



أثر ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا /جلوس

هدى شهاب جاري

غيداء محمد حسون مهدي السعدي

المستخلص

أن أهمية هذه البحث تأتي من خلال اعداد وتهيئة برنامج ترويحي للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركيا/ جلوس لتساعدهم على تنمية الثقة بالنفس و معرفة تأثير البرنامج الترويحي في تنمية الثقة بالنفس وذلك من خلال استمارة استبيان لقياس الثقة بالنفس، وحيث استخدمت الباحثة التجريبي والمنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (١٧) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واجراء الاختبار القبلي ثم تطبيق البرنامج الترويحي والذي استمر لمدة (٣) أشهر ومن ثم اجراء الاختبار البعدي ، وأسفرت نتائج البحث ان للبرنامج الترويحي أثر واضح في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة البحث ، ونوصى الاكثار من المحاضرات العلمية والمنافسات الهادفة بين اللاعبين إذ ثبتت فاعليتها في رفع درجة الثقة بالنفس لديهم.

The impact of the practice of recreational activities in the development of self-confidence among the Physically disabled / sitting

Ghaida Mohammed Hassoun Mahdi Saadi
Huda Shihab jari

Research Summary

The importance of this research comes through the preparation and preparation of a recreational program for volleyball players with mobility / seating to help them develop self-confidence and knowledge of the impact of the recreational program in the development of self-confidence through a questionnaire to measure self-confidence, and where the researcher used the experimental and descriptive approach and formed the research sample Of the (17) players were chosen in a deliberate manner, and the pre-test and then the application of the recreational program, which lasted for (3) months and then conduct the post-test, and results of the search that the recreational program has a clear effect in the wish of self-confidence in the sample of the research, A series of scientific lectures and competitions aimed at the players proved to be effective in raising their self-confidence

١- التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

يعتمد بناء الأمم وتقدمها الى حد كبير على تنمية وتطور الموارد البشرية والاقتصادية والتربوية والعلمية والثقافية . وغيرها الى أقصى حد ممكن ، والاهتمام بها يتزايد يوما بعد يوم دون تمييز . وتشكل تنمية وتطوير الامكانيات البشرية الحجر الاساسي التي تركز عليه الموارد الأخرى في تنميتها وتطويرها . وهذا يأتي من خلال الاعتناء والرعاية في قدرات وقابليات الافراد البدنية والعقلية . والمهارة لزيادة مشاركتهم ومساهماتهم في بناء المجتمع كل حسب قابلياته وقدراته.

ومن هذا المنطلق أهتمت الدول المتقدمة " بمحاولة توجيهية بإعطاء فرص متساوية للأفراد ذوي الحركة المحدودة بممارسة التمارين الرياضية والدخول في المنافسات مع أقرانهم الاصحاء لإغناء حياتهم بالمعنى الكامل " (Ake Mangusson, 1999, p25) . ووفرت لهم الرعاية الكفيلة بتربيتهم وتعليمهم لزيادة تفاعلهم في المجتمع وتوافقهم مع الحياة الاعتيادية من جهة ولزيادة مساهماتهم في العمل والانتاج كل حسب قدراته وامكانياته من جهة أخرى .

فالمعاق حركيا يشعر بفقدان الثقة في النفس في التعلم والمشاركة مع زملائه مما يسبب له إحباطا واضطرابا في صحته النفسية وبذلك يتحول الى عنصر غير فعال وربما يصبح عالة على أهله ومجتمعه ووطنه .

وبما ان الثقة بالنفس تعد من سمات الشخصية السوية ، فهذا ان تنمية الثقة بالنفس تجعل الفرد يعتمد على قدراته ويخدم ذاته ولا يشعر بالنقص ، في مواجهة مشكلاته والاعتماد على نفسه في حلها واتخاذ قراراته بنفسه ، فضلا عن انها أحد مصادر الصحة النفسية وأحد مؤشرات التوافق النفسي والاجتماعي ، فمن هذا المنطلق لا بد من إيجاد وتوفير وسائل نفسية لذوي العجز البدني لأنها حق انساني للاستفادة منهم في بناء المجتمع وتسخير طاقات وامكانيات كافة افراده وشرائحه في المساهمة لبناء وتطوير المجتمع . (حلمى، فرحات، ١٩٩٨، ص٧٨)

وتكمن أهمية البحث في اعداد وتهيئة برنامج ترويحي للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركيا/ جلوس لتساعدهم على تنمية الثقة بالنفس من خلال المنافسات والالعاب والتفاعل مع الآخرين.



٢-١ مشكلة البحث .

