

النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بتقدير الذات لدى المعاق حركيا في رياضة النخبة
دراسة ميدانية لفرق البطولة الجزائرية المحترفة لرياضة كرة الطائرة جلوس

Adapted physical activity and its relationship to self-esteem among people with mobility disabilities in elite sports. A field study of Algerian professional sitting volleyball championship teams.

فقاوني محمد الأمين¹، سعيد زروقي يوسف²

¹ مخبر الإبداع والأداء الحركي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف / الجزائر / ma.fekaouni@univ-chlef.dz

² مخبر الإبداع والأداء الحركي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف / y.saidizerouki@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2025-07-31

تاريخ القبول: 2025-05-11

تاريخ الاستلام: 2025-02-26

ملخص:

تهدف دراستنا الى كشف العلاقة بين النشاط البدني الرياضي المكيف ومستوى تقدير الذات لدى المعاق حركيا في رياضة النخبة. حيث يمثل المنهج الوصفي التحليلي محورا لهذه الدراسة، التي تمثلت عينة الدراسة بها في (100) معاق حركيا، تنقسم الى قسمين: (50) غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف و (50) ممارسين له، إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية لدى لاعبي البطولة الوطنية المحترفة الجزائرية لكرة الطائرة جلوس، حيث تم تطبيق مقياس تقدير الذات للدكتور "عبد الرحمان صالح الأزرق" كأداة للقياس، ومن خلال تحليل النتائج استخدمنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد عن طريق برنامج التحليل الاحصائي، بحيث توصلنا الى مجموعة من النتائج أهمها وجود اختلافات مبرهنة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى تقدير الذات البدنية لدى المعاقين حركيا تعزى للممارسين.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي - مستوى تقدير الذات - المعاق حركيا.

Abstract:

This study investigates how adapted physical activity corresponds with self-esteem levels among individuals with physical disabilities. To this end, descriptive-analytical approach was utilized. The study included (100) participants with physical disabilities, (50) of whom did not participate in adapted physical activities and (50) who did. Moreover, the sample was purposefully selected from athletes competing in the Algerian National Professional Sitting Volleyball Championship. Added to that, Dr. Abdel Rahman Saleh Al-Azraq self-esteem measure was adopted as the major evaluation tool. The data was then analyses using specialized statistical software, implementing the "t-test to compare between the two independent and equal groups of participants. Key findings included statistically significant differences in physical self-esteem between the two aforementioned groups, favoring those with motor disabilities who engaged in adapted physical activities.

Keywords: Adapted physical activity – Self-esteem – Individuals with physical disabilities.

1- مقدمة واشكالية الدراسة :

ان تطور الفكر لدى الشعوب والتقدم العلمي الذي انتشر في العصر الحديث، غير النظرة الى فئة المعاقين حركيا وبدا اهتماما كبيرا بمجال هاته الفئة على جميع مستويات الاعاقة وذلك بهدف تقديم أرق الخدمات المناسبة لنوع وطبيعة اعاقهم، فالرياضة أحد الحقوق الهامة للأفراد المعاقين حركيا حيث انها واحدة من أهم المداخل الجيدة لحل كثير من مشاكل الاعاقة، ولأن ممارسة الافراد المعاقين حركيا للأنشطة الرياضية تعمل على تنمية العائد النفسي والاجتماعي والذي يعتبر اساسا هاما في اعداد الفرد المعاق حركيا وتأهيله للاندماج في المجتمع ومن خلال توفير البرامج الرياضية المعدة والمناسبة لقدراته وامكانياته.

يعبر النشاط البدني الرياضي المكيف في صورته التربوية وبنظمه وقواعده السليمة ميدانا هاما بل ومن ابرز الميادين وأكثرها قوة في اعداد المعاق حركيا، ومحاولة الارتقاء بمكوناته البدنية، وكذا تقبله لذاته البدنية واعتماده على نفسه بالإضافة الى الاندماج في المجتمع (طوطاح، 2014، ص 5). لهذا فإن للنشاط البدني الرياضي المكيف اهمية كبيرة وأثر على نفسية المعاق حركيا لأنه وسيلة فعالة لتنمية الصحة النفسية لديه، وبالتالي التقليل من حدة الضغط والتوتر التي يمكن تحدث للإنسان عدة مشكلات في حياته اليومية، ومن هذه المشكلات "الاعاقة" خاصة عند ذوي أصحاب الإعاقات المكتسبة.

