

أثر تكثيف ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية في تحسين تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

The effect of intensifying the practice of sports activities and physical on improving the self-esteem of students with special needs.

عتيقة سعيدي *

جامعة الحاج لخضر- باتنة 1 atika.saidi@univ-batna.dz

مسعود حناشي

جامعة أبو القاسم سعد الله _ الجزائر - messaoudhanna@gmail.com

تاريخ القبول: 2021/06/11

تاريخ الإرسال: 2021/04/25

ملخص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر تكثيف الأنشطة الرياضية والبدنية في تحسين مستوى تقدير الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، اعتمد الباحثان على المنهج شبه تجريبي لمجموعة واحدة باختبار قبلي وبعدي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (10) تلميذا من ذوي الاحتياجات الخاصة. وتم استخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ترجمة عبد الفتاح، والدسوقي (1981)، وكذا برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية المقترح (إعداد الباحثان)، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية المقترح في تحسين تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية والبدنية؛ تقدير الذات؛ تلاميذ الابتدائي؛ ذوي الاحتياجات الخاصة؛ برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية.

Abstract:

This study aimed to determine the effect of Physical and sports activities activities on improving the level of self-esteem of people with special needs. The two researchers relied on the semi-experimental approach for one group by pre and post test, and the study sample included (10) students with special needs. Self-esteem scale was used by Cooper Smith, translated by Abdel-Fattah and El-Desouki (1981), as well as the proposed sports and physical activities program (prepared by the two researchers). The results of the study concluded: There are statistically significant differences between the pre and post measurement of the impact of the sport activities program and Physicality is suggested to improve self-esteem among people with special needs.

Keywords: Sports activities and physical; Self-esteem; Elementary pupils; People with special needs; Sports and physical activities program.

1- مقدمة- إشكالية :

يعاني بعض الأفراد في المجتمع من أمراض تحد من قدراتهم العقلية، والجسدية، والنفسية، والتي تؤثر بشكل كامل على حياتهم، فهم الفئة الأكثر تعرضا للضغوط المختلفة، مما يجعلهم يعيشون في تردد دائم كونهم يحتاجون للمساعدة والمرافقة بشكل مستمر، لذا فهم بحاجة إلى عناية خاصة، تتناسب مع متطلباتهم واحتياجاتهم، ويطلق على هذه الفئة مصطلح، ذوي الاحتياجات الخاصة، ويختلف حجم مشكلاتهم، والطبيعة الخاصة بها من مجتمع إلى آخر، وذلك من خلال الاعتماد على توفير الوسائل والطرق للتعامل معهم بطريقة صحيحة ومناسبة لحالتهم الخاصة.

ويعد مفهوم الذات أحد أهم الحاجات النفسية الأساسية بالنسبة للفرد لأن درجة تقدير ذاته تؤثر في جميع مجالات حياته، لذلك نجد الأفراد الذين ينظرون إلى أنفسهم، على أنهم غير مرغوب فيهم قد يكونون مفهوم ذات سلبي عن أنفسهم، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يحتاجون إلى تعليم خاص (ذوي الاحتياجات الخاصة) لديهم مفهوم ذاتي أقل من الأفراد العاديين. (Shields, Murdoch, Loy, Dodd, Taylor, 2008)، في حين أن الأفراد الذين يملكون مفهوم إيجابي، يميلون دائما لوصف أنفسهم بالاجابية.

وقد أضحى النشاط البدني والرياضي مجال من مجالات التربية، أي يسعى إلى تطوير جميع جوانب شخصية الأفراد البدنية والنفسية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية، ويتحقق هذا بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية بمختلف أنواعها، سواء أكانت فردية أو جماعية، لإعداد للتكيف مع ظروف حياة الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه.

فالأنشطة الرياضية والبدنية أصبحت تشكل محورا جوهريا وعنصرا فعالا، خاصة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ تعتبر من أهم الدلائل الهامة في رفع الكفاءة البدنية والنفسية والاجتماعية للأفراد بصفة عامة باختلاف فروقهم الفردية، لما يحويه الجو التدريبي والتفاعل مع التلاميذ والمدرّب، وخروجهم من الروتين اليومي، له دورا مهما في بناء وفهم تقدير ذاتهم ويجعلهم يشعرون بتعويض شعورهم بالنقص الذي يميزهم. إذ تساعدهم في تفريغ انفعالاتهم، والتخلص من الصراعات النفسية والضغوطات الناتجة عن الإعاقة، واستثماره في تحقيق الذات، وذلك من خلال التدريب والتفاعل مع الآخرين، كما أنها من الأمور التي تساهم في المحافظة على صحتهم، وهذا ما أدى إلى اهتمام أغلب دول العالم بصحة ذوي الاحتياجات الخاصة، واكتشاف قدراتهم والعمل على تنمية مواهبهم الرياضية، لأن البرامج التدريبية تعتبر من أفضل الطرق لبناء وتكامل شخصيتهم، والتخلص من ضغوط الحياة وتجاوز إعاقاتهم.

وقد نال موضوع أهمية الرياضة بالنسبة للأفراد بمختلف فروقاتهم الفردية، اهتماما واسعا ومتزايدا من قبل التربويين والباحثين، خصوصا مع تطور البحوث، فلم يختلف الباحثون والمحللون في تحديد الفوائد الكثيرة التي تتحقق من خلال ممارسة النشاطات البدنية والرياضية للأفراد في الحياة اليومية، فهي نشاطات هادفة وبناءة والتي يكون هدفها بارزا في مجالات التربية، الصحة النفسية، الاندماج الاجتماعي وخاصة بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة الذين يزاولون دراستهم مع زملائهم العاديين في المدارس الابتدائية، ومن بين هؤلاء التلاميذ فئة ذوي صعوبات التعلم وفئة ذوي الإعاقات الحسية كضعف السمع والبصر وفئة الإعاقات السلوكية كذوي فرط النشاط الحركي.

والمتمفحص في برامج التربية البدنية الخاص بالمرحلة الابتدائية، والتي حددت في المناهج الدراسية بساعة أسبوعيا لكل فصل دراسي على حدا، يقدمها أساتذة اللغة العربية، وهو ما يراه الباحثان غير كاف لتحقيق أهم الأهداف المتوخاة من هذه الأنشطة الرياضية والبدنية لدى التلاميذ، وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة، بالشكل المأمول فيه.

