فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا

أ.بشيرحسام جامعة أم البواقي

Résumé

L'article étudie la relation de l' handicapé moteur avec les activités physique et surtout le sport de loisir.

Ce dernier met l'accent sur l'aspect récréatif pour maître fin aux difficultés psychomotrices et réalisé la santé mentale de cette frange de société. Les expériences dont les psychologues en eu sur terrain avec différentes catégories handicapés exige le sport pour cette partie de personne car c'est un remède efficace pour tout ce qui améliore leurs aspect psychique et aussi un issue pour oublier leurs soucies et les aides à être loin de stresse et d'angoisse en plus ils développent leurs confiances au soient et les réintègre dans la société pour être actif non passif.

مـــقدمـــة :

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم و في أحسن صورة و لحكمة ما يراها الخالق سبحانه و تعالى يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها القليل أو الكثير، وسلب إحدى هذه النعم الكثيرة هو في حقيقته نوع من الإعاقة، و المعاق هو ذلك الإنسان الذي سلب منه وظيفة أحد الأعضاء الحيوية في جسمه نتيجة مرض أو إصابة أو بالوراثة، و نتج عن ذلك أنه أصبح عاجزا في تحقيق احتياجاته، فالإنسان آية من آيات الله تعالى جباه قدرات فائقة و مواهب كامنة .

لقد حظي في مجال التربية ذوي الحاجات الخاصة اهتماما بالغا في السنوات الأخيرة و يرجع هذا الاهتمام إلى الاقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن ذوي الحاجات الخاصة لهم الحق في الحياة، وفي النمو إلى أقصى ما تمكنهم منه قدراتهم و إمكانياتهم هذا ويقاس تقدم الأمم اليوم بما تقدمه لذوي الحاجات الخاصة للوصول بهم إلى استعداداتهم الحقيقية، و تنميتها وفق ما يستطيعون .

لذا تبني المجتمع الدولي من خلال الإعلان العالمي " التربية للجميع " إلزام الدول المختلفة بتوفير حاجات التعلم الأساسية التي يحتاجها المعاق من أجل البقاء و تنمية كافة قدراتهم و العيش و العمل بكرامة و المساهمة الفعالة في عملية التنمية و تحسين نوعية حياتهم، و اتخاذ القرارات اللازمة لتأمين فرص تعليمية متكافئة لجميع فئات المعاقين باعتبارها جزء من النظام التربوي .

و قد عرف الإنسان منذ القدم القيمة الإيجابية لممارسة الرياضة كعلاج للمرض و المعاقين، حيث أن حركة الجسم ذو تأثير فعال في تخفيف الألم، كما أن لها دورا في علاج كثير من الأمراض في مختلف مراحل العمر للأصحاء و المعاقين، حيث ثبت أنها أحسن وسيلة للاحتفاظ باللياقة و القدرة على أداء

الأعمال بكفاءة، و قد بدأت المجتمعات منذ الحرب العالمية الثانية في الاهتمام بالمعاقين عندما أصيب ملايين من الأفراد بإعاقات مختلفة نتيجة الحروب و أصبح هناك ضرورة لتأهيل هؤلاء الأفراد حتى تتلاءم مع قدراتهم و درجة إعاقاتهم، لذلك بدأ الاهتمام بالتأهيل الطبي و الاجتماعي للمعاقين و بدأت الحكومات تهتم برعايتهم و تأهيلهم و ذلك بتوفير العديد من المجالات الرياضية و الترويحية .

وكانت للرياضة دورا أساسي في حياة المعاقين، فهي أهم مطلب ضمن متطلبات الحياة البيولوجية و إلا دفعوا ثمن عدم الحركة من صحتهم و أعمارهم، فالمعاق الذي يجلس على كرسيه و ينعزل عن عالمه بدون حركة و نشاط فتتصلب شرايينه و تخور عظامه، و تحدث له أمراض القلب و السكر و السمنة فالرياضة البدنية ضرورية للمعاق في جميع مراحله و أنواع إعاقته لأنها خير وسيلة للمحافظة على الصحة العامة .

و يرى " جون ديوي " أن النشاط الرياضي يعد نشاطا هادفا و بناءا، إذ يساهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و المعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه ومن ثم فإنه يساهم في تنمية و تطوير الشخصية عند الفرد، لذا فقد تزايد الاهتمام بالنشاط الرياضي و تعددت مجالاته، و نذكر منها النشاط الرياضي الترويحي .

إن النشاط الرياضي الترويحي يعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكسبه خبرات تساعده على التمتع بالحياة و تحقيق الصحة النفسية و يتعدى أثر المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس، و كذا التفاؤل بمستقبل زاهر، و عمل صداقات تخرجه من عزلته و تدمجه في المجتمع .

كما يعتبر عاملا من العوامل التي تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى النفسي إذ تكسبه الفرح و السرور، و تمنح له الشهور بالسعادة و الرضا و تخلصه من الملل و الكره .

و لقد أصبح النشاط الرياضي الترويحي يشكل مجالا هاما في حياة الأطفال المعاقين إذ عرف تطورا مذهلا نظرا للاهتمام المتزايد من طرف المربين و الأخصائيين الاجتماعيين بهذا الجانب باعتباره وسيلة تربوية علاجية في رعايتهم و تأهيلهم في المركز التربوية المتكلفة بتربية و رعاية الأطفال و المعاقين حركيا .