ان التطور الحاصل في مستوى الاداء البدني والمهارى والخططي لدى لاعبي كرة الطائرة للمعاقين حركياً /جلوس لم يأتِ اعتباطاً بل جاء نتيجة استخدام الوسائل والطرق العلمية الناجحة في التدريب والتعليم ولأهمية الجانب النفسي في اعداد اللاعبين من قبل هذه الشريحة في المجتمع ينبغي إعداد وتوفير وسائل رياضية تتلاءم واحتياجاتهم البدنية والنفسية التي من شأنها أن تعيد لهم توازنهم النفسي وتحقيق اندماجهم بالمجتمع وتسهم في رفع ثقتهم بأنفسهم مما يساعد في استثمار إمكاناتهم الحقيقية في ممارسة الألعاب الرياضية.

فمن خلال خبرة الباحثة في مجال المعاقين واهتمامها برياضة المعاقين ورغبتها واندفاعها للتطوع للعمل مع هذه الشريحة ، لاحظت عدم وجود برامج ترويجية لتعمل على ترفيه وتطوير الجوانب النفسية للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركياً/ جلوس ،لهذا ارتأت الباحثة الاهتمام بهذه المشكلة وذلك بإعداد برنامج ترويجي لتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة المعاقين حركياً /جلوس .

٣-١ أهداف البحث.

١. اعداد برنامج ترويجي

٢. معرفة تأثير البرنامج الترويجي في تنمية الثقة بالنفس للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركياً/ جلوس.

٤-١ فرض البحث.

١. ان البرنامج الترويجي له تأثير ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية الثقة بالنفس للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركياً/ جلوس.

٤-١ مجالات البحث .

١-٥-١- المجال البشري : لاعبي كرة الطائرة المعاقين حركياً / نادي وسام المجد

٢-٥-١-المجال الزماني : ٢٠١٧/٢/٢ – ٢٠١٧/٥/٢٠.

٣-٥-١-المجال المكاني :. نادي وسام المجد الرياضي / بغداد الكرخ / اليرموك .

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٢-١- منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والوصفي بأسلوب المسحي لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

٢-٢-٢- مجتمع وعينة البحث:-

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي وسام المجد باليرموك معاقين – جلوس بتر فوق وتحت الركبة والبالغ عددهم (١٧) لاعب (٢٠١٦-٢٠١٧) وأعتمدت الباحثة الطريقة العمدية في اختيار عينة البحث .

٣-٢ ادوات البحث و وسائل جمع المعلومات :

أ. المقابلات الشخصية.

ب. المصادر والمراجع العربية.

ج. استمارة تفرغ المعلومات والبيانات.

د. الأدبيات والدراسات السابقة والخبراء.

٤-٢ مقياس الثقة بالنفس

تم استعمال مقياس الثقة بالنفس (المالكي، ٢٠٠٢، ص ٦٥) والذي قامت بتصميمها (سهم حسن كريم المالكي، ٢٠٠٢) ويشتمل هذا المقياس (٦١) فقرة، وبعد عرض المقياس على الخبراء المختصين،(*) لبيان صلاحية فقرات المقياس للدراسة الحالية وبعد الأخذ بأراء الخبراء تم حذف بعض الفقرات لتشابهها بالفكرة مع فقرات أخرى كما أرتأى الخبراء تعديل بعض البدائل للفقرات وحسب أهميتها وبذلك بقيت (٥٧) فقرة وبمفتاح تصحيح للفقرات حسب طريقة ليكارت (Likert) في قياس الأوزان لبدايات الفقرات التي هي باتجاه (إيجابي) واحد مندرجة من (١-٣) درجات لكل فقرة وحسب البدائل التي يختارها اللاعب، فان الباحثة اعطت ثلاث درجات للموقف (أ) والذي يقيس الثقة بالنفس بدرجة عالية واعطت درجتين للموقف (ب) والذي يقيس الثقة بالنفس بدرجة متوسطة وللموقف (ج) درجة واحدة والذي لا

* ملحق (١)



تقيس الثقة بالنفس، وعليه فإن الدرجة العليا للمقياس المكون من (٥٧) فقرة هي (١٧١) والدرجة الدنيا (٥٧) والمتوسط النظري (١١٤). كما مبين في الملحق (٢).

٥-٢ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة وفريق العمل المساعد* في يوم الاثنين الساعة العاشرة صباحاً الموافق ٢٠١٧/٢/٢٠ بالتجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على السليبيات التي قد ترافق تطبيق المقياس لعينة البحث وفيما إذا كانت عبارات كل من المقاييس مفهومة من قبل أفراد عينة البحث ومعرفة السليبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها بالتطبيق الرئيسي ومعرفة وتحديد الوقت المستغرق لملا الاستمارة و كان الوقت المستغرق لملا الاستمارة (١٥-٢٠) دقيقة لكل استمارة ، وقامت الباحثة بتوزيع استمارات المقياس على (٢) من عينة البحث وبعد استطلاع آراء المختبرين حول طبيعة المقياس ومدى استيعابهم لعباراته فيما إذا كانت مفهومة أو لا وإن كانت لديهم أية ملاحظات حول صياغة عباراته او فيما إذا كانت هناك صعوبات تذكر في الاجابة وقد تبين انه ليس هناك أية صعوبة عند الاجابة على الاستبيان

٦-٢ اجراءات البحث الميدانية

١-٦-٢ الاختبار القبلي:

وقد اجريت الاختبارات القبلي لجميع افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٢/٢٦ في القاعة الداخلية لنادي وسام المجد ، التي تضمنت تطبيق مقياس الثقة بالنفس على عينة البحث بمساعدة الفريق المساعد وتمت مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والزمان وطريقة تطبيق المقياس حتى يتسنى خلق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية .

٢-٦-٢ البرنامج الترويحي:

قامت الباحثة بأعداد البرنامج الترويحي وقد طبق البرنامج على افراد عينة البحث يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٣/٢ ولغاية ٢٠١٧/٥/٢، وقد تضمن البرنامج المقترح بتصميم وحدات البرنامج طبقاً لآراء الخبراء وقد احتوى البرنامج على (١٢) وحدة لتنفيذه في خلال (١٢) أسبوع وذلك بمعدل (٤) مرات أسبوعياً لكل وحدة، واليوم الخامس للرحلات وحفلات السمر وأعياد الميلاد والتسوق وذلك لتثبيت المعلومات حتى يشعر الأطفال بالانطلاق والسعادة والمرح مع مشاركة المشرفين وأولياء الأمور. وان هدف البرنامج الاساسي هو تطوير الثقة بالنفس فضلاً عن اندماجه مع المجتمع ليتقبله ويتقبل هو بدوره هذا المجتمع، إذ تضمنت الوحدة ثلاثة اقسام هي :

١. **التهيئة** : دخول الملعب بصورة منتظمة، والاصطفاف والوقوف في خط واحد، تهيئة العينة للبدء بالوحدة.
٢. **النشاط الاساسي** : يتمثل في مسابقات وألعاب ترويحية وفقاً للأهداف الخاصة لكل مهارة في إطار عام تبعاً لميول ورغبات. ملحق (٤)
٣. **النشاط الختامي** : ويتم فيه ممارسة أنشطة للتهنئة والاسترخاء في جو يسوده المرح والسرور.

٣-٦-٢ الاختبار البعدي :

بعد تنفيذ البرنامج الترويحي على عينة البحث اجريت الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٥/٩، وحرصت الباحثة على تهيئة الظروف والامكانيات لتسهيل المهمة من حيث المكان والزمان، للتطبيق مقياس الثقة بالنفس ، وتنفيذ الاجراءات المتبعة في الاختبار القبلي نفسها بمساعدة فريق العمل المساعد لتكون ظروف الاختبار القبلي نفسها للوصول الى نتائج دقيقة وبصورة علمية.

٨-٢ الوسائل الإحصائية:

تم استعمال حقيب SPSS الإحصائية وحسب متطلبات إجراءات البحث.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١-٣ عرض نتائج مقياس الثقة بالنفس ومناقشتها

جدول رقم (١)

يبين درجات مقياس الثقة بالنفس للاختبارين القبلي والبعدي

| ت | الدرجات قبل البرنامج (الاختبار القبلي) | الدرجات بعد البرنامج (الاختبار البعدي) |
|---|---|---|
|---|---|---|



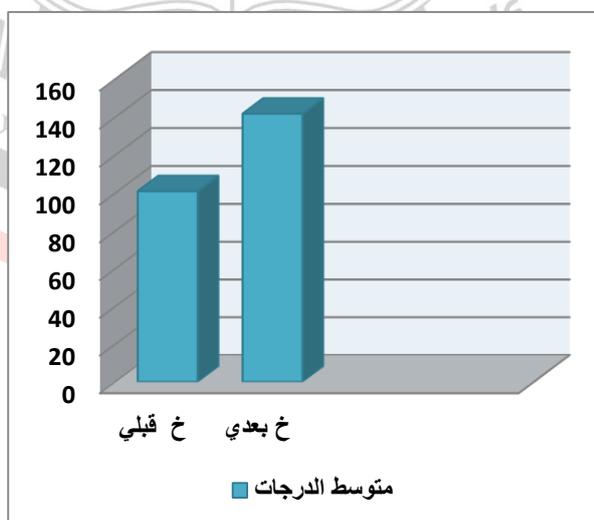
| | | |
|-----|-----|----|
| ١٢٥ | ٩٠ | ١ |
| ١٥٤ | ١٠٠ | ٢ |
| ١٣٦ | ١١٢ | ٣ |
| ١٤٢ | ١١٣ | ٤ |
| ١٣٥ | ١١١ | ٥ |
| ١٢٠ | ٨٥ | ٦ |
| ١٢٢ | ٩٠ | ٧ |
| ١٤٦ | ٩٧ | ٨ |
| ١٥٧ | ٩٦ | ٩ |
| ١٦١ | ١٠٠ | ١٠ |
| ١٥٢ | ١٠١ | ١١ |
| ١٦٩ | ١١٠ | ١٢ |
| ١٣٧ | ١١٢ | ١٣ |
| ١٤٢ | ١٠٩ | ١٤ |
| ١٢٨ | ٨٨ | ١٥ |

