

مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي و الحركي
لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد - دراسة ميدانية في مدرسة خاصة لتوحد
الطريق الصحيح درارية العاصمة

**The impact of the physical education and adapted sports class on
the psychological and motor side of children with autism
spectrum disorders - a field study in a private school to unite the
right path draria, algiers**

بولعباس سمية¹*

¹ جامعة الجزائر3 (الجزائر)، boulabassoumia@gmail.com

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2023/06/04

تاريخ الإرسال: 2022/10/12

الملخص: يهدف هذا البحث للتعرف على مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي والحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد في مدرسة خاصة متواجدة في الجزائر العاصمة درارية وشملت عينة هذا البحث 50 طفل، واستخدم الباحث الاستبيان ومقابلة شخصية مع الأخصائيين النفسيين كأدوات جمع البيانات كما استخدمنا الأدوات الإحصائية كالتربيع ومن اهم النتائج توصلنا ان الرياضة المكيفة تأثر على الجانب النفسي والحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد وهذا من خلال تعديل سلوكياتهم وتقليل من الحركات النمطية .

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة؛ التوحد؛ الجانب النفسي والحركي

Abstract:

This research aims to identify the impact of the physical education class and adapted sports on the psychological and motor aspect of children with autism spectrum disorders in private school located in Algiers, draria the sample of this research interview personal with psychologists as collection tools .evidence we also used statistical tools such as squared on of the most important results is that air conditioned .sports effect the psychological and motor aspects of children with autism spectrum disorders and this is through modifying their behavior and reducing stereotyped movements.

Keywords: adapted sports physical activities; autism; psychological and motor side

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعد حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة جزء مندمج في المنظومة التربوية، نظرا لانعكاسه إيجابيا على نمو الطفل بشكل سليم بحيث تساهم بشكل فعال في تنمية الجانب النفسي والبدني والفكري كما تسعى في ترسيخ القيم الأخلاقية التي يكتسبها مثل التعاون، التسامح، روح الرياضة، روح الجماعة.

فأطفال في مرحلة الطفولة بصفة عامة يحتاج الى ممارسة الرياضة لتمكينه من القضاء على فرط الحركة وتسوية جسميه من الناحية النفسية والبدنية ولهذا ادرجتها المنظومة التربوية في برنامجها السنوي نظرا لتأثير الإيجابي. بينما الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحد نجدهم أمس الحاجة لممارسة النشاط البدني والرياضي لأنهم يختلفون عن أطفال العادين فهذه الشريحة تعاني من الصعوبات النفسية كالقلق والتوتر والحركات النمطية والأصوات النمطية كما تتعدم عندهم التواصل الاجتماعي والبصري و نقص من التركيز.

ويتفق كلا (ناصر عيسى، 2009، ص8) و(روتر وتشوبلر rutter et schopler, 1987, p38) الاعراض المميزة لا طفل الذين يعانون من التوحد بثلاث خصائص رئيسية و التي تشمل بإعاقة في العلاقات الاجتماعية و نمو لغوي متأخر وسلوكيات نمطية .

وفي هذه الأونة الاخيرة اهتم الباحثين والأخصائيين النفسيين بموضوع الرياضة المكيفة لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد كعلاج نفسي وبدني. ولهذا نجد الدولة الجزائرية أدرجت هذه الحصة ضمن مناهجها ومقراتها الدراسي في المراكز الخاصة لرعاية هذه الفئة.

ومما سبق طرح التساؤل التالي:

مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي والحركي

لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد؟

وتتفرع من التساؤل السابق الأسئلة التالية:

مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي و الحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد - دراسة ميدانية في مدرسة خاصة لتوحد الطريق الصحيح درارية الجزائر العاصمة

هل تساهم الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في تحسين الجانب النفسي
لطفل التوحد؟

ما هي الانشطة الرياضية المكيفة التي تستخدم في تحسين الجانب البدني؟
هل هناك العاب تساهم في تنمية القدرات الفكرية؟
الفرضيات العامة:

تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي والحركي
لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد.
الفرضية الجزئية:

- تساهم الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في تحسين الجانب النفسي لطفل التوحد.
- هناك أنشطة رياضية مكيفة تستخدم في تحسين الجانب البدني.
- هناك العاب تساهم في تنمية القدرات الفكرية.

