تأثير التدريب الرياضي اليومي على تقبل الذات لدى المعوقين بالعاب الساحة والميدان

بحث وصفي

على اللاعبين المعوقين بالساحة والميدان في العراق

م. أيمان عبد الأمير الخزرجي

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

الباب الأول

١ – التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

احتلت نتائج الرياضيين المعاقين مكاناً بارزاً في التقويم الحضاري لمختلف المجتمعات، وأصبحت مقياسا" يعتد ويؤخذ بمدلوله على مدى رقي وتقديم المستوى الرياضي والعلمي لأي مجتمع.

ويحقق لاعبي المنتخبات الوطنية والقومية للمجتمعات لمختلف الأنشطة الرياضية للمعاقين نتائج متقدمة في اللقاءات العالمية وبخاصة الدورات الأولمبية للمعاقين ولقد سجل هؤلاء الرياضيين خلال السنوات الأخيرة أرقام قياسية ونتائج فائقة في دورتي اطلانتا وسيدني (١٩٩٦،٢٠٠٠) ونظرا" لان الإنسان هو العنصر الأساسي في الإنجاز الرياضي فأن السعي للاستفادة من جميع المؤثرات المباشرة على سلوكه وعلى درجة شهرته تمثل واجبا ومسؤولية تحتم على العاملين في مجالات التربية الرياضية تحملها. وتدرج تحت هذا المفهوم

www.iraqacad.org

المؤثرات المباشرة لتنمية بعض القدرات والمهارات الخاصة بالعاب المختلفة للارتفاع بمستوى الأداء والوصول إلى أفضل مستوى ممكن.

ومن المجالات التي تلازم التدريب الرياضي للمعاقين هي الثقة بالنفس والتي قد تكون مرتفعة عند هؤلاء اللاعبين، كما أكد ذلك بعض العلماء(١١٢:٣) حيث أن هذه السمة وتأكيد الذات والاقتناع بالذات وتقدير واحترام الذات ، كلها سمات تشتق من أحكام أو تقدير الشخص لصورة نفسه او ذاته أو تصوره عن نفسه، ويؤكد علاوي بأن تصور الذات الجيد يجعل الفرد اكثر ثقة وأمانا في معاملاته مع الآخرين، وفي الأعمال التي يقوم بها، وهذا يظهر لدى الرياضيين الناجحين في نتائجهم (٢١٦:١) ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث.

١-٢ مشكلة البحث :

ترى الباحثة أن ممارسة العاب الساحة والميدان أو الأنشطة الرياضية الأخرى تكسب الفرد المعاق الثقة بالنفس وهي أساس في تقدير الذات لهم بالإضافة إلى المكانة الاجتماعية واحترام الآخرين ومدى تقبلهم للفرد هذا، ومن خلال نتائج المعاقين الرياضيين في البطولات العالمية والدورات الأولمبية والتي لم يمضي عليها إلا سنوات قليلة وتتبع الباحثة لهذه النتائج وتساؤلها، هل هذا يكفي لارتفاع التقدير الإيجابي لديهم وخصوصاً الممارسين لالعاب الساحة والميدان ، وما هو تقدير اللاعب المعاق لذاته البدنية والمهارية لممارسة هذه الألعاب، مما ولد لدى الباحثة الحاجة الى عمل هذه الدراسة و التعرف على هذه المشكلة والتي قد تخرج منها بنتائج تساعد في الارتقاء بمستوى رياضة العاب الساحة والميدان للمعاقين.

www.iraqacad.org

١-٣ هدف البحث:

- التعرف على تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبي الساحة والميدان المعاقين في العراق(البتر السفلي).

١-٤ فروض البحث:

١- هناك علاقة ارتباط بين الذات البدنية والمهارية لعينة البحث.

٢- توجد فروق معنوية في درجة الإحساس الحركي لعينة البحث.

