

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: النشاط البدني المكيف

التخصص: النشاط البدني المكيف و الصحة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف و الصحة بعنوان:

أثر النشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم

بحث وصفي أجري على المعاقين عقليا القابلين للتعلم بالمركز النفسي البيداغوجي بعمي وموسى ولاية غيليزان

تحت إشراف:

• أ.د/ قدور باي بلخير

من إعداد:

▪ بن الحاج جلول مصطفى

▪ مادوني أبو بكر

السنة الجامعية: 2021-2022

إهداء

اللهم لا تجعلنا نصاب بالغرور إن نجحنا ولا باليأس إن أخفقنا وذكرنا أن الإخفاق هو التجربة التي

تسبق النجاح

اللهم إذا أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ تواضعنا وإذا أعطيتنا تواضعا فلا تأخذ اعتزازنا بكرامتنا

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيها الله عز وجل: " وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه

وبالوالدين إحسانا " .من الآية 23 إلى الآية 25 ، سورة الإسراء.

إلى الأستاذ المشرف "د/ قدور باي بلخير" و إلى كل أستاذة معهد التربية البدنية والرياضية

بولاية مستغانم.

إلى كل الأهل و الأحباب، إلى كل الأصدقاء

مصطفى

إهداء

إلى والدي ووالدتي الحبيبين

إلى جموع الأهل والأصدقاء

إلى الأستاذ المشرف " د. قدور باي بلخير "

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة

أهدي إليكم بحثي المتواضع

أبو بكر

كلمة شكر

الحمد لله الذي أنار لنا طريق العلم ووفقنا الله لإنجاز هذا العمل وأنعم علينا بالهدى
والسداد رغم كل الصعاب

أشكر كل ما ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة أو بابتسامة
صادقة من القلب

نوجه جزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور "قدور باي بلخير" الذي كانت مشرفا علينا
خلال إنجازنا لهذه المذكرة، و الذي لم ييخل علينا بإرشاداته وتوجيهاته ونتمنى لها التوفيق
في عمله ومشواره إن شاء الله وكذلك نشكر أيضا كافة أساتذة معهد التربية البدنية و
الرياضية بمستغانم

ملخص الدراسة:

هدف البحث إلى إبراز دور النشاط البدني المكيف في تنمية الصفات النفسية و كان الفرض من الدراسة أن للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية صفة الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم، تمثلت عينة بحثنا في 20 طفلا معاقا عقليا من فئة القابلين للتعلم (08-10) سنوات بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين عقليا بسيدي موسى بولاية غليزان، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، و استعمل الطالبان الباحثان، مقياس الثقة بالنفس كأداة للبحث، و بعد القيام الدراسة الإحصائية توصل الطالبان الباحثان إلى ثبوت صحة فرضيات الدراسة، و في الأخير يوصي الطالبان الباحثان بضرورة زيادة عدد حصص النشاط البدني المكيف وزيادة الحجم الساعي للحرص و هذا لأثر النشاط البدني المكيف على الصحة النفسية، البدنية و الحركية للمعاقين عقليا

الكلمات المفتاحية:

- النشاط البدني المكيف.
- الثقة بالنفس.
- المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

Abstract

The objective of the research is to highlight the role of adapted physical activity in the development of psychological characteristics, and the hypothesis of the study was that adapted physical activity had an impact on the development of confidence. per se in the mentally handicapped capable of learning. For years at the Psychopedagogical Center for the Mentally Handicapped in Sidi Moussa, wilaya of Relizane, the descriptive approach was favored, and the two researchers used the self-confidence scale as a research tool. lessons and the increase in the hourly size of lessons due to the effect of adapted physical activity on the mental, physical and motor health of people with intellectual disabilities

keywords :

- Adapted physical activity.
- self-confidence
- The mentally handicapped capable of learning.

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل معامل الثبات والصدق لأداة البحث	46
02	يبين إختبار ت ستيودنت لعينة البحث في بعد الطلاقة اللغوية	49
03	يبين إختبار ت ستيودنت لعينة البحث في بعد الجانب الإجتماعي	50
04	يبين إختبار ت ستيودنت لعينة البحث في بعد الجانب النفسي	51
05	يبين إختبار ت ستيودنت لعينة البحث في بعد الجانب الفيزيولوجي	52
06	يبين إختبار ت ستيودنت لعينة البحث في بعد الاستقلالية	53

ب. قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل نتائج الجدول رقم (02)	49
02	يمثل نتائج الجدول رقم (03)	50
03	يمثل نتائج الجدول رقم (04)	51
04	يمثل نتائج الجدول رقم (05)	52
05	يمثل نتائج الجدول رقم (06)	53

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
06	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات السابقة

الإطار النظري

الفصل الأول: الثقة بالنفس

12	تمهيد
13	1-1. مفهوم الثقة بالنفس
14	2-1. مقومات الثقة بالنفس

14 3-1. مستويات الثقة بالنفس

15 4-1. صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم

15 5-1. العوامل المرتبطة بالثقة بالنفس

18 6-1. أساليب تنمية الثقة بالنفس

18 7-1. معوقات الثقة بالنفس

22 خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الخاصة بالمعاقين عقليا القابلين للتعلم

25 تمهيد

26 1-2. تعريف الإعاقة العقلية

26 2-2. خصائص المتخلفون عقليا

30 3-2. تصنيف التخلف العقلي

35 4-2. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف

35 5-2. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

37 6-2. الأنشطة البدنية الخاصة بالمعاقين عقليا القابلين للتعلم

38 7-2. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف

41 خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

44 1-1. منهج البحث

44	2-1. مجتمع وعينة البحث
44	3-1. مجالات البحث
44	4-1. أدوات البحث
45	5-1. الأسس العلمية لأدوات البحث
47	6-1. الدراسة الإحصائية
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات	
49	1-2. عرض و تحليل النتائج
54	2-2. مناقشة الفرضيات
56	3-2. الإستنتاجات
56	4-2. الإقتراحات و التوصيات
59	قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

إن التعرف على السمات و الخصائص العامة للمعوقين عقليا يساعد المربون و الأخصائيون على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية و الاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفين عقليا قادرين على التعلم والنمو على أن نموهم وإن كان يوازي نمو الأشخاص غير المتخلفين عقليا إلا أنه يتصف بكونه بطيئا، واستنادا إلى هذه الحقيقة فإن فلسفة رعاية هؤلاء الأشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الإيواء إلى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين عقليا ، ذلك أن هؤلاء الأفراد لا يشكلون فئة متجانسة، فقد تختلف الخصائص تبعا لدرجة الإعاقة، لذا نجد اختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين عقليا بعضهم البعض ، هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة بين هؤلاء الأفراد وبين العاديين، وسوف يكون وصفا لخصائص هذه الفئة، رغم وجود بعض الخصائص المختلفة لكل فئة من فئات المتخلفين عقليا (فاروق الروسان، 1983، الصفحات 23-24).

قد أشار زغلر من خلال الفرضيات التي وضعها في بحثه إلى أن السبب الحقيقي وراء تسمية أو الحكم على الأطفال المتخلفين عقليا بأنهم غير اجتماعيين يعود إلى الخبرات السابقة لديهم وما أصيبوا من احباطات نتيجة هذا التفاعل مع القادرين، و أشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من المعوقين عقليا إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك أن لدى المعوقين عقليا ضعف في الثقة بالنفس (فاروق الروسان، 1998، الصفحات 55-56).

وتعد الثقة بالنفس عنواناً للتميز و مصدرٌ للتأثير بالآخرين، فقد تضمحل الكثير من معاني الحياة الجميلة وتحجب بسبب تشوه إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته ، كما أن فقدان الفرد للأمان والطمأنينة الانفعالية والوقوع فريسةً للانحزام النفسي قد تحول بينه وبين نجاحه على مختلف الأصعدة ، وتفقد القدرة على التفكير بإيجابية وعقلانية ، مما يقيه عاجزاً عن التعامل مع أي مشكلات قد تواجهه ، وتعيقه عن كسب المهارات والخبرات الحياتية ،

فالشخص الواثق بنفسه يجيد مخاطبة الفطرة البشرية والعودة بها إلى طبيعتها , والتخلص من التراكبات السلبية للأحداث الماضية.

إن المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدمهم قد حصر على المحسوسات، وكذلك عدم قدرتهم على التعميم (جرار جلال، فاروق الروسان، 1995، الصفحات 18-19).

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين، الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام، و قد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة (حمي، 1990، صفحة 194).

وبناء على ما سبق جاء بحثنا هذا لدراسة أثر النشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا.

2. مشكلة البحث:

إن رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة حق أصيل ومستمر كفلته الشرائع السماوية ومبادئ حقوق الانسان في المساواة وتكافؤ الفرص بين أفراد المجتمع تمكينا لهم من تنمية ما لديهم من استعدادات بما يجعلهم قادرين على حماية وإعالة أنفسهم وعلى المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية وتطوير مجتمعاتهم، وتعد مشكلة الإعاقة الذهنية مشكلة نفسية، وتربوية و تحتاج إلى بذل الجهود الإرشادية و العلاجية و الصحية لتأهيل هؤلاء المعاقين وخاصة

القابلين للتعلم و إعدادهم لمواجهة متطلبات الحياة و مساعدتهم على التكيف و الاندماج مع المجتمع الذي يعيشون فيه. (فتحي السيد عبد الرحيم و حليم السيد بشاي، 1998، ص54).