الدراسات السابقة و المتشابهة:

-الدراسة الأولى: دراسة على محمد الصمداوي 2012 : اتجاهات معلمين التربية الرياضية للمرحلة الأساسية نحو دمج الطلبة المعوقين حركيا في حصة التربية مع الطلبة العاديين من أجل ذلك تم توزيع استبيان يقيس اتجاهات معلمين التربية الرياضيات نحو دمج الطلبة المعوقين حركيا من أجل الطلبة العاديين في حصة التربية الرياضية (مقياس ريزوا) ، وقد أشتمل الاستبيان على 12 فقرة لتحديد في اتجاه المتعلمين، وقد تكون مجتمع الدراسة من معلمين ومعلمات التربية الرياضية الأساسية في مدراس التربية والتعليم لمنطقة الزرقاء الأولى والبالغ عددهم 192 منهم 107 معلمة و85 معلم . توصلت الدراسة إلى أن اتجاهات المتعلمين سلبية نحو دمج الطلبة المعاقين حركيا مع

الطلبة العاديين في حصة هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات بين المعلمين والمعلمات نحو دمج التربية الرياضية، والطلبة المعوقين حركيا في حصة التربية الرياضية ولصالح المعلمات.

الدراسة الثانية: دراسة عزوز محمد 2021: دور ممارسة النشاطات الرياضية المكيفة في تعديل بعض الاضطرابات لدى المصابين بالتوحد دراسة ميدانية على اطفال التوحد بالمركز التأهيل الجلفة واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي و كانت العينة 12مربيا و 12طفل مصاب بالتوحد و اعتمد على طريقة المسح الشامل و اخذ المجتمع ككل كعينة الدراسة واستخدم في الاساليب الاحصائية لدراسة الحزم الاحصائية spss ، وقد توصلت الدراسة الى تساهم التمرينات الرياضية المكيفة على تقوية نقاط ضعف الطفل المصاب باضطرابات التوحد كالصعوبة في التحكم في حركاته ، كما توصل أيضا الى التمرينات الرياضية المكيفة تعزز ثقة بالنفس و بالتالي تعطي له القدرة على التوصل مع المحيط ومجتمعه و يخفف من مشاعر الخوف و اندماجه بالإضافة الى الحيوية والطاقة الإيجابية و تفاعل نحو ممارسة التمرينات الرياضية المكيفة .

اهداف الدراسة:

- ان الأهداف التي نريد الوصول اليها من خلال البحث هي:
- معرفة تأثير الأنشطة البدنية والرياضة على أطفال المصابين باضطراب الطيف التوحد
 - ابراز دور الرياضة المكيفة في دمج الأطفال التوحد في المجتمع
 - توعية الاولياء والمجتمع بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة لطفال التوحد
 - اظهار الانعكاس الإيجابي لأنشطة البدنية المكيفة على الجانب النفسي والبدني والفكري

أهمية الدراسة:

- تعتبر فئة التوحد أكثر فئة التهميش في مجتمعنا وعليه سلطنا الضوء على هذه الفئة لمعرفة الجوانب الخفية والتي تعيشها الفئة
- زيادة الوعي في الوسط الاسري بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة على ضرورة ممارسة الرياضة لفئة التوحد
- الكشف على أهمية تعويض الإعاقة بالممارسة الأنشطة البدنية
- تحسين الجوانب النفسية والبدنية والفكرية لأطفال التوحد بممارسة الأنشطة المكيفة
- دمج فئة التوحد مع اقرانهم العادين وجعلهم فعالين في المجتمع