إن إيماننا القوي بأهمية برمجة ها النشاط ضمن البرنامج التربوي الشامل لهذه الفئة بما تعانيه من معوقات جسدية، حركية، نفسية و اجتماعية جعلنا نقوم بدراسة هذا الموضوع و الذي نتناول فيه فعالية النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المعاقين حركيا في المراكز التربوية بهدف تحقيق الصحة النفسية .

الإشكـــاليـــــــة :

نال مجال الإعاقة اهتماما بالغا من جميع النواحي بسبب اقتناع المجتمعات بأن ذوي الاحتياجات الخاصة كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة و ارتبط هذا الاهتمام بتغيير النظرة المجتمعية تجاههم، و عن اعتبارهم عالة على مجتمعاتهم، إلى اعتبارهم جزءا من الثروة البشرية ولكن بحاجة إلى تنمية قدراتهم وتحقيق القدر الأكبر من مطالبهم و احتياجاتهم .

إن نظرة المجتمع السلبية تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة كعامل اجتماعي تؤدي إلى زيادة إعاقة الأفراد لأنهم يشكلون اتجاهات و مشاعر خاصة إزاء أنفسهم مما يؤدي إلى احباطات و اضطرابات انفعالية تؤدي إلى ازدواج في الإعاقة (فالطفل معوق و في مجتمع معوق) فنظرة الناس السلبية تمثل عائقا يحول دون تمكين المعوق من التكيف و بالتالي قد تظهر انحرافات و آثار سلوكية و نفسية مثل الجنوح و الانحراف، و الشعور بالفشل و العدوانية، و عدم التوافق النفسي، و القلق و عدم الثقة بالنفس. (1)

تنتج الإعاقة آثارا نفسية قد تحدث تغييرات كبيرة في شخصية الفرد و تؤثر بصورة خاصة على صحته النفسية، لذلك يجب توفير الرعاية المناسبة للمعاقين، و بالطبع يوجد اختلاف بين المعاقين في تقبلهم الإعاقة كما قد تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل : ضعف الثقة في النفس، عدم التفاؤل و عدم الشعور بالسعادة و الرضا و كذلك عدم اكتمال نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم
هذه السمات تنشأ من الإحباط المتكرر و الفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية، كما قد يلجأ بعض المعاقين إلى الحد من النكوص، و محاولة التعويض و اندماجه ضمن الجماعة .

إن المدرسة و الأسرة يقدمان العون للمعوق للتخلص من هذه المشاكل النفسية و التمتع بصحة نفسية جيدة، كالانتفاع بكل أوقاته حتى لا يصبح خاملا، أو يحيد عن الطريق السوي فيفسد، و تقدر المجتمعات الناهضة في هذا الاتجاه فتهتم بالأوقات الحرة و إلحاقها بالترويح.

يرى " جون ديوي " أن الترويح يعد نشاطا هاما و بناءا إذ يساهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و النفسية لدى الفرد الممارس لنشاطه، و من ثم فإنه يساهم في تنمية و تطوير الصحة النفسية للفرد المعاق .

إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية و أثر على نفسية المعوق لأنه خير وسيلة للمحافظة على الصحة النفسية و بالتالي تحقيق الثقة بالنفس فتحقيق المعوق للنجاح خلال ممارسته للنشاط الرياضي يمثل أهمية كبيرة تشغل فكره، و تؤثر على مستوى تركيزه، و من ناحية أخرى فقد أكد " ماير Maeher " و " نيكولز Nicolls " جانب آخر هام في حياة المعوق، هو أن النجاح يختلف معناه من معوق لآخر، بمعنى أن ما يعتبره المعوق نجاحا قد لا يمثل نجاحا بالنسبة لمعوق غيره، و قد وجد أن سبب هذا الاختلاف في مفهوم النجاح يرجع إلى اختلاف الهدف، وبالتالي فإن تحقيق الهدف المنشود بالنسبة للطفل المعوق يعزز من ثقته في نفسه و الشعور بصحة نفسية عالية .

و قد كان للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق المعوق لصفة التفاؤل، فالتفاؤل من الصفات الرئيسية لأي معوق ناجح، فالتفاؤل يزرع الأمل و يعمق الثقة بالنفس، و يحفز المعوق على النشاط و العمل، و هذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح و المحافظة على الصحة النفسية و يعتبر التفاؤل تعبيرا صادقا عن الرؤية الإيجابية للحياة فالمعوق المتفائل ينظر للحياة بأمل و إيجابية للحاضر و المستقبل و أيضا للماضي حيث الدروس و العبر .

إن للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في تبيان الفرد المعوق لقدرات تكشف عن مدى الحساسية الاجتماعية لديه و مدى فهمه للتعبيرات و الإيماءات و الإرشادات الاجتماعية، و
مدى وعيه بالأعراف و التقاليد السائدة، و مدى إلمامه بحدود المسافات النفسية و الاجتماعية الملائمة في علاقته بالآخرين، وبالتالي قدرته على تأكيد ذاته و امتلاكه للشجاعة في إبداء آرائه دون الشعور بالنقص، و بناء علاقات ناجحة مع الآخرين و القدرة على التعاطف الوجداني تجاه الآخرين.