وتعتبر الاعاقة الحركية والبدنية من أنواع الاعاقات الي تؤثر على علاقة الفرد بالأشخاص المحيطين به، وقد تصيب المعاق بسوء التوافق أكثر من اقرانه العاديين، بحث يتأثرون باتجاهات المجتمع السلبية نحوهم (د. طارق عبد الرؤوف عامر 2022، ص5).

فالإعاقة الحركية هي انحراف أو شذوذ يتميز بالنقص في وظائف عضو أو عدة اعضاء ويختلف في درجاته من فرد الى آخر.

ومن خلال الدراسات العلمية فإن المعاقين حركيا ينتابهم الشعور بالنقص والإضطراب في الشخصية وخلل في العلاقات الإجتماعية، وأنهم يعيشون في حياة مليئة بالإحباط تنسب للفرد الميل إلى الفردية والإنطواء والعزلة، وهي صفات تؤدي بصاحبها الى سوء التكيف مع نفسه ومع الآخرين، وهذا ما يعرف لدى علماء النفس بسوء تقدير الذات البدنية التي قد تجعله غير حر في مختلف سلوكياته اليومية ما يثبت تبعيته إلى غيره من محيطه فنجد في صراع مع البحث عن أساليب تجعله مستقلا قادرا عن تلبية رغباته الحركية وإشباع حاجياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من استقلاليته البدنية وحسن تقديره النفسي لذاته.

فتقدير الذات وفق ز. علواني هو مقدار الصورة النفسية التي ينظر فيها المعاق إلى ذاته بحيث تكون إما عالية أو منخفضة، ولذلك فإنه يستعمل النشاط البدني الرياضي المكيف كأداة لإثبات نفسه وحسن تقدير ذاته للوصول إلى أسعى المستويات، حيث اعتمد جملة من الباحثين في المجال إعداد برامج تكييفية خاصة بالمعاقين حركيا لمساعدتهم على تطوير كفاءاتهم الذاتية والتقدير الايجابي لذواتهم، يعد النشاط البدني الرياضي المكيف أسلوبا من أساليب الراحة الايجابية النشطة التي تمثل حيزا هاما في استغلال وقت الفراغ ونشر أوصل التعاون بين الأشخاص والتخلص من العدوانية وعكسه في التحديات الرياضية التي تعتبر أحد أهم العوامل لكل نشاط رياضي في إبراز أقصى القدرات والمهارات عند المعاق حركيا. (علواني زينب، 2017، ص10).

وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية والبرامج المعدة من أهم العوامل التي تعمل على إزالة الآثار السلبية للإعاقة وتساعد المعاق على استغلال قدراته الشخصية والاعتماد على نفسه والاندماج في مجتمعه (محمد حوالة، 2010، ص). وهذا ما دفعنا للقيام بالبحث لغرض معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تقدير الذات لدى المعاق حركيا وهو ما ألهمنا طرح التساؤل العام الآتي:

هل للنشاط البدني الرياضي المكيف علاقة بتحسين تقدير الذات لدى المعاق حركيا في رياضة النخبة؟

2- التساؤلات الفرعية:

01- هل للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تأثير على مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا في رياضة النخبة ؟

3- فرضيات البحث:

3-1 الفرضية العامة :

للنشاط البدني الرياضي المكيف علاقة بتحسين تقدير الذات لدى المعاق حركيا في رياضة النخبة.

3-2 الفرضيات الجزئية:

01- يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا في رياضة النخبة .

02- يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في رياضة النخبة.

03- يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا في رياضة النخبة.

4- أهداف البحث:

يهدف البحث الى تحقيق الأهداف الآتية :

_ معرفة واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف داخل مراكز الاعاقة والقاعات الرياضية الخاصة بالمعاقين وما هي النقائص التي تعاني منها.

_ معرفة أهمية النشاط البدني المكيف في حسن تقدير الذات من مختلف أبعادها عند فئة ذوي الهمم.

_ دعوة الأشخاص المعاقين حركيا إلى الممارسة البدنية وتحسيسهم بمدى أهميتها في حياتهم.

_ إبراز مكانة المعاق حركيا في المجتمع والأسرة.

_ الكشف عن فروق بين درجات مستوى تقدير الذات بين المعاق حركيا وأهمية الممارسة البدنية والرياضية في ذلك.

5- أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا الموضوع في تسليط الضوء على مستويات تقدير الذات لدى المعاق حركيا.

-المساهمة في المعرفة العملية بأهمية مثل هذه المتغيرات من جهة وامكانية اسهام النتائج التي يتم الوصول اليها ومحاولة إسقاط ذلك على الواقع.

6- تحديد المفاهيم والمفردات :

1-6 مفهوم النشاط البدني المكيف :

نوع من الأنشطة الرياضية المصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الأفراد ذوي القدرات والاحتياجات الخاصة، مثل الأشخاص ذوي الإعاقة أو الذين يعانون من حالات صحية معينة، يهدف هذا النشاط إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية والقدرة الحركية.

2-6 تقدير الذات:

أ - لغة : يشتق من كلمة "الذات" والتي تشير الى حقيقة الشيء وخصائصه الجوهرية، وبالتالي فإن تقدير الذات يعني ادراك الفرد لقيمته الحقيقية وفهمه لذاته من خلال استبطان داخلي.

وقوله عز وجل: "إنه علیم بذات الصدور". (الملك، 82) ومعناه: بحقيقة القلوب من الضمرات (ابن منظور، 1988، ص13).

تعريف الدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق: هو التقويم الذي يضعه الفرد عن نفسه وتتصل بخصائصه وانماط سلوكياته الحسنة والبيئة التي تتوفر لديه وبعدها في حياته.

ب- اصطلاحاً: هي الشعور والوعي بكينونة الفرد، تنمو تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بينهما كنتاج

للتفاعل مع البيئة، وانها تشمل الذات المدركة والذات من تصور الآخرين والذات المثالية، وأنها تمتص بقيم الآخرين وتسعى إلى التوافق وتنمو نتيجة للنضج والتعليم (صوالحة وقواسمه، 1994، ص214)

3-6 مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة:

يعرف ذوي الحاجات الخاصة بأنهم الافراد الذين يبعدون عن المتوسط بعدا واضحا سواء في قدراتهم الجسمية أو الانفعالية أو العقلية أو التعليمية أو الاجتماعية بحيث يترتب على ذلك حاجاتهم الى نوع خاص من الخدمات والرعاية لتمكينهم من تحقيق أقصى ما تسمح به قدراتهم (د. طارق عبد الحميد، 2023، ص12).

4-6 تعريف الإعاقة الحركية :

تعرف الإعاقة الحركية بشكل عام أنها حالة تؤثر على القدرة الحركية للفرد، مما يعيق حركته أو تنقله أو قدرته على أداء المهام البدنية اليومية، وقد تكون هذه الإعاقة ناتجة عن إصابات في الجهاز العصبي مثل الشلل الدماغي أو إصابات الحبل الشوكي أو اضطرابات في الجهاز العضلي الهيكلي مثل التهاب المفاصل أو تشوهات العظام، تتراوح الإعاقة الحركية في شدتها من طفيفة الى شديدة وقد تتطلب استخدام أجهزة مساعدة مثل الكراسي المتحركة أو العلاج الطبيعي.

7- الدراسات السابقة والمساهمة:

1- دراسة خوجة عادل (2009): " أطروحة دكتوراه " بجامعة الجزائر3.

" تأثير البرامج الرياضية المقترحة في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً " دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية يعقوبي زهير (الشاطئ الأزرق) بالجزائر.

_ هدف الدراسة: محاولة التعرف على تأثير البرامج الرياضية المقترحة في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. وتحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى هذه الفئة.

_ عينة الدراسة: تكونت من (20) معاقاً حركياً من الذكور مصابين بالشلل النصفي، مما يشكلون نسبة (37.73%) من مجتمع الدراسة الذي قدر ب(53) وكان ذلك بالطريقة العمدية، حيث كانت مقسمة الى (10) تجريبية و(10) ضابطة .

_ أدوات الدراسة:

اعتمد الباحث على كل من مقياس صورة الجسم (من إعداد الباحث) ومقياس تقدير الذات لروزميرغ (Rosenberg, 1965) واختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لوينيك وشورت (Winnick & Short, 1999) الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وكذلك البرنامج الرياضي المقترح (من إعداد الباحث).

نتائج الدراسة:

أثبتت دراسة خوجة على أن نتائج الدراسة للبرامج الرياضية المقترحة أسهمت في تحسين صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة الدراسة. وذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية وقيمة T. Test بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية، كما أنه أدى إلى تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى هذه الفئة ولصالح القياس البعدي، كما توصلت كذلك إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى العينة.