وعند معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، أظهرت النتائج وجود فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسط درجات الاختبار القبلي البالغ (١٠٠,٩٣٣) درجة بانحراف معياري قدره (٩,٧٨٧) درجة ومتوسط درجات الاختبار البعدي البالغ (١٤١,٧٣٣) درجة بانحراف معياري قدره (١٤,٧٦٧) درجة، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (١١,٤٨٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (١٤)، والجدول (١١) يوضح ذلك والشكل (١).

الجدول (٢)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الاختبار القبلي والبعدي

| الاختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|----------|-----------------|-------------------|----------------|----------|-------------|---------------|
| | | | المحسوبة | الجدولية | | |
| القبلي | ١٠٠,٩٣٣ | ٩,٧٨٧ | ١١,٤٨٠ | ٤,١٤٠ | ١٤ | ٠,٠٠١ |
| البعدي | ١٤١,٧٣٣ | ١٤,٧٦٧ | | | | |





الشكل (١) بوضوح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي

ولما كان الفرق دالاً ولصالح المتوسط المتحقق في الاختبار البعدي، فإن ذلك يدل وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبار القبلي ومتوسط درجات الاختبار البعدي للثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث على أن مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث بعد خضوعهم للبرنامج الترويحي كان عالياً بعد انتهاء البرنامج، وهذا يعني أن البرنامج الترويحي المطبق كان له أثر إيجابي في تنمية الثقة في النفس وتعزو الباحثة ذلك الى إمكانية تغيير بعض الجوانب النفسية لدى الأفراد من خلال تطبيق البرامج المعدة لهذا الغرض، وهذا دليل على وجود تحسن في مجالات الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال تطبيق المنهج المتبع وهو ان البرنامج الترويحي المنظم يعد عنصراً جوهرياً في العملية التربوية. (الدوسري، ١٩٨٥، ص١١٢)

وأن التطور جاء نتيجة تنظيم البرنامج الترويحي لتنمية الثقة بالنفس وأتباع خطوات زيادة القدرة النفسية على تذليل الصعوبات وتقليل الضغط النفسي والقلق والقضاء على الخجل والتعزيز الايجابي وتشجيع المبادرة وتنمية الشعور بالتحدي أثناء المنافسة وتشجيع المتعلمين على التكيف الاجتماعي الترويحي وتذليل حالات الإحباط والفشل والتغلب عليها... وغيرها. (علاوي، ١٩٩٤، ص٨٩)

إن جميع هذه العوامل الايجابية قد زادت من تطور الثقة بالنفس الذي يعطي تأثيراً إيجابياً للمنهاج الترويحي في تطوير الثقة بالنفس عند لاعبي كرة الطائرة بالمعاقين حركياً/ جلوس.

٤- الاستنتاجات والتوصيات.

٤-١- الاستنتاجات

١. للبرنامج الترويحي أثر واضح في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة البحث.
٢. أن تأثير البرنامج الترويحي أظهر فعاليته ومن خلال استخدام مقياس الثقة بالنفس المستخدم.

٤-٢- التوصيات

١. الاكثار من المحاضرات العلمية والمنافسات الهادفة بين اللاعبين إذ ثبتت فاعليتها في رفع درجة الثقة بالنفس لديهم.
٢. إجراء دراسة مماثلة مع عينات اخرى في ومقارنتها بنتائج البحث الحالي.
٣. توفير الامكانيات المادية والمعنوية في المجال الرياضي من مدربين ومشرفين ومتخصصين من اجل تحقيق الاهداف التربوية والرياضية.

المصادر

١. حلمي ابراهيم و ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٨
٢. سهام حسن كريم المالكي ؛ تأثير منهج تعليمي - نفسي في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة تنس الكراسي المتحركة وتنمية الثقة بالنفس، جامعة بغداد ، التربية الرياضية ، اطروحة دكتوراه ، ٢٠٠٢.
٣. صالح جاسم الدوسري: الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج ، الرياض ، مكتبة الملك عبد العزيز الحربية ، العدد (١٥) ، ١٩٨٥
٤. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٩ ، دار المعارف ، ١٩٩٤

