مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي
ISSN 1112-9255
المجلد6،العدد 2 – ديسمبر 2019
OEB Univ. Publish. Co.

تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا

the effect of physical and sports activities Adaptive on the level of self-esteem of the handicappes

د. بلال بوذينة ، جامعة أم البواقي، الجزائر.
billalboudina@gmail.com

تاريخ التسليم:(2019/08/15)، تاريخ المراجعة:(2019/10/15)،تاريخ القبول:(2019/11/22)

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوى تقدير الذات لدى المعاق حركيا وقد استخدمنا المنهج الوصفي، حيث بلغت عينة الدراسة 46 معاق حركيا تنقسم بالتساوي إلى 23 ممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف و 23 غير ممارس والمسجلين بمركز عين البيضاء – أم البواقي – للمعاقين وقد استخدمنا لقياس مستوى تقدير الذات مقياسا يحوي على 39 عبارة تناولت كلا من الذات الجسمية والمظهر العام ، الذات الأسرية ، الذات الشخصية والثقة بالنفس ، الذات الاجتماعية والترويحية ، وتوصلت الدراسة إلى :

– عدم وجود فرق في مستوى تقدير الذات الجسمية والمظهر العام بين العينتين – سجلت فروق في مستوى تقدير الذات الأسرية والذات الشخصية والثقة بالنفس والاجتماعية والترويحية .

– مستوى تقدير الذات العام كان أعلى عند العينة الممارسة للنشاط الرياضي البدني المكيف .

الكلمات المفتاحية :الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة، مستوى تقدير الذات (الجسمية والمظهر العام ، الذات الأسرية ، الذات الشخصية والثقة بالنفس ، الذات الاجتماعية والترويحية) ، المعاق حركيا.

Abstract :

The objective of this study was to identify the effect of physical and sports activities Adaptive on the level of self-esteem of the handicappes. The descriptive approach was used. The sample of the study was 46 handicapped persons, divided equally into 23 physical activity Adaptive athletes and 23 non-practicing in students enrolled in Ain Al-Baidha. Center ,We used to measure the level of self-esteem, a measure of 39 terms that dealt with both the physical and general appearance, the family self, the personal self and the self-confidence, the social and recreational self.

- The study found that there was a lack of self-esteem and overall appearance between the two groups.
- Differences in family self-esteem, self-esteem, and self-confidence were also found.
-The level of self-esteem was higher in the sample of physical activity Adaptive.

Keywords : physical and sports activities Adaptive , self-esteem , handicappes

* المؤلف المراسل: د. بلال بوذينة،الإيميل: billalboudina@gmail.com

مقدمة:

يعتبر المعاق من الفئات الحساسة في المجتمع ولديه اهتمام خاص سواء من الناحية النفسية أو البدنية، ويحس في نفسه أحيانا انه بعيد كل البعد عن مجتمعه فيصل إلى حد أن يعتبر نفسه غريبا عنه ولهذا يسعى إلى محاولة التقرب منه وجعله يعترف به ويثبت لنفسه أن له دور داخل أسرته ورفاقه من الأسوياء، وبهذا يشعر بالثقة بنفسه ليحيا حياة طبيعية خالية من أي نوع من العقد النفسية التي تجعله يتقوقع على نفسه ويعيش في عزلة فتؤدي إلى مشاكل نفسية هو في غنى عنها ، فيلجأ المعاق إلى رسائل لتقرير نفسه منها النشاط البدني الرياضي الذي وجد فيه غايته لأنها تساعده من كافة النواحي (العلاقاتية والترويحية والثقافية والنفسية).

ومن أجل الوصول إلى ممارسة نشاط بدني يستجيب لما لذوي الاحتياجات الخاصة من خصوصية حاول بعض العلماء والباحثين خلق برامج ونشاطات بدنية ورياضية مكيفة أي معدلة حسب درجة ونوع الإعاقة الخاصة بالمعاق تعرف بالنشاط البدني الرياضي المكيف، الذي عرفه "حلمي إبراهيم وليلى فرحات" على أنه "رياضات وألعاب وبرامج يتم تحديدها لتلائم حالات الإعاقة وفق نوعها وشدتها ويتم ذلك وفق اهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (ابراهيم و فرحات، 1998،ص 44).

فالنشاط البدني الرياضي المكيف يساعد ذوي الاحتياجات الخاصة على إعادة التوافق بدنيا ونفسيا واجتماعيا لكي لا يشعروا بأن ليس لديهم قيمة في ممارسة الأعمال المنتجة مهما كانت الإعاقة ما دام هناك قلب نابض وعقل مفكر، كما تساعدهم الأنشطة البدنية في حل مشكلاتهم النفسية والحركية عن طريق برامج تربوية مكيفة ومعدلة، لأن الشخص المعاق لديه رغبة في التحسين من حالته الجسمية سواء جماعية أو فردية، فنجدهم ينخرطون في المنافسات الرياضية بل وحتى يحققون أرقاما قياسية على الصعيد الوطني والدولي، وللوصول لإحراز هذه الانجازات يجب على المعاق أن يتحلى بعدة عوامل لتطوير الجانب البدني والنفسي والتكتيكي وحتى الفكري، ونجد من بين هذه العوامل وراثية وبيئية وشخصية وقدرات فردية، و تقدير الذات الذي يعتبر من أهم العوامل تأثيرا في شخصية المعاق بشكل عام والرياضي بشكل خاص.