وتعتبر الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد علي تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه، و هذا ما يتجلى عند المعاقين عقليا، حيث أنه و بسبب التخلف العقلي إلا ان القابلين للتعلم منهم يتمتعون بمستوى ذكاء يسمح لهم باكتشاف أنهم مختلفون عن غير من الأفراد العاديين ما يسبب لهم ضغوط نفسية تؤثر على ذاتهم و ثقتهم بأنفسهم.

ويأتي دور النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا القابلين للتعلم بهدف تنمية الصفات البدنية و العقلية والاجتماعية و النفسية حيث يقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة المكيفة تمثل مجالا هاما يمكن للشخص المعاق القابل للتعلم تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزويني، 1978، صفحة 20).

ولدراسة هذا الإشكال بطريقة علمية يطرح الطالبان الباحثان التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تأثير على مهارة الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير

الممارسين في بعد الطلاقة اللغوية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الجانب الاجتماعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الجانب النفسي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الجانب الفيزيولوجي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الاستقلالية؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تأثير على مهارة الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الطلاقة اللغوية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الجانب الاجتماعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الجانب النفسي.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الجانب الفيزيولوجي.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين عقليا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الاستقلالية.

4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- ✓ إبراز أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ✓ إبراز أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على الطلاقة اللغوية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ✓ إبراز أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على الجانب النفسي، الاجتماعي و الفيزيولوجي لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

✓ إبراز أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على الاستقلالية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

5. مصطلحات البحث:

❖ المعاقين عقليا القابلين للتعلم:

التعريف الاصطلاحي: توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي البسيط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية (فاروق الروسان، 1983، صفحة 34).

التعريف الإجرائي: وهي من فئة المعاقين الأكثر ذكاء بين جل أصناف الإعاقة، و هي قابلة للتطور و التعلم بسرعة.

❖ الثقة بالنفس:

التعريف الاصطلاحي: وهي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد , وترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً , وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية , والجسمية والنفسية (الوشلي، 2007 ، صفحة 86) .

التعريف الإجرائي: وهي من السمات النفسي والتي تتمثل في قدرة الفرد الاعتماد على نفسه و رضاه التام عن قراراته المتخذة.

❖ النشاط البدني المكيف:

التعريف الاصطلاحي: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لشدتها ونوعها ، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (فرحات، 1998، صفحة 223)

التعريف الإجرائي: وهي النشاطات الرياضية المعدلة حسب نوع او فئة الإعاقة أو الإصابة للشخص الممارس.
6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة فيلالي محمد و بن حامد نور الدين بعنوان: " أثر برنامج تدريبي نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر"، مجلة الإبداع الرياضي 2020.

هدف البحث الى التعرف على اثر برنامج تدريبي نفسي على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على الفروق بين اللاعبين في تنمية الثقة بالنفس ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية) و اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من نوادي المسيلة لكرة السلة ، بواقع (10) لاعبين من نادي اتحاد المسيلة لكرة السلة صنف أكابر و(10) لاعبين من نادي شباب المسيلة لكرة السلة صنف أكابر ، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي باستخدام مقياس الثقة بالنفس، بعدها تم تطبيق البرنامج الذي يتكون من (16)وحدة ، بعد إكمال تطبيق البرنامج، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية حيث كان للبرنامج المطبق تأثير

إيجابي في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة وقد أوصى الباحث بضرورة اعتماد البرنامج في تنمية الثقة بالنفس والاهتمام بالجانب النفسي المتعلق بمختلف مهارات كرة السلة

الدراسة الثانية: دراسة قدور باي بلخير، زمالي محمد وبن صابر محمد بعنوان: " دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليا"، مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة محمد بوضياف للعلوم والتكنولوجيا بوهران (2019).

هدف البحث إلى الكشف عن دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارات التواصل، مهارات العمل الجماعي و التعاون) تكونت العينة من 30 طفل معاق عقليا قابلا للتعلم تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة و الممارسين للنشاط البدني الرياضي بصفة منظمة الأقل ، تم اختيارهم بطريقة قصديه، من مركزين بيداغوجيين نفسيين للأطفال المعاقين عقليا بولاية معسكر . استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي عن طريق المسح بطريقة الاستمارة الاستبائية . واهم نتيجة توصلنا اليها هي (النشاط البدني المكيف له دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية) للمعاقين عقليا و و اهم ما نوصي به : ضرورة إعداد برامج خاصة ومكيفة لتدريب وتعليم المعاقين عقليا القابلين للتعلم يساعدهم في القدرة على اكتساب وتنمية المهارات الحياتية، إجبار ممارسة النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين عقليا داخل مراكز ذوي الإعاقة العقلية.

الدراسة الثالثة: دراسة رابح صغيري بعنوان: " دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم من وجهة نظر المربين"، مجلة الإبداع الرياضي (2013).

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من السلوك العدواني للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم من وجهة نظر المربين"، داخل المركز الطبي التربوي للمتخلفين عقليا بالمسيلة. أجريت الدراسة بالمركز الطبي التربوي للمتخلفين عقليا بالمسيلة على عينة تتكون من 27مربي، من بينهم 17 مربي نظريا

و10مربي تطبيقي(ميداني)، وبالاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعد من ابرز المناهج استخداما في العلوم الاجتماعية والنفسية، وباستخدام استمارة الاستبيان مصممة من طرف الباحث الموجهة إلى المربين المؤطرين بالمركز من أجل معرفة خصائص و سمات ذوي التخلف الذهني القابلين للتعلم، معرفة العلاقة الارتباطين بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و التقليل من السلوك العدواني لدى هذه الفئة، معرفة الدور الفعال للنشاط البدني الرياضي المكيف في تغيير السلوك العدواني للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم. وبعد جمع المعلومات والبيانات كانت النتائج المتوصل إليها مشجعة ومفيدة أعطت بعدا أعمق للبحث، وتبين في الأخير أن للنشاط البدني الرياضي المكيف بديل من البدائل التي يمكن من خلالها أن نحافظ على ذوي الاحتياج الخاص ذهنيا، والنشاط البدني المكيف مصدر من مصادر الفرح والبهجة والسرور لذوي التخلف الذهني، ومن خلال الممارسة البدنية الرياضية المكيفة تتكون لذوي التخلف الذهني سلوك مقبول اتجاه نفسه ومجتمع

الإطار النظري

الفصل الأول:

الثقة بالنفس

تمهيد:

تعد الثقة بالنفس عنواناً للتميز و مصدرٌ للتأثير بالآخرين، فقد تضحل الكثير من معاني الحياة الجميلة وتحجب بسبب تشوه إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته ، كما أن فقدان الفرد للأمان والطمأنينة الانفعالية والوقوع فريسةً للانحزام النفسي قد تحول بينه وبين نجاحه على مختلف الأصعدة ، وتفقد القدرة على التفكير بإيجابية وعقلانية ، مما يقيه عاجزاً عن التعامل مع أي مشكلات قد تواجهه ، وتعيقه عن كسب المهارات والخبرات الحياتية ، فالشخص الواثق بنفسه يجيد مخاطبة الفطرة البشرية والعودة بها إلى طبيعتها ، والتخلص من التراكمات السلبية للأحداث الماضية. وفي هذا الفصل سنحاول التعمق في موضوع الثقة بالنفس و الذي يعد أحد متغيرات بحثنا.

1-1. مفهوم الثقة بالنفس:

تناول الكثير من الباحثين والمتخصصين مفهوم الثقة بالنفس من زوايا مختلفة ، فقد أشار إليها اسعد يوسف ميخائيل بأنها (موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به ، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعى فيه الفكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص . (ميخائيل، 1996، صفحة 35)

وبالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا انع ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح. ويعرف علماء علم النفس الرياضي الثقة بالنفس بأنها: الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات . أو الاستمرار في نظام تدريب محدود. وهذا التعريف يماثل تعريف قاموس Chambers dictionary لثقة على أنها الاعتقاد الثابت لنتيجة شيء ما ويشير كوس إلى الثقة بالنفس شعور داخلي إما تملكه أو لا تملكه (عبدالمجيد، 2005، صفحة 277).

الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد ، كما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس تبدأ في النمو في سن مبكرة وتساعد على إشباع حاجاته ، وتمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي ، لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية . (سليم، 2003 ، صفحة 32) .

الثقة بالنفس تعكس حُسنَ اعتداد المرء بنفسه ، واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان ، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ، ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود) وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور (السليمان، 2005 ، صفحة 12) .

أن هناك فروق بين الثقة بالنفس وبين حب الذات الترجسي , أو تقدير الذات السطحي الظاهري , فهي شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الايجابية والسلبية , وبعبارة أخرى إنها ليست الاعتقاد بأنني عظيم , بقدر ما هي الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيماً , والمواقف التي أريد لهذا العظمة أن تظهر فيها , وكيفية استخدام هذه العظمة عندما نواجه مصاعب الحياة . (رايان، 2006 ، صفحة 68) .

1-2. مقومات الثقة بالنفس:

- ✓ حب الذات والاعتقاد المتوازن بها .
- ✓ المعرفة الواقعية للإمكانات والقدرات .
- ✓ التعامل الرشيد مع الأحداث والذكريات المؤلمة .
- ✓ كذلك تنفيذ الانتقادات والتسامح مع منتقدينا .
- ✓ وضع أهداف منظورة .
- ✓ محاولة كسر العوائق التي تحول بين الفرد وبين طموحاته . (Adler، 1997، صفحة 58).