٥. Ake Mangusson, Orienteering World, International Orienteering Federation, Suunto, no.2,2000,P.5.



ملحق رقم (١) أسماء المختصين والخبراء

| مكان العمل | الاختصاص | الاسم | ت |
|--|-------------------------|----------------------------|---|
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد | علم النفس | أ. د. خالدة أبراهيم | ١ |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد | تدريب معاقين | أ.د احمد فرحان علي | ٢ |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد | تدريب معاقين | أ.د أحمد محمد العاني | ٣ |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد | تدريب/معوقين | أ.د إيمان عبد الامير | ٤ |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد | الاختبارات وقياس | أ.د محمود العكيلي | ٥ |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد | طرائق تدريس /طائرة | أ.د نجلاء عباس | ٦ |
| الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية | تربية خاصة | أ.د عدنان عبد الستار | ٧ |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد | علم النفس /ادارة وتنظيم | م. د عبد الله هزاع الشافعي | ٨ |

ملحق (٢) استمارة استبيان قياس الثقة بالنفس

| الفقرات | ت |
|--|---|
| عندما تريد شراء حاجة لنفسك فأنتك تفضل أن: أ. تحدد بنفسك اختيار النوعية الملائمة. ب. تستشير الآخرين في اختيار النوعية المفضلة. ج. تعتمد على اهلك في اختيار النوعية المناسبة. | ١ |
| عندما تتعرض لمشكلة خاصة في حياتك الاعتيادية فأنتك عادتاً أ. تعتمد على نفسك في معالجتها ب. تطلب مساعدة اصدقائك في معالجتها ج. تأخذ برأي المقربين منك في معالجتها | ٢ |
| عندما تريد أن تقوم بعمل معين غير متأكد من نجاحك فيه فأنتك: أ. تحاول أن تؤديه بكل قدراتك. ب. تستشير بطريقة تنفيذه. ج. تكلف الآخرين لتنفيذه خوفاً من الفشل. | ٣ |
| هل تشعر الآن إنك إنسان: أ. مهم ولك تأثير في المجتمع. | ٤ |



| | |
|----|--|
| ٥ | ب. مهم لو توفرت لك بعض الظروف. ج. غير مفيد في ظل ظروفك الحالية. |
| ٥ | عندما توجه لك دعوة لحضور حفلة أو مناسبة اجتماعية فإنك: أ. تحضرها وأنت تشعر بالارتياح. ب. تشعر بالخجل في بداية حضورك. ج. تجد صعوبة بالحضور وتتألم من وضعك. |
| ٦ | عندما تفرض عليك الظروف أن تكون في وسط من الناس فإنك: أ. تشعر بالارتياح وتبادلهم الحديث. ب. يقتصر اختلاطك معهم على أصدقائك فيهم. ج. تحاول الانعزال عنهم قدر الإمكان. |
| ٧ | إذا واجهت صعوبات في الحياة، فهل تشعر إنك: أ. تتمكن من مواجهتها بظروفك الحالية. ب. تحتاج إلى بعض المساعدة. ج. تجد صعوبة في مواجهتها. |
| ٨ | عندما تخطأ بحق الآخرين فهل إنك: أ. تتمكن من الاعتراف بخطئك وتعذر منهم. ب. تشعر بالخجل عند الاعتراف بخطئك. ج. ترتبك وتجد صعوبة في الاعتراف بخطئك. |
| ٩ | عندما يواجه لك نقداً من الآخرين على بعض تصرفاتك فإنك: أ. تتقبله بارتياح. ب. ترتبك وتشعر بالخجل. ج. لا تتقبله أو تظهر امتعاضاً منه. |
| ١٠ | عندما يطلب منك الآخرون ان تبدي رأيك في موضوع معين فإنك: أ. تجد من السهولة ان تعبر عن رأيك ب. تشعر بالارتباك عندما تعبر عن رأيك ج. تجد صعوبة في التعبير عن رأيك |
| ١١ | كل فرد له قدرات وإمكانيات خاصة، لذا فإنك: أ. تثق بقدراتك معظم المواقف. ب. تجد أن قدراتك غير كافية أحياناً. ج. تعتقد بأن قدراتك أقل بكثير من الآخرين. |
| ١٢ | ذا كنت تمارس نشاطاً أو عملاً معيناً مفيداً للآخرين فإنك: أ. تستمر فيه حتى إذا لم تجد التشجيع والاستحسان منهم. ب. تشعر بالارتياح عندما يشجعك الآخرون عليه. ج. تجد صعوبة في الاستمرار به إذا لم تجد استحسان الآخرين له. |
| ١٣ | عندما تفكر بزيارة بعض أصدقائك أو معارفك فإنك: أ. تحدد موعد الزيارة في أي وقت مناسب. ب. تحاول تأجيل الزيارة خجلاً من وضعك. ج. تبعد فكرة الزيارة عن ذهنك كي لاتخرج أمامهم. |
| ١٤ | عندما يعاونك بعض لأفراد أسرته في تلبية بعض احتياجاتك، فإنك تشعر أن هذه المعاونة هي من باب: أ. الواجب عليهم. ب. الحصول على الأجر والثواب. ج. الشفقة عليك. |
| ١٥ | عندما يطرح موضوع للمناقشة بين أصدقائك فإنك تفضل: أ. المشاركة في النقاش وتبدي آرائك بصراحة. ب. الإجابة عن أسئلتهم باختصار. |