كما أن للنشاط الترويحي دور في شعور المعوق بالسعادة و الرضا بحيث تصبح له المقدرة على إظهار انفعالات إيجابية كما يظهر أكثر ابتساما و فرحا أثناء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية و بالتالي يصبح أقل أنانية و أقل عدوانية و أقل عرضة للأمراض، إذا ما قورن بأقرانه الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي .

كذلك نجد أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم و بشكل فعال في تنمية الفاعلية لدى المعوق و ذلك من خلال الاستجابة لمختلف التحديات و المشاكل التي تواجهه وبالتالي التوصل إلى تنمية الفاعلية على أسس صلبة و بناءة .

لقد زاد الاهتمام العالمي بالأفراد المعاقين في السنوات الأخيرة، و تغيرت نظرة المجتمع تجاه هؤلاء الأفراد، مما أدى إلى تحديث أساليب تعليمهم و التعامل معهم و منها أسلوب الدمج بين الأفراد المعاقين و الأفراد الأسوياء، وبالتالي تم العمل على تغيير ماهو متبع من عزل الأفراد المعاقين في المدارس و المؤسسات من خلال انضمامهم لجميع الأنشطة المدرسية و أهمها الأنشطة الرياضية الترويحية التي تعمل على زيادة التدخل بين الأفراد المعاقين و الأسوياء من خلال ما يتيحه اللعب الجماعي من تفاعل و مشاركة فيما بينهم. (1)

و في وقتنا الحاضر ما فتى الخبراء و الباحثون في ميدان الرياضة و الترويح للمعاقين و غيرهم يمدوننا بأحدث الطرق و المناهج التربوية مستندين بذلك إلى جملة من العلوم و الأبحاث التي جعلت الفرد الممارس للنشاط الرياضي موضوعا لها مما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا كبيرا في تربية و رعاية هؤلاء الأطفال المعاقين .

و من خلال ملاحظتنا الميدانية و نتائج الدراسة الأولية لواقع النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المعاقين حركيا في المراكز النفسية التربوية، و في المدارس التعليمية، لاحظنا أن هناك نقصا و إهمالا لواقع النشاط الرياضي الترويحي ضمن البرنامج التربوي و التعليمي الشامل سواء في المركز النفسية التربوية أو في المدارس التعليمية، و يرجع هذا أساسا إلى أن القائمين على تربية و رعاية هذه الفئة ليس لهم دراية كافية بأهمية هذا النشاط لهذه الفئة في تحقيق الصحة النفسية .

و وعيا منا بأهمية هذا النشاط لهذه الفئة و لما تعانيه من معوقات بدنية و اجتماعية و نفسية، جعلنا نقوم بهذا البحث .

و قصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كالتالي :

ما مدى فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية ؟

و لكي نتمكن من الإجابة على السؤال يجب الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية :
هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص تحقيق الثقة بالنفس ؟
هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص تحقيق صفة التفاؤل ؟
هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم ؟
هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص الشعور بالسعادة و الرضا ؟
هل هناك فروق بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص العلاقة بالآخرين و التفاعل معهم ؟

الفرضيـــــــات :

تنبع فرضيات هذه الدراسة من الملاحظات الميدانية و من القراءات و الدراسات و الأبحاث التي دارت في سيكولوجية الأطفال المعوقين و طرق تعليمهم و من مدارس علم النفس الرياضي و الترويح للخواص .

سنحاول التحقق من هذه الفرضيات من خلال التجربة الميدانية التي سنقوم بها و هي على التوالي :
1- للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية و إدماج المعاق حركيا اجتماعيا .
1-1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص تحقيق الثقة بالنفس .
1-2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص تحقيق صفة التفاؤل.
1-3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديهم .
1-4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص الشعور بالسعادة .
1-5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص العلاقة بالآخرين و التفاعل معهم .

ماهيـــة البحـــــث :

إن موضوع بحثنا هذا يدور حول محور أساسي هو تبيان أهمية النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المعاقين حركيا في تحقيق الصحة النفسية و إدماجه داخل المجتمع .

و لكي نظهر بوضوح هذه الأهمية يجب أولا أن نقوم بتعريف الأهمية البيولوجية للنشاط الرياضي الترويحي من لياقة بدنية، صحية و نفسية، و كيفية استيعاب حركيا لفائدة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية .

أهـــــداف البحـــــــــث :

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية و كيفية إدماج المعاق حركيا داخل المجتمع من خلال تبيين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق من جانب، و أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه المشاكل النفسية من جانب آخر ، وللتوضيح أكثر فإن ها البحث يهدف إلى :

معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعوقين حركيا .

إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية .

المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة و تطوير البحث العلمي لمواجهة التطور و التزايد المستمر لحالات الإعاقة الحركية بصفة خاصة و ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة ، حيث أن هذه الفئة أصبحت تمثل الآن تقريبا 10 % من المجتمع الدولي .