1-3. مستويات الثقة بالنفس:

أشارت الدراسات إلى أن الثقة بالنفس تظهر على مستويين احدهما نقيض الآخر , فالأول مستوى مرتفع يتضح من خلال الكفاءة في التصرف والتمتع بالصحة النفسية , فيما المستوى المنخفض يتمثل في فقد الثقة , وأعراضها عدم القدرة على التصرف بكفاءة , والنقص الواضح للصحة النفسية مع ضعف التكيف الاجتماعي .

وذهب آخرون إلى أن ظهور السمة النفسي في الشخصية له اتجاهان : الأول ايجابي يساعد على الاتزان والتفاعل ضمن المجتمع , والثاني سلبي وهو يجعل الشخصية ضعيفة وغير متزنة . (الوشلي، 2007 ، صفحة 22).

4-1. صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم :

نجد أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم :

- (1) محبوبون لذواتهم : ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- (2) متفهمون لذواتهم : ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما ينمون ويتطورون .
- (3) يعرفون ما يريدون : ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم .
- (4) يفكرون بطريقة إيجابية : ولا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- (5) يتصرفون بمهارة , ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

ويضيف Guilford مظاهر أخرى للواثقين تتمثل في :

- (1) الشعور بالكفاية .
- (2) الشعور بتقبل الآخرين .
- (3) الاتزان الانفعالي .
- (4) الشعور بالرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية . (الدسوقي، 2008، صفحة 19).

5-1. العوامل المرتبطة بالثقة في النفس :

تتعلق بعض هذه العوامل بالطفل ومظاهر النمو الجسدي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه ، ويرتبط البعض الآخر بالأسرة والمناخ الأسري وطرق التربية، والعلاقات مع الأقران، والمقارنات مع الزملاء والجيران، والتقبل الاجتماعي بكل مظاهره .

ويعتمد مستوى الثقة بالنفس على عدة متغيرات من أهمها :

- (1) مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
- (2) التعامل مع الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.

- (3) الاتجاهات الايجابية من الآخرين - ذوو الأهمية - نحو الفرد وتعليقاتهم بشأنه.
- (4) مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
- (5) اعتدالية مستوى القلق بعيداً عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض.
- (6) الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة الاجتماعية.
- (7) قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
- (8) الاعتقاد النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة.
- (9) التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
- (10) القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة.

ويضيف (Pach- Brown et al) إن الثقة بالنفس تدور في فلك خمسة مكونات هي :

(1) النظر إلى الذات على أنها قادرة *Seeing self as capable* والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالأخرين.

(2) الشعور بالانتماء *Sense of Belonging* والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين .

(3) التفاؤل بالمستقبل *Optimism about the future* والنظرة الإيجابية للحياة .

(4) مواجهة الفشل *Coping with failure* من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة .

(5) امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور *Role models* .

وإذا كانت معظم هذه العوامل تتعلق بالجوانب المعرفية فحري بنا تناول الجوانب الوجدانية كأحد العوامل التي تؤثر في الثقة بالنفس , على اعتبار أن الثقة بالنفس مجموعة من المعتقدات والأفكار التي تمكن الفرد من توجيه طاقاته

لتحقيق أهدافه والمضي قدماً في الحياة، فالمواقف الحرجة قد تؤثر في الثقة بالنفس ويمكن التغلب عليها تدريجياً حتى يصبح الفرد في حالته الطبيعية. (Porter, 2001، الصفحات 277-279).

وتلعب الأسرة دوراً كبيراً وعميقاً حيث يحصل الأبناء على الثقة والاعتداد بالنفس من الوالدين بالذات . وعليه نستطيع القول : أن موقف الطفل تجاه نفسه يتشكل من خلال الأسرة ، فكما يراه والده يكون ، أو بالأحرى هو يميل إلى أن يريهم نفسه ، وعلى هذا يستطيعان أن يثابا فيه الثقة ، أو يبذرا فيه بذور الخوف و الفشل . (السقاف، 2008 ، صفحة 23).

علاوةً على ما تقدم فإن ثمة ثلاثة متغيرات رئيسية يعتمد عليها الوالدان في تنمية الثقة بالنفس لأطفالهم هي :

١. الحب : أن يكون بناء الأسرة قائماً على دعامة من الحب الحقيقي ، فلا يكون مظهرًا فقط ، فمجرد تقبيل الطفل أو ضمه لا يفي بالمراد بل لابد من شعور الطفل بقيمته في حياة الأسرة ، وأنه موضع الإعجاب و الفخر بما ينجز من أمور في البيت أو المدرسة .

٢. إن الوالدين اللذين يحظيان باحترام زائد للذات ، وقدر كبير من الثقة ، يعملان على توريث أبنائهم هذا السلوك وعلى عكس ذلك يكون الأمر في حالة الوالدين اللذان لا يحظيان بهذه الصفات .

٣. حرية الرأي : إن الأسرة التي تتمتع باحترام الذات أو الثقة الكبيرة بها ، تسودها روح التسامح لتقدير كل فرد فيها للآخرين ، وبذلك يستطيع كل عضو يعبر عن رأيه بحرية كاملة ، فيتمكن الطفل من عرض آرائه بحرية كافية ، ومناقشة والديه ، للوصول إلى القرار المناسب فكما يكون الآباء يكون أبنائهم ، وعلى الآباء أن يعدلوا من سلوكهم ليكونوا خير مما هم عليه ولينظروا نظرة جديدة إلى أن أبنائهم يستقون منهم خيراً أو شراً ، ونتيجة لهذا فإن الطفل الذي عجز عن تكوين تقدير واحترام لنفسه داخل أسرته ، أو بالأحرى لم تهيئ له أسرته هذا العنصر الفعال ، فإنه هو الرجل الذي يبكي ويستنجد بغيره عندما تحل به ضائقة ، وقد تعتربه ظواهر نفسية تقتل طموحه كالخوف و العجز عن اتخاذ القرار المناسب " stanly " في (Losh، 2003، صفحة 52).

1-6. أساليب تنمية الثقة بالنفس

وعلاوةً على ما تقدم فإنه يمكن تنمية مستوى الثقة من خلال :

- (1) تحسين القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة إيجابية عن مقاصدهم.
- (2) تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
- (3) القيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة إيجابية وبناءة ووفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.
- (4) قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأداء وتحقيق التقدم بما يضمن النجاح.
- (5) قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- (6) تنمية المهارات الفكرية وهي: بناء الأهداف، والتفكير الذاتي، والقدرة على التخيل، والرقابة الذاتية.

1-7. معوقات الثقة بالنفس:

ذكر اسعد يوسف أن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه، ومن هذه المعوقات نذكر:

1-7-1. المعوقات الصحية:

*يختلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها أثناء الحمل وخاصة في الأشهر الأولى منه، أو نتجه الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.

* الإصابة ببعض العاهات التي تثير الشفقة أو تثير استهزاء البعض ، كالشخص الذي يفقد السمع أو البصر نتجه ا لتعرضه لحادث سبب له هذه الإصابة.

* إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب علي التمرس عليه، وإحساسه بان أصبح عاجزا عن الاعتماد علي نفسه، وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.

* فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في احدي المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق أماله المستقبلية عليها.

1-7-2. المعوقات الوجدانية:

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على الحالة الفرد ما يلي:

- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الحيوية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية أثناء مروره إلى المرحلة العمرية التالية.
- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد كالحاجات: الجسمية (الطعام، الماء، النوم....)، الوجدانية (الهدوء، الحب إصدارا وتقبلا...)، العقلية القائمة على المدركات الحسية (الحاجة إلى التذكر، التخيل، التوقعات المستقبلية)، الثقافية المرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءا بالبيئة المباشرة وانتهاء بيئة العالم ككل.
- الصدمات العاطفية كان يتعرض الفرد إلي صدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتفا ومتبلور حول شخص ما. أو موضوع ما، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.
- المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبرا منها.

1-7-3. المعوقات العقلية:

الإنسان باعتباره كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته وعن المعوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة أو نقصان، فالحياة العقلية تشكل للفرد كيانا وقواما جوهريا، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار للثقة بالنفس ، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته علي الاستفادة من خبراته السابقة في محاكمة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.
- عدم القدرة علي الحفظ.
- النقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا وكان غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر فيه.
- تفكك التفكير وعدم القدرة علي الإمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بان يقوم الفرد بتقديم رأي برأي مصاد له في نفس الوقت ون أي مبرر مسبق.
- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين، بل نجده يلف ويدور حول المعني المقصود وبعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه.

1-7-4. المعوقات الاجتماعية:

- الإحساس الداخلي بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شانا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرا من المجتمع المحيط به في الواقع.
- الإحساس بان المجتمع النفسي الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط به
- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط به.

- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد هو مجتمع منبوذ من المجتمع الواقعي المحيط به. مما سبق يتضح أن ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النفسي وبين المجتمع الواقعي لا يعني انه فقد ثقته بنفسه إلى الأبد، بل يعني ذلك أنه يمر بمرحلة نسميها اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة. (البشير، صفحة

(19)

1-7-4. المعوقات الاقتصادية:

هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفعور فتؤثر عليه ، إما تأثيرا كبيرا أو قليلا في ثقته بنفسه ، ومن هذه المعوقات ما يلي:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، ووقوفه بان المال الذي بين يديه هو اقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخاطبهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له و من هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به - الخوف من ظروف المفاجئة، ومن التقلبات السوق غير متوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط مستمر.
- الخوف من ظهور وسائل تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل و التكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح وتكفل له العيش الكريم
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس و فيظن أن كل من يلاطفون يتوددون له، إنما يقصدون ابتزاز أموالهم وإن اقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثون. (البشير، صفحة 20)

خلاصة الفصل:

أن الثقة بالنفس هي إيمان اللاعب في قدراته وثقته بمواهبه وتقبل التحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا للوصول إلى أفضل النتائج، كما تعني الاستعداد لمواجهة العقبات في حدود

قدرات اللاعب

الفصل الثاني: الأنشطة
البدنية الخاصة بالمعاقين
عقلياً القابلين للتعلم

تمهيد:

إن النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا أو موهوبين أو مضطربين نفسيا وانفعاليا وفي هذا الفصل سنبين من خلال منظور نظري أهمية النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا.

