

## دور النشاط البدني الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز البيداغوجية

صباح بوراس<sup>1</sup> / طالبة دكتوراه / جامعة بسكرة / Sabah.bouras@univ-biskra.dz

خليل ميراد<sup>2</sup> / أستاذ / جامعة بسكرة / khalil.merad@univ-biskra.dz

### Abstract:

This study aims to identify the role of recreational physical activity In raising the level of mental health of the disabled From the point of view of the educators The descriptive method was used for this study A sample of 20 educators In the psychological and pedagogical centers of the state of Biskra. A questionnaire was designed as a tool for this study and includes two axes: The axis of psychological compatibility and the axis of social compatibility.

### Results:

Through his study, the researcher concluded that recreational physical activity An effective role in raising the level of mental health For the mentally handicapped in the pedagogical psychological centers.

**Key words:** :Receationl physical activity /psychological health /mentally dsibled

### ملخص:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين ، استعمل المنهج الوصفي لهذه الدراسة على عينة من المربين عددهم 15 في المراكز النفسية البيداغوجية دراسة ميدانية على مستوى المركز النفسي البيداغوجي "ابتسم لي" لرعاية المعاقين ذهنيا بطولقة لولاية بسكرة ، وتم تصميم إستبيان كاداة لهذه الدراسة ويضم محورين : محور التوافق النفسي ومحور التوافق الاجتماعي

### النتائج:

توصل الباحث من خلال دراسته الي ان للنشاط البدني الترويحي دور فعال في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا داخل المراكز النفسية البيداغوجية  
الكلمات المفتاحية:  
النشاط البدني الترويحي /الصحة النفسية /  
المعاقين ذهنيا

## مقدمة وإشكالية البحث:

يمثل الاهتمام بذوي الإحتياجات الخاصة والعناية بهم احد المقاييس التي توضح مدى تقدم الأمم وتحضرها فقد أولت الدول في الوقت الحاضر اهتماما كبيرا في رعايتهم بغرض تنمية قدراتهم الى أقصى ماتسمح به امكاناتهم (محمد، 2009، صفحة 09)

وتهتم الدول في الوقت الحال بذوي الاحتياجات الخاصة عامة وذوي الإعاقة الذهنية خاصة في جميع المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية على أنها حق من حقوقهم واعتبار إن تقدمهم يقاس بمدى اهتمام ورعاية وتوجيه وإرشاد وإدماج هذه الفئة في المجتمع وتأهيلهم اجتماعيا من خلال إقامة مراكز نفسية ويداغوجية تهتم بهذه الفئة من خلال بناء برامج تكوينية وتأهيلية تساعد هذه الشريحة من المجتمع على تقبل ذواتهم ودمجهم كأشخاص صالحين في المجتمع وذلك من خلال مساعدتهم ببرامج تكوين تكون لهم المتنفس الذي يستطيعون من خلاله ابراز قدراتهم واكتشاف مواهبهم وتخلصهم من الضغوط النفسية التي يعاني منها هؤلاء و وهذا مانادى به علماء التربية والنفس من خلال إتاحة الفرص للمعاقين لتعبير عن أنفسهم وميولاتهم ورغباتهم في ممارسة الأنشطة التي تتلائم مع توجهاتهم وقدرتهم المعرفية والبدنية من خلال البرامج التربوية او البرامج البدنية والرياضية

وتعتبر الرياضة في المجتمعات الحديثة أكثر الطرق الشائعة في الترويج، ويرجع ذلك لتفهم تلك المجتمعات للقيمة الايجابية و الأكيدة والتي تخص الجوانب البدنية والنفسية للممارسة الرياضية، ولذلك فقد أصبحت الرياضة في حد ذاتها ولأسباب اجتماعية قيمة كبيرة ومطلوبة وتشغل اهتمام قطاع كبير من الأفراد من مختلف الأعمار والمهن .