١-٥ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي الساحة والميدان المعاقين في العراق (مجموعة البتر الأحادي السفلي)
- المجال الزماني:الفترة من ٢٠٠٠/٧/١ لغاية ٢٠٠٠/٨/١
- المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية –جامعة بغداد

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-١ مفهوم الذات:

يرى ماك كان دلس أن الذات تحتوي على عدة فئات منها العقلية والثقة بالغير والبدنية (مثل القوة والسرعة والرشاقة) والجسمية (مثل المواصفات الجسمية)(١٧٤:٤) ولقد أكد كولي بأن التميز المعرفي في معرفة الشخص بأن جسمه يختلف عن أجسام الآخرين، أي ان المرء يرى نفسه بالطريقة التي يراها بها الآخرين، واتفق كل من كاتل و كارل و روج رز على اعتبار أن هناك ذات فعليه وذات مثالية ، والتطابق بينهما دلالة على التكيف ، بينما تعتبر المقارنة بينهما دلالة على سوء التكيف(١٧٩:٤).

وقد اتفق بعض العلماء على انه لا يوجد اثنان متشابهان ١٠٠% حتى ولو كانت مكونات شخصياتهما متشابهة(٢١٢:٢) ، كما يرى هؤلاء العلماء بأن الذات هي أسلوب الفرد في الحياة مما يحدد له شخصيته ويفسر له الخبرات التي يمر بها (١٤٦:٥ –١٤٩). أن مفهوم الذات يعني الدرجة التي يتطابق عندها الذات المثالية والذات الواقعية. ويرى البعض من علماء النفس على أن الذات هي التقدير الشخصي للنفس. ولقد عرفت الذات على إنها " حكم الشخص للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه"(١٤٨:٥).

ويشير رو حرر على أنها تنظيم عقلي معرفي منظم للمدركات والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقته المتعددة(١٤٩:٥). كما يوضح كل من أيزنك وولسون بأن مفهوم تقدير الذات للذين يحصلون على درجات مرتفعة لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم ويعتقدون

في أنفسهم الجدارة والفائدة والعكس بالنسبة للذين يحصلون على درجات أقل ، إضافة الى أن اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت او موجبة نحو نفسه هي تعني أن تقدير الذات المرتفع يعتبر للفرد ذو قيمة وأهمية فيما يخص الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم(٦:٨٨).

٢-٢ ممارسة الرياضة والذات:

أن ممارسة الأنشطة الرياضية بالتأكيد يؤدي إلى تحسين القدرات الحركية والحسية والبدنية والاجتماعية لفئة المعوقين بشكل خاص ، ويوضح (جولين) إلى أنه يمكن اعتبار الأنشطة الرياضية باعثا" لحدوث تطور إيجابي للمعوقين حيث يجد المعوق خلالها نفسه او ذاته من خلال الأشياء التي ينجزها او التي يقوم بأدائها كالمهارات الرياضية،كما يجد الأنشطة التي يحبها تتحسن قدرته على التكيف والثبات الانفعالي والذاتي(٧:٢٠).

وتشير ثناء عمارة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية بما تحتويه من العاب متنوعة ومهارات حركية أساسية وما تتيحه من فرص متكررة للتعبير عن النفس والذات والنجاح في المواقف المختلفة للعب ، تلعب دورا" هاما في تكوين شخصية المعاق وتكيفه الشخصي والاجتماعي(٨:٢٥).

ويرى البعض في أن ممارسة المعاقين للرياضة تساعد في تحسين مفهوم الذات لديهم مع تقبلهم للنواحي الاجتماعية والمواظبة على البرنامج الرياضي(٩:٨٩).

وترى الباحثة أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد المعاق الثقة بالنفس وتقديراً إيجابياً للذات وارتفاع عالي لذات البدنية والمهارية لمن يمارس رياضة تنافسية.