"وقد حدد في فصل "استقبال التلاميذ ذوي الإعاقة أو غير الملائمين جزئيا أو ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة": "للمعلم حرية كاملة في تكيف مواقف التدريس والتعليمية والأدوار الموزعة والأدوات المستخدمة وتقييم الإمكانيات والموارد الحقيقية للتلاميذ" (<http://www.tousalecole.fr>).

وتأسيسا لما تم طرحه تتمحور إشكالية هذه الدراسة لمعرفة ما إذا كان لهذه الأنشطة الرياضية المكثفة أثر إيجابي من عدمه، على تحسين تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، باعتبارهم الفئة الأكثر تضررا، بسبب معاناتهم المتواصلة في جميع مجالات الحياة. ومن هذا المنطلق سوف يحاول الباحثان رصد أثر تكثيف ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية على تحسين مستوى تقدير الذات لديهم، وعليه تمحورت مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية المقترح في تحسين تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة؟

2- فرضية الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لأثر برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية المقترح في تحسين تقدير الذات لدى عينة من تلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة لصالح القياس البعدي.

3- أهمية الدراسة:

تكم أهمية هذه الدراسة، في أهمية الموضوع في حد ذاته فموضوع الأنشطة الرياضية، يعتبر من أهم القضايا في مجال البحث التربوي ولا سيما لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، والدور الذي تلعبه في المحافظة على التطور الحركي والنفسي والاجتماعي والانفعالي لهذه الفئة، بالإضافة إلى تناولها لمتغير تقدير الذات الذي يعتبر من الأبعاد المهمة في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أنه يعبر عن ثقته بنفسه.

من الناحية التطبيقية لفت انتباه المؤسسات التربوية للاهتمام بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وما تواجهه هذه الفئة من مشكلات تخص تقدير الذات.

تحفيز الجهات الوصية على إعداد المناهج الدراسية، بضرورة مضاعفة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المناهج الدراسية لأهميتها البالغة في تلبية الحاجات المختلفة للأفراد بصفة عامة والأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة.

قد تكون نتائجها الايجابية، شمة تنير درب المعلمين والأساتذة وتحسيسهم بضرورة الاهتمام بالرياضة المدرسية، لتنمية جوانب الشخصية لدى المتعلمين ذوي الاحتياجات الخاصة المتمدرسين رفقة أقرانهم العاديين، والذين يعانون في صمت، ومن ثم العمل على تحقيق ما يسمى "العقل السليم في الجسم السليم"، وبالتالي تمكينهم من عملية التعلم بأفضل ما لديهم، وزيادة المردود الدراسي، من

خلال تنفيذ الممارسات التي تعود بالفائدة على الجميع بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة، كونها تلبي بعض احتياجات التلاميذ بشكل عام. وخاصة ما تعلق منها بتنمية المستوى الأخلاقي والتوافق النفسي والاجتماعي.

4_ أهداف الدراسة:

❖ إعداد برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية لتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

الكشف عن:

❖ أثر تكثيف الأنشطة الرياضية والبدنية في تحسين تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

❖ الفروق بين القياس القبلي والبعدي لأثر برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية المقترح في تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ الابتدائي ذوي الاحتياجات الخاصة المتمدرسين في الصفوف العادية لصالح القياس البعدي.

5-التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

5-1-تقدير الذات: يعرف تقدير الذات في هذه الدراسة بأنه تقييم التلميذ الذاتي، وما مدى تقبل التلميذ ذوي الاحتياجات الخاصة لذواتهم أو رفضها، وتحدد من خلال الدرجة التي يحصل عليها على فقرات المقياس المستخدم للدراسة وهو الصورة الثانية المختصرة من اختبار تقدير الذات للأطفال كوبر سميث Cooper Smith ترجمة عبد الفتاح، والدسوقي (1981).

5-2-ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية: ويقصد بها في هذه الدراسة مجموعة الحركات والأنشطة والألعاب الرياضية التي تطبق على التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة المتمدرسين في قسمي السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، بحيث يجدون فيها متعة وإشباع لرغباتهم، والتي تهدف إلى تحسين مستوى تقدير الذات لديهم وفق فترة زمنية محددة.

5-3-ذوي الاحتياجات الخاصة: وهم التلاميذ الذين يعانون من عجز أو عاهة من العاهات تحد من نشاطهم وفاعليتهم، وتعوقهم بشكل أو بآخر عن القيام بما يقوم به التلاميذ العاديين، ويزاولون الدراسة في المدرسة مع أقرانهم العاديين. ويمثلون في هذه الدراسة التلاميذ من فئة (ذوي الإعاقات الحركية، ذوي الضعف السمعي والبصري، ذوي المشكلات السلوكية (فرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه) وذوي صعوبات التعلم.

6-الدراسات السابقة:

6-1-دراسة التميمي (2005) هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تأهيلي رياضي في كل من مفهوم الذات واليأس لدى فئة من المعاقين حركيا المصابين بشلل الأطفال، فاستخدمت المنهج التجريبي على عينة تكونت من 60 فردا واستعملت الباحثة مقياس مفهوم الذات الذي أعدته عام (2000) للمعاقين، ومقياس اليأس لـ "بيل وستير" (1974) كما استخدمت برنامج للتأهيل الرياضي، وأظهرت النتائج وجود فرق ايجابي في كل من مفهوم الذات واليأس لصالح المجموعة التجريبية.

6-2-دراسة اوتيس (Oates, 2004) هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تروحي للسباحة في تحسين تقدير الذات للمعاقين حركيا، واستخدمت الباحثة الملاحظات والاستبيانات والمقابلات لتحديد

التغيرات في السلوك الاجتماعي والحركي وتقدير الذات، على عينة تكونت من طفلين وأربعة مرافقين يعانون من الشلل الدماغي وإصابات الحبل الشوكي، وبينت نتائج الدراسة وجود تحسن دال إحصائيا في تقديرهم لذواتهم، كما أكدت هذه الدراسة على أهمية الأنشطة الحركية في النمو النفسي والاجتماعي والحركي للأطفال والمرافقين ذوي الإعاقة الحركية .

3-6-دراسة بار ومنوتي (Behr& Menotti, 2000) هدفت إلى التعرف على اثر ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة للاعبين النخبة المعاقين حركيا على تقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من فريقين من الذكور، الأول مكون من 14 لاعبا أعمارهم بين (17-22) سنة، والثاني مكون من 12 لاعبا أعمارهم بين (17-39) سنة ، وباستخدام المنهج الوصفي المعتمد على استبيان مكون من 6 أبعاد (الهوية، الذات والذوابع، الذات والمنافسة، الذات والجسم، الذات والآخرين)، وأظهرت النتائج أن تقدير الذات بالنسبة للاعبين يتأثر بدرجة كبيرة بعوامل خارجية (المحيط الاجتماعي، الجو السائد داخل الفريق)، وأن الثقة بالنفس تكون أعلى عند لاعبي فريق الأكابر كما ساهمت ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة في تقبل كلا الفريقين لإعاقتهم. . (شوي، 2015، ص ص 122- 123).