ولصغار السن فان ممارسة النشاط البدني والرياضي هو تفرغ طبيعي وسليم للطاقة الحيوية والنفسية لهم كما تساعد في صقل وتهذيب النشئ و تعودهم احترام القواعد والأصول في الملعب وخارجه، ولشغل أوقات الفراغ بطريقة صحيحة هو ما ينصح بيه علماء التربية لكل من الأصحاء والمعاقين (أسامة، 2000، صفحة 14)

إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي متنفسا لتفريغ الطاقات وتجديدها ويعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي من بين أهم الأنشطة التي تتوافق مع هذه الفئة لما يتميز به من سهولة في القوانين التي تحكمه وما يعود به من متعة وتسلية للفرد الطبيعي عامة والمعاق بصفة خاصة

وهذا ما تحتاجه هذه الفئة وهي الترويح والمتعة للتخلص من الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المعاقين ذهنيا التي تعيق تكيفهم مع أنفسهم ومع المجتمع ومن خلال ماسبق فاننا سنحاول من خلال دراستنا التطرق :

التساؤل العام : هل للنشاط البدني الترويحي دور في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا؟

التساؤلات الجزئية :

1- هل لنشاط البدني الترويحي دور تحسين التوافق النفسي للمعاق ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية ؟

2- هل لنشاط البدني الترويحي دور في تحسين التوافق الاجتماعي للمعاق ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

لنشاط البدني الترويحي دور فعال في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية .

الفرضيات الجزئية :

1- للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية .

2- للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين التوافق الاجتماعي للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية .

الدراسات السابقة :

دراسة سديرة سعد "دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا والتي هدفت الى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في

تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ،وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعا للأسلوب التحليلي ، حيث تكونت العينة من 32 فرد من الممارسين للنشاط البدني المكيف واختيرت بطريقة قصدية واستخدم الباحث الإستبان كأداة لهذه الدراسة يضم محورين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي و توصل الباحث الى النتائج التالية :

للنشاط البدني الترويحي دور كبير في تنمية التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا للنشاط البدني الترويحي حالة مصالحة للراحة النفسية مليئة بالسرور والفرح لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

النشاط البدني الترويحي يساهم بشكل الكبير والايجابي في تنمية التوافق الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة .

دراسة برجم رضوان " دور النشاط الرياضي بشقيه البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة "دراسة ميدانية من وجهة نظر المربين بالمركز البيداغوجي (الصم البكم) وقد استخدم البحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لللائمة لطبيعة موضوعه، وتكونت عينة الدراسة من 25 مربي ومربية تم اختيارهم بطريقة قصدية واعتمد الباحث على الإستبان كأداة لدراسته وتوصل البحث الى هذه النتائج

المقترحة وكشفت الدور الحقيقي والإنعكاس الإيجابي لممارسة النشاط الرياضي البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لهذه الفئة الخاصة من المجتمع ، وعليه أوصى الباحث بالإهتمام أكثر بالنشاط الرياضي البدني والترفيهي وتخصيص وقت كافي لممارسة الرياضة ، غرس الثقافة الرياضية في أوساط هذه الطبقة الخاصة والحساسة من المجتمع كذلك إقامة منافسات رياضية بين فئة الصم و البكم والفئات الأخرى من ذوي الإحتياجات الخاصة لتنمية الجانب الإجتماعي عند هذه الفئة .

#### التعليق على الدراسات :

من خلال العرض والتحليل لإهم الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة يجد الباحث ان هنالك تقصير في الدراسات حول فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة من دراسات التي تخدم الجانب النفسي والاجتماعي للمعاقين

ولهذا ارتأ الباحث القيام بدراسة تمس هذا الجانب لذوي الاحتياجات الخاصة المعاقين ذهنيا محاولة منه تبان قيمة ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية وما تتركه من أثر إيجابي على مستوى الصحة النفسية للمعاق ذهنيا محاولة إبراز مكانة هذه الأنشطة وضرورة توفيرها داخل المراكز البيداغوجية

## 1 الأهمية والأهداف :

### 1.1 أهمية الدراسة :

ترجع أهمية البحث الى الاهتمام بفئة المعاقين ذهنيا ومراعاة واندماجهم داخل المجتمع و تحقيق التكيف للمعاق من خلال توطيد الثقة بنفسه والتحسين والرفع من مستوى الصحة النفسية وتحقيقها ،وكذلك تحقيق الانسجام التام مع المجتمع ومتطلباته وتحقيق التوافق الاجتماعي والرفع من مستوى الصحة العامة من جميع الجوانب وإدراك الطفل لذاته وتقبلها من جهة ولمجتمعه والانسجام معه من جهة أخرى.

### 2.1 الهدف من الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية من جانب النفسي والاجتماعي والأثر الايجابي الذي يحققه النشاط البدني الترويحي من ترفيهه ومتعة للمعاقين ذهنيا .