ويعرف عبد الرحيم بخيت(1985) تقدير الذات " بأنه مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، ومن هنا فان تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للإستجابة لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون الحكم بالموافقة أو الرفض" (ص224)، فتقدير الذات إذا هو مقدار الصورة التي ينظر فيها المعاق إلى نفسه بحيث تكون عالية أو منخفضة، ولذلك فإنه يستعمل النشاط البدني المكيف كوسيلة لإثبات

نفسه وتقدير ذاته للوصول بها إلى أعلى المستويات، ومن هنا يأتينا التساؤل القائل: هل للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تأثير على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا ؟

ومن اجل تبسيط دراسة تأثير الأنشطة البدنية المكيفة على تقدير الذات لدى المعاقين حركيا قمنا بتقسيم الدراسة على عدة تساؤلات فرعية تناولت أبعاد تقدير الذات :

1- هل للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تأثير على مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا؟

2- هل للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تأثير على مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا؟

3- هل للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تأثير على مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا؟

4- هل للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تأثير على مستوى تقدير الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا؟

5- هل يختلف مستوى تقدير الذات لدى المعاقين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف؟

2- الفرضية العامة:

للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تأثير ايجابي على مستوى تقدير الذات لدى المعاق حركيا؟

2-1 الفرضيات الفرعية:

1- للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تأثير إيجابي على مستوى تقدير الذات الجسمية لدى المعاقين حركيا.

2- للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تأثير إيجابي على مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا.

3- للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تأثير إيجابي على مستوى تقدير الذات الإجتماعية لدى المعاقين حركيا.

4- للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تأثير ايجابي على مستوى تقدير الذات الأسرية لدى المعاق حركيا.

5- هناك فرق في مستوى تقدير الذات بين المعاقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة وغير الممارسين لصالح الممارسين.

3- أهداف الدراسة : تتمثل أهداف الدراسة في التعرف على التأثيرات الذي تحدثها الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على كل من مستويات : تقدير الذات ، الذات الجسمية والبدنية ، الشخصية والثقة بالنفس، الأسرية والاجتماعية.

4- أهمية البحث: تتدرج أهمية البحث في دراسة الآثار النفسية التي تنجر عن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية المكيفة لدى عينة المعاقين حركيا وكذا التعرف على مستوى تقدير الذات لدى عينة المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين لهاته الأنشطة .

5- شرح المصطلحات والمفاهيم :

5-1 تقدير الذات:

لغة: الذات: ذات الشيء حقيقته وخاصيته، وبذلك عرفه من ذات نفسه، كأنه يعني سريرته المصغرة، وقوله عز وجل: "انه عليم بذات الصدور" الملك:13/ ومعناه: بحقيقة القلوب من الضمرات .(ابن منظور، 1988، ص13).

اصطلاحا: هي الشعور والوعي بكينونة الفرد، تنمو تدريجيا عن المجال الإدراكي وتتكون بينهما كنتاج للتفاعل مع البيئة، وإنها تشمل الذات المدركة والذات من تصور الآخرين والذات المثالية، وأنها تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق وتنمو نتيجة للنضج والتعليم (صوالحة وقواسمه، 1994، ص214). كما عرفه "روجرز" 1969 هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي هي مكون سلوكي وآخر انفعالي.

إجرائيا: هو الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية حيث يتضمن اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته كما هو يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفؤ وهذا من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المعاق حركيا في مقياس تقدير الذات والذي يعتبر أداة الدراسة، ويعتبر المتغير التابع في هاته الدراسة .

5-2- تعريف النشاط البدني الرياضي:

النشاط: كل عملية سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر من الاستجابة (أمين الخولي، 1996، ص22)

النشاط البدني المكيف:

لغويا: النشاط البدني الرياضي يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفق نوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص الغير قادرين في حدود قدراتهم. (ابراهيم واخرون، 1998، ص25).

إجرائيا:هو مجموعة الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة حسب نوعها وشدتها بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية

والاجتماعية والعقلية والتي يمارسونها في المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين حركيا بعين البيضاء ولاية أم البواقي ، ويعتبر المتغير المستقل في هاته الدراسة .

5-3 تعريف الإعاقة الحركية"

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

- الضعف الصحي: HEALTH IMPAIRMONT
- الإعاقة الجسدية: PHYSICAL HONDICAP
- العجز الجسدي: PYRICAL DROBLED (صقر و صبحي، 2008، ص50)

اصطلاحا:إن مصطلح الإعاقة في حد ذاته يعبر عن حالة نقص جسمي وبدني في جسم الإنسان سواء كان بترا أو شللا أو قصور في الجهاز الوظيفي مما يؤدي بالفرد إلى عدم التناسق في الحزمات البسيطة والعادية وكذلك عدم القدرة على تأدية المهام والأمور المنوطة حتى لو كانت عادية. (صقر و صبحي، 2008، ص51)

إجرائيا: 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 ولادة بهذا العجز ، وهم في بحثنا هذا المعاقين حريكا المسجلين في المركز البداغوجي للمعاقين حركيا بعين البيضاء ولاية أم البواقي

6- الدراسات السابقة: هناك عدة دراسات تطرقت إلى عينة البحث وهم المعاقين حركيا ، سنذكر منها بعض الدراسات التي كانت في نفس السياق وأهمها:

1 – دراسة خوجة عادل محمد 2001 مذكرة ماجستير: تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا

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

2 – **دراسة عبد النور لعلام 2018:** الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في الارتقاء بالمعاقين، مذكرة دكتوراه في علم الاجتماع ، وتناولت الجوانب البدنية والاجتماعية والنفسية للمعاقين ، حيث قام الباحث

بإجراء دراسة وصفية لمعرفة تأثير الانشطة البدنية والرياضية على الجوانب المذكورة، وشملت العينة 71 معاقا (21 ممارس، و51 غير ممارس) وقد خلص إلى النتائج التالية :

– 75% من المعاقين غير الممارسين لا تواجههم صعوبات في حياتهم بينما معظم المعاقين الممارسين للرياضة تواجههم عراقيل .

– المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي لا يواجهون صعوبات بدنية بينما أغلب غير الممارسين يعانون صعوبات بدنية .

– المعاقين الممارسين لديهم سقف طموح عالي يصطدم دائما بصعوبات في تحقيقه.

– نصف الممارسين للنشاط الرياضي من أجل إثبات الذات وثلثهم من أجل الهروب من المشاكل والضغوطات وربعهم من أجل الترويح، وربعهم بسبب تشجيع الأسرة .

– هناك فروق واضحة في تأثير الأنشطة الرياضية على الجانب البدني لصالح الممارسين .

– مستوى الجانب النفسي والاجتماعي للمعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية أحسن من غير الممارسين

7– منهج البحث :اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي وذلك لملائمته نوعية البحث التي تدرس العلاقة بين المتغيرات دون التأثير عليها ،"وهو المنهج الذي يدرس الظواهر والأحداث ويجمع الحقائق والمعلومات ويدرس حالة النمو "(عكلة،هند ،2016، ص83)

7–1– مجتمع وعينة 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 إمكانية إقامة تعميمات على الظاهر موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث. حيث نعبر عليه في دراستنا هاته بالمعاقين حركيا على مستوى ولاية أم البواقي المسجلين في المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعاقين حركيا بعين البيضاء والبالغ عددهم 75 مسجل تحت سن 16 سنة .

جدول رقم 01 : يوضح المراكز النفسية والبيداغوجية للاطفال المعاقين على مستوى ولاية أم البواقي

نوع المؤسسة	المكان
المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعاقين حركيا	**عين البيضاء**
مدرسة الاطفال المعاقين بصريا	أم البواقي
مدرسة الاطفال المعاقين سمعيا	أم البواقي
المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا	أم البواقي
المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا	عين مليلة
المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا	عين البيضاء
المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا	عين الكرشة
المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا	مسكيانة

7 – 2 – 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) حيث تم تطبيق أداة الدراسة على مجموعتين من العينة الإجمالية المدروسة (الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف) يقدر عددهم 46 معاق حركيا، ينقسمون بالتساوي إلى فئتين، 23 معاق ممارسة للأنشطة الرياضية المكيفة و23 غير ممارس مسجلين بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين حركيا بعين البيضاء .

8- مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المعاقين حركيا فئة أقل من 16 سنة بمدينة عين البيضاء لدى مركز البيداغوجي للمعاق حركيا وقاعة متعددة الرياضات للمعاقين حركيا بالاستعانة بالطالبة علواني زينب .

- **المجال الزماني:**

- تم الانتهاء من الجانب النظري أفريل 2018
- الدراسة الاستطلاعية وضبط عبارات المقياس ماي 2018
- الجانب التطبيقي وتحليل النتائج جوان 2018 .

- **المجال البشري:** تم تطبيق أداة البحث على عينة من المعاقين حركيا يبلغ عددها 46 معاق ، تنقسم إلى عينتين ، عينة ممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف ويبلغ عددها 23 ، وعينة غير ممارسة لنشاط البدني الرياضي المكيف ويبلغ عددها 23 على مستوى المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين حركيا بعين البيضاء

9- أدوات جمع البيانات: أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث من حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان " حيث هو وسيلة لجمع المعلومات المتكلفة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة مشكلة من أفراد المجتمع ، حيث استندنا في تصميم الاستبيان على المقياس الموضوع من قبل الدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق وقمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين للنظر في ما إذا تتناسب عبارات المقياس مع بيئة وسن العينة وضبط العبارات التي تتوزع للعينة، ويتكون الاستبيان من 30 عبارة موزعة عبر 4 محاور حسب الجدول:

جدول رقم02: يوضح رقم العبارات والمحور الذي تنتمي إليه

المحور	رقم العبارات
الذات الشخصية والثقة بالنفس	30-29-27-23-21-18-14-12-7-5-1
الذات الجسمية والمظهر العام	25-22-18-15-10-3
الذات الاجتماعية والترويحية	.26-17-11-8-4
الذات الأسرية	.28-24-20-16-13-9-6-2

تتم ترجمة إجابات العينة المدروسة إلى علامات يتم جمعها لمعرفة مستوى كل بعد من أبعاد الذات المدروسة ، وتختلف علامات العبارات الموجبة عن السالبة كما يلي :

العبارة الموجبة : تنطبق 3 نقاط تنطبق الى حد ما 2 نقاط لا تنطبق 1 نقطة

العبارة السالبة : تنطبق 1 نقطة تنطبق الى حد ما 2 نقاط لا تنطبق 3 نقاط

الخصائص السيكومترية للأداة:

صدق الأداة: عرضت الأداة على مجموعة من الأساتذة المحكمين في الاختصاص ، كما تم إدراج ملاحظاتهم وأخذها بعين الاعتبار في كتابة النسخة النهائية من الاستبيان .