04_ دراسة حربي سليم (2008) بعنوان " ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا "

تمحورت الدراسة حول نوعية العلاقة بين الممارسة الرياضية للمعاقين حركياً وللنشاط البدني الرياضي المكيف لهدف الوصول بموضوعية إلى مدى تقديرهم لذواتهم، انتهج الباحث المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من (80) رياضياً معاقاً اختارهم الباحث إختياراً قصدياً من حيث نوع الاعاقة وطبيعتها (إعاقة حركية سفلية)، كما كان اختاره من جانب آخر اختياراً عشوائياً من حيث أصل الإعاقة، السن، الجنس، المستوى الدراسي، الحالة الإجتماعية)، حيث قسم الباحث عينة الدراسة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تمثل المجموعة الممارسة لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة وعددهم (40) فرداً معاقاً حركياً تابعين لكلٍ من (النادي الرياضي الهبوي لمعوقي بلدية براقى، الشبيبة الرياضية لمعوقي الحراش، النجم الرياضي للمراية) والمجموعة الثانية تُمثل المجموعة غير الممارسة وعددهم (40) معاقاً حركياً تابعين لكل من (مركز التكوين المهني والتمهين للمعاقين بالقبة، مصلحة إعادة التربية الوظيفية بين عكنون، جمعية الأمل للمعاقين حركياً بباب الواد).

وقد توصل الباحث إلى وجود اختلافات دالة إحصائية بين عيّنتي البحث عند كل من مستوى الذات الجسمية والمظهر العام، وبعد الذات العقلية، الذات الإجتماعية والترويعية و الذات الأسرية، بعد الذات الشخصية والثقة بالنفس، جاءت جل النتائج لصالح عينة الممارسين عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة المعوقين حركياً للنشاط البدني والرياضي المكيف ودرجة تقدير الذات، فالممارسون لهم مستوى مرتفع لتقدير الذات مقارنة بغير الممارسين.

8- الاجراءات الميدانية للدراسة:

- 1-8 المنهج المتبع: استخدمنا المنهج الوصفي كونه يتماشى وطبيعة الدراسة، إذ أنه المنهج الذي يدرس الظواهر الاجتماعية والنفسية والأحداث ويجمع الحقائق والمعلومات للأفراد والمجموعات.
- 2-8 عينة الدراسة:

- تكونت عينة البحث من (100) معاق حركيا (50 ممارس و50 غير ممارس) بالطريقة القصصية من نوع الاعاقة وجنس و سن المعاق الناشطين بالبطولة الوطنية الاولى لرياضة الكرة الطائرة جلوس للمعاقين بكل من فريق ولاية الشلف، وهران، ورقلة، البليدة، باتنة، وذلك بمعدل 10 لاعبين من كل فريق.

8-3 أدوات ووسائل الدراسة:

صممه ووضع صورته النهائية الدكتور عبد الرحمان صالح حيث اشتمل على تسعة وثلاثين (39) عبارة تمت صياغتها في شكل جمل تقريرية معبرة عما يشعر به المستجوب، إذ تنقسم إلى قسمين الأول موجبا والآخر سالبا، ممثلة لخمس أبعاد والتي بنيت عليها فرضيات الدراسة وهي كالآتي:

- البعد (01): الذات الجسمية والمظهر العام.

- البعد (02): الذات الشخصية والثقة بالنفس.

- البعد (03): الذات العقلية والأكاديمية.

- البعد (04): الذات الاجتماعية والتروحية.

- البعد (05): الذات الأسرية.

وفي دراستنا تم استخدام ثلاثة أبعاد من الأبعاد الخمسة المتاحة وتتمثل في بعد الذات الجسمية والمظهر العام، وبعد الذات الشخصية والثقة بالنفس، وبعد الذات الاجتماعية. وهي مقسمة عبر (03) محاور الموضحة في الجدول أسفله:

جدول رقم 01 : يوضح رقم العبارات والمحور الذي تنتهي إليه

المحور	رقم العبارات
بعد الذات الشخصية والثقة بالنفس	30-29-27-23-21-18-14-12-7-5-1
بعد الذات الجسمية والمظهر العام	25-22-18-15-10-3
بعد الذات الاجتماعية والتروحية	26-17-11-8-4

8-4 صدق المقياس:

8-4-1 الاتساق الداخلي:

(أ) صدق المفردات:

_ تم حساب معاملات الارتباط للعبارات بالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك

انظر الجدول رقم (2) يمثل معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.55	12	**0.64	23	**0.53
3	**0.58	14	**0.68	25	**0.65
4	**0.57	15	**0.67	26	**0.57
5	**0.57	17	**0.56	27	**0.59
7	**0.71	18	**0.54	29	**0.45
8	**0.71	19	**0.74	30	**0.72
10	**0.56	21	**0.72		
11	**0.65	22	**0.70		

دال عند 0.01** دال عند 0.05*

يتجلى من خلال معاملات الارتباط لحساب الإتساق الداخلي أن مقياس تقدير الذات يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

2-4-8 ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات مقياس تقدير الذات باستخدام معادلة ألفا كرومباخ وجاءت النتائج كما يلي: معامل ألفا لمقياس تقدير الذات = 0.71

: (انظر الجدول رقم 02)

9- تحليل النتائج ومناقشتها:

1-9 – 1 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى تقدير الذات الجسمية والبدنية لدى المعاقين حركيا في رياضة النخبة .

جدول رقم 03: يوضح القيم الجدولية للعينتين في البعد الأول:

الدلالة	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مقياس تقدير الذات			نوع الممارسة
دال	0.05	2.21	0.98	31.82	المتوسط الحسابي	ممارس	الذات الجسمية والمظهر العام
				50	العينة		
				13.98	الانحراف المعياري		
				26.10	المتوسط الحسابي	غير ممارس	
				50	العينة		
				10.89	الانحراف المعياري		

يوضح الجدول رقم (03) درجات المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركيا في بعد الذات الجسمية والمظهر العام قد بلغ عند فئة الممارسين للنشاط البدني 31.82، بانحراف معياري قدر ب 13.98، كما بلغ المتوسط الحسابي عند غير ممارسين للنشاط الرياضي 26.10 وبانحراف معياري قدر ب 13.89 وهو ما يدل على تقارب نتائج العينتين وبشكل جلي أو بفارق ضعيف يعزى لصالح الممارسين. أما بخصوص قيمة T الجدولية التي قدرت ب 0.98 والتي جاءت أقل من قيمة T المحسوبة المقدرة ب 2.21. عند مستوى الدلالة (0,05) دالة بذلك احصائيا على وجود فروق بين العينتين تعزى لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

1-9- 2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

تشير نتائج الفرضية الأولى إلى وجود فروق إحصائية تعود إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي يدركون بشكل جيد مستويات الأداء البدني وطريقة عمل العضلات وتأثير النشاط الرياضي المكيف عليها. وبالمقارنة مع الأشخاص ذوي الإعاقة الذين لا يمارسون النشاط البدني، فإن الأخيرين يظهرون نظرة متدنية تجاه ذواتهم البدنية، تشبه إلى حد كبير النظرة المتدنية التي يمتلكها غير الممارسين للنشاط الرياضي.

يمكن تفسير هذه النتائج من خلال ما أشارت إليه "لقاضي" (2009، ص 194) في دراستها بعنوان قلق المستقبل وعلاقتها بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، "حيث وجدت أن الفرد بعد الإصابة بإعاقة حركية يطور نظرة ذاتية تتعلق بمفهوم الذات، والتي تتشكل بناءً على معتقداته الشخصية والعقلية والجسمية والانفعالية وتؤثر الإعاقة الحركية على قدرة الفرد على التكيف مع المجتمع، وتترك انعكاسات سلبية على شخصيته ونظرته إلى نفسه،

كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة بين صورة الجسم وقلق المستقبل لدى الأشخاص ذوي الإعاقة، حيث أن معتقدات الفرد تجاه إعاقته تؤثر على نظرته إلى نفسه وصورته الذاتية. هذه النتائج تؤكد أهمية النشاط الرياضي المكيف في تحسين صورة الذات وتعزيز التكيف الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

9-2 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في رياضة النخبة.