2-1. تعريف الإعاقة العقلية:

يقصد بالتخلف العقلي [توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه، ويحدث قبل سن الثانية عشرة لعوامل فطرية وبيئية، ويصاحبه سلوك توافقي سيئ] (مصري عبد الحميد حنورة، 1991، صفحة 84)

كما يمكن تعريف التخلف العقلي بأنه انخفاض ملحوظ في الأداء العقلي العام للشخص و يصاحبه عجز في السلوك التكيفي، ويظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الأداء التربوي (محمود محمد رفعت حسن، 1977، صفحة 34).

ومن خلال هذه التعاريف المختلفة قد يكون من المناسب استعراض بعض التعريفات الفنية والسيكولوجية و الاجتماعية.

2-2. خصائص المتخلفون عقليا:

إن التعرف على السمات و الخصائص العامة للمعوقين عقليا يساعد المربين و الأخصائيون على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية و الاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفين عقليا قادرين على التعلم والنمو على أن نموهم وإن كان يوازي نمو الأشخاص غير المتخلفين عقليا إلا أنه يتصف بكونه بطيئا، واستنادا إلى هذه الحقيقة فإن فلسفة رعاية هؤلاء الأشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الإيواء إلى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين عقليا ، ذلك أن هؤلاء الأفراد لا يشكلون فئة متجانسة، فقد تختلف الخصائص تبعا لدرجة الإعاقة، لذا نجد اختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين عقليا بعضهم البعض ، هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة بين هؤلاء الأفراد وبين العاديين، وسوف يكون وصفا لخصائص هذه الفئة، رغم وجود بعض الخصائص المختلفة لكل فئة من فئات المتخلفين عقليا، و أهم الخصائص هي:

2-2-1. الخصائص الأكاديمية:

و يمكن تلخيص نتائج بعض البحوث على موضوع التذكر منها:

- 1 - ثقل قدرة المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني.
- 2 - ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم ، فكلما كانت الطريقة أكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح.
- 3 - تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي: استقبال المعلومات و خزنها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات، و ذلك بسبب ضعف الانتباه لديه (فاروق الروسان، 1983، الصفحات 23-24).

2-2-2. الخصائص اللغوية:

أشار هالاهاان وكوفمان 1982 إلى الخصائص التالية للنمو اللغوي للأشخاص المتخلفين عقليا:

- 1- إن مدى انتشار المشكلات الكلامية و اللغوية وشدة هذه المشكلات يرتبط بشدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد، فكلما ازدادت شدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد ازدادت المشكلات الكلامية واللغوية وأصبحت أكثر انتشارا.
- 2- أن المشكلات الكلامية واللغوية لا تختلف باختلاف الفئات التصنيفية للتخلف العقلي.
- 3- أن البنية اللغوية للمتخلفين عقليا تشبه البناء اللغوي لدى غير المتخلفين عقليا فهي ليست شاذة أنها لغة سرية و لكن بدائية.

أما كيرمر فقد أشار عام 1974م من خلال الاطلاع على الدراسات التي أجريت على تطور اللغة عند

الأطفال المتخلفين عقليا وقد كانت على الشكل التالي:

1- الأطفال المعوقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي.

2- الأطفال المعوقين عقليا يتأخرون في اللغة، مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين.

3- لديهم الضعف في القدرات المعرفية وذلك مثل ضعف في فترة الذاكرة (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 28).

2-2-3. الخصائص العقلية:

من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي ، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي ، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، وكذلك عدم قدرتهم على التعميم (جرار جلال، فاروق الروسان، 1995، الصفحات 18-19).

2-2-4. الخصائص الجسمية:

خلص فالن و أمانسكي 1985 إلى ما يلي:

1 - هناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح المتخلف عقليا أكثر مهارة حركية.

2 - هناك علاقة قوية بين شدة التخلف العقلي وشدة الضعف الحركي.

3- إن تسلسل النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا يشبه التسلسل النمائي لدى غير المتخلفين عقليا فمعدل النمو لديهم أبطأ منه لدى المعوقين.

2-2-5. الخصائص الشخصية:

قد أشار زغلر من خلال الفرضيات التي وضعها في بحثه إلى أن السبب الحقيقي وراء تسمية أو الحكم على الأطفال المتخلفين عقليا بأنهم غير اجتماعيين يعود إلى الخبرات السابقة لديهم وما أصيبوا من إحباطات نتيجة هذا التفاعل مع القادرين، و أشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من المعوقين عقليا إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك أن لدى المعوقين عقليا ضعف في مفهوم الذات (فاروق الروسان، 1998، الصفحات 55-56).

2-2-6. الخصائص الاجتماعية عند المعاقين عقليا:

يجعل الضعف العقلي للإنسان المتخلف عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية و انفعالية مختلفة ، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب و لكنه يعود أيضا إلى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين عقليا و طرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة و يواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

إن الأشخاص المتخلفين عقليا لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات، و أنهم بسبب هذا الإخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل والذي يدفع بهم إلى تجنب محاولة تأدية المهام المختلفة.

2-3. تصنيف التخلف العقلي:

الهدف الجوهرى من استخدام نظام للتصنيف في مجال التخلف العقلي هو المساعدة على وضع وتخطيط برامج وخدمات ملائمة للأفراد والذين يقع مدى أدائهم العقلي في نطاق المستويات المختلفة للبحث العقلي.

إن الشخص المتخلف عقليا لا بد من النظر إليه على انه فرد يملك درجات مختلفة من القدرات في المجالات المختلفة، هذه القدرات تتغير كلما تقدم الفرد تجاه تحقيق النضج وكلما حصل على التدريب والتعليم اللازمين والمساعدة المستمرة.

ويمكن تصنيف التخلف العقلي إلى ما يلي:

2-3-1. التصنيف على أساس الأسباب:

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية:

- الإعاقة العقلية الأولية و التي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة و يقصد بها العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات و الصفات (الكروموزومات) و يحدث في حوالي 80 % من حالات الضعف العقلي العائلي.
- الإعاقة العقلية الثانوية و التي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل ، أو أثناء فترة الولادة ، أو بعدها وغالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية، و هذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب ، و يحدث ذلك في حوالي 20 % من حالات الإعاقة العقلية ، ومن أمثلة ذلك حالات استسقاء الدماغ و حالات القصباع (عبد الرحمن العيسوي، 1994، صفحة 28).

2-3-2. التصنيف على أساس الشكل الخارجي:

تقسم الإعاقة العقلية إلى فئات حسب الشكل الخارجي المميز لكل فئة ومن هذه الفئات ما يلي:

المنغولية: و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي (JOHNDOWN) في عام 1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع الإعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في أوساط المهتمين بالإعاقة العقلية. و تشكل حالة المنغولية حوالي 10 % من حالات الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها (فاروق الروسان، 1998، صفحة 30)

و يتميز الأطفال المنغوليون بخصائص جسمية و عقلية و اجتماعية مميزة تختلف عن فئات الإعاقة العقلية الأخرى ، تتمثل هذه الخصائص في شكل الوجه حيث الوجه المستدير المسطح ، و العيون الضيقة ذات الاتجاه العرضي، و صغر حجم الأنف، و كبر حجم الأذنين، و ظهور اللسان خارج الفم، و قصر الأصابع والأطراف، و ظهور خط هلامي واحد في راحة اليد بدلا من خطين.

القماءة: تعتبر القماءة مظهرا من مظاهر الإعاقة العقلية ، و يقصد بها حالات قصر القامة الملحوظ مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد ، و من المظاهر الجسمية المميزة لهذه الحالة قصر القامة حيث لا يصل طول الفرد حتى في نهاية سن البلوغ و المراهقة إلى أكثر من 80 سم و يصاحبها كبر في حجم الرأس و جحوظ العينين و جفاف الجلد و اندلاع البطن و قصر الأطراف و الأصابع. أما الخصائص العقلية لهذه الحالات فتتمثل في تدي الأداء العقلي لهذه الفئة على مقياس الذكاء التقليدية.

وفي الغالب تتراوح نسب ذكاء هذه الفئة ما بين 25 - 50 درجة ، و تواجه هذه الحالات مشكلات تعليمية تتمثل في القراءة و الكتابة و الحساب و حتى مهارات الحياة اليومية. وترجع أسباب حالات القماءة إلى عوامل وراثية وبيئية، وخاصة النقص الواضح في هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية حيث يتأثر نشاط الغدة الدرقية بعدة عوامل منها الهرمون المنشط لها من الغدة النخامية و كمية الدم التي تصل إليها، و مادة اليود التي تعتبر عاملا أساسيا في نقص هرمون الثيروكس .

صغر حجم الدماغ: وتبدو مظاهر هذه الحالة في صغر حجم محيط الجمجمة و التي تبدو واضحة منذ الميلاد ، مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد و في صعوبة التآزر البصري الحركي و خاصة للمهارات الحركية الدقيقة ، و تتراوح القدرة العقلية لهؤلاء ما بين الإعاقة العقلية البسيطة و المتوسطة ، و يعتقد أن سبب هذه الحالة يبدو في تناول الكحول و العقاقير أثناء فترة الحمل ، و تعرض الأم الحامل للإشعاع (الخالدي ، محمد علي أديب، 1975، صفحة 22).