جدول رقم 03 :يوضح أسماء الاساتة المحكمين للاداة ودرجتهم العلمية

اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	المؤسسة الجامعية
حسام بشير	أستاذ	جامعة أم البواقي
عباش أيوب	أستاذ محاضر أ	جامعة أم البواقي
علالي عبد الغاني	أستا محاضر أ	جامعة أم البواقي
ونان السعيدي	أستاذ محاضر ب	جامعة أم البواقي

ثبات الأداة : من أجل الاعتماد على الأداة المستخدمة في البحث اعتمدنا على طريقة اختبار وإعادة الاختبار من أجل التأكد من ثبات أداة الدراسة حيث قمنا بحساب معامل بيرسون R = 0.72 ، اما معامل الثبات α كرومباخ فقد بلغ 0.83 مما يوحي بمستوى ثبات جيد لأداة البحث.

10- تحليل ومناقشة وتفسير النتائج :

10-1 تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تأثير على مستوى الذات الجسمية والبدنية.

جدول رقم 04 : يوضح نتائج العينتين في بعد الذات الجسمية والمظهر العام

الفقرات مع الترقيم	الممارس للنشاط الرياضي المكيف	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	غير م للنشاط الرياضي المكيف	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	قيم ت		مستوى الدلالة ودرجة الحرية	القرار
					ت جدولية	ت محسوبة		
1-أعتقد أن قدراتي العملية ليست في المستوى المطلوب	35	X_1 = 35.83	36	X_2 35.33	0.21	2.22	α =0.05 df= 44	غير دال
03-أجد صعوبة في الاقتناع بمظهري الخارجي	34		34					
15-أعتقد بأنني غير مؤهل لأداء العديد من الأعمال	36	S_1= 18.96	32	S_2= 12.66				
18- أحاول دائما تطوير قدراتي الجسمية	41		42					
22- يزعجني الحكم علي من خلال مظهري الخارجي	29		35					
25-أعتقد أن أعضاء جسمي ليست في الحجم والوضع الطبيعي	40		33					

يتبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا على مستوى الذات الجسمية والمظهر العام قد بلغ عند فئة الممارسين للتدريب الرياضي 35.83 وهذا بانحراف معياري قدره 18.96 في حين بلغ المتوسط الحسابي وعلى نفس البعد عند الغير ممارسين 35.33 بانحراف معياري قدره 12.66.

وبإجراء مقارنة بين المتوسط الحسابي لدى العينتين يتبين أنهما متقاربتين بشكل كبير وبتفوق طفيف للممارسين أما فيما يخص قيمة T المعنوية والمقدرة بـ 0.21 كانت أقل من قيمة T الجدولية أي 0.21<2.22 وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و df = 44 وهي درجة ليست دالة احصائيا على وجود فروق بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي المكيف .

وترجع الأسباب حسب رأي الباحث إلى أن المعاق الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف يدرك جيدا مستويات الأداء البدني وطريقة عمل العضلات وتأثير النشاط الرياضي المكيف عليها وبالنظر إلى

الطريقة التي يتدرب بها والتي لا تمكنه من ترقية أدائه البدني فإنه ينظر إلى ذاته البدنية بنظرة متدنية تشبه إلى حد بعيد نظرة المعاق غير الممارس للنشاط البدني والرياضي المكيف .

ويمكن تفسير ذلك أيضا بالنظر إلى ما ذهبت إليه (القاضي،2009،ص194) من خلال دراستها بعنوان: قلقة المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، التي وجدت بأن الفرد يصل إلى هذا العالم بعد عيد ميلاده وهو كينونة فيزيقية ومع استمرار عملية النمو يتطور الفرد جسمي وعقليا وينمي نظرته التي تتعلق بمفهوم الذات والتي تتنفس معتقدات و أفكار تخص الجوانب العقلية والجسمية والانفعالية إلى غاية حدوث الإعاقة الحركية ، وتعد الإعاقة الحركية من العوامل ذات الانعكاسات السلبية على شخصية المعوق وقدرته على التكيف مع المجتمع، وبالتالي نظره إلى نفسه وقدراته على أساس معتقداته نحو إعاقته ومدى تأثيرها في حياته ، كما ترى بوجود علاقة بين قلقة المستقبل وصورة الجسم التي يرسمها المعاق على نفسه من خلاله إعاقته .

كما يوضح كذلك المدير الإقليمي للأعمال التعاونية داخل APF France Handicap لمنطقة قطاع غزة Calvados–Manche ،أن الأشخاص ذوو الإعاقة عمومًا يميلون إلى الرقابة الذاتية على ممارسة النشاط البدني أو الرياضة ، معتبرين أن هذا ليس من اختصاصهم أو في بعض الأحيان يخافون من عيون الآخرين.(www.france–assos–sante.org)

كما نجد دراسة ميشيل كروفورد 1993 "فاعلية استخدام برنامج الأنشطة الرياضية التنافسية بين الأطفال متعددي الإعاقة" حيث أشارت النتائج المستهدفة إلى عجز الأطفال متعددي الإعاقة عن تمثيل مفهوم المنافسة مع عدم القدرة على السيطرة والتحكم في الجسم بكفاءة فضلا عن ضعف في عملية التآزر بين الحواس المختلفة." (عبد الرزاق، 2002، ص 204)

10–2 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: للأنشطة الرياضية المكيفة تأثير على مستوى تقدير الذات الأسرية

جدول رقم 05: يوضح نتائج العينتين في بعد الذات الأسرية:

الفقرات مع الترقيم	الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف		غير الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف		قيم ت		مستوى الدلالة ودرجة الحرية	القرار
	عدد الدرجات	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	عدد الدرجات	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	ت جدولية	ت محسوبة		
02- أشعر بأن والدي يعاملني بطريقة مفضلة عن باقي إخوتي	32	X_1= 47.66 S_1= 15.05	44	X_2= 43.22 S_2= 19.94	2.22	2.23	α = 0.05 df= 44	دال
04- يسعدني الاختلاط بأفراد مجتمعي	41		40					
06- تهتم أسرتي دائما لرأيي أثناء طرح الموضوعات الخاصة بالأسرة.	47		43					
09- أعتمد دائما على أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي.	48		49					
13- أشعر بأنني أتعامل مع اخوتي بطريقة لا تليق بهم	54		47					
16- أميل الى حضور المناسبات الأسرية	47		34					
20- لا أحبذ زيارات الأقارب كثيرا.	48		41					
24- لا أشعر بأن لدي علاقة قوية مع والديا	61		46					
28- أشعر بالوحدة رغم وجود أفراد أسرتي حولي	51		45					

يتبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا على مستوى الذات الأسرية قد بلغ عند فئة الممارسين للنشاط الرياضي المكيف 47.66 وهذا بانحراف معياري قدره 15.5 في حين بلغ المتوسط الحسابي على نفس البعد الممارسين 43.22 بانحراف معياري قدره 19.94.

وبإجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين يتبين أن درجة المعاقين حركيا الممارسين أقل مقارنة بغير الممارسين 47.66>43.22 كما أن الانحراف المعياري كان عند الممارسين أقل بغير الممارسين 19.94>15.5 أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 2.23 كانت أكبر من قيمة T الجدولية أي 2.23 > 2.22 وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة دالة إحصائيا على وجود فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للرياضة المكيفة والغير ممارسين للرياضة المكيفة في بعد الذات الاسرية .

– من خلال قراءتنا لهذه النتائج يتبين لنا أن التقدير الإيجابي للممارسين للنشاط الرياضي المكيف على مستوى الذات الأسرية كان أكبر من غير الممارسين مما يؤكد مدى تأثيره لهاته الفئة على مستوى هذا البعد من تقدير الذات، حيث تساهم الانشطة الرياضية المكيفة في زيادة حجم العلاقات داخل المحيط الأسري ، فالخصائص و المميزات الأسرية لها تأثير مباشر بمستويات تقدير الذات ، و هذا ما دلت عليه النتائج التي توصل إليها كل من (فيوليت و آخرون 1998) ، حيث وجدوا أن الفرد الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية و التقبل سيرفع ذلك من قيمته و تقديره لذاته، و يجعله ذلك يدرك نفسه بطريقة أفضل مما إذا نشأ في أسرة تنبذه أو ترفضه ، كما أن دراسة " **Cooper Smith (1967)** " قد بينت وجود علاقة إيجابية بين تقدير الفرد لذاته و بين إدراكه لتقبل والديه ورعايتهما و حبهما له، وبجهود مماثلة توصل الباحثان **سيمون (Simon)** و **روبرتسن (robertson**1982) إلى أن تأثير إهمال الآباء للأبناء سلبي على تقدير الذات ، حيث أن الوالدين ذوي تقدير الذات المنخفض تكون اهتماماتهم نحو أبنائهم أقل، فهم لا يستطيعون اتخاذ القرارات وهذا ما يؤثر على الأبناء ، فينخفض مستوى تقديرهم لذاتهم الأسرية و بالتالي تقديرهم لذاتهم (سليم حربي:2008، ص 59) و لهذا وجب الاهتمام بالممارسة الرياضية المكيفة، هذا لما لها من أهداف لمساعدة هاته الفئة على الخروج من دائرة العزلة و الانطواء و زيادة حجم العلاقات الاجتماعية والأسرية التي تعود بالنفع له و المحيط الأسري الذي يعيش فيه

كما تؤكد دراسة كل من **والز wells** و **رانكين rankin** (1983) أن العلاقة الأسرية تؤثر بقوة على مستوى تقدير الفرد لذاته فكلما كانت هذه العلاقة جيدة كان تقدير الذات عاليا ، أما العلاقة الأسرية السيئة فتؤدي إلى وجود أفراد يتميزون بتقدير منخفض للذات (بوذينة، 2013 ص 152) . وبما أن الممارسة الرياضية المكيفة تساهم في الرفع من درجة و مستوى الذات الأسرية لدى المعاقين حركيا، و باعتبار أن الذات الأسرية هي الوسيط الأول المؤثر في شخصية الفرد ، فإن التنشئة الأسرية لا تخلوا من تحمل مسؤولياتها على تشكيل تقدير الذات لدى أفرادها بما تظهره من اتجاهات نحوهم، وبما توفره لهم من إشباع الحاجات النفسية الأساسية فهي المسؤولة عن إشعارهم بأنهم محبوبون من طرف الآخرين و أنهم مرغوب فيهم حتى يستطيعوا الرفع من تقديرهم لذواتهم. وفي دراسة قام بها " بلقاسم دودو" بعنوان " توجه الوالدين نحو الممارسة الرياضية للأبناء وانعكاسه على بعض الجوانب النفسية والاجتماعية لفئة المراهقين" واستعمل فيها اختبار الشخصية للمرحلة الثانوية والمتوسطة أثبت أن وجود علاقة ارتباطية بين اهتمام وتشجيع الوالدين نحو الممارسة الرياضية والجوانب النفسية والاجتماعية للمراهق، بحيث أن الناشئ الممارس للرياضة والذي يحظى باهتمام وتشجيع من طرف والديه لديه حافز دائما للمزيد من الانجاز ويتمتع بتقدير ذات أسرية عالية ، ويحس بأنه مطالب بالانجاز ويتميز بالثقة والإرادة وذلك بسبب انعكاس تشجيع والديه له على الممارسة الرياضية(دودو،2011، ص 167)."