جدول رقم 04: يوضح القيم الجدولية للعينتين في البعد الذات الشخصية والثقة بالنفس

البياد	مقياس تقدير الذات			(ت)	(ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
	نوع الممارسة			الجدولية	المحسوبة		
الذات الشخصية و الثقة بالنفس	ممارس	المتوسط الحسابي	41.21	0.98	1.72	0.05	دال
		العينة	50				
		الانحراف المعياري	12.88				
	غير ممارس	المتوسط الحسابي	28.12				
		العينة	50				
		الانحراف المعياري	12.72				

تحليل نتائج الجدول:

يوضح الجدول رقم (04) درجات المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركيا في بعد الذات الشخصية والثقة بالنفس قد بلغ عند فئة الممارسين للنشاط البدني 41.21، بانحراف معياري قدر ب 12.88، كما بلغ المتوسط الحسابي عند غير ممارسين للنشاط الرياضي 28.12 وبانحراف معياري قدر ب 12.72 وهو ما يدل على تقارب نتائج العينتين وبشكل جلي أو بفارق ضعيف يعزى لصالح الممارسين. أما بخصوص قيمة T الجدولية التي قدرت ب 0.98 والتي جاءت أقل من قيمة T المحسوبة المقدرة ب 1.72 عند مستوى الدلالة (0,05) دالة بذلك احصائيا على وجود فروق بين العينتين تعزى لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

9-2-2 مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: من خلال النتائج يتبين لنا أن التقدير الإيجابي لفئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف على مستوى بعد الذات الشخصية والثقة بالنفس كان أكبر مقارنة بفئة المعاقين غير الممارسين، مما يؤكد دور الممارسة الرياضية المكيفة لهاته الفئة على ذلك البعد المهم من تقدير الذات وهذا ما أكدته دراسة كل من حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات في كتابهم التربية الرياضية والترويج للمعاقين (1998)، حيث وجدوا ان للممارسة الرياضية المكيفة أهداف تفوق كونها علاجا بدنيا اذ تساهم في تنمية الاتجاهات السليمة نحو الشخصية السوية وزيادة الثقة بالنفس وبالعكس عن طريق استغلال القدرات والإمكانات المتاحة للشخص الإعاقة وتنمية قدراته و تساعده على اكتساب مهارات مما تجعله يعتمد على نفسه في قضاء حاجياته اليومية وعدم الاعتماد على غيره مع إمكانية العيش معتمدا على الذات فقط،

كما أكدت الدراسة التي قام بها الباحث مويدي فريد (2004) بعد تناوله لموضوع تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، وأن اللاعبين الذين يمتازون بتقدير إيجابي لذاتهم الشخصية يوفر لهم ذلك حالة من التوافق النفسي ويمنح لهم الثقة بالنفس ما يدفعهم الى انجاز الأفعال بأحسن أداء، فلاعبي كرة القدم إذا استطاعوا أن يقدرُوا ذاتهم الشخصية تقديرا إيجابيا فإن هذا

يمنحهم الثقة بالنفس، وهذه الأخيرة تجعلهم يقبلون على الإنجاز بنوع من المثابرة والتنافس لأن لهم الثقة في انفسهم، ولديهم نظرة جيدة عن قدراتهم الشخصية.

بناءً على ما سبق، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات بين الأفراد ذوي الإعاقة الحركية الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المكيفة وأولئك الذين لا يمارسونها، وذلك فيما يتعلق ببعد الذات الشخصية والثقة بالنفس. تشير النتائج إلى أن الممارسة الرياضية تساهم في تعزيز الثقة بالنفس وقوة الشخصية، مما يجعل الفرد أكثر قدرة على اتخاذ القرارات بشكل مستقل.

ويشير أبو قحف إلى أن بعض الأطباء العاميين يشعرون بتقدير ذاتي مرتفع بسبب تقدير الآخرين لهم، سواء كانوا زملاء أو مرضى أو أقارب، نظرًا لالتزامهم بأداء عملهم على الرغم من الظروف المحيطة بمكان العمل. من ناحية أخرى، فإن الفرد الذي يفقد الثقة بالنفس والتقدير الذاتي يميل إلى الاستجابة بشكل سلبي للمواقف الضاغطة التي تتطلب نوعًا من التحدي، وتؤكد الدراسات أن التقدير الذاتي يلعب دورًا مؤثرًا في كيفية استجابة الأفراد لضغوط العمل (أبو قحف، 2001، ص 183-184).

3-9 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا في رياضة النخبة.

جدول رقم 05: يوضح القيم الجدولية للعينتين في بعد الذات الاجتماعية.