كبر حجم الدماغ: تعتبر حالات كبر حجم الدماغ من الحالات الإكلينيكية المعروفة في مجال الإعاقة العقلية بالرغم من قلة نسب حدوث مثل هذه الحالات مقارنة مع حالات الإعاقة العقلية البسيطة ، و تبدو مظاهر هذه الحالة في كبر محيط الجمجمة 40 سم - 50 سم ، مقارنة مع حجم محيط الجمجمة لدى الأطفال العاديين عند الولادة، وغالبا ما يكون شكل الرأس في مثل هذه الحالات كبيرا، و من المظاهر الجسمية المصاحبة لمثل هذه الحالات النقص الواضح أحيانا في الوزن والطول وصعوبة في المهارات الحركية العامة والدقيقة، مقارنة مع نظرائهم من الأطفال العاديين (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 113).

2-3-3. التصنيف على أساس نسبة الذكاء:

و هنا يصنف التخلف العقلي إلى فئات حسب معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية ، كمقياس ستانفورد بينيه ، أو مقياس وكسلر للذكاء.

و على ضوء ذلك تصنف الإعاقة العقلية إلى الفئات التالية:

التخلف العقلي البسيط: تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55 - 70 درجة ، كما يتراوح العمر العقلي لأفرادها في حده الأقصى 7 - 10 سنوات، ويطلق على هذه مصطلح القابلون للتعلم ، حيث يتميز أفراد هذه الفئة من الناحية العقلية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية، مع العلم أنهم قادرون على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة، و يمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة والكتابة و الحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية، وتشكل هذه الفئة ما نسبته 10 % من الأطفال المعاقين عقليا.

التخلف العقلي المتوسط: تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40 - 55 درجة ، كما تتراوح أعمارهم العقلية بين 3 - 7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من الناحية العقلية بأنهم غير قابلين للتعلم ، في حين أنهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تفادي حريق...إلخ.

لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب ، أما الخصائص الجسمية و الحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات في المشي أو الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10 % تقريبا من الأطفال المعاقين عقليا.

التخلف العقلي الشديد: تقل نسبة ذكاء هذه الفئة عن 20 درجة، كما يعاني أفرادها من ضعف رئيسي في النمو الجسمي وفي قدرتهم الحسية الحركية وغالبا ما يحتاجون إلى رعاية وإشراف دائمين.

وتجدر الإشارة إلى أن خصائص كل فئة الجسمية والعقلية والاجتماعية توازي خصائص الأطفال المماثلين لهم في التصنيف التربوي في وصف حالات الإعاقة العقلية حسب تغير الذكاء.

2-3-4. التصنيف على حسب متغير البعد التربوي:

يصنف جمهرة المرين المعوقين عقليا إلى فئتين:

- قابلي التعلم

- غير قابلي للتعلم

وتقابل الفئة الأولى طبقة المورون وتقابل الطبقة الثانية طبقتي الأبله والمعته ، وتلتحق الفئة الأولى بمعاهد التربية الفكرية التابعة لوزارة التربية ، بينما تلتحق الفئة الثانية بمؤسسات التثقيف الفكري والمهني التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

يعتبر هذا التصنيف من أكثر التصنيفات شيوعا وتقبلا بين العاملين في هذا المجال لعدة اعتبارات رئيسية.

كما يمكن تصنيف حالات الإعاقة العقلية وفقا لمتغير البعد التربوي إلى مجموعات منها (فاروق الروسان،

1998، صفحة 33):

فئة بطيء التعلم: تتراوح نسبة ذكائها من 75-90 وقد نجدها في بعض الحالات من 70-90 إذ هناك

اختلاف بين علماء النفس والتربية في تحديدها ، ويتصف هذا الطفل بعدم قدرته على موازنة نفسه مع ما يعطى له من مناهج في المدرسة العادية وعدم قدرته على تحقيق المستويات المطلوبة في الصف الدراسي ، حيث يكون متراجعا في تحصيله الأكاديمي قياسا إلى تحصيل أقرانه من نفس الفئة العمرية.

فئة القابلين للتعلم: توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي البسيط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء

للإعاقة العقلية (فاروق الروسان، 1983، صفحة 34).

فئة القابلين للتدريب: يوازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي المتوسط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء

، ومن بين خصائص هذه الفئة أنهم قابلون للتدريب في المجالات التالية:

أ- تعلم المهارات اللازمة للاعتماد على النفس.

ب- التكيف الاجتماعي في نطاق الأسرة والجيرة.

ت- تقديم بعض المساعدة في نطاق الأسرة والمدرسة والعمل.

فئة الاعتماديين: توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي الشديد وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية ويطلق عليها أحيانا الفئة غير القابلة للتدريب ، وهو يحتاج إلى الرعاية وإشراف مستمرين (فاروق الروسان، 1983، صفحة 35).

2-4. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف

وهي أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا أ وموهوبين أو مضطرين نفسيا وانفعاليا. نذكر من هذه التعريفات ما يلي :

محمد عبد الحليم البوايز : هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

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

تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات : يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلاءم حالات الإعاقة وفقا لشدها ونوعها ، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (فرحات، 1998، صفحة 223)

2-5. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين، الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي

العام، و قد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي: . (حمي، 1990، صفحة 194)

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.
 - إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساس البدنية.
 - أن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج.
 - أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية .
 - أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.
 - أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسات الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة. وبشكل عام يمكن تكيف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية: تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة اللعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة اللعب).
 - تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما.
 - الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال الخ.
 - إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر في حالة التعب.
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانات كل فرد. (فرحات، 1998، الصفحات 47-49-

2-6. الأنشطة البدنية الخاصة بالمعاقين عقليا القابلين للتعلم

ألعاب المسك:

هي ألعاب صغيرة يحاول فيها طفل أو أكثر أن يمسك بآخر أو أكثر تحت شروط محددة, وقد وضعت هذه الشروط التي تحكم عملية المسك كي تجعل اللعب مشوقا, ويتم مراعاة المكان المسموح التحرك فيه وأماكن الأمان التي لا يسمح فيها بالمسك وأين وكيف يمسك الطفل. ويستخدم في ألعاب المسكة العديد من المهارات الأساسية مثل الجري والمحاورة والمطاردة والخداع والمسك والوثب والحجل. وهناك بعض الألعاب من المسكة التي يكون فيها جميع الأطفال مشاركين في اللعب في وقت واحد وبعضها يكون الأطفال مشاركين لفترة ما عند اللعب.

ألعاب التتابع:

هي عبارة عن أنشطة فيها عدد من الأطفال يحل كل منهم مكان الآخر أو يأخذ كل منهم دوره في أداء عمل مكلف به مثل حمل شيئا ما ونجد أن جميع ألعاب التتابع أن الأطفال دائما يشكلون فرقا. عموما فان الهدف من اللعبة انه على جميع أطفال الفريق إنجاز العمل المطلوب منهم قبل أي فريق آخر حتى يفوزوا. وعادة ما تتم ألعاب التتابع في تشكيلات دوائر أو قطارات أو صفوف أو في التشكيل المكوكي, ويستخدم فيها العديد من الحركات الانتقالية في ألعاب التتابع مثل الجري والوثب والحجل والانزلاق وتؤدي باستخدام أدوات كالكرات أو العصي أو أكياس الحبوب.

ألعاب الكرات:

هي تلك الألعاب والأنشطة التي تستلزم تدريبا على التحكم في الكرة ويكون التمرين على التحكم بطرق مختلفة مثل أبعاد الكرة عن الآخرين والمحاورة بالكرة حول أو فوق أشياء أو أطفال آخرين وأيضا دقة توجيه الكرة من خلال

تمرير الكرة وقذفها ودحرجتها بسرعات وارتفاعات مختلفة وتعتبر مهارة التحكم في الكرة مهمة في نجاح وامتعة اللعب في كثير من الألعاب داخل المدرسة وخارجها.

ألعاب اختبار الذات:

هي الألعاب والأنشطة التي يتنافس فيها الطفل مع أدائه السابق ومن خلال هذه الألعاب والأنشطة يتعلم الطفل عن ذاته وقدراته الجسمية وشجاعته البدنية وقدرته على التحكم ببيئته.

ألعاب الفصل:

هناك الكثير من المراكز لا يوجد بها صالة ألعاب أو مساحة أرض فضاء مغطاة لاستغلالها بدلا من الملعب تستوعب إي فصل لمزاولة نشاطهم الرياضي، كما أن سوء الجو في فصل الشتاء بأمطاره وعواصفه يحول دون نزول الأطفال لمزاولة الألعاب في الملاعب الخارجية. في هذه الحالات يصبح الفصل الدراسي مسرحاً لكثير من النشاطات الرياضية التي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية بالإضافة إلى برامج التربية البدنية العادية. وفي الحالات التي يتم محل فيها الفصل محل المكان لأداء التربية الرياضية فإن ألعاب الفصل يصبح برنامج التربية البدنية. مثل الألعاب المنشطة والداخلية وألعاب الأيام والأماكن والمناسبات

الألعاب المائية:

مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تستغل الوسط المائي وهي مقسمة إلى نوعين:.

الأول: ألعاب خاصة بالمبتدئين وهم الأطفال الذين لا يستطيعون أن يؤدوا المهارات الحركية الصحيحة للسباحة وبذلك تكون المهارات المستخدمة داخل الألعاب الصغيرة تتميز بالبساطة والسهولة لكي تعطي الأطفال الثقة بالماء ولا يخفى على مدرس التربية البدنية أن يتأكد من مناسبة درجة حرارة الماء لأجسام الأطفال.