بعد استعراض الدراسات السابقة والتي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية يتضح لنا أنها تناولت الفئات العمرية مختلفة وكذا الأساليب الإحصائية والنتائج، لهذا يمكن التعليق عليها كما يلي:

✍ أكدت دراسة التميمي (2005) وجود فرق ايجابي في كل من مفهوم الذات واليأس لصالح المجموعة التجريبية.

✍ أكدت دراسة أوتيس (Oates, 2004) على أهمية الأنشطة الحركية في النمو النفسي والاجتماعي والحركي للأطفال والمرافقين ذوي الإعاقة الحركية

✍ -جل الدراسات بينت الدور الكبير الذي يلعبه النشاط الرياضي في تحسين تقدير الذات لدى المصابين بالإعاقة الحركية.

✍ جل الدراسات السابقة تناولت أهمية الأنشطة الرياضية لدى عينة المعاقين حركيا.

✍ استهدفت دراستنا أثر الأنشطة الرياضية والبدنية لدى فئة التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة إعاقات حركية وصعوبات تعلم وإعاقات حسية وسلوكية، وهو ما لم يدرس سابقا في حدود علم الباحثين.

أولاً: الإطار النظري:

إن الإعاقة قدر محتوم قد تصيب فردا ولا تصيب آخر، وهم يختلفون عن الأشخاص العاديين ويتمنوا أنهم لم يكونوا مصابين، وبالتالي فهم يتفاوتون في تقديرهم لذواتهم فكلما يقدم الإنسان صورة عن جسمه وحالته المعنوية سواء كان سليما أو لديه عاهة، فانه يقدم لنفسه تقديرا ذاتيا معينا.

فالشخص المعاق الذي لم يتقبل إعاقته يتكل على أسرته ومجتمعه في كل صغيرة وكبيرة يدفعه هذا إلى العيش في جو مفعم بالانقياد والتبعية والقلق، فيكون في نفسه إحساسا عميقا بعدم الأمن اتجاه إخطار الحياة، وبالتالي فرصة لتأكيد وإثبات قليلة إن لم نقل منعدمة، وهذه الظروف باختصار قد تؤدي بالمعاق إلى تحقير ذاته والتقدير السلبي والمنخفض لها.

أما المعاق الذي يتقبل عجزه ويعمل على تعويضه بكل ما يملك من قدرات، فاندمج في المجتمع، فانه لا يحتقر ذاته وتدفعه كل هذه العوامل إلى تقدير ايجابي لذاته. (القذافي، 1994، ص 102)

1-تقدير الذات:

يعرف تقدير الذات بأنه ذلك التقييم الذي يتوصل إليه الفرد ويتبناه عادة فيما يتعلق بذاته، كما يشير إلى مدى اعتقاد الفرد في ذاته باعتبارها ذات قادرة ناجحة ذات أهمية. (فيوليت، وسليمان، 1998، ص193)

كما تعرف بأنها "حكم شخصي من الاستحقاق أو عدم الاستحقاق الذي يتم التعبير عنه في الاتجاهات التي يحبها الفرد نحو ذاته» (الألوسي، 2014، ص58).

هم الفئة من الأفراد الذين يختلفون عن العامة في صفاتهم وقدراتهم العقلية والحسية أو البدنية أو الانفعالية والسلوكية، مما يجعلهم في حاجة إلى تدخل ومساعدة من الأسرة والمجتمع لتوفير أساليب وإمكانيات خاصة تعمل على دعم تكيفهم مع المجتمع، ويدخل في نطاق هذه الفئة من يطلق عليهم معاقين، وكذلك من يتمتعون بقدرات وإمكانيات عقلية وحسية وبدنية فائقة، متميزة وبموهبة فطرية خلقة. (النواصرة، 2006، ص ص22، 23).

2-تقدير الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة:

في علم النفس، يستخدم مصطلح تقدير الذات لوصف الإحساس الذاتي العام للشخص، بالقيمة أو القيمة الشخصية. بمعنى آخر، يمكن تعريف تقدير الذات على أنه مدى تقديرك ومدى إعجابك بنفسك بغض النظر عن الظروف. حيث يتم تحديد ثقتك بنفسك من خلال العديد من العوامل بما في ذلك: الثقة بالنفس، الشعور بالأمان، الهوية، الشعور بالانتماء، والشعور بالكفاءة. (Cherry , 2017).

فالعاة تؤثر تأثيراً سلباً في اتجاهات الفرد وميوله وتؤدي إلى زيادة حساسيته والشعور بالنقص، عندما يقارن حالته الجسمية بحالة الأفراد الآخرين، وينشأ عن الشعور بالنقص فقدان الثقة بالنفس والعجز عن التكيف مع الموقف الجديد، حيث يجعل منه العجز شخصاً متواكلاً سلبياً. (سوسن، 2008، ص207).

3-تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعرف النشاط البدني والرياضي بأنه ذلك النشاط التروحي الذي يختاره الفرد لإشباع رغباته وميوله واتجاهاته. (قمر، 2004، 141)

كما تعرف بأنها القيام بمجهود جسدي إرادي واعي، حيث تُكسب الجسم الصحة والحماية من الأمراض، فهناك أنواع كثيرة ومتنوعة من الأنشطة البدنية يمكن القيام بها كالمشي، أو الركض، القفز، أو التسلق وغيرها فتلك الأمور مهمة في حياة الإنسان، فإن كان الفرد لا يحب نوعاً منها فله خيارات كثيرة، وهناك ألعاب كثيرة تُمارس كنوع من الرياضة المسلية ككرة القدم، وكرة السلة، وألعاب صغيرة. (رفاهية والمذخوري، 2017).

4-ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية: تعرف على أنها أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط. (بسيوني وفيصل، 1992، ص30).

كما تعرف بأنها مجموعة الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والمكثفة، والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات ذوي الحاجات الخاصة، بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية.

5- أهمية النشاط الرياضي لدى ذوي الاحتياجات الخاصة: للرياضة أثر فعال ومهم في تقوية الجسم والمحافظة على التناسق الحركي، بالإضافة إلى مالها من فوائد اجتماعية ونفسية، ويجب على القائمين على رعاية المعاقين حركيا حثهم على ممارسة أنواع متعددة من الرياضة كالسباحة وكرة الطائرة" (الداهري، 2005، ص79).