جدول رقم 06 : يوضح نتائج العينتين في بعد الذات الشخصية والثقة بالنفس

الفقرات مع الترقيم	الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف		غير الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف		قيم ت		مستوى الدلالة ودرجة الحرية	القرار
	عدد الدرجات	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	عدد الدرجات	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري	ت جدولية	ت محسوبة		
05-أعرف كيف أخفي اندفاعي اتجاه أمور تضايقني	46	X_1= 44.1 S_1= 5.87	35	X_2= 42 S_2= 3.55	2.22	2.26	α = 0.05 df= 44	دال
07-أستطيع اتخاذ قراراتي بنفسي فيما يتعلق بأمور حياتي	50		44					
10-أجد صعوبة في التنسيق بين قدراتي العقلية وقدراتي الجسمية	32		36					
12-أستطيع اتخاذ قراراتي المصيرية بحكمة	46		39					
أميل لممارسة هوايات في أوقات الفراغ	47		43					
19-عادة ما أشعر بالتفاؤل اتجاه الحياة	46		49					
23-أستطيع أداء مهارات فكرية تتطلب قدرات عقلية عالية	36		35					
27-لا أميل لاخفاء تصرفاتي في المواقف المثيرة	46		54					
2-أتمتع بقدر مقبول من المهارات الحرفية	42		37					

تبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول 06 أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا على مستوى الذات الشخصية والثقة بالنفس قد بلغ عند فئة الممارسين للتدريب الرياضي المكيف 44.1 وهذا بانحراف معياري 5.87 في حين بلغ المتوسط الحسابي وعلى نفس البعد عند غير الممارسين 42 بانحراف معياري قدره 3.55 . وبإجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين يتبين أن درجة المعاقين حركيا الممارسين لنشاط الرياضي المكيف كانت أكبر 44.1>42 كما أن الانحراف المعياري كان عند الممارسين أكبر مقارنة بغير الممارسين 5.87>3.55 أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 2.26 كانت أكبر من الجدولية أي 2.26 > 2.22 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 44، وهي درجة دالة احصائيا على وجود فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف والغير ممارسين. وبناءا على ما سبق يظهر جليا أن هناك فروق معنوية في درجات تقدير الذات

لدى المعاقين حركيا للمارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المكيفة لبعد الذات الشخصية والثقة بالنفس، صالح العينة الممارسة، اذ وجدنا فرق من الثقة بالنفس وقوة في الشخصية وتجعله قادرا على اتخاذ قرارات بنفسه ولما لا العيش باستقلالية دون تبعية. ويشير أبو قحف أن بعض الأطباء العامون ويشعرون بالتقدير الذاتي بسبب تقدير الآخرين لهم سواء كانوا زملاء لهم أو مرضى أو أقرباء المرضى لأنهم ملتزمون بأداء عملهم رغم الظروف المحيطة بمكان العمل،" فالفرد الذي يفتقد الثقة بالنفس والتقدير الذاتي يستجيب بصورة سلبية للمواقف الضاغطة التي تتطلب نوعا من التحدي، وتبين الدراسات أن التقدير الذاتي يمثل عاملا مؤثرا في الإستجابة لضغوط العمل (أبو قحف،2001،ص ص183-184)

10-4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: للأنشطة الرياضية المكيفة تأثير على مستوى الذات الاجتماعية والترويحية .

جدول رقم 07 : يوضح نتائج العينتين في بعد الذات الاجتماعية والترويحية

يتبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول 07 أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا على مستوى الذات الاجتماعية والترويحية قد بلغ عند فئة الممارسين للتدريب الرياضي المكيف 47.8 وهذا بانحراف معياري قدره 2.12 في حين بلغ المتوسط الحسابي وعلى نفس البعد عند غير الممارسين 42.2

الفقرات مع الترقيم	الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف		غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف		قيم ت		مستوى الدلالة ودرجة الحرية	القرار
	عدد الدرجات	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	عدد الدرجات	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري	ت جدولية	ت محسوبة		
08-لا أحبذ انشاء علاقات صداقة مع الاخرين	42	X_1= 47.8	43	X_2= 42.2	2.22	2.56	α = 0.05 df= 44	دال
11-لا أميل لانشاء صداقات جديدة	44		39					
17-أسعى دوما لاثبات دوري الفعال في مجتمعي	52		48					
21-استمتع كثيرا عند اكتشاف العالم الخارجي والسفر	49	S_1= 2.12	44	S_2= 2.7				
26-لدي شعبية كبيرة لدى أفراد مجتمعي	37		37					

بانحراف معياري قدره 2.7

وبإجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين يتبين أن درجة المعاين حركيا الممارسين كانت أكبر 47.8>42.2 كما أن الانحراف المعياري كان عند الممارسين أقل مقارنة بغير الممارسين 2.12>2.7 أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 2.56 كانت أكبر من الجدولية 2.56>2.22

وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة دالة إحصائيا على وجود فروق بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

بناءا على النتائج السابقة تتضح لنا الفروق المسجلة بين المتوسطين للممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف ، والذي ألقى بظله على بعد الذات الاجتماعية والترويحية من خلال مظاهر التدريب واللعب كالروح الجماعية والتعاون فيما بينهم والمنافسات الرياضية والاختلاط مع كافة الطواقم الرياضية وهذا ما يخلق لدى المعاق حركيا الممارس للنشاط الرياضي المكيف حب الدخول في صداقات مع الاخرين.