| | |
|----|---|
| ١٦ | ج.الصمت كي لا تعطي رأياً خاطئاً. عندما تحاول إنجاز عمل معين وتجد أن قدراتك الجسمية غير قادرة على إنجازه فإنك: أ. تستمر بالمحاولات عسى أن تنجح فيه. ب. تؤجل إنجازه إلى وقت آخر. ج. تتركه وأنت تشعر بعدم الارتياح. |
| ١٧ | قد تشعر بعد أصابتك ب: أ. وجود إمكانية لديك لأداء أدوار مهمة في الحياة. ب. أنك أقل من الآخرين في أداء هذه الأدوار. ج. عدم وجود أية إمكانية لديك لأداء دور مهم. |
| ١٨ | عندما ينظر الآخرون إليك وأنت تسير في الشارع فإنك ترى أن نظراتهم هي: أ.نظرات طبيعية. ب. نظرات غير اعتيادية. ج. نظرات تقلل من شأنك. |
| ١٩ | عندما تحاول إنجاز عمل معين وتخطأ به، لذا فإنك: أ.تعترف أن وضعك الجسمي هو سبب ذلك. ب.تحاول التقليل من أهمية هذا الخطأ. ج.تدعي أن الخطأ حدث صدفة. |
| ٢٠ | عندما يأتي لزيارتكم ناس غرباء فإنك: أ.تجلس معهم وأنت تشعر بالارتياح. ب.تفضل أن يخرجوا بسرعة. ج.تحاول عدم اللقاء بهم كي لا تشعر بالإحراج من وضعك. |
| ٢١ | عندما تمارس هواية أو نشاط معين وتجد أن وضعك الجسمي قد يحول دون ممارستك لها بدرجة فإنك: أ.تحاول ممارستها بقدر إمكانياتك. ب.تمارسها وأنت تتمنى أن لا تكون بهذه الحالة. ج.تشعر بالضعف وتتألم من الحالة. |
| ٢٢ | عندما يقول لك شخص معين أنك عاجز أو مصاب بنقص فإنك: أ.تتقبل القول وكأنه لا يعينك. ب.تفضل أن لا يقال لك هذا أمام الآخرين. ج. ترتبك وتفقد ثقفتك بنفسك. |
| ٢٣ | عندما تدخل القاعة لحضور احتفال معين فإنك تفضل ان تجلس في: أ. قدمت القاعة وانت محط انظار الاخرين. ب. وسط القاعة. ج. مكان لا تسلط فيه الانظار عليك |
| ٢٤ | عندما تعطي رأياً معيناً للآخرين وتكتشف بعد مدة أنه كان رأياً خاطئاً لذا من الأفضل أن: أ.تذهب إليهم وتوضح لهم خطأ رأيك. ب. تحاول توضيح خطأك لهم بأسلوب غير مباشر. ج. تتجنبهم لكي لا يستهزؤا برأيك. |
| ٢٥ | عندما تضطر لدخول مكان فيه مجموعة من الناس فإنك : أ. تدخل حال الاخرين. ب. تفضل الدخول بصحبة شخص اخر. ج. تشعر بالخجل والارتباك عند الدخول. |
| ٢٦ | عندما تحضر متأخرا بعد ان يبدأ احتفال تريد حضوره يكون عليك ان تمر امام الجميع لذا فإنك في هذه الحالة تفضل : أ. الدخول امام تركيز انظار الجميع عليك . ب. الانتظار لحين دخول شخص اخر لتدخل معه . ج. عدم حضور الاحتفال كي لا تتعرض للاحراج |
| ٢٧ | عندما تريد إنجاز عمل معين فإنك تفضل : |