- "إن التربية الرياضية أو البدنية بصورة عامة تمثل عنصرا هاما ومؤثرا، في حياة كل ذو احتياج خاص، حيث تلمس الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة من جوانب عديدة وليس البدنية فقط، كالجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية وبكل التأكيد الجوانب الصحية أيضاً، وتتمثل هذه الفوائد في الآتي ذكره:

☞ تعمل الأنشطة الرياضية على تصحيح العيوب البدنية التي يتعرض لها بعض هؤلاء الطلاب، ومن أهم هذه العيوب المشي بشكل خاطئ، كالمشي بانحناء، أو بشكل غير متوازن، أو أن تكون رأسه مائلة للأسفل عند الحركة، وغيرها.

☞ كما تعمل الأنشطة الرياضية على التحفيز الذهني للطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتساعد على استحضار ذهنه بشكل كافي لمواصلة اليوم المدرسي، وذلك عن طريق القيام ببعض الأنشطة الرياضية التي تستهدف تقليل نشاط الطالب الزائد، أو إزالة الكسل والخمول اللذان قد يظهران عليه أثناء اليوم.

☞ تعزز الأنشطة البدنية من تعزيز ثقة الطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة في ذاته عبر إبراز قدراته بين أقرانه من الطلاب العاديين أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

☞ تعزز الرياضة تنمية مفاهيم عميقة داخل الطالب مثل الالتزام والانضباط كأهمية الالتزام بمواعيد التدريب.

☞ تعزز الرياضة من كفاءة الطالب، في محاولة للوصول إلى الحد الأقصى في قدراته وذلك حسب إمكانيات كل طالب والتي تختلف من طالب إلى آخر.

☞ تعديل الاتجاهات تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك عن طريق قدرتهم على إنجاز المهام، وحصولهم على التقدير ممن حولهم، وهذا ما تتطلع له التربية البدنية "تحقيق مبدأ دمج الطالب ذوي الاحتياجات الخاصة مع الطالب العادي".

☞ تعمل التمارين الرياضية على تقوية أجسام الطلاب مما يعزز من صحتهم، فمثلاً تمارين الضغط تسهم في تقوية العضلات بنوعها الكبيرة والصغيرة، وتمرين الجري تعزز سرعة الطلاب، كما يكتسب الطالب بعض الدقة والتركيز من ألعاب كالتصويب والسلة.

تصفي التمارين الرياضية بعض من البهجة والمرح خلال اليوم الدراسي لطلاب التربية الخاصة مما يعزز من نشاطهم وحبهم للمدرسة.

وأخيراً، مثلما هي الرياضة من الأنشطة الهامة بالنسبة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، فإن اهتمام ولي الأمر بالصحة الغذائية مع هذه الأنشطة يعزز من سرعة استجابة جسد وعقل الطالب للتطوع" (<http://zayedhicare.ae>)

ثانياً: الجانب الميداني:

1_ إجراءات الدراسة الميدانية:

1-1- المنهج:

مما لا شك فيه أن طبيعة المشكلة في أي دراسة هي التي تحدد بالدرجة الأولى منهج البحث المناسب لمعالجتها، ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه، والتحقق منها تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي الملائم لأهداف البحث.

1-2- التصميم الشبه التجريبي: تهدف التجربة الأساسية في هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تكثيف ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية، (متغير مستقل) في تحسين تقدير الذات، (متغير تابع) لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة. وقد تطلب هذا التصميم ذو المجموعة الواحدة _ قياس قبلي وقياس بعدي _ بعد إجراء التجربة. ولبلوغ ذلك تم مايلي:

اختيار مدرسة ابتدائية، حيث تم أخذ أقسام السنة الرابعة والخامسة، ثم تحديد المجموعة التجريبية وتوزيع مقياس تقدير الذات (القياس القبلي)، يوم 02 أكتوبر، 2018، بعد استبعاد المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على التجربة وهي الذكاء والعمر الزمني والمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

- إدخال المتغير التجريبي (الأنشطة الرياضية والبدنية المكثفة) على المجموعة. لمدة 8 أسابيع بواقع 16 ساعة
- إجراء قياس بعدي على فئة الدراسة.
- إجراء مقارنة بين القياسين القبلي والبعدي.

2- عينة البحث:

استندت تجربة البحث الحالي على عينة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي للعام الدراسي 2018/2019. وتمثلت في تلاميذ مدرسة قوراري عثمان، والتي تنتمي إلى المقاطعة التربوية الثالثة بعين كرشة. وتحديد البحث بالنسبة للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

وقد تكونت عينة الدراسة من 10 تلاميذ وتلميذات من أقسام السنة الرابعة والخامسة ابتدائي يمثلون أفراد المجموعة التجريبية الواحدة بقياس قبلي وقياس بعدي، وقد تم اختيارها بطريقة قصديه، ويظهر أن فئة الدراسة غير متجانسة، من حيث الفروقات الفردية الكثيرة التي تميز الفصول الدراسية المدمجة في بلادنا، وحيث استحالة توحيد عينة الدراسة لفئة أفراد العلة الواحدة، حيث كل أعاقاة ميزنا فردين إثنين، كما أن الباحثين لهما رغبة جامحة في معرفة أثر تنفيذ هذه الأنشطة الرياضية والبدنية، على فئات التربية الخاصة. حيث قمنا بجملة من الإجراءات أهمها:

- الإطلاع على الملفات المدرسية للتلاميذ (الدفاتر) كونها من أهم مصادر المعلومات الضرورية، وخاصة بطاقة المسار التعليمي وكشف النتائج الدراسية.
- كذا الملف الصحي المدرسي، السجلات الصحية والمدرسية للتلاميذ.
- وكذا الاعتماد على ما تم طرحه وملاحظته من قبل الباحثين والمعلمين الذين يدرسون هذه الفئات لفرز ذوي الاحتياجات الخاصة. والجدول رقم (01) يبين خطوات تطبيق معايير فرز ذوي الاحتياجات الخاصة:

جدول رقم (01) يبين عدد أفراد عينة الدراسة بعد تطبيق عدة معايير.