الابعاد القياس	مقياس تقدير الذات			نوع الممارسة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الذات الإجتماعية	ممارس	المتوسط الحسابي	38.19	0.98	2.30	0.05	دال	
		العينة	50					
		الإنحراف المعياري	12.78					
	غير ممارس	المتوسط الحسابي	29.09					
		العينة	50					
		الإنحراف المعياري	12.60					

3-9-1 تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

يوضح الجدول رقم (05) درجات المتوسط الحسابي لدى المعاقين حركيا في بعد الذات الاجتماعية والترويحية قد بلغ عند فئة الممارسين للنشاط البدني 38.19، بانحراف معياري قدر ب 12.78، كما بلغ المتوسط الحسابي عند غير ممارسين للنشاط الرياضي 29.09 وبانحراف معياري قدر ب 12.60 وهو ما يدل على تقارب نتائج العينتين وبشكل جلي أو بفارق ضعيف يعزى لصالح الممارسين. أما بخصوص قيمة T الجدولية التي قدرت ب 0.98 والتي جاءت أقل من قيمة T المحسوبة المقدرة ب 2.30 عند مستوى الدلالة (0,05) دالة بذلك احصائيا على وجود فروق بين العينتين تعزى لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

2-3-9 مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

بناءً على النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة، يتبين أن التقدير الإيجابي يشير إلى أن مستوى التفاعل الاجتماعي أي بعد الذات الاجتماعية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية الذين يمارسون الأنشطة الرياضية كان أعلى مقارنة بغير الممارسين للأنشطة الرياضية. هذه النتائج تؤكد الدور الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية في تعزيز العلاقات الاجتماعية والتفاعل بين الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية والمحيط الاجتماعي الذي يعيشون فيه.

هذه النتائج تتوافق مع ما أشار إليه "عبد الفتاح دويدار" في كتابه سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات عام 1992، حيث أنه أكد على أهمية الدور الاجتماعي في تشكيل مفهوم الذات. يوضح "دويدار" أن الفرد يستمد صورته الذاتية من خلال الأدوار التي يؤديها في المجتمع، وذلك في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه. كما أن التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية السليمة تسهم في تطوير وتعزيز التصور الإيجابي عن الذات، فأى شخص يمكنه قياس العالم الذي يحيط به ويدركه ادراكا مادياً مما يساعد الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به وتحقيق التوازن بين شخصيته والعالم الخارجي.

بناءً على ما توصلت إليه الباحثة "ماري فرانسوا كروزيه" أنه حان الوقت للتوقف عن الحديث عن الاندماج المدرسي للمعاقين لأنه لا يمكنه تصويره من طرف شخص يظن أنه غريب عن المجتمع (Crouzier. 2006p123) أي أن إحساس الشخص ذي الإعاقة بعدم الانتماء للمجتمع سيصبح عبئا عليه، لذلك يقترح "كروزيه" إنشاء مراكز لممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة لهاته الفئة وذلك هذا من أجل أن تتحسن صورتها عن نفسها ثم لدى المحيطين بهم لتنعكس في الأخير على مستوى تقبل كبير للاندماج في هذا المجتمع وعدم الإحساس بأنهم غرباء و أجنب عليه. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة المقترحة في الدراسة.

10-إستنتاجات:

إن الممارسة البدنية والرياضية لدى المعاق حركيا في منظورها الأشمل تتيح للمعاق حركيا فرصة التعبير الجيد عن الذات، نتيجة الرضا النفسي الذي قد يكونه المعاق عن صورة جسمه تجاه مختلف الأفعال الحركية القائمة على عمل ووظائف الأعضاء خاصة ما يتعلق بتلك المعنية (الأعضاء) بالاصابة المزمدة أو الاعاقة المستدامة. مما يجعل المعاق حركيا يشعر بأداء رياضي وحركي في غاية الأهمية ما ينعكس إيجابا على شخصيته فتزيد ثقته بنفسه، التي قد تساهم بشكل مباشر في الرفع من أدائه الرياضي والذي بدوره يمثل حافزا للعمل بجد وفعالية في المجموعة أو الفريق الرياضي. وهو في ذات الوقت أحد صور التعاون والتضامن التي يبديها الرياضي المعاق حركيا وكل ما ينجر عنها من سلوكيات رياضية كروح المسؤولية، وروح الجماعة، والروح الرياضية، وغيرها من الأهداف الاجتماعية التي تصبو إليها الممارسة الرياضية بصفة عامة ورياضة المعاقين بصفة خاصة.

لعل أهم ما تهدف إليه الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة هو تغيير تلك الصور السلبية عن الذات البدنية التي تلقي بضلالها على الحياة العامة للمعاق حركيا فيما يتعلق بصفة خاصة بغياب طرف أو عضو في جسمه، إذ تلعب الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة دورا مهما في

رسم تلك الصورة النفسية المشرقة الايجابية التي تتكون جراء الشعور الجيد بقيمة الممارسة البدنية وكل ما يتعلق بها من اكتساب الصفات البدنية المختلفة التي تمكن الفرد المعاق من حسن التكيف مع مختلف المواقف والظروف في حياته الرياضية والعامة.

11- اقتراحات وتوصيات:

يصعب الامر عندما يتعلق بالعمل والبحث في حياة المعاق إذ يعتبره جملة من الباحثين في مجال علم النفس أمرا في غاية التعقيد خاصة في المجال الرياضي، واعتبارا لأهمية مثل هذه البحوث الرامية إلى التنقيب عن مبررات حماية المعاق لغرض دمجها في الحياة العامة. والتي تتفق في مجملها حول الدور الايجابي للممارسة الرياضية، وعليه من الضروري الاهتمام بالرياضة ذوي الهمم لدى الأجهزة الاعلامية حتى يتم الترويج لها نظرا لأهميتها القصوى في حياة هذه لفئة المجتمعية.

وبالنظر إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة لوجدنا على أنها من أنجع الطرق والأساليب في إكساب ذوي الهمم (إعاقة حركية) المهارات والكفاءات المتنوعة التي تساعد على تنشيط وتدعيم وتقوية أطراف الجسم المتباعدة، الهادفة إلى استقلالية التصرف إزاء جملة المواقف والعقبات التي قد تصادف المعاق حركيا في حياته اليومية وتحدياته الرياضية.

-تحسيس أفراد ذوي الاعاقة الحركية بأهمية ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تطوير القدرات الوظيفية والفسولوجية والنفسية والاجتماعية المتضررة من الاصابات المزمنة والخلقية المتسببة في إعاقاتهم.

- التركيز على دور الأسرة في تشجيع ومرافقة أبنائها للانخراط في النوادي والجمعيات الخاصة بالرياضة المعاقين حركيا، مع وجوب التحسيس بأهمية الألقاب الرياضية في مختلف المستويات ودورها في الدفع بتوجهات المعاقين حركيا نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية النخبوية.

قائمة المراجع :

- المراجع باللغة العربية والأجنبية:

1. علواني زينب، (تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوى تقدير الذات لدى المعاق حركيا)، 2017.
2. سماح حامد محمد عبد الرحيم (2012) الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرشحات الطالبات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.
3. د. عامر، طارق عبد الرؤوف، الاعاقة الحركية، ط1، القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر 2022.
4. عبد السلام أبو قحف، محاضرات في السلوك التنظيبي، الدار الجامعية، بيروت، لبنان، 2021.
5. مصطفى طوطاح: فاعلية وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعث الصفات البدنية لدى فئة المعاقين سمعياً، علوم وتقنيات النشاط الرياضي، ط 7، 2014.
6. الألوسي، أحمد اسماعي (2014): فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، ط 1، عمان: طار الكتب العلمية لطباعة والنشر.
7. شيماء سلطان، اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين حركياً في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، يناير 2016،.
8. د. عامر، طارق عبد الرؤوف، الاعاقة الحركية، ط1، القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر 2023.
9. سامية محمد صابر، (2008)، صورة الجيم وعلاقتها بتعزيز الذات والإكتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، العدد الأول.

10. محمد حلبي إبراهيم وآخرون، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، ط - 1، القاهرة، 1998 .
11. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني، المنسق في الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996،
12. ألفت حسين كحلة، علم النفس العصبي، مكتبة الأنجلو المصرية- القاهرة. 2012 .
13. ابن منظور، لسان العرب، ط 01 ، دار المعارف، القاهرة، 1996.
14. Petreson,C.B,Wimmer,S,Ackord,D.M.Crosby,R.cavanagh,L.C,
15. Engbloom, Change in body image during cognitive behavioral Treatment in women with bulimia nervosa,Body image Journal J.E, (2004).
16. <https://www.sunrisemedical.fr/blog/estime-de-soi-et-image-de-soi-chez-les-personnes-handicapees-1>