| | |
|----|--|
| ٢٨ | أ. البدء به عندما تفتتح به ب. التأيي في البدء به كي لا تفشل به. ج. استشارة الاخرين كي لا تبدأ به. عندما تواجهك عقبات في الحصول على ما ترغب فيه فإنك: أ. تنظر للحالة نظرة طبيعية وتستمر في المحاولات. ب. تشعر بعدم الارتياح وتحاول مرة أخرى. ج. تتألم وتشعر بالضعف. |
| ٢٩ | عندما يعارضك الآخرون في رأي معين فإنك تفضل أن: أ. تناقشهم وأنت واثق من رأيك. ب. تخفف من رأيك تجنباً للمعارضة الشديدة. ج. تسحب رأيك لأنه قد يكون غير صحيح. |
| ٣٠ | حين تجلس إلى من هو اكبر منك سناً أو مركزاً ويطلب رأيك في موضوع معين فإنك: أ. تقول رأيك بكل حرية ودون تردد. ب. تدلي برأيك بشكل متحفظ. ج. تمتنع عن الإدلاء برأيك. |
| ٣١ | حين تكون مع فتاة فهل تشعر: أ. بالثقة وتحدث إليها. ب. بالتردد في مكالمتها. ج. بالخجل وتمتنع عن مكالمتها. |
| ٣٢ | حين تكون بين مجموعة من الناس هل تفكر ب: أ. المبادرة في الحديث. ب. الحديث بعد ان يبادر احدهم. ج. التردد وعدم الحديث. |
| ٣٣ | حين تستخدم في النقاش مع بعض الأصدقاء فإنك: أ. تدافع عن رأيك بشدة. ب. تحاول إقناعهم رأيك بكل ود. ج. تتسحب. |
| ٣٤ | تفضل ان تكون طموحاتك المستقبلية: أ. تحقق رغبات . ب. تناسب قدراتك البدنية. ج. محدودة لانك تخاف من الفشل. |
| ٣٥ | حين تكلف بتحمل مسؤولية عمل معين فإنك: أ. توافق على تحمل المسؤولية رغم قدرتك البدنية المحدودة. ب. توافق على تحمل المسؤولية ولكن بمساعدة أحد الأصدقاء أو الأقرباء. ج. لا تستطيع تحمل المسؤولية لعدم قدرتك البدنية على ذلك. |
| ٣٦ | حين تكون في مكان لأول مرة وتحاول التعرف على أصدقاء جدد فإنك: أ. بإمكانك فعل ذلك بسهولة. ب. تحاول قدر الإمكان. ج. تجد صعوبة في ذلك. |
| ٣٧ | حين يمارس أصدقاؤك نشاطاً معيناً فإنك: أ. تشاركهم النشاط لتثيت لهم قدراتك. ب. تساييرهم حتى تحتفظ بحبهم. ج. لا تشارك معهم في النشاط. |
| ٣٨ | حين تكون متطابقاً فإنك تفضل ان: أ. تمارس النشاط الرياضي. |



| | |
|---|----|
| ب. القراءة وسماع الموسيقى ج. العزلة وعدم الاختلاط. | |
| لديك الثقة بقدراتك الجسدية بشكل: أ. كبير. ب. متوسط. ج. قليل. | ٣٩ |
| لكونك رياضي تشعر بانك : أ. أفضل من زملائك ب. مساويا لزملائك. ج. أقل من زملائك. | ٤٠ |
| حين تفكر في ممارسة الرياضة فانك تفضل ان: أ. تلعب مع زملاء. ب. تلعب في كل الاحوال. ج. تلعب وحدك. | ٤١ |
| لا تمارس الرياضة خوفا من : أ. عدم استغلال قدراتك الجسدية بشكل كامل. ب. عدم الاداء بشكل صحيح. ج. استهزاء الاخرين بك. | ٤٢ |
| حين تدخل قاعة التدريب هل تفضل : أ. تدخل وحدك للقاعة. ب. لا يهتمك ان راقبك احد. ج. تلعب وحدك حتى لا يراقبك احد. | ٤٣ |
| حين تجد صعوبة في اداء بعض المهارات الخاصة بكرة الطائرة بالمعاقين حركيا/ جلوس: أ. تستفسر من المدرب عن كيفية ادائها. ب. تتعلم ادائها من اللاعبين. ج. تمتع عن الاستفسار ولا تؤذيها. | ٤٤ |
| هل تشعر بأن المدرب أثناء أداء المهارات: أ. يثق بك. ب. لا تعرف. ج. لا يثق بك. | ٤٥ |
| حين تؤدي المهارات تشعر بأنك: أ. تبذل أقصى جهدك لأداء المهارة. ب. تحاول أن تؤدي المهارة. ج. كسول ولا تستطيع أداء المهارة المطلوبة. | ٤٦ |
| حين تتكلم مع المدرب هل تشعر ب: أ. الثقة. ب. التردد. ج. الخوف والخجل. | ٤٧ |
| عند ادائك المهارات الخاصة بكرة الطائرة هل تشعر بانك: أ. أفضل من زملائك في الاداء. ب. مساويا لزملائك في الاداء. ج. أقل من زملائك في الاداء. | ٤٨ |
| حين تتدرب مع زملائك هل تحب ان تكون : أ. قائدا لزملائك. ب. ضمن صفوفهم. ج. اخر الصف. | ٤٩ |
| هل تشعر بان ثقتك في نفسك هي: | ٥٠ |