نوع الإعاقة	العدد	أسس وطرق الفرز
ذوي الضعف السمعي	02	تم الاعتماد على أساليب ذوي الضعف السمعي على الطرق الأدائية منها: ✍ الميل للحديث بصوت مرتفع ✍ استخدام الإشارات في المواقف التي يكون فيها الكلام أكثر فاعلية ✍ الصعوبة الواضحة في فهم التعليمات وطلب الإعادة ✍ عيوب في نطق الأصوات وخاصة حذف الأصوات الساكنة من الكلام ✍ بالإضافة إلى تطبيق مقياس ويب مان للتمييز السمعي حيث يهدف هذا الاختبار لقياس قدرة الطفل على التمييز السمعي بين ثلاث مجموعات من الكلمات متجانسة ويطبق بطريقة فردية. ✍ شهادات طبية في السجل المدرسي للتلاميذ من مختص في أمراض الأذن والحنجرة (ORL)، مرفقة بأوديو غرام سمعي في ملفاتهم المدرسية.
ذوي الضعف البصري	02	شهادات طبية في السجل المدرسي للتلاميذ وحملهم لنظارات طبية مساعدة. (الأول _ 3 درجات لكل عين). أما الثاني فإنه يعاني من نقص في حدة البصر درجتان لكل عين.
ذوي المشكلات السلوكية	02	تم تشخيصه من قبل اخصائية الطب المدرسي

		(فرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه).
فقد تم الاعتماد في تشخيص الحالات هو وجود تأخر ملاحظ مثلا الحصول على معدل اقل عن المعدل الطبيعي المتوقع مقارنة بمن هم في سن الطفل، وعدم وجود سبب عضوي أو ذهني لهذا التأخر وما يظهر على الطفل من صعوبة في المواد الدراسية. تطبيق مقياس صعوبات التعلم ذوي صعوبات التعلم (السرطاوي)	02	ذوي صعوبات التعلم
ملاحظة الباحثين لطفلين لهما إعاقة خلقية خفيفة على مستوى الرجل اليمنى، مرفقين بملف طبي، والسبب عاهة خلقية أجريت لهما عملية جراحية خفيفة، وخضعا لحصص إعادة التأهيل الوظيفي، ورغم ذلك يحوزان على شهادة طبية تجيز لهما القيام بأنشطة رياضية وبدنية بشكل عادي رفقة أقرانهم العاديين.	02	ذوي الإعاقات الحركية (إعاقة حركية خفيفة)
	10	المجموع

3-متغيرات البحث: يشمل البحث الحالي المتغيرات التالية

- المتغير المستقل: الممارسة المكثفة للأنشطة الرياضية والبدنية
- المتغير التابع: تقدير الذات.

4-حدود البحث:

- 4-1 الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية في تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.
- 4-2 الحدود المكانية: تمثلت في مدرسة قوراري عثمان والتي تنتمي على المقاطعة التربوية الثالثة بعين كرشة.

- 4-3 الحدود الزمنية: وتشمل الفترة الممتدة من 02 أكتوبر إلى غاية 11 ديسمبر من الموسم الدراسي 2018/2019.

5-ضبط المتغيرات الدخيلة على التجربة:

-توزيع الحصص: راعى الباحثان في ذلك ترك الحصة المعتاد إجرائها وفق البرنامج الدراسي لكل من السنة الرابعة مساء الأحد ومساء الاثنين حتى لا يعيق السير الحسن للدروس، إلا أن أفراد المجموعة ينتظرون يوم الثلاثاء بعد منتصف النهار في حصة النشاطات اللاصفية لاستكمال إجراء النشاطات البدنية والرياضة وفق خطة حددها الباحثان تدوم مدتها حوالي ساعتين، والشيء المساعد هنا في إجراء هذه النشاطات هذه هو كون أحد الباحثين أستاذ لقسم السنة الرابعة ابتدائي في ذات المدرسة ما سهل إجراء الدراسة في ظروف عادية

وقد استعان الباحثان بتنفيذ محتوى الأنشطة البدنية والرياضية، بأستاذ متخصص في التربية البدنية، لإجراء هذه الأنشطة الرياضية بالشكل السليم والأمثل.

6-أدوات الدراسة:

6-1- اختبار تقدير الذات كوبر سميث (Cooper Smith) المصغر 25 عبارة: المقياس يقوم بقياس أبعاد مفهوم الذات.

تعريف مقياس: مقياس أمريكي صمم من طرف الباحث كوبر سميث (Cooper Smith) وذلك سنة 1967 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية، الأكاديمية، العائلية والشخصية. يمكننا المقياس من الحصول على عدة نتائج تمكن من المقارنة بينها، مثل الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته وما يجب أن يكون وكيف يدركه الآخرون. عدد فقراته 25 فقرة سالبة منها وموجبة، ويقابل كل منها زوجين من الأقواس أسفل الكلمتين "تنطبق" لا "تنطبق" وتتمثل التعليمية في أن يضع الشخص الذي يطبق عليه الاختبار علامة "x" داخل المربع الذي يحمل "تنطبق" إذا كانت العبارة تصف ما يشعر به، أما إذا كانت العبارة لا تصف ما يشعر به فيضع علامة "x" داخل المربع الذي يحمل كلمة "لا تنطبق" منها العبارات السالبة ذات الأرقام:

2,3,6,7,12,13,17,18,21,22,24,25

والببارات الموجبة ذات الأرقام: 1,4,5,8,9,11,14,19,20

تعليمية المقياس: هذا المقياس سهل الفهم يمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا في مدة غير محددة، وبعد ذلك إلقاء التعليمية

طريقة التصحيح: يتضمن هذا المقياس عبارات موجبة وأخرى سالبة كما ذكرنا سابقا، فالإجابات الموجبة إذا أجاب عليها المفحوص ب تنطبق يعطي درجة على 1 وإذا أجاب ب لا تنطبق لا يعطي درجة (0). والعكس بالنسبة للإجابات السالبة، أي إذا أجاب عليها المفحوص ب لا تنطبق يعطي درجة على كل منها وإذا أجاب ب تنطبق لا يعطي أي درجة. أقصى درجة يمكن يحصل عليها هي (25)، وأقل درجة هي (0)، وللحصول على الدرجة الكلية للمقياس، يجمع عدد الدرجات المحصل عليها ونضرب المجموع الكلي للدرجات الخام الصحيحة.

