريحة التي تعتبر مهمشة في الكثير من المناطق بحيث أنهم يستحقون بذل المزيد من العناية والاهتمام في تدريبها حتى يتسنى لها امتلاك القدرة على النمو السليم في كل النواحي

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر

- إبراهيم مروان عبد المجيد، الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة تربويا نفسيا رياضيا تأهليا
-ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، ط، 1988، 1ص13
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي
-أمين أنور الخولي، أسامة كمال راتب، التربية الحركية للطفل
-بليول فريد، علاقة الاصابات الرياضية بدافعية الانجاز
- حلمي محمد ابراهيم واخرون، التربية الرياضية والترويح للمعاقين
-الحميدي محمد القيدان، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني
- خالد يوسف عبد الرحمان الشرقاوي، الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة
"للمعاقين" جلوس
- سليم مريم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دار النهضة العربية
- شهرزاد نوار، علاقة تقدير الذات بالنشاط المعرفي لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج

- صقر أميمة، محمد صبحي جاد، الحق، بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالمبول المهنية لعينات من المراهقين المعوقين جسديا
- صوالحة، محمد أحمد وقواسمه، الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من لأبناء الأمهات العاملات
- الظاهر قحطان أحمد، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق وغير العاملات في الأردن
- عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الاعاقة بين النظرية والتطبيق
-
- عبد ربه شعبان، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين
- المراهقين عبود أحمد غانم النبلسي، الكفاءة الشخصية وتقدير الذات وعلاقتها بأمراض الاكتئاب لدى
- علي عبد الرحمان ابراهيم لربحيات، اتجاهات ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية
- فايز جمعة واخرون، أساليب البحث العلمي دار الحامد
- فريق كمونة، مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين
- لطفى بركات أحمد، الرعاية التربوية للمعوقين عقليا
- محروس محمود محروس واخرون، الاتجاهات الحديثة في تكنولوجيا تعليم التربية الرياضية (للمعاقين حركيا)
- محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته -
- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية
- محمود عوض بيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية
- مهدي محمد القصاص، مبادئ الاحصاء والقياس الاجتماعي، كلية الاداب

المصادر الاجنبية:

- 1- A.Domort al, Nouveau Larronne Médical
- 2- A.Stor U.C.L, E T Outre activitéphysique et sportives adaptées pour

قائمة الملاحق

·
·

الرقم	العبارات	تنطبق	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق
-------	----------	-------	-----------------	----------

			أعتقد أن قدراتي العملية ليست في المستوى المطلوب	1
			أشعر بأن والدي يعاملني بطريقة مفضلة عن باقي اخوتي	2
			أجد صعوبة في الاقتناع بمظهري الخارجي	3
			يسعدني الاختلاط بأفراد مجتمعي	4
			أعرف كيف أخفي اندفاعي اتجاه أمور تضايقني	5
			تهتم أسرتي دائما لرأبي أثناء طرح الموضوعات الخاصة بالأسرة	6
			أستطيع اتخاذ قراراتي بنفسى فيما يتعلق بأمور حياتي	7
			لا أحبذ انشاء علاقات صداقة مع الاخرين	8
			أعتمد دائما على اراء أسرتي في اتخاذ قراراتي	9
			أجد صعوبة في التنسيق بين قدراتي العقلية وقدراتي الجسمية	10
			لا أميل لانشاء صداقات جديدة	11
			أستطيع اتخاذ قراراتي المصيرية بحكمة	12

			أشعر بأنني أتعامل مع اخوتي بطريقة لا تليق بهم	13
			أميل لممارسة هوايات في أوقات الفراغ	14
			اعتقد بأنني غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال	15
			أميل الى حضور المناسبات الأسرية	16
			سعى دوما لإثبات دوري الفعال في مجتمعي	17
			حاول دائما تطوير قدراتي الجسمية	18
			عادة ما أشعر بالتفاؤل اتجاه الحياة	19
			لا أحبذ زيارات الأقارب كثيرا	20
			أستمتع كثيرا عند اكتشاف العالم الخارجي والسفر	21
			يزعجني الحكم عليا من خلال مظهري الخارجي	22
			ستطيع أداء مهارات فكرية تتطلب قدرات عقلية عالية	23
			لا أشعر بأن لدي علاقة قوية مع والدي	24

			أعتقد بأن أعضاء جسمي ليست في الحجم والوضع	25
			لدي شعبية كبيرة لدى أفراد مجتمعي	26
			لا أميل لاختفاء تصرفاتي في المواقف المثيرة	27
			أشعر بالوحدة رغم وجود أفراد أسرتي حولي	28