٣-٢ الدراسات السابقة:

- **دراسة عبد النبي إسماعيل الجمال بعنوان:**

"أثر ممارسة البرنامج الرياضي في اوقات الفراغ على تقبل الذات لدى المعوقين"

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على تحسين مفهوم الذات لدى المعوقين بدنيا"(حالات البتر) على عينة قوامها(٥٠) معاق بحالات البتر، ومن أهم نتائج هذه الدراسة:

- تقبل المجموعة التجريبية للنواحي الاجتماعية،الفهم والاحترام للمعاقين.
- أن المعاقين لا يحبون العزلة وأن النشاط الرياضي يؤدي إلى تحسين مفهوم الذات لديهم. (٩)

الباب الثالث

١-٣ إجراءات البحث:

١-٣ منهج البحث:

منهج البحث الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة.

٢-٣ عينة البحث:

اختارت الباحثة أعضاء الفريق الوطني للساحة والميدان بالطريقة العمدية وعددهم (١٦) لاعباً وتم تطبيق البحث على(١٣) لاعبا حيث اعتذر ثلاثة لاعبين عن التطبيق عليهم. وكان الوسط الحسابي لاعمار العينة ٦ر٢٥ سنة بانحراف معياري٩ر١٧ .

٣-٣ أدوات البحث :

طبقت الباحثة استمارتين ، واحدة لقياس الذات البدنية، والأخرى لقياس الذات المهارية. وشملت استمارة تقدير الذات البدنية على ٢٦ عبارة(١٥ عبارة إيجابية و١١ عبارة سلبية) بمقياس خماسي والمجموع الكلي للاستمارة ١٣٠ درجة. وقد قام محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور واصف بتصميم هذه الاستمارة.(١٠)

أما مقياس الذات المهارية فقد تكونت من ٣٠ عبارة إيجابية و ١٠ عبارات سلبية والدرجة الكلية للمقياس ٢٠٠ درجة. والمقياس ذم تدريج خماسي. وهذا المقياس أيضا" من تصميم محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور حسن(١٠:٦١٦ –٦٢٢). واوجدت الباحثة معاملات الثبات والصدق حيث طبقت الباحثة المقياسين على مجموعة من المعاقين من هم خارج العينة وذلك بإعادة تطبيق الاختبار وإيجاد معامل الارتباط بين المقياسين، حيث كان معامل الثبات ٠ر٨٣ للذات البدنية و٠ر٨٦ للذات المهارية. ثم حساب الصدق الذاتي للمقياسين وبجذر معامل الثبات حيث كان للذات البدنية ٠ر٩١ وللذات المهارية ٠ر٩٣.

كما قامت الباحثة بأجراء اختبارا للإدراك الحسي وهي اختبار قوة القبضة ونصف قوة القبضة بالدينموميتر لليد اليمنى واليسرى.

٤-٣ تنفيذ البحث:

تم توزيع المقياسين على أفراد عينة البحث بتاريخ ٢٠٠٠/٧/١ وخلال الفترة اللاحقة اكتمل جمع المقياسين في٢٠٠/٨/١ وكذلك تم تنفيذ اختبار قوة القبضة لديهم ونصف قوة القبضة.

www.iraqacad.org

٥-٣ الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار ت
- معامل الارتباط

الباب الرابع

٤- عرض النتائج والمناقشة:

٤-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي الذات البدنية والمهارية:

جدول رقم ١

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للاعبي الساحة والميدان المعاقين

ت	المتغيرات	س-	ع
١	الادراك الحسي(نصف قوة القبضة لليد اليمنى)	٢٥ر٥٤	٣ر٣١
٢	الادراك الحسي(نصف قوة القبضة لليد اليسرى)	٢٢ر٢٨	٣ر٠١
٣	تقدير الذات البدنية الموجبة	٥٤ر٥٤	٧ر٨٠
٤	تقدير الذات البدنية السالبة	٤١ر٣٨	٢ر٧٢
٥	المجموع الكلي لمفهوم الذات البدنية	٩٥ر٩٢	٩ر٥٢
٦	تقدير الذات المهارية الموجبة	١٣٠ر٤٦	١٤ر٠٤
٧	تقدير الذات المهارية السالبة	٣٩ر٦٢	٦ر٠٨
٨	المجموع الكلي للذات المهارية	١٧٠ر٠٨	٢٠ر٣٠
٩	المجموع الكلي للذات البدنية والمهارية	٢٦٥ر٤٥	٢٩ر٦٨