ويتراوح مستوى تقدير الذات:

درجة تقدير ذات منخفضة: 20-40

درجة تقدير ذات متوسطة: 40-60

درجة تقدير ذات مرتفعة: 60-80

6-1-2- كيفية تطبيق المقياس:

نقوم بعرض المقياس أمام الحالة، بحيث نقوم بقراءة بطيئة جدا كلمة بكلمة، كما تستعمل الشرح، الكتابة في حالة عدم فهم عبارة أو كلمة، حتى يتسنى للمفحوص الفهم الجيد مما يعزز مصداقية إجابته، وقد تركزت تعليمية المقياس على: هذه المجموعة من الجمل تهدف إلى التعرف على إحساسك العام وأنت وسط زملائك من نفس السن وسط عائلتك، وفي المدرسة ضع علامة (x) أمام كل جملة تراها تناسبك، ولعلمك لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

6-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

• صدق المحكمين: (الصدق الظاهري للمقياس).

للتحقق من صدق المقياس اعتمد الباحثان على الصدق المحكمين، من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، بهدف إبداء آراءهم حول إضافة أو تعديل أو تغيير في عبارات المقياس بما يتناسب والبيئة الجزائرية، وكذا تعديل العبارات من حيث الصياغة اللغوية. مدى ملائمة العبارات، وكذا مدى وضوح العبارات وفهمها بالنسبة لأفراد العينة.

وعند الاطلاع على آراء المحكمين لم يتم إلغاء أي بند، على العموم فقد تحصلت أغلب البنود على درجة اتفاق بين المحكمين، وبناءا عليه تم تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة.

• صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الصدق من خلال صدق المقارنة الطرفية، فقدر المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا المقدر ب (11.75) أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة العليا المقدر ب (20.87)، في حين قدر الانحراف المعياري للمجموعة الدنيا المقدر ب (3.37)، أكبر من الانحراف المعياري للمجموعة العليا المقدر ب (1.80)، وجاءت قيمة ت المحسوبة المقدرة ب (6.74) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على تمتع بمستوى مقبول من الصدق.

ـ **ثانيا: الثبات:** تم حساب الثبات باستعمال معامل الثبات ألفا كرونباخ، حيث قدر معامل ألفا ب: 0,60 وهو يدل على ثبات مقبول.

7- إعداد برنامج حصص الأنشطة الرياضية والبدنية (من إعداد الباحثين).

قمنا بالاطلاع على محتوى منهاج التربية البدنية لقسم السنة الرابعة والخامسة ابتدائي حيث يحوي 26، نشاطا ولعبة، وبعد الاطلاع على الأطر الأدبية التي اهتمت بتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، ومراعاة لطلب مدير المدرسة بالتقيد ببرنامج الرياضة البدنية للقسمين، انتقينا ستة أنشطة مناسبة، للبرنامج وأربعة من اختيار الباحثين، حيث كيفنا في بعضها لتناسب وخصائص المجموعة التجريبية.

ـ الاستفادة من البحوث ذات الصلة بموضوع البحث، وكذا الدراسات السابقة والتي استخدمت برامج علاجية رياضية، لعلاج نواحي القصور في التوافق النفسي والاجتماعي، وذلك بهدف الاستفادة من الخبرات السابقة في بناء البرامج وتصميمها، كما عرض الباحثان محتوى البرنامج المكثف للنشاطات الرياضية والبدنية على ثمانية (08) أساتذة للتعليم المتوسط، اختصاص التربية البدنية، وأستاذين مكونين في التعليم الابتدائي وأستاذًا للتعليم العالي على دراية كافية بمقياس القياس والتقويم، قصد اطلاعهم بفحوى النشاطات المقترحة على تلاميذ السنة الرابعة والخامسة، واستطلاع آرائهم فيما يخص ملائمة الأنشطة لمستوى ورغبات وخصوصيات التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة من عدمها، وكذا استشارتهم بخصوص الوتيرة الزمنية الخاصة بكل نشاط من الأنشطة المقترحة، وتم التكرم بالحكم على مدى صدق مضمون البرنامج، وقد أخذت اقتراحاتهم وتوجيهاتهم بعين الاعتبار.

كما اعتمدنا أيضا على تقديم هذه النشاطات على منهجية تدريس حصص التربية البدنية، وفق مناهج الجيل الثاني المقررة من طرف وزارة التربية الوطنية وتتضمن ما يلي:

7-1-الهدف العام:

- ✍ يكتسب السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.
- ✍ يكتسب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- ✍ تنمو لديه عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة بما يناسب كل تلميذ.
- ✍ يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب.
- ✍ يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المناسبة.
- ✍ يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية

وهو ما يهدف إلى زرع الثقة بالنفس وتحسين تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة (المجموعة التجريبية).

7-2- أنشطة رياضية وبدنية:

تحتوي على أنشطة رياضية وبدنية مختلفة بنيت وفق الأهداف المسطرة، تقدم وفق وتيرة زمنية مدة كل نشاط ساعة واحدة تخصص للمجموعة التجريبية، حصتين مساء الثلاثاء من الساعة 12:30 إلى غاية 14:30 تدوم مدة تطبيق البرنامج المكثف 8 أسابيع، بزمّن إجمالي يقدر بـ: 16 ساعة وتقدم هذه الأنشطة وفق خطة تدريسية ممنهجة وفق الخطوات التالية وهو ما يتوافق حسب الإجراءات المنهجية والإجرائية المتضمنة في مناهج الجيل الثاني:

7-1-1_ **الوضعية الانطلاقية:** وتهدف إلى إيقاظ همم التلاميذ، وتوجيههم وتهيئتهم البدنية. (خلق الاستعداد بكل جوانبه). ليتمكن هذا التلاميذ من القيام بعمليات الإحماء.

7-1-2_ المرحلة الأساسية: ويتم فيها:

- **العرض:** ويتم من خلاله التعرض لمختلف المعلومات الجديدة والمهارات المراد تعلمها.
 - **الربط والموازنة:** ويقوم المدرس فيها بربط المعلومات الجديدة، والموازنة بينها وبين ما يشابهها مما سبق أن تعلمه التلميذ.
 - **التعميم:** وفيه يستطيع التلاميذ تعميم ما سبق أن تعلموه والوصول إلى القوانين والمبادئ العامة للمعلومات والمهارات التي تم نقلها.
- وفيها يقوم التلميذ بتعميم المكتسبات الجديدة، ومنها التوصل إلى مختلف القوانين والمبادئ العامة للمعلومات والمهارات المكتسبة.

7-1-3- **مرحلة الرجوع إلى التهيئة:** قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصة. وقد راعى الباحثين هنا ميول التلاميذ واختياراتهم للأنشطة المفضلة في جو من السكينة والحرية بعيدا عن صرامة الدراسة الموجودة داخل الأقسام الدراسية.