أسبـاب اختيـــار الموضـــوع :

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون منعدمة خاصة في الجزائر، و بصفتنا مختصين في علم النشاط البدني الرياضي المكيف و كذا إيماننا القوي بصحة الفرض القائل أن الطفل المعاق إذا لم يتمكن من الحصول على الراحة الإيجابية و الترفيه اللازمين فإن ذلك يعرقل من الحصول على الصحة النفسية و كذا عدم اندماجه داخل المجتمع الذي يعيش فيه، و من خلال ملاحظتنا الميدانية من جراء الدراسات الاستطلاعية التي قمنا بها على مستوى المراكز النفسية التربوية داخل المراكز النفسية التربوية، و نتائج دراستنا على مستوى الماجستير، جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز النفسية التربوية، و بالتالي اقتراح برنامج تربوي على السلطات المعنية و لفت انتباههم إلى العناية بتربية هؤلاء الأطفال وبرمجة النشاط الرياضي ضمن البرنامج التربوي و التعليمي الشامل .و من جهة أخرى هناك باعث شخصي و اهتمام خاص بهذه الفئة لأهمية هذا المشكل في الحياة المدرسية، حيث أن الإعاقة الحركية يعتبر سبب كبير في الحياة المدرسية .

الدراســـات السابقـــة :

العلم في جوهره مسألة تعاونية، و يقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل الكشف عن الواقع، و إذا كان العالم متأكد من شيء ما، فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما ، و العلماء ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين و نادرا ما يعتبرون أنفسهم متنافسين. (1)

فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار .

1- دراســـة الباحثـة سبأ نجيب محمـــود أبو عزيزة (2) :

موضوع الدراســة:" أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركيا وبالتالي التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة تبعا لعدد المتغيرات المستقلة و ذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية :

بما يتصف المعوقين حركيا في مجال البعد النفسي ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا .

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الاكتئاب عند المعوقين حركيا ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الشخصية عند المعوقين حركيا ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية على العدوان عند المعوقين حركيا ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الذات الاجتماعية عند المعوقين حركيا ؟

فرضيـــات الدراســة : تم صياغة فرضيات الدراسة كمايلي :

يتصف المعوقين حركيا بمظاهر خاصة في مجالات البعد النفسي قيد الدراسة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الاكتئاب عند المعوقين حركيا .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على العدوان عند المعوقين حركيا .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الذات الاجتماعية عند المعوقين حركيا .

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفلا معوقا حركيا متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة إلى مجموعتين و قامت الباحثة باختيار 36 معوق من المجموعة التجريبية بإتباع المنهج التجريبي للتحقق من

صحة الفرضيات و اعتمدت في جميع المعلومات و البيانات على اختبار نفسي تم تصميمه و تطويره من قبل الباحثة بقيس الأبعاد المراد قياسها .

أظهرت نتائج الدراسة حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبط إلى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة و ستة أشهر أي في الحالات التي اكتسب فيها المعوق خبرة جديدة و إن متغيرات سبب أو نوع الإعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة و التي تؤكد عليها الكثير من الدراسات و بالمقابل توصلت الدراسة إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية بممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي في حين لم تظهر دلالات إحصائية على باقي متغيرات الدراسة الأخرى و خلصت الدراسة إلى الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة الرياضية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية لهذه الحالات و تطوير النواحي الإيجابية في مشاعر و سلوكيات المعوق وبالتالي تخليصه من المظاهر المرتبطة بالإعاقة .

2- دراسة الدكتور عبد المجيد المطر و آخرون 1996 :

موضوع الدراسة : " واقع رياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع رياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية من ناحية برامجها و مستوياتها و المشاركين ووسائل تطويرها حيث بعثت هذه الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية :

ما أهداف ممارسة المعوقين لهذه الرياضات،و ما مدى إلمام المدرسين لهذه الأهداف؟

ما أهداف برامج التربية البدنية في مراكز المعوقين و ما مدى وجود برامج زمنية لتحقيقها ؟

ما الهيئات التي تدعم رياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية ؟

ما البرامج التي يشارك فيها المعوقين في المملكة العربية السعودية و ما مدى مشاركتهم فيها ؟

ما الرياضات التي يمارسها المعوقون في المملكة العربية السعودية من خلال هذه

البرامج و ما مدى الإقبال عليها ؟

ما أماكن ممارسة المعوقين الأنشطة الرياضية في المملكة العربية السعودية ؟

ما البطولات الرياضية للمعوقين التي تشارك فيها المملكة العربية السعودية على المستوى الإقليمي و العربي و العالمي و ما مدى مشاركتهم فيها ؟

من المشرفين على البرامج الرياضية في المملكة العربية السعودية و ما هي كفاءاتهم؟

ما الإمكانيات المادية المتاحة لرياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية ؟

ما الصعوبات التي تواجه رياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية ؟

ما الحلول المقترحة للتغلب على هذه الصعوبات و الوسائل لتطوير رياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية ؟

أجريت الدراسة على عينة قوامها 46 مديرا لمركز المعوقين و 82 مدرسا للتربية البدنية والرياضية في مراكز المعوقين، و 1224 معوق تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مراكز المعوقين ذكور فقط، و من أجل الوصول إلى الإيجابية عن الأسئلة قيد الدراسة صمم الباحثون ثلاث استمارات استبيان موجهة

لكل من المدراء، المربين، المعوقين، و إجراء مقابلة شخصية مع بعض المسؤولين عن شؤون المعوقين من وزارتي المعارف و العمل و الشؤون الاجتماعية، و بعض مديري مراكز المعوقين ذكور، بالإضافة إلى الملاحظة الميدانية و التي تمت من خلال زيارة بعض مراكز المعوقين و ملاحظة ما تتضمنه من منشآت و تسهيلات و إمكانات مادية و بشرية، و ما يتم من نشاطات بغرض التأكد لما ورد في الاستبيان و استكمال نواقصه.