www.iraqacad.org

يوضح الجدول رقم (١) أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس تقدير الذات البدنية والمهارية والإدراك الحسي لنصف قوة القبضة اليمنى واليسرى لأفراد عينة البحث، حيث يتضح لنا أن الوسط الحسابي للمجموع الكلي لمفهوم الذات البدنية كان ٩٥ر٩٢ بانحراف معياري ٩ر٥٢ في حين كان المجموع الكلي للقياس (المثالي) هو ١٣٠ درجه (ويشير محمد حسن علاوي) الى أن المفحوص كلما زاد اقترابه من المجموع الكلي دل ذلك على تقديره الإيجابي وزيادة مفهومه لذاته النفسية، ويضيف أن بعض الدراسات تحاول دراسة العلاقة بين تقدير الذات وتصور الرياضي لنفسه في حالة النجاح والفشل (١:٣١٦ –٣١٧) وهكذا الحال بالنسبة إلى تقدير الذات المهارية والذي بلغ الوسط الحسابي للمجموع الكلي لها ١٧٠ر٠٨ بانحراف معياري ٢٠ر٣٠ علما أن المجموع الكلي للمقياس هو ٢٠٠ درجة.

وترى الباحثة ان ارتفاع حصول أفراد العينة على درجات الاختبار في تقدير الذات المهارية جيداً حيث يشير علاوي الى أن الفرد كلما حصل على درجات عالية أي تقريباً بعد النصف يكون تقديره لذات المهارية إيجابيا"، حصول الأفراد على هذه الدرجات يؤكد على أن مهاراتهم في العاب الساحة والميدان وكل حسب تخصصه فيها توافق عالي وجيد. ويشير سيد جمعة الى أن ارتفاع قدرة المعاق على الاعتماد على النفس في الصفات البدنية والنواحي المهارية مؤشر جيد لتقدير ذاته البدنية والمهاري.(١١:٢٢)

٤-٢ عرض نتائج علاقات الارتباط بين الذات البدنية والمهارية لعينة البحث:

جدول رقم ٢

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

لمفهومي الذات البدنية والمهارية لعينة البحث

المتغير	س-	ع	الفروق	مربع الفروق	معامل الارتباط
تقدير الذات البدنية	٩٥ر٩٢	٩ر٥٢	٧٤ر١٧	١٤ر٥٥	٠ر٥٩
تقدير الذات المهاريه	١٧٠ر٠٨	٢٠ر٣٠			

يلاحظ من النتائج المعروضة أعلاه أن هناك علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين تقدير الذات البدنية والمها ريه حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠ر٥٩ وهي تدل على وجود ارتباط جيد بين التقديرين مما يدل على التقدير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث، وهذا يرجع إلى حصول أفراد عينة البحث على ارتفاع في درجات الاختبار في كل من تقدير الذات البدنية والمهارية والتي تعتبر كمؤشر لتقبلهم لذاتهم، ويرجع هذا إلى ممارسة العاب الساحة والميدان ومحاولة التغلب على الإعاقة حيث أن تقبل المجتمع للممارسة المعاقين للرياضة بشكل عام والعاب الساحة والميدان بشكل خاص يزيد من الأسس التي يبنى الفرد عليها تقديره لذاته وهو الثقة بالنفس والمكانة واحترام الآخرين.

٤-٣ عرض نتائج الادراك الحسي:

جدول رقم ٣

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لعينة البحث في قوة القبضة والإدراك الحسي

المتغير	س-	ع	الفروق	مجموع الفروق	قيمة ت	النتيجة
قوة القبضة اليمنى	٩٢ر٤٨	٤ر٣٩	٢ر٧٧	٤ر٣١	٢ر٢٢	معنوي
قوة القبضة اليسرى	١٥ر٤٦	٤ر٥١				
الادراك الحسي (نصف قوة القبض اليمين)	٥٤ر٢٥	٣ر٣١	٣ر١٦	٣ر٢٨	٤ر٨٠	معنوي
الادراك الحسي (نصف قوة القبضة اليسار)	٣٨ر٢٢	٣ر٠١				