ودراسة (عبد الفتاح دويدار:1992) فيرى في كتابه سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات أن الدور الاجتماعي يؤثر في مفهوم الذات ، حيث تتضح للفرد صورة الذات من خلال الدور الذي يؤديه في المجتمع وأثناء تحركه في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه ، فأي فرد يمكن به قياس العالم الخارجي الذي يحيط به وإدراكه إدراكا ماديا باعتباره أنه يمكنه من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصيته وشخصية أي دور كان، فالتفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة، تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات.

كما أكدت الباحثة " ماري فرانسوا كروزيه " أنه حان الوقت للتوقف عن الحديث عن الاندماج المدرسي للمعاقين لأنه لا يمكنه تصوره من طرف شخص يظن أنه غريب عن المجتمع (Crouzier .2006 p123) .أي أن إحساس المعاق بعدم انتمائه للمجتمع سيصبح عبئا عليه ، مما يحتم علينا إنشاء مراكز لممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة لهاته العينة لكي تتحسن صورتها عن نفسها ثم لدى المحيطين بهم لتنعكس في الأخير على مستوى تقبل كبير للاندماج في هذا المجتمع وعدم الإحساس بأنهم أجانب عليه .

10-5 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة : هناك فرق في مستوى تقدير الذات العام بين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة وغير الممارسين لصالح الممارسين.

الجدول رقم 08: يوضح نتائج العينتين في مستوى تقدير الذات العام

	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف	1259	54.73	6.15	23	2.32	2.22	α= 0.05	DF= 44	دال
غير الممارسين للنشاط الرياضي البدني المكيف	1184	51.47	7.44	23					

من خلال الجدول 08 يتبين لنا أن مجموع الدرجات المسجلة في مقياس تقدير الذات الموزع على العينتين قد جاء متباينا ، حيث بلغت 1259 درجة للعينة الممارسة للنشاط البدني والرياضي المكيف بينما بلغت 1184 لدى غير الممارسين ، حيث كان الفارق 75 درجة ، بينما كان المتوسط الحسابي للعينتين كما يلي 54.73 للعينة الممارسة و51.47 لغير الممارسة ، من خلال درجات المتوسط الحسابي يتضح لنا أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف، ولكن هل هاته الفروق دالة معنويا ؟

للاجابة على التساؤل السابق نتجه لمقارنة نتائج اختبار ت (ت المحسوبة مع ت الجدولية) ، حيث نلاحظ أن ت المحسوبة بلغت 2.32 بينما ت الجدولية بلغت 2.22، يعني أن المحسوبة أكبر من الجدولية ، وعليه فالفروق المسجلة بين المتوسطات الحسابية تحمل الدلالة المعنوية .

من خلال التحليل السابق ومقارنة نتائج اختبار T يتبين لنا أن الفرضية الخامسة التي تنص على وجود فروق في مستويات تقدير الذات بين الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف محققة وهي لصالح الممارسين .

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لعب دورا في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى العينة الممارسة وذلك نتيجة التمارين والحركات الرياضية والمقابلات التي يقومون بها مما يعزز شعورهم بالرضا عن أنفسهم ويقلل من شعورهم بالنقص البدني الذي يعانون منه ويحسن صورة ذاتهم لهم .

كما تعتبر أيضا ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة ونتائجها أحد محركات الاهتمام الأسري ، من خلال ما تبديه الاسرة من تشجيع وتحفيز بل وحتى شهرة لابنها أو أحد أفرادها داخل العائلة الكبيرة ، وجيران الحي وأحيانا تصل لكل المنطقة من خلال الشهرة التي يحظى بها ، وقد يكون محط إعجاب وقدوة للأشخاص الغير ممارسين للرياضة في يومياتهم بشكل منتظم . مما يتيح مساحة كبيرة من تأكيد الذات أمامهم وتقليل الشعور بالنقص البدني الذي لطالما يصاحب المعاق حركيا ويتسبب أحيانا في نوع من النفور من مجالسة الناس العاديين، كما أن هاته المكانة التي وفرتها الممارسة الرياضية المكيفة للمعاق تتيح له توسيع دائرة علاقاته ومعارفه بالناس مما يزيد من تحسين صورته عن ذاته الاجتماعية والترويحية التي تتغذى من الأشخاص المحيطين به.

كما تتفق نتائجنا مع دراسة أخرى أظهرت أن : مستوى تقدير الذات مرتفع لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (السن، الجنس، نوع الإعاقة، المستوى التعليمي، ونوع الرياضة)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا

الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة نوع الإعاقة، الخبرة في اللعب.(خوجة ، وبن عمر ، وزحاف،2018، ص136).

وتتفق دراستنا مع دراسة سابقة للباحث والتي درست تأثير النشاط الرياضي على مستوى تقدير الذات لدى المراهقين، حيث توصلت الدراسة إلى أن المراهقين المنخرطين في الأندية الرياضية للكرة الطائرة قد تحصلوا على درجات أعلى في مستوى تقدير الذات مقارنة بنظرائهم المراهقين الذي لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، وأنهم أكثر ثقة في أنفسهم، كما أن الممارسة الرياضية مكنتهم من المرور بمواقف وتجارب حسنت من تقدير أسرهم وأصدقائهم لهم (بلال بوذينة – 2013) .