الثاني : من الألعاب المائية الصغيرة فهي التي تناسب مستوى الأطفال الذين يجيدون السباحة وفي هذه الحالة تكون الفرصة متسعة للمدرس أن يستغل مساحات مختلفة من الحمام في أجزاء الألعاب الصغيرة.

2-7. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف: قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة المكيفة الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والمكيفة هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

2-7-1. الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطفى بركات أحمد، 1984، صفحة 61).

2-7-2. الأهمية الاجتماعية : إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد، وهو ما أكده كذلك "عبد المجيد مروان" من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق (لطفى بركات أحمد ، صفحة 44).

2-7-3. الأهمية النفسية:

وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للنشاط البدني المكيف أنها تؤكد مبدئين هامين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة المكيفة تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الأخر.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لاشك فيه أن الأنشطة المكيفة تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20).

2-7-4. الأهمية الاقتصادية: لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع (محمد نجيب توفيق، 1967، صفحة 560).

2-7-5. الأهمية التربوية: بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

✓ تعلم مهارات وسلوك جديدين

✓ تقوية الذاكرة

✓ تعلم حقائق المعلومات

✓ اكتساب القيم

خلاصة الفصل:

تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي،

وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبينة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب

الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

1-1. منهج البحث:

الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيتخير الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحات وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

1-2. مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في مركز النفسي البيداغوجي للمعاقين عقليا ببلدية سيدي موسى بولاية غليزان، اما عينة البحث، اما عينة البحث فتمثلت في 20 طفلا من المعاقين عقليا القابلين للتعلم تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين من 10 أطفال (08-10) سنوات من الممارسين للنشاط البدني المكيف و غير الممارسين

1-3. مجالات البحث:

المكاني: المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين عقليا ببلدية عمي موسى ولاية غليزان.

الزمني: استمرت الدراسة من 2022/01/10 إلى غاية 2022/06/20.

البشري: تمثل في 20 طفلا معاقا (08-10) سنوات من فئة القابلين للتعلم.

1-4. أدوات البحث:

مقياس الثقة بالنفس: تم الاعتماد على مقياس الثقة بالنفس للباحثة (زينات) والذي يهدف إلى تحديد امتلاك الفرد

لسمة الثقة بالنفس، و هي مكونة من 22 عبارة يقابلها ثلاثة اختيارات و هي (دائما -أحيانا -نادرا)

تطبيق مقياس ثقة بالنفس:

يستطيع الأفراد من 13 سنة و ما فوق أن يجيبوا على الاختبار بعد قراءة التعليمات التي تسبق فقراته و يفضل أن يشرف على التطبيق فاحص يقدم للمفحوصين بعض الشرح للاختبار و دواعي تطبيقه، كما يمكن أن يقرأ الفاحص التعليمات و فقرات الاختبار جهرا و يتيح الفرصة للمفحوصين للأسئلة و الاستفسار.

زمن تطبيق مقياس ثقة بالنفس:

ليس للاختبار زمن محدد ولكن وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون الانتهاء من الإجابة في زمن يتراوح ما بين 10 - 18 دقيقة.

تصحيح المقياس ثقة بالنفس:

تتراوح الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس ما بين 22 - 66 درجة و قد وضع أمام كل عبارة ثلاثة بدائل على المقياس حيث تصحح العبارات الموجبة وفق التدرج التالي : دائما : 3 درجات أحيانا : درجتين نادرا : درجة واحدة و تعكس هذه الدرجات عند تصحيح العبارات السالبة التي أرقامها في المقياس (2.3.4.6.7.9.10.14.16.18 . 19 . 21) لتكون الدرجة الكلية للمقياس 66 درجة و يحدد هذا المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي:

- ثقة بالنفس مرتفعة عند الحصول على (45 - 66) درجة
- ثقة بالنفس منخفضة عند الحصول على (22 - 44) درجة

1-5. الأسس العلمية لأدوات البحث

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

وإستخدم الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test-Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبات)

الصدق: صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل معامل الارتباط "ر" لبيرسون حساب ثبات و صدق الاختبار.

الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات والصدق لأداة البحث.

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
البعد الأول	10	09	0.05	0.87	0.93
البعد الثاني				0.91	0.95
البعد الثالث				0.89	0.94
البعد الرابع				0.93	0.96
البعد الخامس				0.86	0.92

قيمة "ر" الجدولية = 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان (محصورة) ما بين (0.92-0.96) بالنسبة إلى الصدق و(0.86-0.91) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق المقياس عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت

0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن المقياس الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

1-6. الدراسة الإحصائية:

حتى نتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل

الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما² وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

- معامل الارتباط لبيرسون.

- المتوسط الحسابي

- الإنحراف المعياري

- إختبارات ستيودنت

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

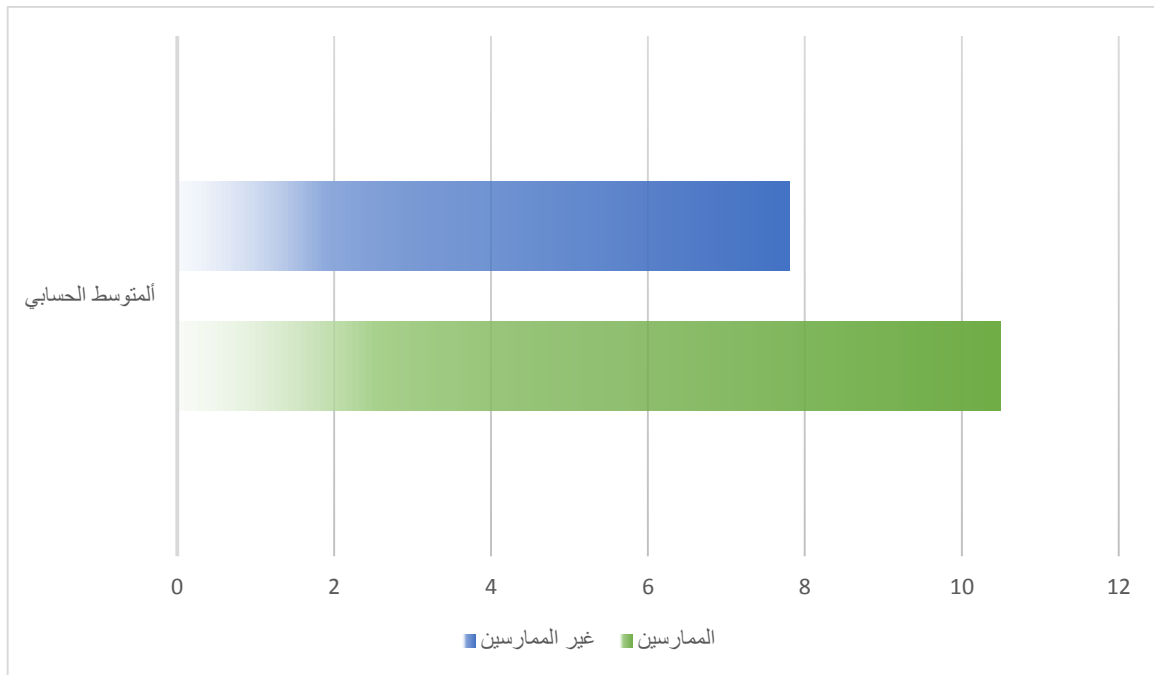
1-2. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02): يبين إختبار ت ستودنت لعينة البحث في بعد الطلاقة اللغوية

الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.73	5.44	1.08	10.50	الممارسين
		1.13	7.80	غير الممارسين
دال	الدلالة الإحصائية عند 0.05		ن=18	درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 10.50، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 7.80، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 5.44 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية ن=18، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطلاقة اللغوية بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين.

الشكل رقم (01): يمثل نتائج الجدول رقم (02)



الجدول رقم (03): يبين إختبار ت ستودنت لعينة البحث في بعد الجانب الإجتماعي

الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.73	4.99	1.66	12.90	الممارسين
		1.15	9.70	غير الممارسين
دال	الدلالة الإحصائية عند 0.05		ن=18	درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند المعاقين عقليا (القابلين للتعلم)

الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 12.90، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 9.70،