قيمة ت تحت مستوى ٠ر٠٥ ودرجة حرية ١٢ = ٢ر١٨

يوضح الجدول رقم (٣) أعلاه أن قيمة ت المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية لقوة القبضة وللإدراك الحسي. وتعزو الباحثة ارتفاع معدل الإحساس الحركي عند عينة البحث من خلال اختبار قياس نصف قوة القبضة اليمنى واليسرى إلى أن تقدير أفراد لذاتهم البدنية كان أيجاب بالشكل الذي جعل الإحساس الحركي والشعور العضلي جيدا" عندهم (وهذا يعني أن أفراد عينة البحث كان لديهم توافق عالي وشعور عضلي جيد وأن تطور القدرات الحركية

لهؤلاء المعاقين جاءت من خلال الاعتماد على النفس في الصفات البدنية والمهارية والتي تعد من المؤشرات الجيدة لتقدير الذات عندهم.

وتخلص الباحثة مما تقدم بأن نتيجة ممارسة أفراد العينة لالعاب الساحة الميدان وتقبل المجتمع لهذه الممارسة وزيادة الثقة بالنفس وارتفاع شعورهم وإحساسهم بتقبل مكانتهم لدى الآخرين وزيادة احترام المحيطين بهم ، كل هذه العوامل تعتقد الباحثة بأنها الأساس في زيادة تقديرهم الإيجابي للنواحي البدنية والمهارية لذاتهم.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

١- أن التقدير الإيجابي للذات البدنية للاعبي المنتخب الوطني بالساحة والميدان كان جيدا.

٢- التقدير الإيجابي للذات المهارية للاعبي المنتخب بالساحة والميدان كان جيدا.

٣- الثقة بالنفس لتقبل المجتمع للاعبين في أدائهم الرياضي مرتفعة.

٤- معدل الإحساس الحركي بنصف قوة القبضة لكلا اليدين كان مرتفعا.

٥-٢ التوصيات:

١- أجراء دراسات مماثلة على الرياضيين المعاقين لمختلف الألعاب الرياضية.

٢- مراعاة النواحي الإعلامية الخاصة بفئة الرياضيين المعاقين للمحافظة على ثقتهم بنفسهم.

٣- أجراء دراسة أخرى مشابهة للمقارنة بين الأسوياء والمعاقين في موضوع البحث ذاته.

المصادر والمراجع

١. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي،ط٨، القاهرة، دارالمعارف،١٩٩٢.

٢. سعد جلال: الطفولة والمراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥.

٣. يوسف عبد الفتاح: العلاقة بين الرعاية الوالديه كما يدركها الأبناء ومفهوم الذات لديهم، مجلة علم النفس (العدد١٣) ، القاهرة، الهيئة المصرية العامة، ١٩٩٠.

4. LAWRENCE, D: The development of self-esteem questionnaire Bei .J. of Educational Psychology, 1981

٥. جابر عبد الحميد : نظريات الشخصية، القاهرة،دار النهضة،١٩٩٠.

٦. عبد الرحمن سيد سليمان: بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس ، العدد ٢٤ ، القاهرة، الهيئة العامة المصرية للكتاب، ١٩٩٢.

7. MATHEWS. D. K. : M easement hn physication , 5,th, ed., W.B. Saunders CO , Philadelphia, 1978.

٨. زايد عجير الحارثي: مراقبة الذات ، تعريف وتقنين، مجلة علم النفس، العدد ٧، القاهرة، الهيئة المصرية للكتاب،١٩٩١.

٩. عبد النبي إسماعيل الجمال: أثر ممارسة البرنامج الرياضي في أوقات الفراغ على تقبل الذات لدى المعوقين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالهرم، القاهرة،١٩٨٣.

١٠. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.

١١. سيد جمعة ابو درهم: دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسديا" ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، للبنين، الإسكندرية، ١٩٨١.