خاتمة وتوصيات:

إن من خصائص الرياضة بشكل عام الاعتماد على النفس في البحث عن الفوز بالمنافسة ، أما إن كانت الرياضة جماعية فسيختلط فيها الاعتماد على النفس مع العمل في إطار الجماعة ، مما يتيح مساحة للتعبير عن فكر وطريقة المنافسة لكل رياضي بل والاندماج مع المجموعة والعمل على تحقيق الهدف المشترك الذي يسعى الجميع لحصول عليه وهو الفوز بالمنافسة ، مما يجعل المعاق حركيا الممارس للأنشطة الرياضية المكيفة يضع في حسبانه أنه مهم وتقع عليه مسؤوليات وأنه محط أنظار فريقه مما يرفع لديه الثقة بنفسه التي تنعكس على أداء رياضي يبين قوة شخصيته التي تظهر من خلال الروح الرياضية العالية التي يبديها فوق أرضية الميدان لتحصيل ما يصبوا إليه الجميع .

إن الدارس لتأثيرات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على جوانب الحياة المختلفة لدى المعاق حركيا يدرك أهميتها بالنسبة لهم من خلال تغيير الصورة السلبية التي يبديها بعض المعاقين عن أنفسهم نتيجة غياب ذلك العضو أو الطرف عن أجسامهم إلى صورة مشرقة يملأها الرضا بالواقع وقوة الإرادة التي تغرسها الممارسة الرياضية في أنفسهم وتلقي بظلالها على كل مناحي الحياة لديهم مما تزيد في عطائهم ومردودهم في الحياة.

من أهم الاقتراحات التي نوصي بها هي تعزيز الممارسة الرياضية المكيفة للمعاقين بمختلف إعاقاتهم بعد النتائج الجيدة التي تحصلنا عليها ، وتسهيل وصول المعاق إليها في مختلف المنشآت الرياضية المتوفرة ، وحث الأسر على تشجيع أبنائها ومتابعتهم من أجل الانخراط في المؤسسات والنوادي التي تحتوي هاته الأنشطة الرياضية المكيفة،وتنظيم منافسات رياضية تحظى بالمتابعة والنقل التلفزيوني ، كما يجب تسليط الضوء على نتائج رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة التي لطالما شرفت الجزائر في المناسبات الرياضية العالمية لكي يكونوا قدوة للآخرين ويحفزوهم على ولوج هذا العالم .

قائمة المراجع:

أولا – المراجع باللغة العربية:

– ابن منظور.(1988)، لسان العرب، ط01، دار المعارف، القاهرة،

– أمين أنور الخولي.(1996)،الرياضة والمجتمع، المنسق في الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت

– حلمي إبراهيم، وليلي السيد فرحات.(1998)،التربية الرياضية والترويح للمعاقين،ط1،دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.

– حلمي محمد إبراهيم وآخرون.(1998)،التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط01، دار الفكر العربي،القاهرة

– خالد عبد الرزاق.(2002)،سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

– عبد الفتاح دويدار.(1992)،سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان

– محمد زيان عمر.(1996)،البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، لجزائر.

– بلال بوذينة.(2013)، تأثير التدريب الرياضي على تقدير الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر3 .

– بلقاسم دودو.(2011)، توجه الوالدين نحو الممارسة الرياضية للأبناء وانعكاسه على بعض الجوانب النفسية والاجتماعية للمراهقين، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد 2، ص ص167-187، جامعة ورقلة.

– حربي سليم.(2008)، ممارسة النشاط البدني المكيف وعلاقتها بتقبل الذات لدى المعوقين ،أطروحة ماجستير،معهد ت ب ر سيدي عبد الله، جامعة الجزائر،الجزائر.

– خوجة عادل محمد.(2001)،تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا – مذكرة ماجستير معهد التربية لبدنية والرياضية جامعة الجزائر، الجزائر

– محمد أحمد صوالحة، وأحمد يوسف قواسمه.(1994)، الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من لأبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن– مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر،عدد 4، قطر.

– خوجة عادل، وبن عمر مراد، وزحاف محمد.(2018)، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 8، جامعة المسيلة، ص ص 136-157.

– عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم.(1985)، دور الجنس في علاقته بتقدير الذات، بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ابريل ،القاهرة، ص ص 223–248.
– عبد السلام أبو قحف.(2001)،محاضرات في السلوك التنظيمي، الدار الجامعية، بيروت، لبنان
– صقر أميمة، ومحمد صبحي جاد الحق.(2008)، بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالميول المهنية لعينات من المراهقين المعوقين– جسميا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، القاهرة.
– وفاء محمد أحميدان القاضي.(2009)، رسالة ماجستير، قلقة المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، قسم علم النفس، كلية التربية،الجامعة الإسلامية في غزة . فلسطين

ثانيا – المراجع باللغة الأجنبية:

- Denis, poizat, (2004), Education et handicap, d'une pensée téritoire à une pensée monde, Ed : Erés, France.
- Marie-Françoise Crouzier, (2006) , UNE ÉCOLE INCLUSIVE POUR LE SECOND DEGRÉ, ERES | « Reliance » /3 no 21 | pages 121 à 125.

ثالثا – المواقع الإلكترونية:

https://www.france-assos-sante.org/2019/03/19/activite-physique-adaptee-et-handicap-physique/ التاريخ: 22-07-2019 الوقت 11.46