تهدف هذه الدراسة الى إبراز مكانة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وما تقدمه للمعاق ذهنيا من توافق ورضا وتقبل الذات وتوافق اجتماعي بإقامة علاقات اجتماعية مع الزملاء

تهدف هذه الدراسة الى التعرف دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحقيق الاتزان مع النفس وتقبلها للمعاق ذهنيا .

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أهمية الأنشطة البدنية والترويحية في تطوير التوافق النفسي والاجتماعي للمعاق ذهنيا.

## 2 تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1.2 مفهوم الترويح : ان مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم الا قليلا في الكتابات الإجتماعية العربية بل استخدم في مكانها الفاظا أخرى مثل الفراغ اللهو اللعب، وفي اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح .

1.1.2 تعريف الترويح : لأن كلمة الترويح بالانجليزية تعنى التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح 'اللعب' في النظريات والتفسيرات، علما بان هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً، ويفسر الترويح على انه رد فعل عاطفي او حالة نفسية شعورية يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا، ويتم أثناء وقت الفراغ وان يكون الفرد مدفوعاً لرغبة شخصية ويتصرف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته أي ان الترويح أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغير في الحالة الإنفعالية و العاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد . (السلام، 2001، صفحة 104).

ويرى غوردن Gordong ان الترويح Recéation يعني ان النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو لجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر) (stanleny.barker, 1976, p. 88).

أما بول فولكي poul.foulquie فيرى الترويح هو من نكون فيه غير مجبورين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا إن يقضيه كما يشاء ويرغب . (paul.foulquie, 1978, p. 203).

ويؤكد كمال درويش ومجد الحماحي على أن الترويح يعد أسلوب للحياة ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ . (كمال درويش ومجد الحماحي، 1997، صفحة 54).

## 2.2 النشاط البدني الرياضي الترويحي :

1.2.2 النشاط البدني الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب والرياضات التي تمارس في وقت الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياه heros في فرنسا، والغرب حيث يرى انا هناك نوعين من النشاط البدني الترويحي

الفيدرالي النابع من الرأس مالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي النابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور إي الغبطة بأقصى درجاتها ، ( الخولي، 1996، صفحة 77)

## 2.2.2 التعريف الاجرائي:

هو مجموعة من الأنشطة والألعاب الرياضية الفردية والجماعية تؤدي في أوقات الفراغ وتعود بالفرح والسرور والمتعة لممارستها وتتسم بالاختيارية أي أنها نشاط اختياري والهادفة على أنها هادفة في ممارستها خالية من القواعد الصارمة والمنافسة الشديدة ذات طابع ترفيهي .

## 3.2 الصحة النفسية :

### 1.3.2 تعريف الصحة النفسية

يعرفها الخالدي على أنها تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد حيث يساهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته . (الخالدي، 2002، صفحة 33).

كما عرفها choben بأنها قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه ، ويشبعها بسلوكات تتفق مع معايير وثقافة مجتمعه (قطيشات و يوسف، 2009، صفحة 15)

يعرفها قولد برج gold berg على أنها حالة من السواء يكون الفرد فيها منسجما مع نفسه ومع البية المحيطة به وقادرا على أداء الوظائف السوية وتندرج الحالة النفسية على محور يتراوح ما بين السواء الافتراضي الذي تتوفر فيه طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من التعامل مع المواقف المختلفة والاضطراب الحاد اذا تظهر الأعراض أو يشعر بها الفرد وتوحد بينها درجات متفاوتة من الصحة النفسية (Goldberg, 1972, p. 104)

ويعرفها زهران على أنها " حالة دائمة نسبا يكون في الفرد توافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن بحيث يعيش بسلام " (زهران، 1997، صفحة 23)

ويعرفها العنابي: على أنها التعبير عن طاقات الفرد بما يحقق التوافق بين الفرد ونفسه وبين الفرد وبيئته ويدركها الفرد في الوضع النفسي العام ، والمجال الاجتماعي والقيمي والمجال الموقف (العنابي، 1990، صفحة 26)

### 2.3.2 التعريف الاجرائي :

وهي حالة التوافق التي يكون عليها الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا وانفعاليا مع نفسه من جهة ومع بيئته من جهة أخرى .يكون فيها قادرا على تأكيد ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته داخل المجتمع .

### 4.2 المعاقين ذهنيا :

#### 1.4.2 تعريف الإعاقة الذهنية :

بأنها انخفاض ملحوظ في مستوى القدرات العامة ودرجة الذكاء اقل من 70 درجة مع عدم تحمل المسؤولية ممن هم من نفس العمر والجنس ، حيث يستطيعون التعلم أو التدريب والاعتماد على الغير بقدر يمكن قدراتهم من القيام بحجاتهم اليومية . (محمد حسين، 2008، صفحة 102).