8_ الأدوات المستخدمة في البرنامج:

ملعب المدرسة، كرات ملونة مختلفة الأحجام، بالونات هوائية ملونة، حواجز، أحبال - صافرة.

9-إجراءات الدراسة الرئيسية

تطبيق محتوى البرنامج: تم عدة لقاءات مع التلاميذ قبل تنفيذ البرنامج تم فيها خلق جو من الثقة والتقارب والتقبل بين الباحثين وأفراد العينة التجريبية، وبعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق تم تنفيذ البرنامج الرياضي على العينة الأساسية وفق المراحل التالية:

9-1- مرحلة القياس القبلي:

شرع الباحثان بتطبيق مقياس تقدير الذات للأطفال على عينة البحث، وذلك بعد التأكد من صدق وثبات المقياس، حيث قام الباحثان بالاجتماع مع التلاميذ أفراد العينة، وشرح طريقة القياس لهم ثم قاما بتوزيع كراسة الأسئلة والأجوبة عليهم، وكان الباحثان يقرآن كل عبارة للتلاميذ ومناقشتهم فيها ثم يطلبان منهم الإجابة على الفقرات " تنطبق " أو " لا تنطبق ". حيث اجري القياس القبلي يوم 2018/10/02.

9-2- التجربة الرئيسية للبحث: (مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المكثف المقترح)

قاما الباحثان بتطبيق البرنامج الرياضي المكثف على المجموعة التجريبية خلال الفترة 2018/10/09 إلى غاية 2018/12/11 ، حيث تضمن برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية (10) ألعاب تتوافق مع الأوجه المختلفة للأدوار التي يتعين إجراؤها (المشي الرياضي، تمارين الظهر، تمارين القفز المطاردة بالحبل، سباقات التداول، باقة الأزهار، لعبة الألوان، الذئب والخروف، الكرة على المرمى، كرة القدم)، تمارين نفذت خلال ثمانية أسابيع ابتداءً من تاريخ 2018/10/09 بواقع ثلاثة نشاطات في الأسبوع الواحد، تنفذ أمسية الثلاثاء، وكان زمن اللعبة الواحدة ساعة (60 دقيقة)، وبلغ الوقت الإجمالي للبرنامج 16 ساعة (860 دقيقة). وقد استعان الباحثان بأستاذ متخصص في التربية البدنية، لإجراء هذه الأنشطة الرياضية بالشكل السليم والأمثل.

وقد راعا الباحثان مبدأ تكرار الألعاب بعد الانتهاء من تقديمها، حيث يمكن تكرار أي من الألعاب خلال فترة النشاط الختامي، حيث أن تكرار الألعاب بجانب أنه يبعث المرح والسرور في الأطفال، فلا يشعرون بالملل والسأم، فهو يساعد في تحقيق الأهداف التربوية.

9-3- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الرياضي المكثف المقترح، قام الباحثان بأجراء القياس البعدي على عينة الدراسة، بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية، وبأسلوب نفسه الذي تم به إجراء القياس القبلي، وذلك يوم 11 ديسمبر 2018.

10- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

1- حساب المتوسطات والانحراف المعياري.

2- معامل الارتباط لبيرسون.

4_ اختبار T Test لحساب الفروق.

11- نتائج الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها، والإطار النظري الذي قامت عليه والدراسات السابقة، التي اطلعا عليها الباحثان والأساليب الإحصائية المناسبة، تم عرض نتائج الدراسة وتفسيرها في هذا الفصل.

❖ عرض ومناقشة نتائج الفرضية:

تنص الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأثر برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية المقترح في تحسين تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة لصالح القياس البعدي.

لمعالجة هذه الفرضية إحصائياً يجب المقارنة بين مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي أي قبل إدخال المعالجة التجريبية – برنامج تكثيف ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية، وبعد التعرض لهذه المعالجة وذلك كما هو موضح في الجدول (03) أدناه:

– جدول رقم (03): يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج.

المجموعة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المجموعة الواحدة	القياس القبلي	15,75	4.13	-75,895	دالة
	القياس البعدي	19,25	5.18		

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في اختبار تقدير الذات بلغ في القياس القبلي 15,75 و 19,25 في القياس البعدي ، مع انحراف معياري بلغ في القياس القبلي 4.13 و 5.18 في القياس البعدي، كما يتضح من الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة -75,895 بمستوى دلالة 0,05 وهي قيمة دالة إحصائياً

تدل على وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية، التي خضعت لتطبيق برنامج تكثيف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، أي أن المعالجة التجريبية المتمثلة في تطبيق برنامج تكثيف الأنشطة الرياضية والبدنية قد أحدثت تحسنا في مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

يتضح من هذه النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأثر الأنشطة الرياضية والبدنية في تحسين تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

وتعزى هذه النتيجة إلى إدخال المعالجة التجريبية والمتمثلة في تطبيق برنامج تكثيف ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية، مما يعني أن تأثير برنامج تكثيف ممارسة النشاطات البدنية والرياضية كان إيجابيا في رفع مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق أثر الأنشطة الرياضية والبدنية، الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة فهذه النتائج تعني تحسن الأفراد في المجموعة، بمقارنتها في القياس القبلي في مستوى تقدير الذات نظرا لما اكتسبه أفراد هذه المجموعة، من خبرات ايجابية، نتيجة ممارستها للنشاط الرياضي والبدني، والتي بدورها تزيد من ثقتهم بأنفسهم ومفهومهم لذاتهم. والواقع أن معظم الأطفال لديهم رغبة قوية في البحث عن الحب والاحترام والقبول من الأهل والوسط الاجتماعي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة التميمي (2005)، التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تأهيلي رياضي في كل من مفهوم الذات واليأس لدى فئة من المعاقين حركيا المصابين بشلل الأطفال، وأظهرت النتائج وجود فرق ايجابي في كل من مفهوم الذات واليأس لصالح المجموعة التجريبية. كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة وأتيس (Oates, 2004) التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تروحي للسباحة في تحسين تقدير الذات للمعاقين حركيا، وبينت نتائج الدراسة وجود تحسن دال إحصائيا في تقديرهم لذواتهم، كما أكدت هذه الدراسة على أهمية الأنشطة الحركية في النمو النفسي والاجتماعي والحركي للأطفال والمراهقين ذوي الإعاقة الحركية.