تحديد المفاهيم:

النشاطات الرياضية المكيفة:

مجموعة الرياضات والتمرينات التي يتم فيها التغيير والتعديل حتى يستطيع المعاق غير القادر الممارسة والمشاركة في الانشطة الرياضية، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشمل الانشطة الرياضية والالعاب، التي يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الاعاقة وفق لنوعيتها وشدتها، ويتم ذلك تبعاً لاهتمامات الاشخاص غير القادرين وفي حدود امكاناتهم وقدراتهم (حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، ص223)

التعريف الاجرائي:

في هذه الدراسة النشاطات الرياضية المكيفة هي كل نشاط تم تعديله وتأقلمه وتلائمه حسب قدرات الافراد بغية تنمية وتطور بعض السمات الشخصية مثل كرة السلة على كرسي المتحرك.

التوحد:

اضطراب شامل في النمو يتصف بنمط من اشكال العجز، والتي تتضمن مهارات اتصال مختلفة، وفشل في تنمية العلاقات وسلوكيات النمطية متكررة، وعلى الرغم من ان نصف الأطفال المصابين بالتوحد تقريبا يكون مصابين بدرجة التخلف العقلي، الا ان هذا يصعب تحديده في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث تتداخل السلوكيات الذاتية مع التقييم المعرفي الدقيق اول وصفه هو كانر ليو (1981-1994 kanner leo) ، ولم يكن هذا الاضطراب معروف من 1943 بدقة ، و الان تمت معرفة على انه اضطراب عصبي عضوي بالمخ مصحوب بأعراض مختلفة و يحدث بنسبة حوالي 1 % ، أسباب حدوثه غير معروف تقريبا وزيادة الاهتمام بالأطفال التوحد ممكن ان تساعد على معرفة العوامل المرتبطة بحدوث هذه الحالات .و الأطفال المصابين باضطراب التوحد غالبا يكونون من مفرطي النشاط و ناقصي الانتباه (باسكويل 2007 ، ص 88-89)

التعريف الاجرائي:

بأنهم أولئك الأطفال الذين يظهرون اضطرابا في صعوبة تكوين الاتصال والعلاقات مع الاخرين، انخفاض مستوى الذكاء والعزلة عن المجتمع بالإضافة الى الإعادة الروتينية للكلمات والعبارات التي يذكرها الآخرون امام الطفل الإعادة والتكرار لأنشطة الحركية، اضطرابات في اللغة.

الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

المنهج المتبع في الدراسة:

بحكم موضوع بحثنا بدراسة تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي والحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد، تطرقنا الى المنهج الوصفي التحليلي، بحيث نحاول إظهار تأثير ممارسة الرياضة على فئة اطفال التوحد في مدرسة خاصة ومعتمدة من طرف الدولة طريق الصحيح

.le bon chemi

مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي و الحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد - دراسة ميدانية في مدرسة خاصة لتوحد الطريق الصحيح درارية الجزائر العاصمة

الدراسة الاستطلاعية: قمنا بدراسة استطلاعية قبل الشروع في الدراسة الميدانية، وذلك لضمان السير الحسن للدراسة، كان الهدف منها معرفة مدى فهم الباحثين أسئلة الاستمارة فقمنا بتوزيع 50 استمارة أولية خاصة بالأخصائيين والمساعدين والأرطفوني في المدرسة خاصة الطريق الصحيح درارية الجزائر كما قمنا بتعديل وإعادة صياغة الأسئلة بشكل واضح ومفهوم وعرضها على المحكمين.

عينة البحث:

بالنسبة لموضوع دراستنا ارتأينا استخدام العينة غير الاحتمالية القصدية لغرض الوصول الى نتائج دقيقة تخدم فرضيات بحثنا، وقد تمثلت العينة الدراسة في 50 أخصائيين النفسيين ومربيين و ارطفوني كما اخترنا 60 طفل مصاب بطيف التوحد في المدرسة الخاصة ذكور واناث.