| | |
|---|----|
| أ. أكثر من زملائك المعاقين. ب. مساويا لهم. ج. أقل من زملاء. | |
| حين تتمرن على مهارات كرة الطائرة الجديدة : أ. تتقنها بشكل أفضل من بقية زملاء. ب. تجد صعوبة في البداية. ج. تتقنها بعد فترة طويلة. | ٥٢ |
| هل تشعر في الوقت الحاضر حين تتمرن على مهارات كرة الطائرة بالكراسي المتحركة: أ. بثقة كبيرة في النفس. ب. ثقة قليلة في النفس. ج. ليس لديك أي ثقة في النفس. | ٥٣ |
| حين يعطيك المدرب مهارة جديدة في كرة الطائرة: أ. تفضل أن تكون صعبة لأن لديك ثقة بأدائها. ب. تفضل أن تكون مناسبة لقدراتك البدنية. ج. تفضل أن تكون بسيطة. | ٥٤ |
| هل تشعر بأنك: أ. تستحق الثقة. ب. يمكن أن تكون موضع ثقة. ج. لا تستحق الثقة. | ٥٥ |
| عند عدم أدائك المهارة المطلوبة منك بشكل صحيح (في كرة الطائرة) فهل: أ. تحاول أن تثبت جدارتك بالتمرين المتواصل. ب. تسأل المدرب عن الأداء الصحيح. ج. تشعر بعدم الثقة. | ٥٦ |
| عندما تنافس الآخرون في كرة الطائرة بالمعاقين حركيا/ جلوسونتشل فهل: أ. تستمر بالمنافسة رغم الفشل. ب. تحاول أن تعوض الخسارة. ج. تتسحب من المنافسة. | ٥٧ |

ملحق رقم (٣)

اسماء فريق العمل المساعد

| ت | الاسم | الاختصاص | مكان العمل |
|---|----------------------|----------------------------------|---|
| ١ | أسيل ناجي فهد | دكتوراه / علم النفس / كرة القدم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثنى |
| ٣ | شيماء علي ناصر | دكتوراه/ ادارة وتنظيم /كرة طائرة | مديرية التربية / الكرخ الاولى |
| ٤ | وداد يوسف محمد | دكتوراه/ ادارة وتنظيم | مديرية التربية / ديالى |
| ٥ | غادة عبود عبد الحسين | دكتوراه /تعليم حركي /كرة اليد | مديرية التربية / رصافة الاولى |

ملحق رقم (٤)

مفردات المنهج الترويحي للقسم الاساسي

١. لقاء تعارف بين اللاعبين والباحثة في موضوع البحث واهدافه
٢. تنمية مفهوم الثقة بالنفس
٣. تنمية مفهوم الرضا عن العمل



- ٤ . تنمية الانتماء الى الجماعة والتعاون
- ٥ . تنمية مفهوم الطموح
- ٦ . تنمية روح المثابرة بين الفريق
- ٧ . تنمية روح القيادة
- ٨ . تنمية الشعور بالراحة النفسية.
- ٩ . بث روح الفكاهة والمرح
- ١٠ . تنمية الشعور بالرضا عن الذات
- ١١ . جلوس اللاعبين على الكراسي ، الذراعان ممتدتين جانبا، وكفا اليدين متجهتين الى الاعلى
- ١٢ . البدء بتمارين الاسترخاء الذاتي
- ١٣ . التنفس بسهولة وبطئ
- ١٤ . تنمية الثقة بالنفس من خلال التكليف بأعمال تتناسب وقابلية المعاق وتشعره بقيمته (قيادة الفريق).
- ١٥ . توضيح دور الاسترخاء العقلي الذي يأتي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العقلي
- ١٦ . الاستجابة للاسترخاء والوصول الى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل ، تهدئة العقل والمساعدة على التركيز.
- ١٧ . استخدام اي نوع من انواع متعلمة من الاسترخاء العضلي او العقلي للوصول الى الاسترخاء الكامل وخفض مستوى الاستثارة، محاولة تركيز انتباه اللاعبين لتصور اجواء الملعب مع مراعاة الانتظام في التنفس.
- ١٨ . تشجيع اللاعبين على حب الاخرين
- ١٩ . التمتع بوقت الراحة
- ٢٠ . التنفس العميق (الشهيق من الانف والزفير من الفم)
- ٢١ . التركيز على التنفس وادائه الصحيح بين اجزاء الجسم
- ٢٢ . استخدام التمرين للاسترخاء العضلي او العقلي للوصول الى الاسترخاء الكامل وخفض مستوى الاستثارة.
- ٢٣ . الجلوس على الكرسي ، الذراعان ممتدتان الى الجانب ، التنفس بعمق
- ٢٤ . التركيز على نقطة معينة من وضع الجلوس ثم اداء الاسترخاء والشد (الاسترخاء التعاقبي) .
- ٢٥ . تنمية الثقة بالنفس من خلال مدح اللاعب اثناء اداءه للمهارات بشكل صحيح.
- ٢٦ . تنمية التركيز للاعبين (التركيز على نقطة معينة مرسومة على الحائط وعند سماع الصافرة توجيه الانتباه الى نقطة اعلى منه).