أظهرت نتائج الدراسة مايلي :

1- هناك أربه هيئات فقط تدعم برامج رياضة المعوقين و هي :

الرئاسة العامة لرعاية الشباب، جامعة الملك سعود .

وزارة المعارف، وزارة العمل و الشؤون الاجتماعية .

2- تحتل كرة القدم المرتبة الأولى من حيث الممارسة لدى المعاقين، عدا في المعوقين بصريا حيث تعتبر كرة الهدف رياضتهم الأكثر شعبية .

3- أهم أهداف ممارسة المعوقين للرياضة، الترويح و التسلية و اكتساب اللياقة البدنية و المحافظة على الصحة، و تعلم اكتساب مهارات حركية و اكتساب صداقات و إقامة علاقات اجتماعية .

4- قلة عدد البطولات الرياضية للمعوقين و محدودية عدد المشاركين .

5- انخفاض عدد مدرسي التربية البدنية و الرياضية للمعوقين في المراكز، و قصور تأهيلهم.

6- عدم توفر الإمكانيات المادية الضرورية لتنفيذ البرامج الرياضية .

7- عدم وجود الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للمعوقين .

03- دراســـــــة جمـــــــال الخطيـــــــب 1993 :

موضـــوع الدراســة : " فاعلية برنامج تدريبي في تطوير مستوى معرفة معلمي الأطفال المعوقين بمبادئ تعديل السلوك و أساليبه "

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي متعدد العناصر لتطوير مستوى معرفة معلمي الأطفال المعوقين بمبادئ تعديل السلوك و أساليبه و حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤل التالي :

هل توجد فروق في القياس البعدي في معرفة مستوى المعلمين في المجموعة التجريبية و المعلمين في المجموعة الضابطة لمبادئ و أساليب تعديل سلوك الأطفال المعاقين عقليا ؟ .

فرضيـة الدراســـــة :

توجد فروق في القياس البعدي في معرفة مستولى المعلمين في المجموعة التجريبية و المعلمين في المجموعة الضابطة لمبادئ و أساليب تعديل سلوك الأطفال المعاقين عقليا عند مستوى الدلالة 0.05.

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 28 معلم و معلمة تم اختيارهم بطريقة قصدية من سبعة مراكز معنية بتعليم الأطفال المتخلفين عقليا، منهم 19 إناث و 09 ذكور تراوحت أعمارهم بين 24-42 سنة بمتوسط عمر 29 سنة و متوسط الخبرة التدريبية 04 سنوات .

تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية تتكون من 16 معلم و معلمة و مجموعة ضابطة تتكون من 12 معلم و معلمة، تم تدريب المعلمين على تطبيق مبادئ تعديل السلوك و أساليبه باستخدام دليل تدريبي مكتوب قام الباحث بإعداده.

و لاختبار فرضية الدراسة استخدم الباحث الصورة العربية من اختبار المعرفة بتعديل سلوك الأطفال، معتمدا على تحليل التباين المشترك .

أظهرت نتائج الدراسة بوضوح إلى إمكانية تعليم معلمي الأطفال المعوقين عقليا مبادئ تعديل السلوك و أساليبه بفاعلية و في وقت قصير نسبيا، و ربما يكون ذلك أهم ما يميز نموج تعديل السلوك بالمقارنة مع نماذج التربية العلاجية الأخرى .

04- دراســـــــــة عبد العزيـــــز المصطـــفي 1994 (1) :

موضـــــوع الدراســـــة : " النشاط الحركي و أهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية عند الأطفال "

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر النشاط التدريبي الحركي في تنمية القدرات الإدراكية الحسية – الحركية عند الأطفال و معرفة قدرات الأطفال الحسية – الحركية و من ثم تحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي الحركي من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات الإدراكية الحسية – الحركية ؟.

هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات الإدراكية الحسية الحركية ؟

هل توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القدرات الإدراكية الحسية – الحركية ؟

فرضيـــــات الدراســـة :

لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات الإدراكية الحسية – الحركية .

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات الإدراكية الحسية – الحركية لصالح القياس البعدي .

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي و المجموعة الضابطة في القياس البعدي في القدرات الإدراكية الحسية – الحركية لصالح المجموعة التجريبية .

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 80 طفلا تم اختيارهم بطريقة عشوائية مـن مـدارس المنطقة الشرقية الذين شاركوا في البرنامج الترويحي للطفل الذي تشـــرف عليه الرئاســة العامة لرعاية الشباب متوسط العمر الزمني للأطفال بين 04-06 سنوات، قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) بعدد 40 طفلا لكل مجموعة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة الفروض المقترحة معتمدا في ذلك على اختبار " هايود 1986" للقدرات الإدراكية – الحسية للأطفال مابين 05-07 سنوات و ذلك من خلال تحديد برنامج تدريبي للألعاب و المهارات الحركية و المسابقات بما يتناسب و ميول رغبات و إمكانات أطفال العينة .