ضبط المتغيرات البحث:

المتغير المستقل: مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة

المتغير التابع:

الجانب النفسي والحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد

مجالات الدراسة:

المجال الزمني

بعد الموافقة على الموضوع البحث من قبل المشرف في شهر سبتمبر 2021 بدأت البحث ببناء الخلفية النظرية لهذه الدراسة وذلك لغاية شهر جانفي 2022 وقبل الشروع في الدراسة الميدانية قمت بالدراسة الاستطلاعية.

المجال المكاني: تم اجراء البحث الميداني في مدرسة خاصة الطريق الصحيح LE BON CHEMIN معتمدة من طرف الدولة لتوحد المتواجدة في درارية الجزائر العاصمة.

أدوات البحث:

لقد اعتمدنا في انجاز بحثنا على عدة أدوات وهي :
الدراسة النظرية والمنهج الوصفي التحليلي، الدراسة التطبيقية، الاستبيان مكون من ثلاثة محاور كل محور لديه أسئلة مغلقة ومفتوحة

المقابلة الشخصية مع الأخصائيين النفسيين

الوسائل الإحصائية اختبار كا² التريبع، كا² = (التكرار الواقعي - التكرار المتوقع)²

التكرار الواقعي

النسبة المئوية

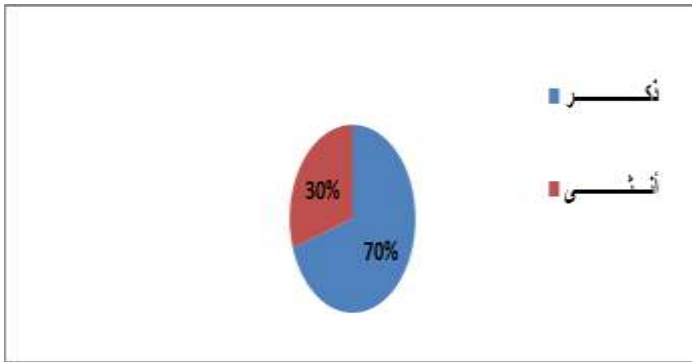
عرض نتائج الدراسة

المعلومات الشخصية:

الغرض معرفة جنس الاطفال

كا ² للجدولية	كا ² للمحسوية	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
3.84	25	70%	35	ذكر
		30%	15	أنثى
		100%	50	المجموع

الجدول الإحصائي: لنتائج العينة فيما يخص المعلومات الشخصية.



رسمي بياني يمثل الجنس

مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي و الحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد - دراسة ميدانية في مدرسة خاصة لتوحد الطريق الصحيح درارية الجزائر العاصمة

قراءة الجدول الإحصائي والدائرة النسبية:

من خلال قراءتنا للجدول الإحصائي للمعلومات الشخصية الخاصة بالأطفال التوحد.

نلاحظ في الجدول باستعمال اختبار حسب المطابقة كا² التريبع، سجلنا كا² المحسوبة بـ 25 أكبر من كا² الجدولية والتي قدرت بـ 3.84 عند درجة الحرية (1-C) = 3 و مستوى الدلالة 0.05.

وهذا ما يعني وجود دلالة إحصائية وبالتالي وجود جنس ذكور بالنسبة لأطفال التوحد أكثر من جنس إناث.

التفسير:

نلاحظ أن أطفال التوحد من جنس ذكر في المدرسة الخاصة مما يدل على وجود الأكثر أطفال التوحد هم ذكور بنسبة 70% أما الإناث فوجدن بالنسبة قليلة.