تمثل الإعاقة الذهنية مستوى من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن مستوى الذكاء بإنحرافين معيارين ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل النمائية من الميلاد وحتى سن 18 . (الروسان، 2003، صفحة 23)

2.4.2 التعريف الاصطلاحي :وهو الانحراف سلبا عن الأطفال العاديين بدرجة معينة عن المتوسط كما يحدده المجتمع في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية كأجانب الحسي أو العقلي أو الاجتماعي أو اللغوي بحيث يحتاج إلى نوعية خاصة من الخدمات التي تختلف عما يقدمه لاقرائهم العاديين . (القريطي، 1966، صفحة 50).

### 3.4.2 التعريف الإجرائي :

وهي انخفاض على مستوى القدرات العقلية للفرد بسبب خلال يصيب الدماغ مما يؤثر ويعرقل الوظائف العقلية للفرد ويعيق تكيفه مع نفسه ومع مجتمعه .

### 3 الإجراءات المنهجية للدراسة :

#### 1.3 منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة لما يتلاءم مع طبيعة موضوعه ودراسته 1.1.3 مجتمع البحث :

مجموع مربين ومربيات المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا "ابتسم لي" لرعاية المعاقين ذهنيا ببلدية طولقة ولاية بسكرة والذي عددهم (15)  
2.1.3 عينة الدراسة :

تمثلت عينة الدراسة في مجموع مربين ومربيات المركز النفسي البيداغوجي لرعاية المعاقين ذهنيا "ابتسم لي" وعددهم 20 وتم استخدام 5 كعينة استطلاعية و15 كعينة أساسية للبحث  
3.1.3 أدوات البحث :

تم بناء استبان لقياس فعالية النشاط البدني الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا وتضمن المقياس محورين هما : التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي  
المحور الأول: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين بعد التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا ويحتوي المحور على 8 فقرات .

المحور الثاني: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين بعد التوافق الاجتماعي للمعاقين ذهنيا يحتوى المحور على 6 فقرات .  
14.1.3 الأساليب الإحصائية :

استخدام برنامج spss بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار كا2.

#### 4 عرض وتحليل مناقشة النتائج

1.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها :

للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور فعال في تحسين التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين داخل المركز النفسي البيداغوجي .

1.1.4 الجدول بين إجابات المربين في محور التوافق النفسي السؤال الأول : يشعر الطفل بالارتياح النفسي عند ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية .

الإجابات	التكرار	النسبة	المتوسط	الانحراف	كا	مستوى	درجة
----------	---------	--------	---------	----------	----	-------	------

الحرية	الدلالة		المعياري	الحسابي	المئوية		
3	0.034	10.41	1.90	3.2	60	7	موافق
					25	6	موافق بشدة
					15	1	ارفض
					10	1	ارفض بشدة

\* دال عند مستوى دلالة 0.05

\*\* دال عند مستوى دلالة 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن إجابات السؤال الأول والتي تتمحور حول "يشعر الطفل بالارتياح النفسي عند ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية" وهذا ما يتضح في قيمة المتوسط الحسابي والمقدرة ب: 3.26. وانحراف معياري 1,90 وقيمة كا 2 تساوي 10.41 عند درجة حرية 3 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يؤكد دور النشاط البدني الترويحي في التحسين والرفع من مستوى الصحة النفسية الأطفال المعاقين ذهنيا ومنه فالفرضية الأولى محققة: للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا داخل المراكز النفسية البيداغوجية من وجهة نظر المربين .

2.4 عرض النتائج الفرضية الثانية ومناقشتها :

1.2.4 الجدول بين إجابات المربين في محور التوافق النفسي السؤال الأول : تساعده الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الاندماج داخل الجماعة خلال ممارستها.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا	مستوى الدلالة	درجة الحرية
موافق	5	30	3.26	0.97	10.33	0.022	3
موافق بشدة	8	50					
ارفض	1	10					
ارفض بشدة	1	10					

\* دال عند مستوى دلالة 0.05

\*\* دال عند مستوى دلالة 0.01

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن إجابات السؤال الثاني والتي تتمحور حول ما إذا كانت الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساعده في الاندماج داخل الجماعة والتي تجسده قيمة المتوسط الحسابي والمقدرة ب: 3.26. وانحراف معياري المقدرة ب: 0.97 وقيمة كا 2 10.33 عند درجة حرية 3 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يؤكد دور النشاط البدني الترويحي في التحسين والرفع من مستوى الصحة النفسية للأطفال المعاقين ذهنيا ومنه :

فالفرضية الثانية محققة: للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين التوافق الاجتماعي للمعاقين ذهنيا داخل المراكز النفسية البيداغوجية من وجهة نظر المربين .

ومنه الفرضية العامة محققة التي تنص على " للنشاط البدني الترويحي دور فعال في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية"

### الإستنتاجات والتوصيات

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الإستبيان من خلال المحورين محور التوافق النفسي ومحور التوافق الاجتماعي يتبن لنا وبوضوح تحقق الفرضية العامة والتي تنص على أن للنشاط البدني الترويحي دور فعال في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية اي ان خذه الأنشطة دور فعال ويجابي على الصحة النفسية للمعاقين ومن بين النتائج المتوصل اليه :

للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور كبير وفعال في تنمية التوافق النفسي للمعاق ذهنيا

للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر ايجابي على الطفل على نفسية الطفل وما يشعر به الطفل من ارتياح نفسي خلال أو بعد ممارسة الأنشطة الترويحية .

يساهم النشاط البدني الترويحي بشكل كبير في تنمية التوافق الاجتماعي للمعاق ذهنيا وذلك من خلال اندماجه مع الجماعة خلال ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية .

يساعد النشاط البدني الرياضي الترويحي الأطفال المعاقين ذهنيا في إبراز طاقاته النفسية والبدنية وإمكاناته واستغلالها والتكيف معها بالشكل الايجابي

ولهذا لا بد من النهوض بممارسة هذه الأنشطة الترويحية توفير الأدوات والوسائل البيداغوجية في جميع المؤسسات الخاصة والاهتمام اكثر بفئة ذوي الإحتياجات الخاصة عامة والمعاقين ذهنيا خاصة

بناء مناهج خاصة بالأنشطة البدنية والرياضية لفئة ذوي الإحتياجات الخاصة تكون مكيفة باختلاف الإعاقات

إقامة دورات ومنافسات ذات الطابع الترويحي للرفع من مستوى الصحة البدنية والنفسية للمعاقين ذهنيا ومحاولة دمجهم في المجتمع .

الإهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي بوده خاص لما يعود به من فرح وسرور ومتعة للمعاقين ذهنيا .

### قائمة المراجع

- 1- اديب الخالدي. (2002). *المرجع في الصحة النفسية* . ليبيا: دار العربية لتوزيع والنشر .
- 2- امين انور الخولي. (1996). *الرياضة والمجتمع* . الكويت : سلسلة عالم المعرفة .
- 3- تهاني عبد السلام. (2001). *الترويح والتربية الترويحية* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- حامد عبد السلام زهران. (1997). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (المجلد طبعة3). القاهرة: عالم الكتب.
- 5- حسين محمد عبد المنعم محمد. (2009). *مناهج التربية البدنية والرياضية للمعاقين بصريا وذهنيا* . الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- 6- حنان عبد الحميد العناني. (1990). *الصحة النفسية للطفل* . عمان الاردن : دار الكتب للنشر والتوزيع .
- 7- رياض أسامة. (2000). *رياضة المعاقين الاسس الطبية والرياضية* (المجلد الطبعة الاولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- عبد المطلب القريطي. (1966). *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتدريبهم* . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 9- فاروق الروسان. (2003). *مقدمة في الاعاقة العقلية* . الاردن : دار الفكر العربي للطباعة ونشر .
- 10- كمال درويش، و محمد الحماحي. (1997). *رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 11- محمد عبد المنعم محمد حسين. (2008). *مناهج التربية البدنية والرياضية للمعاقين بصريا وذهنيا* . الاسكندرية، مصر : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 12- نازك عبد الحلیم قطيشات، و التل امل يوسف. (2009). *قضايا في الصحة النفسية* (المجلد ط 1). لبنان: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.
- 13- Goldberg, D.P (1972). *the Detection of psychiatric Flless by Questionnaire* . , nd 10 on: Oxford University Press.
- 14- paul.foulquie. (1978). *vocabuaire des sciences du sport*. paris: Armand Colin.
- 15- stanleny.barker. (1976). *The sociology of leisure*. london: London Georges Aleen of Univen.