استغرق تنفيذ البرنامج 08 أسابيع في 24 فترة تدريبية بواقع 03 فترات تدريبية أسبوعيا، زمن كل فترة تدريبية 45 دقيقة .

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في القدرات الإدراكية الحسية – الحركية بين الأطفال الذين اشتركوا في البرنامج (مجموعة تجريبية) و أطفال المجموعة الضابطة كما أشارت بوضوح إلى التأثير الإيجابي و الدال للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحسية – الحركية .

توصل الباحث إلى ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي بما يتناسب و إمكانات و قدرات الأطفال البدنية و العقلية .

05- الدراســـــة الخامسة : دراســـة جمعـــة خميـــس 1981 :

هو من الباحثين الذين نهجوا هذا المنهج و اهتموا بالنواحي الإرشادية و الصحة النفسية،وكيف أن الحالة البدنية للمعوق حركيا تؤثر دون شك على صحتهم النفسية .

و لقد استخدم الباحث في دراسته عينة قوامها 50 حالة من المعوقين حركيا بمدينة الوفاء و الأمل، و مركز التأهيل المهني، و لقد استخدم من الأدوات استمارة في جمع البيانات بصورتها الأولية و التي أعدها الباحث، و التي تعطي تصور عن حالة المعوق من الناحية البدنية النفسية و الاجتماعية :

القياسات الجسمية (مقياس الطول، الوزن، محيط الصدر) و لقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

زيادة مقدرة المعوق حركيا على الاعتماد على النفس .

تطور الحالة النفسية للمعوقين حركيا من حيث زيادة الانبساطية و تقليل العصبية

خلو عنصر العلاج الطبيعي من عنصر الترويح يؤدي إلى ملل المعوقين حركيا مما يعرقل الهدف المنشود من علاج و تأهيل نفسي بدني .

توصلت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التي مارست النشاط الرياضي الترويحي في كلا من البعدين الرئيسيين للشخصية و هما :

الانبساطية و الانطوائية .

و قد تفيد نتائج هذه الدراسة إلى وضع تصور للارتقاء بالنواحي النفسية للمعوقين .

06- الدراســة السادسة : دراســـة عفـــت الوكيـــل 1983 :

من الدراسات التي أولت اهتماما كبيرا بالنواحي النفسية و الأنشطة النوعية للأشخاص المعوقين من نواحي العزلة و الانطواء ، و تهدف كذلك إلى التعرف على أهمية الأنشطة الفرعية في حياة المعوقين حركيا و معرفة إقبال المعوقين على برامج التأهيل الجسماني، و معرفة الأسباب التي تمنع المعوق حركيا من ممارسة الأنشطة الترويحية .

استخدمت الباحثة في دراستها عينة قوامها (100) فردا معوقا بإعاقات حركية و لقد استخدمت الباحثة من الأدوات الدراسية المسحية في صورة استفتاء و لقد توصلت إلى النتائج التالية :

أن برامج التأهيل ينقصها عنصر التشويق و الترويح ، و السبب في عدم إقبال المعوقين حركيا على ممارسة الأنشطة الرياضية يرجع إلى سبب نفسي كما أن الأنشطة الترويحية عنصر هام للمعوقين حركيا باعتبار أن معظم المعوقين حركيا يميلون إلى العزلة والانطواء،و التفكير المستمر في عاهتهم و الانسحاب إلى عالمهم الخاص بهم .

7 - الدراسة السابعة: لـ " هوستن ويلسون " Houston-wilson (1) 1998:

موضوع الدراسة : " أثر الأقران على الأداء الحركي في فصول التربية المدمجة "

و تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر الأقران المدربين و غير المدربين على تحسين أداء الحركة للأفراد المعاقين ذهنيا متوسطي الإعاقة في فصول التربية البدنية التي تستخدم الدمج تم استخدام المنهج التجريبي ، وبلغ عدد العينة 12 فردا منهم 6 أفراد معاقين ذهنيا و 6 من الأقران الأسوياء بالمرحلة السنية من 9 إلى 11 سنة و جميعهم من فصول منفصلة، تم تقسيم الطلاب المعاقين إلى مجموعتين، كل مجموعة تشمل على 3 أفراد، المجموعة الأولى مارست ثلاث مراحل وهي تلقي تربية بدنية في فصول منعزلة، تلقي تربية بدنية بواسطة 3 من الأقران الغير مدربين، و تلقي تربية بدنية بواسطة 3 من الأقران المدربين، و المجموعة الثانية من الأفراد المعاقين مارست مرحلتين فقط وهي تلقي تربية بدنية في فصول تربية بدنية منعزلة، تلقي تربية بدنية

Houston – Wilson : the effect of peer tutorson motor performance in integrated physical education classes, 1998

بواسطة 3 من الأقران المدربين، و استغرق البرنامج 36 وحدة بواقع 30 دقيقة للوحدة، ومن أهم النتائج أن الأفراد المدربين أكثر فاعلية في مساعدة الأفراد المعاقين ذهنيا لتحسين الأداء الحركي في فصول التربية البدنية المدمجة .