النتيجة:

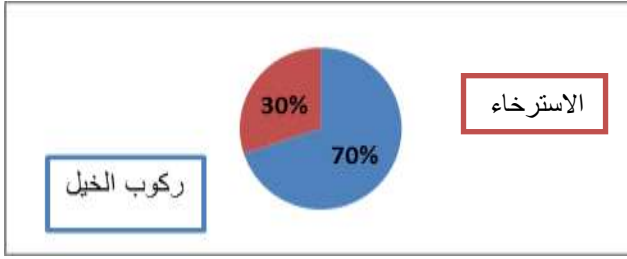
ومنه نستنتج أن يوجد في المدرسة الخاصة الطريق الصحيح أطفال التوحد من جنس الذكور

السؤال رقم 01: هل تساهم الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في تحسين الجانب النفسي لطفل التوحد ؟

الغرض من السؤال رقم 01:

معرفة نواع الأنشطة الرياضية التي تحسن الجانب النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² للمحسوبة	كا ² للجدولية
أنشطة إيقاعية	00	00%	20.34	5.99
الاسترخاء	15	30%		
ركوب الخيل	35	70%		
المجموع	50	100%		



رسم بياني يمثل أنواع الأنشطة التي تساهم في تحسين الجانب النفسي

قراءة الجدول الإحصائي والدائرة النسبية:

نلاحظ من خلال قراءتنا للجدول الإحصائي الخاص بأنواع الأنشطة التي تحسن الجانب النفسي لأطفال التوحد وهذا باستعمال اختبار حسب المطابقة كا² التربيع، سجلنا كا² للمحسوبة ب 29.47 وهي أكبر من كا² الجدولية والتي قدرت ب 5.99 عند درجة الحرية (1-C) = 2 و مستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية أي توجد أنشطة رياضة تساهم في تحسين الجانب النفسي

التفسير:

من خلال قراءتنا للجدول الإحصائي والدائرة النسبية، وجود نسبة كبيرة لأطفال التوحد يمارسون ركوب الخيل 44% أما الذين يمارسون الاسترخاء 30% اما الأطفال الذين يمارسون أنشطة رياضية ايقاعية 0% في مدرسة الخاصة

النتيجة:

ومنه نستنتج أن أطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد في مدرسة خاصة الطريق الصحيح يمارسون أنشطة رياضية مثل الاسترخاء و ركوب الخيل تساهم في تحسين الجانب النفسي وهذا بتعزيز الثقة في النفس و شعور بالراحة ، وبالتالي تحققت الفرضية الأولى .

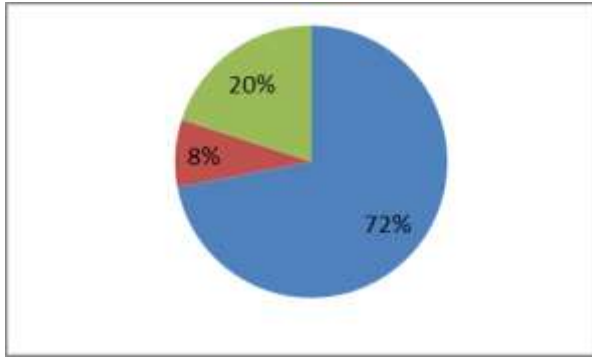
مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي و الحرمي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد- دراسة ميدانية في مدرسة خاصة لتوحد الطريق الصحيح درارية الجزائر العاصمة

السؤال رقم 02: ما هي الانشطة الرياضية المكيفة التي تستخدم في تحسين الجانب البدني ؟

الغرض من السؤال رقم 02 : معرفة أنواع الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة المعمول بها مع فئة التوحد

الجدول الاحصائي رقم 02: فيما يخص أنواع الأنشطة البدنية والرياضة المكيفة لأطفال التوحد

الإجابة	أنشطة مكيفة	فردية	السباحة	كرة السلة مكيفة	المجموع
عدد العينة	36	4	10	50	
النسبة المئوية	72%	8%	20%	100%	
كا ² للمحسوبة	66.72				
كا ² الجدولية	3.84				



السباحة ■ كرة السلة مكيفة ■ أنشطة بدنية فردية مكيفة

رسم بياني يمثل أنواع الأنشطة البدنية والرياضة المكيفة

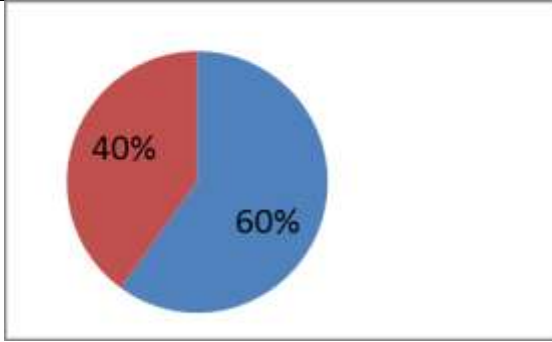
قراءة الجدول الاحصائي رقم 02 : فيما يخص أنواع الأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة وباستعمال اختبار حسب المطابقة

كا2 التربيع سجلنا كا2 المحسوبة 66,72 اكبر بكثير من كا2 الجدولية و التي قدرت ب 3,84 عند درجة الحرية (ن-1) = 1 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني انه توجد دلالة إحصائية وبالتالي توجد أنواع الأنشطة البدنية والرياضة المكيفة لأطفال التوحد والتمثلة في أنشطة بدنية ورياضية فردية مكيفة بالإضافة الى كرة السلة والسباحة النتيجة: هناك أنشطة بدنية مكيفة تحسن الجانب البدني كالسباحة وكرة السلة المكيفة ونشاطات فردية و بالتالي تحققت الفرضية الثانية . السؤال رقم 03: هل هناك العاب تساهم في تنمية القدرات الفكرية؟ الغرض من السؤال رقم 03: اظهار أنواع العاب التي تنمي القدرات الفكرية

مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة المكيفة على الجانب النفسي و الحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد- دراسة ميدانية في مدرسة خاصة لتوحد الطريق الصحيح درارية الجزائر العاصمة

الجدول الاحصائي رقم 03 :

النسبة المئوية	العينة	الإجابة
60%	30	العاب التركيب
40 %	20	العاب التميز الاشكال و الألوان
100%	50	المجموع
	25	كا ² المحسوبة
	3.84	كا ² الجدولية



العاب التركيب ■ العاب التميز الاشكال و الألوان ■

رسم بياني يمثل العاب تنمية القدرات الفكرية

قراءة الجدول الاحصائي رقم 03 :فيما يخص الألعاب التي تنمي القدرات الفكرية باستعمال اختبار حسب المطابقة كا² التربيع سجلنا كا²الجدولية 25 اكبر بكثير من كا² المحسوبة و التي قدرت ب3,84 عند درجة الحرية (ن-1) =1 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني انه توجد دلالة إحصائية و بالتالي توجد العاب تنمية القدرات الفكرية لأطفال التوحد .

النتجة : توجد العاب تساهم في تنمية القدرات الفكرية لأطفال الطيف التوحد في المدرسة الخاصة الطريق الصحيح .وبالتالي تحققت الفرضية الثالثة

التفسير المقابلة الشخصية الخاصة بالأخصائيين النفسيين:

أكدوا ان تستعمل هذه الألعاب خاصة عند بداية المعالجة حتى يتمكن الطفل من تنمية قدراته على التميز بين الألوان والاشكال كما ينمي قدراته في التركيز و الذكاء و الانتباه وتستعمل خاصة لأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم 5 سنوات كما يمارس الأطفال التوحد السباحة المكيفة لتحسين الجهاز التنفسي و اكتساب الرشاقة و تحسين الدورة الدموية، اما فيما يخص ركوب الخيل يساهم في تحسين التواصل و تشكيل علاقات مع الاخرين والقضاء على الخوف والعزلة و التعبير عن الفرح اما النشاطات الرياضية الفردية والجماعية المكيفة ككرة السلة تستخدم لتحسين الجانب البدني وتحسين التركيز وكسب قيم أخلاقية كروح الجماعة وتسهيل الاندماج في المجتمع كما يكسب الطفل احترام زملاء والمربي و احترام الدور وروح الرياضة اما فيما يخص الاسترخاء تعزز الجانب النفسي باكتساب الثقة بالنفس وتعبير عن الفرح و الشعور بالراحة النفسية رفع المعنويات وتقليل من التوتر والقلق كما أيضا يقلل من الحركات النمطية سواء الأصوات او الحركات ، بالإضافة تحسين التركيز والانتباه رد الفعل من خلال ألعاب التميز والتركييب .

الاستنتاج العام :

من خلال كل المعطيات النظرية و التطبيقية التي سبقت ، و انطلاقا من المشكلة المطروحة المجسدة في الميدان و المتمثلة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة على الجانب النفسي و الحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد وبعد عرض و تحليل النتائج نستخلص أنها نتائج منطقية و متوقعة نظر لتأثير حصة التربية البدنية و الرياضة على الجانب النفسي من خلال الشعور بالراحة النفسية و الثقة بالنفس و الفرخ عند ممارسة ركوب الخيل والسباحة لدى أطفال التوحد كما توصلنا الى انعكاس إيجابيا على الجانب

البدني و متمثل في كسب اللياقة البدنية والرشاقة بالإضافة الى الجانب الفكري بحيث يساهم في تنمية قدرات الانتباه والتركيز و رد الفعل و التميز

الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة يمكن ان نعيد التأكيد على تأثير حصة التربية البدنية و الرياضة المكيفة على الجانب النفسي و الحركي لأطفال ذوي اضطرابات الطيف التوحد و بالتالي يحقق التواصل الاجتماعي لطفل و يعدل سلوكه كما يقلل من التوتر والقلق وتنخفض الحركات والاصوات النمطية ، كما اكدوا الأخصائيين النفسيين ان أطفال التوحد يشعرون بالثقة بالنفس والراحة اثناء وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة بالإضافة الى التأثير الإيجابي على الجانب البدني باكتساب التوازن اثناء المشي و الرشاقة الجسمية ن تحسين الجهاز التنفسي والدورة الدموية ،كما يقضي على البدانة .

الاقتراحات:

على ضوء الدراسة التطبيقية والنظرية التي قمنا بها، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الاستبيان الموزع على الأخصائيين النفسيين، وقد ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات:

- ضرورة توفير مراكز خاصة لفئة التوحد ومتابعتهم في جميع النواحي
- وضع برنامج التربية البدنية والرياضة مكيف ويكون معمول به وطنيا
- توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة
- توفير الأماكن والقاعات بشروط الامن والسلامة
- توعية الاولياء بضرورة ممارسة الرياضة

المراجع

المراجع بالغة العربية :

حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، التربية الرياضية والترويج للمعاقين، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة 2008 .

صالح عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، دار المعارف للنشر، ط1، مصر، 1984

عبد اهلل أمين القرطي، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الفكر العربي للطباعة، ط 3، القاهرة، 2001 .

هدروق جليل، دحماني محمد ،واقع تعامل أستاذ التربية البدنية و الرياضية مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة و الأمراض المزمنة دراسة ميدانية لثانويات عين الدفلى ، 2020 .

أوقفير أحلام ، موزعيكة حليم (2015): تأثير النشاط البدني المكيف على ذوي اضطرابات التوحد منى الناحية النفس حركية ، مذكرة ماستر ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة ، خميس ملينة

رابح شليخي (2011) :فاعلية برامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال التوحدين ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الجزائر 02ن الجزائر

عبد الرحمان سيد سليمان (2001) : سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة ، المجلد1، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، مصر

المراجع باللغة الأجنبية:

Stor (1993) :U.C.L ;et Outer Activite physique et sportives adaptees pour personne handicapes mentale :print marketing sprl ;belgique.
bermadette rage(2003) :autisme comprendre et agir ,dunodparis.