وجاءت نتائج هذه الدراسة مع دراسة بار ومنوتي (Behr & Menotti, 2000)، التي هدفت إلى التعرف على أثر ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة للاعبين النخبة المعاقين حركيا، على تقدير الذات وأظهرت النتائج أن تقدير الذات بالنسبة للاعبين، يتأثر بدرجة كبيرة بعوامل خارجية (المحيط الاجتماعي، الجو السائد داخل الفريق)، وأن الثقة بالنفس تكون أعلى عند لاعبي فريق الأكابر، كما ساهمت ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة في تقبل كلا الفريقين لإعاقتهم.

وقد أوضح الدرمان (Alderman) أن العلاقة الوثيقة بين قابلية الفرد للاندماج الاجتماعي غالبا ما يكون رياضيا ومتميزا بالحيوية والنشاط والحضور الذهني والعاطفي، بينما أغلب المنطويين على أنفسهم هم من أصحاب الأبدان القميئة والمهارات والحركات الضعيفة (الخولي، 1998، ص166).

ويمكن تفسير هذه النتيجة نظرا لما اكتسبه أفراد هذه المجموعة من خبرات جديدة ايجابية نتيجة ممارستها للنشاط الرياضي، والتي بدورها تزيد من ثقتهم بأنفسهم ومفهومهم لذاتهم، وكذلك لطبيعة العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي التي تعزز فكرة الفرد عن نفسه.

وفي هذا الصدد يشير كفاي (1998)، أن تقدير الذات الايجابي يعني وجود مشاعر ايجابية نحو الذات، حيث يشعر الفرد بأهمية نفسه واحترامه لها، وانه متقبل من الآخرين ويثق في نفسه وفي الآخرين، ويشعر بالكفاية فلا ييأس ولا ينسحب عند الفشل، ويميل الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات إلى أن يكونوا واثقين من أنفسهم ومستقلين ومتفهمين ومتقائلين. (كفاي، 1998، ص ص، 503، 502).

ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى دور ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في تنشئة الفرد من جميع النواحي البدنية والنفسية والانفعالية و لاجتماعية، إذ تمكّن المشاركة في الأنشطة البدنية ذوي الاحتياجات الخاصة من تحسين النواحي النفسية كإنشاء علاقات إيجابية، وكذا تخلص الفرد من الشعور بالنقص وتحسين مفهوم الذات لديه، كما أنها من شأنها أن يعود على التلاميذ بالفائدة الصحية والنفسية، خاصة فيما تعلق بالجانب النفسي وتساعد على تفريغ الضغوطات و المكبوتات الداخلية، ويحول نقص تقديره لذاته إلى تقبل ايجابي لذاته.

وبناء على ما سبق فإن الممارسة الرياضية تعتبر الطريقة الوحيدة التي تمكن الفرد من تكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التوافق الاجتماعي.

وعليه يتضح لنا من خلال ما سبق ذكره أن ممارسة مختلف أوجه النشاطات البدنية الرياضية يكسب الممارسين ذوي الاحتياجات الخاصة درجة عالية في تحسين تقدير الذات لديه.

خاتمة:

يعتبر تقدير الذات أهم مكون ومحرك دينامي في شخصية الإنسان، وخاصة عند هؤلاء الاطفال الذين يعانون في صمت مثل التلاميذ ذوي الاحتياجات، وهم فئة مهمشة نظرا لغياب برامج المتابعة النفسية والاجتماعية قصد الكشف عن أوجه القصور النفسي والاجتماعي، الذي يعانون منه. وهنا تبرز أهمية برنامج الأنشطة الرياضية والبدنية في تطوير تقدير الذات لدى أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، لما تحتويه هاته الأنشطة من تفاعل وتنافس بين الأطفال وخروجهم من الروتين اليومي وتنمية مهاراتهم، مما يزيد من فرص التكيف النفسي والاجتماعي وبالتالي زيادة تقدير الذات لديهم وتجعلهم أشخاصا اجتماعيين.

المقترحات:

_ تفعيل حصص التربية البدنية في المدارس الابتدائية التي تتساهل في عدم تقديمها وتعويضها بحصص المواد الأخرى مثل الرياضيات واللغة العربية.

_ إضافة حصة أخرى للتربية البدنية في توزيع الأسبوعي للنشاطات.

_ تصميم برامج رياضية تركز في ثناياها على خصائص مختلف فئات التربية الخاصة التي قد تحويها الفصول الدراسية.

المراجع:

المراجع العربية:

- الالوسي، احمد إسماعيل. (2014). *فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة (ط1)*. عمان: دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
- بسيوني وآخرون. (1992). *نظريات وطرق ت-ب-ر*. ديوان المطبوعات الجامعية.

- الخولي، وآخرون. (1996). *الرياضة والمجتمع. المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.*
- الداهري، حسن. (2005). *سيكولوجية رعاية لموهوبين والمتميزين وذوي الاحتياجات الخاصة (ط1).* عمان: دار وائل للنشر.
- رفاهية، بوشارب والمذخوري حكمت. (2017). *أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد 19.* تم استرجاعه من الموقع التالي: https://www.researchgate.net/publication/340938468_ahmyt_mmarst_al
- سوسن وآخرون. (2008). *اتجاهات معاصرة في رعاية وتنمية مهارات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (ط1)،* عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع،
- شوية، بوجمة وضيف الله، حبيبة. (2015). *دور الأنشطة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة. دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.* جامعة الجزائر
- فيوليت وآخرون. (1998). *دراسات في سيكولوجية النمو «الطفولة والمراهقة».* القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- القذافي، رمضان. (1994). *سيكولوجية الإعاقة. ليبيا: منشورات الجامعة المفتوحة.*
- عبد الفتاح موسى، محمد الدسوقي. (1981). *كراسات تعليمات اختبار تقدير الذات. مصر: دار الثقافة.*
- قمر، وآخرون. (2003). *الخدمة الاجتماعية المدرسية في إطار العملية التربوية (ط1).* مصر: المكتب الجامعي
- كفاي، علاء الدين. (1998). *علم النفس الارتقائي. القاهرة: مؤسسة الأصالة.*
- النواصرة، حسن. (2006). *ذوي الاحتياجات الخاصة، مدخل في التأهيل البدني.* الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- المراجع الأجنبية:**

Shields N, Loy Y, Murdoch A, Taylor NF, Dodd KJ. Nicholas F Taylor. (2008). A systematic review of the self-concept of children with cerebral palsy compared with children without disability. 50(10).733-43.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16417673>

Kendra Cherry (2017) What Is Self-Esteem? Sur:

<https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868>

<http://www.tousalecole.fr/content/education-physique-et-sportive-eps>

<http://zayedhicare.ae/%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%86%D8%B4%D8%B7%>