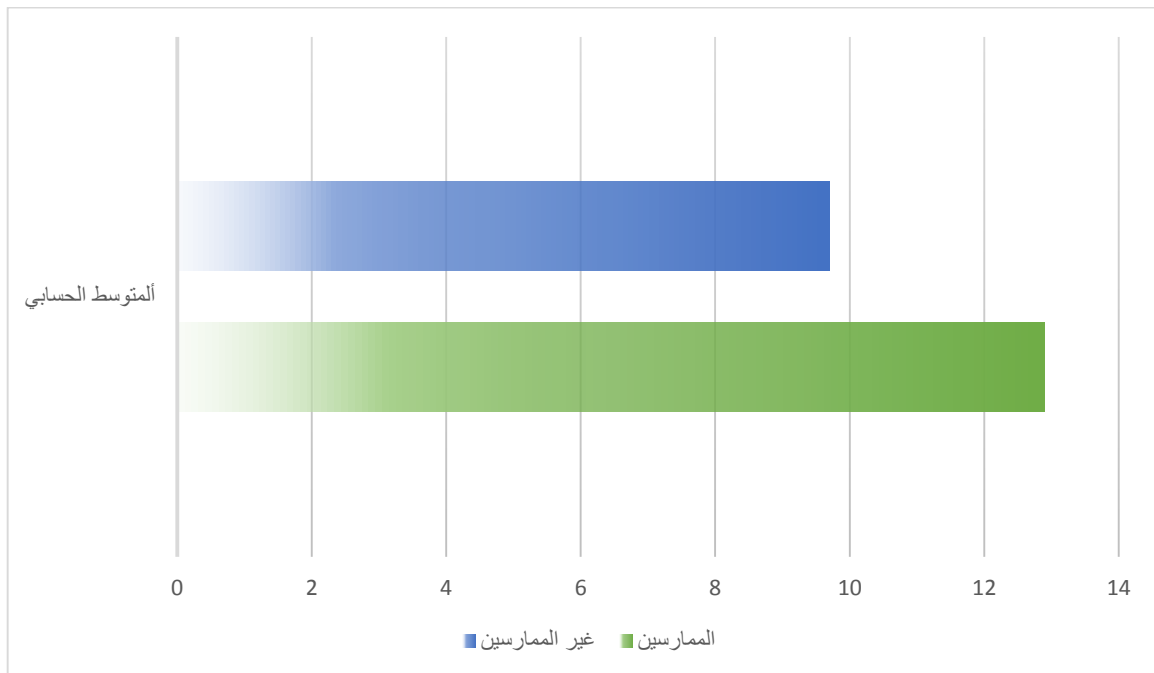
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 4.99 وهي أعلى من قيمة ت

الجدولية 1.73 عند درجة الحرية ن= 18، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في بعد الجانب الإجتماعي بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين النشاط البدني و غير الممارسين

لصالح الممارسين.

الشكل رقم (02): يمثل نتائج الجدول رقم (03)

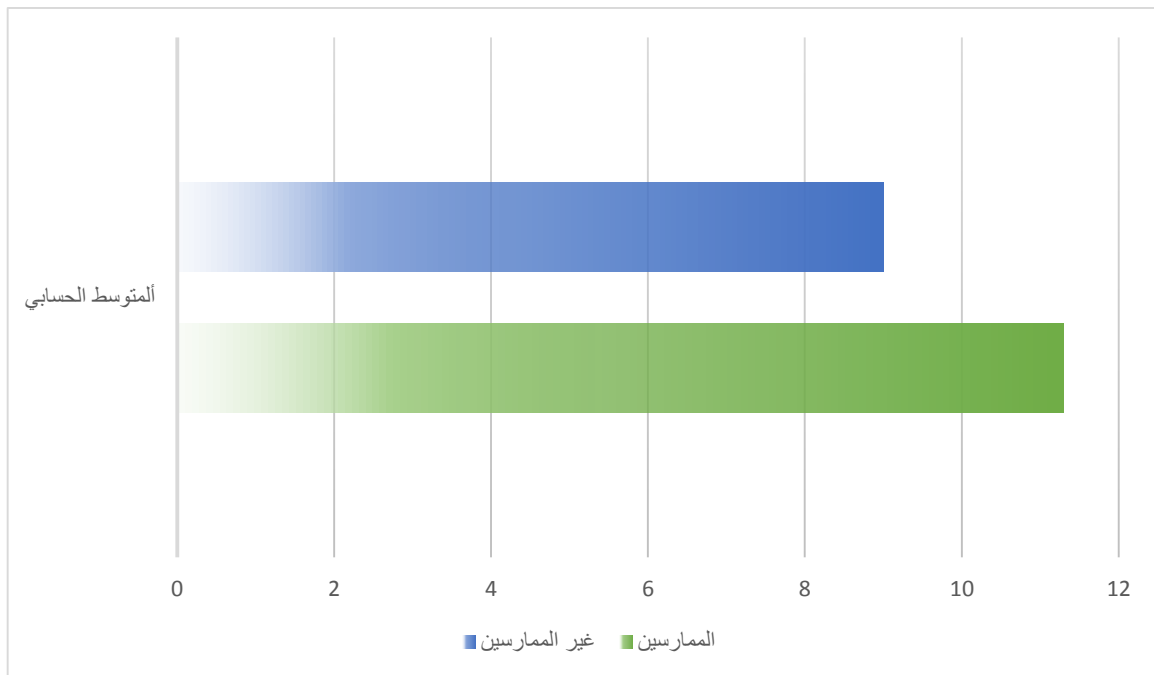


الجدول رقم (04): يبين إختبار ت ستودنت لعينة البحث في بعد الجانب النفسي

الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.73	4.64	1.15	11.30	الممارسين
		1.05	9.00	غير الممارسين
دال	0.05	الدلالة الإحصائية عند	ن=18	درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 11.30، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 9.00، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 4.64 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية ن= 18، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجانب النفسي بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين.

الشكل رقم (03): يمثل نتائج الجدول رقم (04)

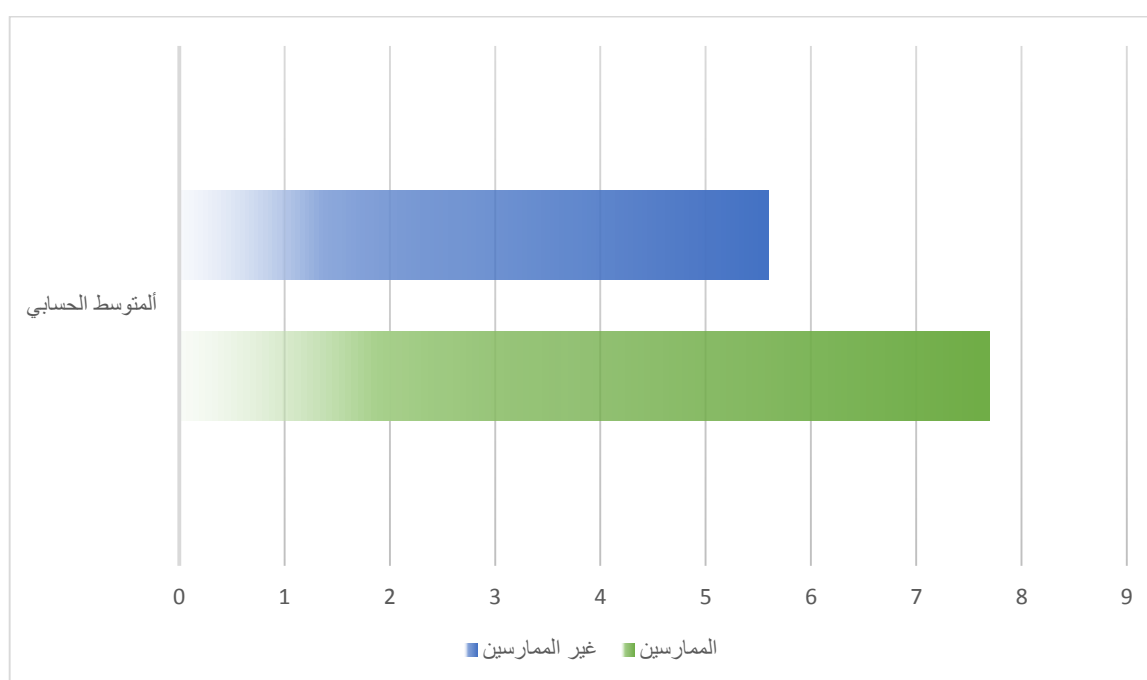


الجدول رقم (05): يبين إختبار ت ستيودنت لعينة البحث في بعد الجانب الفيزيولوجي

الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.73	4.16	0.82	7.70	الممارسين
		0.69	5.60	غير الممارسين
دال	الدلالة الإحصائية عند 0.05		ن=18	درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 7.70، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 5.60، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 4.16 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية ن=18، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجانب الفيزيولوجي بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين النشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين.

الشكل رقم (04): يمثل نتائج الجدول رقم (05)

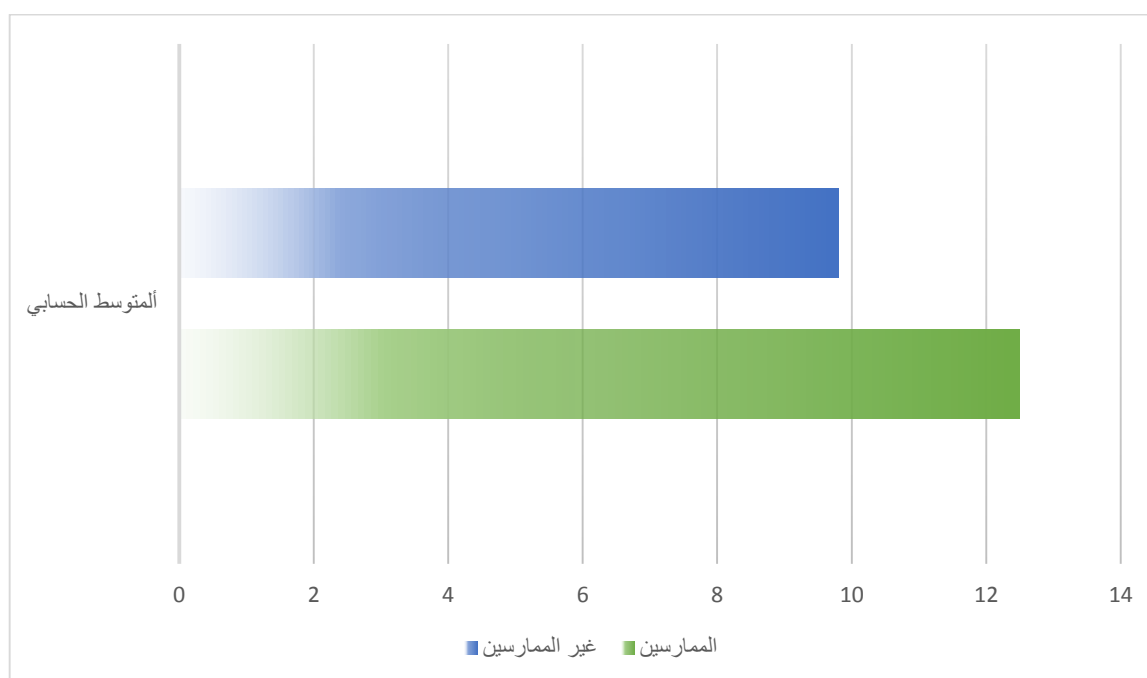


الجدول رقم (06): يبين إختبار ت ستودنت لعينة البحث في بعد الاستقلالية

الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.73	5.01	1.08	12.50	الممارسين
		1.31	9.80	غير الممارسين
دال	الدلالة الإحصائية عند 0.05		ن=18	درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 12.50، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 9.80، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 5.01 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية ن = 18، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاستقلالية بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين.

الشكل رقم (05): يمثل نتائج الجدول رقم (06)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بينت نتائج الجدول رقم (02) و التي تتعلق بالفرضية الجزئية الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطلاقة اللغوية بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين النشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين هذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الأولى، حيث بلغ المتوسط الحسابي عند المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 10.50، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 7.80، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 5.44 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية $n=18$ ، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أثر النشاط البدني المكيف في تنمية الطلاقة اللغوية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم ومن هنا ثبتت صحة الفرضية.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

دلت النتائج المتحصل عليها في الجدو رقم (03) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجانب الإجتماعي بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين النشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي عند المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 12.90، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 9.70، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 4.99 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية $n=18$ ، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أثر النشاط البدني المكيف في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم ومن هنا ثبتت صحة الفرضية.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم (04) لاحظنا أن المتوسط الحسابي عند المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 11.30، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 9.00، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة t المحسوبة 4.64 وهي أعلى من قيمة t الجدولية 1.73 عند درجة الحرية $n=18$ ، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجانب النفسي بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين. وهذا يؤكد أن للنشاط البدني المكيف دور في تنمية الجانب النفسي عند المعاقين عقليا القابلين للتعلم. وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الرابعة صحيحة.

2-2-4. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

أفرزت نتائج الجدول رقم (05) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجانب الفيزيولوجي بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين النشاط البدني وغير الممارسين لصالح الممارسين. فحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة t المحسوبة 4.16 وهي أعلى من قيمة t الجدولية 1.73 عند درجة الحرية $n=18$ ، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثالثة صحيحة

2-2-5. مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:

بينت نتائج الجدول رقم (06) و التي تتعلق بالفرضية الجزئية الخامسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاستقلالية بين المعاقين عقليا (القابلين للتعلم) الممارسين النشاط البدني وغير الممارسين لصالح وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة t المحسوبة 5.01 وهي أعلى من قيمة t الجدولية 1.73 عند درجة الحرية $n=18$ ، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

2-2-6. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية و حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02)، (03)، (04)، (05)، (06)، لاحظنا وجود فروق دالة إحصائية لصالح المعاقين عقليا الممارسين للنشاط البدني المكيف في كل أبعاد مقياس الثقة بالنفس و هذا ما يتوافق مع دراسة دراسة رايح صغيري (2013) التي توصلت إلى أن "النشاط البدني الرياضي المكيف بديل من البدائل التي يمكن من خلالها أن نحافظ على ذوي الاحتياج الخاص ذهنيا، والنشاط البدني المكيف مصدر من مصادر الفرح والبهجة والسرور لذوي التخلف الذهني، ومن خلال الممارسة البدنية الرياضية المكيفة تتكون لذوي التخلف الذهني سلوك مقبول اتجاه نفسه ومجتمعه"، و من هنا يمكننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة الثابتة و صحيحة.

2-3. الاستنتاجات:

- للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم
- للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الطلاقة اللغوية لدى المعاقين عقليا لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المعاقين عقليا لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الجانب النفسي لدى المعاقين عقليا لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الاستقلالية لدى المعاقين عقليا لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

3-4. الاقتراحات و التوصيات:

- ضرورة مراعاة الجانب النفسي و تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

- إجبارية ممارسة الأنشطة البدنية المكيف بمراكز الإعاقة لما لها من آثارا في نفسية إجتماعية و بدنية صحية للمعاقين عقليا.
- ضرورة زيادة عدد الحصص الأسبوعية و الحجم الساعي للأنشطة البدنية الرياضية لدى المعاقين عقليا في مراكز الإعاقة.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. إبراهيم رحمة. تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. المجلد ط 1. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
2. أحمد يوسف ميخائيل. 1996.
3. الخالدي ، محمد علي أديب. سيكولوجية المتفوقين عقليا. بغداد: مطبعة دار السلام، 1975.
4. الخولي امين نور ومحمد حماحمي. أسس بناء التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر، 1990.
5. إم جيه رايان. الثقة بنفس. جدة: مكتبة جرير ، 2006 .
6. جرار جلال، فاروق الروسان. دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا. عمان: مطبعة الجامعة الأردنية، 1995.
7. حزام محمد رضا القزوني. التربية الترويجية. بغداد: دار العربية للطباعة، 1978.
8. عبد الرحمن العيسوي. التخلف العقلي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر، 1994.
9. عبدالوهاب إبراهيم أبو سليمان. كتابة البحث العلمي ومصادر الدراسات الإسلامية. جدّة: دار الشروق، 1993.
10. فاروق الروسان. سيكولوجية الاطفال غير العاديين. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر، 1998.
11. —. مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا. البحرين: مطابع وزارة الإعلام، 1983.
12. فرحات. التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربية، 1998.
13. لطفي بركات أحمد . الرعاية التربوية للمعوقين عقليا . بلا تاريخ.

14. لطفي بركات أحمد. الرعاية التربوية للمعوقين عقليا. المجلد ط 1. الرياض: دار المريخ للنشر، 1984.
15. ماجدة السيد عبيد. الإعاقة العقلية. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع ، 2000.
16. —. تعليم الاطفال المتخلفين عقليا. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2000.
17. محمد مجدي الدسوقي. دراسات في الصحة النفسية . القاهرة: المجلد الثاني ، مكتبة الأنجلو المصرية، 2008.
18. محمد نجيب توفيق. الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع. المجلد ط1. مكتبة القاهرة الحديثة، 1967.
19. محمود محمد رفعت حسن. الرياضة للمعوقين. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1977.
20. مريم سليم. تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين. القاهرة : دار النهضة العربية، 2003 .
21. مصري عبد الحميد حنورة. رعاية الطفل المعوق. القاهرة: دار الفكر العربي، 1991.
22. منال محمد عمر السقاف. الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة . متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس , جامعة أم القرى، 2008 .
23. هاني ابراهيم السلیمان. الثقة بالنفس. عمان , الأردن: دار الإسراء للنشر والتوزيع ، 2005 .
24. وداد أحمد الوشلي. الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. مكة المكرمة: رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، 2007 .
- بمينة زينات. مقياس الثقة بالنفس. البويرة - الجزائر: المركز الجامعي العقيد أكلي محند أولحاج، بلا تاريخ.
25. A Adler .*confidence in communication : A guide to assertive and social skills* . new York : holt, Rinehart & Winston.1997 ،
26. J. H& ,.Hodson, B. W Porter .*Collaborating to obtain phonological acquisition data for local schools*. 2001 .
27. Roi Randain . :*sur le chemin de sport avec les personnes handicapés physique* .plint marketing sport.1993 ،

28. S Losh .*Motivation Self-Confidence, and Expectation as Predictors of the Academic Performances Among our High School Students* .Child Study Journal.2003 ◊

الملاحقة

مقياس ثقة بالنفس:

تم الاعتماد على مقياس الثقة بالنفس للباحثة (زينات) والذي يهدف إلى تحديد امتلاك الفرد لسمة الثقة بالنفس، و هي مكونة من 22 عبارة يقابلها ثلاثة اختيارات و هي (دائما - أحيانا - نادرا) و ما عليك سوى اختيار إجابة واحدة منها هي ما تشعر بأنها تنطبق عليك بوضع علامة صح وحيدة فقط. اقرأ كل عبارة في الصفحة المقابلة بعناية، و عليك الإجابة بصراحة بوضع علامة صح تحت أحد الاختيارات. لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة كل الإجابات صحيحة هي التي تنطبق عليك بصدق أرجو أن تكون إجابتك صريحة و صادقة علما بأن المعلومات سرية للغاية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
01	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين			
02	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي			
03	يهتز صوتي إذا تحدثت امام مجموعة من الأفراد			
04	أنسى بعض الكلمات أثناء إلقاءي امام الآخرين			
05	أشعر بالارتياح في الأماكن العامة			
06	أشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت امام الآخرين			
07	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين			
08	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			
09	أرتبك عند التحدث امام مجموعة من الأفراد			
10	لا أحب الاختلاط بالآخرين			
11	أقبل نقد الآخرين دون حساسية او غضب			
12	أصيب عرقا أثناء حديثي امام الآخرين			

			أحب التعرف على أصدقاء جدد	13
			الآخرين أكثر تفوقاً مني	14
			أحب المشاركة في الرحلات المدرسية	15
			أخشى الفشل في الحياة	16
			لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها	17
			أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور	18
			اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي	19
			لا أجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني	20
			اختر أصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين	21
			أتمسك برأي الذي اتخذته ولا أغيره	22