الطـرق المنهجيـــة المستخدمـــة :

تمهيـــــــد :

إن أصل مشكلتنا تتمحور أساسا حول الملاحظات الميدانية التي حصلنا عليها و المتمثلة في عدم استعمال المناهج العلمية الحديثة في المراكز النفسية التربوية المتكفلة بتربية
ورعاية الأطفال المعاقين حركيا ، و المتعلقة أساسا بالنشاط الرياضي الترويحي ، و التشبث بالطرق القديمة التي تعتمد على الشرح الشفوي و النظري دون مراعاة العوامل الأخرى
و التي لها تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية .
لذا يبدو لنا من الضروري و ذلك قصد الحصول على نتائج ومعلومات تثبت ضرورة برمجة هذا النشاط ضمن البرنامج التعليمي الشامل .

1- عينة البحث و كيفية اختيارها :

يتم اختيار عينة البحث في المراكز النفسية بالحراش يمثل شمال الجزائر .

المركز النفسي التربوي لسوق أهراس يمثل شرق الجزائر .

المركز النفسي التربوي لبسكرة يمثل جنـوب الجـــزائر .

المركز النفسي التربوي لمستغانم يمثل غــرب الجــزائر .

حيث أن كل مركز يتكون من مجموعتين :

مجموعة تجريبية ، و مجموعة ضابطة (شاهدة)

2- ضبط المتغيرات لأفراد العينة :

لكي تكون نتائجها مستقلة عن أي متغيرات أخرى، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار ضبط المتغيرات لأفراد العينة فاخترنا معاقين لهم نفس الإعاقة أي " مبتوري الساق "

3- المنهـــج المستخـدم :

المنهج التجريبي : انطلاقا من إشكالية البحث المطروحة و نظرا لطبيعة الموضوع فقد قمنا باستخدام المنهج التجريبي و الأخذ بعين الاعتبار نتائج دراستنا السابقة على مستوى الماجستير و آراء بعض المربين التي تكون في بعض الأحيان منافية لفكرة بحثنا بدا لنا أنه من الضروري التأكد من صحة هذه الفكرة و ذلك بواسطة إخضاعها للتجربة الميدانية التي قد تكشف لنا عن متغيرات أخرى لها دور إيجابي في تحقيق الهدف المنشود .

4- أدوات البحـــــــث :

مقياس الصحة النفسية : أعده في الأصل كل من KAMMANN et FLETT سنة 1983 و يهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد استنادا على مدى السعادة و الرضا الذين يشعر بهما و ذلك اعتمادا على التوازن بين المشاعر الإيجابية و السلبية في الخبرات السابقة ، و يتألف هذا المقياس من 40 عبارة تمثل تقريرا ذاتيا على غرار مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده " براد بورن " و قد تم استخدام هذا المقياس على عينة عددها 285 معاق حركيا (إعاقة أطراف سفلى).

5- إجراء الاختبـار علـى مجموعتيـــن :

الاختبـار القبلـــي :

يتم إجراء الاختبار على المجموعتين (التجريبية و الضابطة) قبل إيجاد التجربة و إيجاد دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي .

الاختبـار البعـدي :

يتم إجراء الاختبار على المجموعتين ، التجريبية و الضابطة في كل مركز تربوي بعد إجراء التجربة، ثم إيجاد مايلي :

دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي .

دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي .

دلالـة الفـروق الإحصائية للمجمـوعتين فـــي الاختبـار البعدي .
بعدها نقوم بتحليل النتائج المحصل عليها و مقارنتها .
مقياس الصحة النفسية :
و يشمل خمسة بنود :
1- الثقة بالنفس : و تتشبع عليه العبارات 2 ، 5 ، 8 ، 15 ، 19 ، 22 ، 26 ، 27 ،32.
2- التفاؤل : و تتشبع عليه العبارات 1، 4 ، 9 ، 17 ، 18 ، 20 ، 28 ، 30 .
3- وضوح التفكير : وتتشبع عليه العبارات 7 ، 12 ، 16 ، 25 ، 32 ، 34 ، 35 ، 40 .
4- الشعور بالسعادة و الرضا : وتتشبع عليه العبارات 6 ، 11 ، 13 ، 23 ، 31 ، 38 .
5- العلاقة بالآخرين و التفاعل معهم : وتتشبع عليه العبارات 3، 10 ، 14 ، 21 ، 24 29 ، 33 ، 37 ، 39 .

	البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس الصحة النفسية	الثقة بالنفس	0.40	**دال عند 0.05**
	التفاؤل	0.68	**دال عند 0.01**
	وضوح التفكير	0.47	**دال عند 0.01**
	الشعور بالسعادة و الرضا	0.45	**دال عند 0.05**
	العلاقة بالآخرين و التفاعل معهم	**0.71**	**دال عند 0.01**

تحليل و مناقشة النتائج :
جاءت معاملات الارتباط لمختلف مقاييس الدراسة الحالية ذات دلالة إحصائية مما يمكن القول بأن المقاييس قد استوفت شروط الثبات والثقة في نتائجها وصلاحية استخدامها في البحث الحالي، إذا تؤكد هذه النتائج الثقة في ثبات المقاييس.
7- المعالجات الإحصائية :
بعد تصحيح أدوات ووسائل القياس وفقا لتعليمات كل منها، تم تفريغ درجاتها و إخضاعها للتحليل الإحصائي، حيث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية للإجابة على أسئلة البحث والتحقق من فرضياته .
أولا : حسب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث في كل متغير من متغيرات الدراسة الحالية وذلك وفقا للمعادلات التالية:
- المتوسط الحسابي : $X = \Sigma X / N$
- الانحراف المعياري : $S = \sqrt{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2 / N(N-1)}$

خلاصة :

يعتبر النشاط الرياضي الترويحي من الأنشطة التي تحتل مكانة تربوية مهمة ، و ذلك بعد أن اتضح دورها التطبيقي للمعوقين حركيا و ذلك في سبيل تحقيق الصحة النفسية لهذه الفئة .

و من النتائج التي توصلنا إليها بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية لمعرفة أثر الأنشطة الترويحية على أبعاد الصحة النفسية :

- بعد الثقة بالنفس . - بعد التفاؤل .
- بعد نمو الفاعلية و وضوح التفكير - بعد الشعور بالسعادة و الرضا .
- بعد العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم .

توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الممارسة و بذلك نستنتج أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي و الذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا و هذا ما يثبت صحة فرضياتنا .

التوصيات والاقتراحات:

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال هذه الدراسة ومن أراء المربين فيما يتعلق بأهمية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا ، ومن أجل الوصول إلى تحقيق هذه الغاية نقترح على القائمين في هذا الميدان ما يلي:

ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع إلى المعاق.

الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية المعاق حركيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا .

الاستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال الترويح في إعداد برامج تخصص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المعاقين خاصة من الناحية النفسية.

إعطاء أهمية قصوى للأهداف المسطرة للأنشطة الرياضية الترويحية لما لها تأثير على زيادة الثقة في نفس المعوق، ونقص حدة القلق لديه.

لا بد على المختصين في ميدان الترويح ومنهم، الرياضيين والمربين أن يكثفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في رياضة الترويح لفئة المعاقين حركيا، وفتح الأبواب أمام الجميع للمساهمة والإثراء.

توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الترويحي داخل مراكز التربية لفئة المعاقين حركيا، وتعميم النشاط الترويحي داخل كل المراكز التربوية لفئة المعاقين.

يجب على المربي استخدام مختلف الاختبارات النفسية لمعرفة تأثير النشاط الترويحي على فئة المعاقين حركيا.

الخاتمـــة:

إن النشاط الرياضي الترويحي من أهم النشاطات التي اعتنى بها كثيرا من الباحثين و المتخصصين لما له من أهمية و منفعة كبيرة لجميع شرائح المجتمع ، أطفال ، مراهقين مسنين إضافة إلى فئة المعاقين التي تتطلب منهم عناية كبيرة لإخراج هذه الفئة من أزماتهم و محاولة تحقيق الصحة النفسية لهم ، و بالطبع لن يتأتى ذلك إلا بممارسة النشاط الترويحي بمختلف إشكاله .

للنشاط الرياضي الترويحي أهمية كبيرة في حياة الطفل المعاق حركيا فله أثر ايجابي على الحياة الانفعالية للطفل المعوق، فهو يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك ويؤدي بالطفل المعوق إلى التخلص من مختلف العقبات التي تواجهه و أهم هذه العقبات هي مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها.

وما هذا البحث المتواضع إلا ثمرة جهد في حقل الرعاية بالمعاقين حركيا المتواجدين بمراكز التربية للمعاقين حركيا، و الذي أردنا من خلاله إظهار أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاقين حركيا؟

ومن أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي للمعاق وبالتحديد الانفعالات التي تحدث للمعوق حركيا أثناء ممارسته للنشاط الرياضي الترويحي وللأهمية التي يلعبها النشاط الرياضي الترويحي على نفسية المعوق حركيا من خلال زيادة التفاؤل و نمو الفاعلية و وضوح التفكير لديهم .

وقد قمنا بهذا البحث لإثبات أو نفي هذه الأهمية، وذلك بوضع فرضيات كحلول مؤقتة واعتمدنا في ذلك على مقياس الصحة النفسية .

ونتائج بحثنا هذا يمكن تلخيصها في ما يلي:

- الإجماع على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يساعد و يساهم بدرجة كبيرة في:

* زيادة الشعور بالثقة في النفس .

*تحقيق الصحة النفسية عامة .

و تأتى ذلك جليا من خلال تطبيق الاختبارات النفسية على عينة البحث المدروسة التي أكدت لنا صحة فرضياتنا ألا و هي أن للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية .

مراجـــــــــــع

1- عبد التواب محمود عبد التواب: فعالية برنامج ترويحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2006 .

2- د/ تهاني عبد السلام محمد : الترويح و التربية الترويحية، دار المعارف، الإسكندرية، ط3، 2001.

3- د/ صالح هارون: البرنامج التربوي الفردي في مجال التربية الخاصة، إصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض 2004.

4- سبأ نجيب محمود أبو عزيزة : أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا، رسالة ماجستير قسم التربية الرياضية، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .