

دور ممارسة السباحة الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى الأطفال في مرحلة الطفولة (06-12)

The Role of Recreational Swimming in Promoting Psychological Adjustment among Children Aged 6-12 Years

أ. /حمسي بلال، جامعة محمد بوضياف. وهران

أ.د/ الصافي الشيخ، جامعة محمد بوضياف. وهران

billal.hamsi@univ-usto.dz

safieps@yahoo.fr

الملخص:

تهدف الدراسة إلى إبراز أهمية ممارسة نشاط السباحة الترويحية على مستوى التوافق النفسي لدى الأطفال (06-12 سنة)، ولأجل هذا اتبعنا المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة وخصوصياتها وقد استهدفت هذه الأخيرة عينة بلغ تعدادها 20 طفلا في مرحلة الطفولة المتأخرة ينشطون في جمعية الأنصار بمدينة سطيف، تم اختيارهم بطريقة قصدية ويمثلون مجتمع البحث تمثيلا صادقا، وقد استعملنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات والذي يحتوي على محورين: التوافق الشخصي والتوافق الجسمي، يندرج ضمن المحور عبارات تكون الإجابة عليها بطريقة مغلقة، وقد خضع هذا الاستبيان لاختبارات الصدق الداخلي والخارجي، وتم التأكد من ملاءمته لخصوصيات العينة المطبق عليها، وخلصت نتائج الدراسة أن لممارسة السباحة الترويحية دور إيجابي على التوافق النفسي لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة.

الكلمات المفتاحية: السباحة الترويحية - التوافق النفسي - الطفولة المتأخرة.

Abstract :

This study aims to highlight the importance of practicing the reactional swimming activity for the children between the age of (06-12year) ,for that, we have followed the descriptive method because it's the best suited with studies like that .this study was applied on 20 children in late childhood, they are active in ANSAR Association in Setif city, they honestly represent the society research, we used a questionnaire as a data collection tool, it consists of tow topics: personal and physical compatibility, each one of them contains expressions that are answered in a closed manner. This questionnaire was subjected to internal and external validity tests and its suitability to the specifics of the sample applied to it was confirme. at the end; the study has concluded that the recreational swimming has a positive affection on improving psychological compatibility for children in late childhood.

Key words: recreational swimming, psychological compatibility, late childhood

المقدمة واشكالية الدراسة:

يعيش الانسان مثله مثل باقي الكائنات حياة متدرجة منذ الولادة حتى الوفاة فهي مقسمة على مراحل، وتم تقسيم هذه الأخيرة بناء على مؤشرات بدنية وجسدية وعقلية.

كما هو معلوم أن مرحلة الطفول هي اللبنة الأساسية لبناء الشخصية، فمرحلة الطفولة المتوسطة هي من أهم مراحل هذه الأخيرة كون الطفل فيها يبدأ بتثبيت ميولاته وقولبة أسلوبه الفكري وإدراك عالمه الخارجي بمنظور أوسع من اطار الأسرة وذلك بالاحتكاك مع المجتمع، وأي خلل أو ضغوط قد يتعرض لها الطفل في هذه المرحلة قد تسبب له اضطرابات على المستوى الشخصي والبناء الجسمي وحتى العقلي فتظهر آثارها فيما بعد على المدى المتوسط والبعيد (Philps Crimail et Autre, 47, 2007). حقيقة ان وقت الفراغ واستثماره بما يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع أصبح أحد الاهتمامات القصوى في المجتمعات المتحضرة وبالتالي عمدت الهيئات المعنية على استغلاله من خلال ادراج الأنشطة الترويحية وبرامجها في حيزه الزمني، لقد استهدفت هذه الأخيرة بالخصوص الفئات الخاصة بالأطفال فأدمجت هذه الفئة في مختلف النشاطات الترفيهية والرياضية وذلك لفتح المجال لهم لإبراز ذواتهم وتنمية قدراتهم على الصعيد الشخصي والجسدي (حلمي ابراهيم، ليلي السيد فرحات، 1998، 37). ولعل أكثر الرياضات التي شاعت في الآونة الأخيرة لدى مجتمعات الدول المتقدمة التي تساهم في تنمية قدرات مواطنيها هي ممارسة رياضة السباحة بصفة عامة وذلك باستغلالها كنشاط رياضي لإيجاد الحلول لكثير من المشاكل التي يتعرض لها الأطفال، فالسباحة بصفة عامة وفق (إكرام سعد إبراهيم، 2003، 30) تؤثر ايجابا على النواحي الجسمية والنفسية والتي من خلالها يتحقق التوازن الانفعالي وتتعزيز الثقة بالنفس، ولهذا أصبحت السباحة من أهم التوصيات المعتمدة من طرف الأخصائيين، وكون السباحة الترويحية فرع من فروع السباحة وكونها تتسم في ممارستها بالليونة والحرية دفعنا حب الاطلاع لمحاولة كشف الآثار التي تخلفها هذه الرياضة على المستوى النفسي والجسمي.

بناء على ما سبق صاغ الباحث مشكلة بحثه بالسؤال التالي:

● هل لممارسة السباحة الترويحية دور في تحسين التوافق النفسي لدى الأطفال؟

ومنه طرح التساؤلات الجزئية:

● هل لممارسة السباحة الترويحية دور في تحسين التوافق الشخصي لدى الأطفال؟

● هل لممارسة السباحة الترويحية دور في تحسين التوافق الجسمي لدى الأطفال؟

1. أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى:

- إبراز أهمية ممارسة السباحة لدى فئة الأطفال.
- الإطلاع على الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة على الجانب النفسي لدى الأطفال.
- الكشف عن الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة على تقبل شكل الجسم لدى الأطفال.
- الإطلاع على تأثير ممارسة السباحة على الجانب الشخصي والأسرى لدى الأطفال.

2. الفرضيات :

1-2. الفرضية العام:

- لممارسة السباحة الترويحية دور في تحسين التوافق النفسي لدى الأطفال.

2-2. الفرضيات الجزئية:

- لممارسة السباحة الترويحية دور في تحسين التوافق الشخصي لدى الأطفال.
- لممارسة السباحة الترويحية دور في تحسين التوافق الجسمي لدى الأطفال.

3. أهمية الدراسة :

- معرفة دور ممارسة السباحة الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى الأطفال.
- الإحاطة بالمشاكل النفسية التي تواجهها لدى الأطفال .
- الإطلاع على واقع استغلال السباحة كوسيلة ترفيهية متكاملة الخصوصيات لبلوغ أهداف على مستوى الجوانب النفسية لدى الأطفال.
- معرفة العلاقة الإرتباطية بين ممارسة السباحة الترويحية والتوافق النفسي لدى الأطفال.
- الإحاطة بمختلف الجوانب التي ينبغي إدراكها خلال التعامل مع هذه الشريحة.

4. تحديد المصطلحات:

1-4. السباحة الترويحية :

اصطلاحاً: تعد السباحة الترويحية أحد فروع الرياضيات المائية التي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك عن طريق حركات الذراعين والجذع والرجلين للارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً، مهارياً، عقلياً، اجتماعياً

ونفسياً.....، وتختلف السباحة في طبيعتها عن سائر النشاطات الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي وانتظام عملية التنفس والأداء الحركي (أسامة راتب، 1999، 22).

التعريف الإجرائي: هي تلك الرياضة التي تستغل الوسط المائي (مسبح، أنهار، بحار) لأدائها وهي أحد أكثر الرياضات التي تساهم في تنمية القدرات الإنسانية بكل جوانبها: نفسياً، بدنياً، اجتماعياً، انفعالياً..... الخ.

4-2. التوافق النفسي:

اصطلاحاً: هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع ذاته ومع بيئته. (عبد المنعم المليحي، 1971، 385).

تعريفه إجرائياً: هو قدرة الفرد على تغيير في سلوكه وفق الظروف المحيطة حيث يكون راضياً عن نفسه عند اتخاذ القرارات في المواقف التي تصادفه وبالتالي يتحرر من الضغوطات والصراعات النفسية.

4-3. مفهوم الطفل:

اصطلاحاً: يعرف الطفل وفقاً للمادة الأولى من مشروع اتفاقية الأمم المتحدة على أنه كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه، وأما الطفولة فتعرف على أنها مرحلة لا يتحمل فيها الإنسان مسؤوليات الحياة متعمداً على الأبوين وذوي القربى في إشباع حاجته العضوية وعلى المدرسة في الرعاية للحياة وتمتد زمنياً من الميلاد وحتى قرب نهاية العقد الثاني من العمر وهي المرحلة الأولى لتكوين ونمو الشخصية وهي مرحلة للضبط والسيطرة والتوجيه التربوي.

التعريف الإجرائي: هي المرحلة العمرية التي تبدأ بولادة الطفل حتى بلوغه، وهي مرحلة يعتمد فيها الطفل على والديه في أمور حياته، ويكون فيها الطفل غير كامل العقل، ويحتاج إلى التربية والإرشاد.

5. الدراسات المشابهة:

• **الدراسة الأولى:** دراسة الباحث: سبأ محمود أبو عزيزة بعنوان "سبأ محمود أبو عزيزة، بعنوان "أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على التوافق النفسي للأطفال، رسالة ماجستير، قسم كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان 2004، هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع البعد النفسي لدى الأطفال وبالتالي التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة تبعاً لعدد من المتغيرات المستقلة هي كما يلي:

- صفات الطفل على مستوى التوافق النفسي.
- أهم الفروق النفسية بين الأطفال من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة.

وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي، متبعاً التصميم التجريبي للمجموعتين متكافئتين للاختبار القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفل متوسط أعمارهم 22 سنة، استخدم الباحث الأداة المتمثلة في اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبله، بحيث يقيس الأبعاد المراد قياسها واعتمد على اختبار "بيرسون" واختبار "ت" في استخلاص النتائج، وخلصت الدراسة الى أن السباحة الترويحية لها أثر ايجابي على المستوى النفسي للأطفال.

- **الدراسة الثانية:** دراسة الباحث: حمادة محمد الطوخي بعنوان "أثر برنامج ترويحي رياضي على التكيف العام للأطفال المعوقين"، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي لمعرفة مدى تأثيره على التكيف العام للأطفال المعاقين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً تصميم المجموعة الواحدة للقياس القبلي والبعدي واعتمد على اختبار التكيف العام الذي أعده الدكتور عطيات محمود، واستمارة البيانات العامة لكل تلميذ، استمارة استطلاع رأي الخبراء على البرنامج الترويحي، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية قوامها (32) تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 9-12 سنة ونسبة ذكائهم (50%-70%) يتم تطبيق برنامج ترويحي رياضي على أفراد العينة من اقتراح الباحث نفسه لمدة ثلاث أشهر بمعدل (03) وحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبية 45 دقيقة.

انطلق الباحث من فروض بحثه مما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في تنمية التكيف العام في اتجاه القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تنمية التكيف العام في اتجاه الذكور.

- جود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه القياسات القبلية والبعدية عن العينة البحث الكلية في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وذلك في مجموع التكيف العام للاختبار.

• **الدراسة الثالثة:** دراسة الباحث كوب كوف (koube kova) بعنوان "مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي للطفل"، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الأطفال من كلا الجنسين. حيث استخدم الباحث في دراسته اختبار كالفورنيا للشخصية القلق كحالة، والقلق كسمة، واستبيان تقدير الذات، تكونت العينة من 115 معاق ومعاقة، تتراوح أعمارهم ما بين 12/15 سنة من المدارس الخاصة والعامة التي تعلموا فيها، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في اجراء دراسته..

• **الدراسة الرابعة:** دراسة الباحث عادل خوجة بعنوان "اثر البرنامج الرياضي المفتوح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2009.

هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج الرياضي في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة الأطفال، فتكونت عينة الدراسة من 20 طفلاً، تتراوح أعمارهم ما بين 06-12 سنة واعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح لصالح القياس البعدي.

7. التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال المسح العلمي المتواضع الذي قمنا به للدراسات والبحوث المشابهة التي تناولت التوافق النفسي لدى الأطفال، توصلنا إلى النتائج التالية:

من حيث المنهج استخدمت الدراسات (01،02،04) المنهج التجريبي، أما الدراسات (03) فقد اعتمدت المنهج الوصفي وذلك لمناسبة لطبيعة وأهداف تلك الدراسات وخصائصها.

أما فيما يخص العينة فهي متباينة في الدراسات حيث نجد: (96) فرد في دراسة سبأ محمود أبو عزيزة وبالنسبة لدراسة حمادة محمد الطوخي فقد بلغ (32) فرد، أما كوب كوكا فقد كان حجم عينته (115) وعادل خوجة (20) فرد، وقد تباينت طبيعة العينات ما بين الأطفال، تلاميذ، منخرطين في النوادي، وقد حُصر سن عينات الدراسات السالفة الذكر ما بين 06-22 سنة.

أما فيما يخص المعالجة الإحصائية فقد اتفقت جميع هذه الدراسات على استخدام الأساليب التالية: المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، التكرارات والنسب المئوية ومعاملات الصدق والثبات ومعامل "بيرسون"، اختبار "ت" والحزمة الإحصائية: SPSS، وذلك طبقاً لمتغيرات وطبيعة وأهداف كل دراسة.

على ضوء ما أشارت إليه هذه الدراسات المشابهة من تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، وفي ضوء اطلاعنا على فحواها كانت خير عون لنا بحيث لعبت دوراً هاماً في مساعدتنا من خلال الجوانب التالية:

- تكوين الإطار النظري للبحث الحالي وصياغة فروضه.
- الاستعانة ببعض النتائج التي توصلت إليها الدراسات في تفسير نتائج الدراسات الحالية ومقارنتها بها.

6. **المنهج المتبع:** لقد اعتمد الطالب في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وذلك لملاءمة طبيعة الموضوع المدروس وخصوصيات المنهج، فالأسلوب الوصفي تصوير للوضع الراهن وتحديد للعلاقة التي توجد بين الظاهرة والاتجاهات (محمود عمر نوال، 1986، 107).

7. الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على مستوى المسبح الأولمبي حيث قمنا بـ:

1. التعرف على المسبح ونظامه الداخلي.

2. الاتصال المباشر بجمعية "الأنصار" الناشطة بمدينة سطيف والتقرب من الأطفال، وذلك من أجل اختيار العينة، حيث كان عدد العينة الاستطلاعية 27 عنصر ممارس لنشاط السباحة الترويحية فئة 6-12 سنة.

3. جرد الوسائل البيداغوجية الموجودة المخصصة للمجموعة.

4. تحديد توقيت الحصص.

8. مجتمع البحث: هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (سليمان، ملكاوي، 2000، 103)، وبلغ تعداد مجتمع البحث الممارسين 27 عينة تتراوح أعمارهم ما بين 17 إلى 23 سنة.

9. عينة البحث: إن اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحوث العلمية، وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث الحمداني الجداري، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بطريقة قصدية وتسمى أيضاً العمدية أو العينة المعاينة الهادفة (سليمان، ملكاوي، 2000، 104). كما تمثلت عينة البحث في مجموعة مكونة من 20 عنصر مقسمين بالتساوي على مجموعتين ممارسة للسباحة تتراوح أعمارهم ما بين 06 إلى 12 سنة، مع العلم أن كل عناصر المجموعتين، وقد تم إقصاء باقي العناصر لأسباب متعلقة بعدم المواظبة في حضور الحصص.

10- مقياس الدراسة :

يعرف علم الإحصاء بأنه علم متكامل، يتضمن الأسلوب العلمي الضروري لتقصي حقائق الظواهر واستخلاص النتائج عنها، كما يتضمن أيضاً النظرية اللازمة للقياس واتخاذ القرار في كافة الميادين الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والعسكرية. بحيث استعملنا البرنامج الإحصائي المسمى بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: إصدار الرابع والعشرين (SPSS 24). واعتمدنا على: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

10-1. أدوات الدراسة: لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس :

التوافق النفسي مأخوذ من دراسة سبأ محمود أبو عزيزة، بعنوان "أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على التوافق للأطفال"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، 2004. وهو مقياس نفسي يتكون من 48 عبارة يتضمن بعدين:
- التوافق الشخصي - التوافق الجسمي.

11- متغيرات الدراسة:

11-1. المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات الأخرى ذات الصلة بها (أنجرس، 43، 2006).
المتغير المستقل في هذه الدراسة هو: السباحة.

11-2. المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.
المتغير التابع في هذه الدراسة: التوافق النفسي، الأطفال.

12. الوسائل الإحصائية: استخدمت في هذا البحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) وذلك بالاعتماد على الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار "ت" التابع.

13- عرض ومناقشة نتائج الفرضيات:

13-1- الفرضية الأولى: للسباحة دور في تحسين التوافق النفسي للأطفال.

- التحليل الاستدلالي لنتائج البعد الشخصي :

جدول رقم (01): يوضح التحليل الاستدلالي لنتائج البعد الشخصي

التوافق الشخصي	فروق المطابقة					المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	فاصل الثقة عند 0.05	ت المحسوبة	درجة الحرية	الدالة ذات ذيلين
	أدنى	أعلى										
قبل وبعد	2.25	1.11	0.25	1.72	2.77	9.00	19	000.				

من الجدول (01) وبملاحظة الدلالة ذات ذيلين (000.) وبمقارنة قيمة "ت" المحسوبة والتي تساوي (9.00) بقيمتي "ت" الجدوليتين عند درجة حرية (19) والتي تساوي (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وتساوي (2.86) عند مستوى دلالة (0.01) وجد أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية، إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، ومنه **الفرضية محققة.**

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم (01) توصلنا إلى أن للسباحة دور فعال في تحسين التوافق الشخصي للأطفال في مرحلة الطفولة المتوسطة، بحيث تستهدف هذه الأخير عدة جوانب في الشخصية وتنميتها كتعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالوجود الحر والكامل.

13-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- الفرضية الثانية: للسباحة دور في تحسين التوافق الجسمي لدى الأطفال.

- التحليل الاستدلالي لنتائج البعد الجسمي:

جدول رقم (02): يوضح التحليل الاستدلالي لنتائج البعد الجسمي

التوافق الجسمي	فروق المطابقة					ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة ذات ذيلين
	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	فاصل الثقة				
				عند 0.05				
قبل وبعد	0.50	2.23	0.50	0.54	1.54	1.00	19	0.330

من الجدول رقم (02) وبملاحظة قيمة الدلالة ذات ذيلين (0.330) وبمقارنة قيمة "ت" المحسوبة والتي تساوي (1.00) بقيمتي "ت" الجدولين عند درجة حرية (19) والتي تساوي (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وتساوي (2.86) عند مستوى دلالة (0.01) وُجِدَ أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية، إذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، ومنه فالفرضية غير محققة. لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن ممارسة الأطفال للسباحة لم يؤثر تأثيراً قوياً على مستوى التوافق النفسي الجسمي لديهم .

الاقتراحات والتوصيات: في ضوء ما أسفرت عليه نتائج البحث الذي بين أيدينا، فإن الباحث سيقدم مجموعة من التوصيات التي يرى أن لها أهمية في ممارسة السباحة من قبل فئة الأطفال وتتمثل هذه التوصيات فيما يلي :

- تشجيع الأطفال للانخراط في ممارسة نشاط السباحة الترويحية.
- توعية أفراد المجتمع بإيجابيات ممارسة فئة الأطفال للرياضة.
- تقدير المجهودات المبذولة من طرف الطفل والثناء عليها.
- إعطاء الفرصة للطفل لإبراز ذاته وسط الجماعة.
- توعية الأسر بأهمية ممارسة أطفالهم للسباحة الترويحية.
- توفير الأدوات والوسائل العلمية الملائمة لخصوصيات هذه الفئة.
- تقليص عدد الأفراد داخل المجموعة الواحدة لتفادي الاكتظاظ.
- ادماج أطباء وإخصائيين نفسيين ضمن الجمعيات الناشطة في هذا المجال .
- إجراء تربية للقاءات على هذا النشاط وإخضاعهم لتكوين متخصص لزيادة كفاءتهم.
- الاحتكاك المباشر بالأطفال وتقديم الدعم المعنوي المتواصل لهم.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- (1) أحمد سليمان، حسين ملكاوي. (2000). أساليب البحث العلمي، دار الفكر العربي، عمان.
- (2) أسامة راتب. (1999). تعليم السباحة. ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (3) إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الربيع. (2006). السباحة لشعب التربية الرياضية بمعاهده، الدار الجماهيرية للنشر والإعلام، ليبيا.
- (4) حلمي ابراهيم، ليلي السيد فرحات، التربية البدنية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (5) رحلي مراد. (2009). دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا، رسالة ماجستير، معهد سيدي عبد الله للتربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- (6) سبأ محمود أبو عزيزة. (2004). بعنوان "أثر الأنشطة الرياضية المعدلة على التوافق النفسي للأطفال، رسالة ماجستير، قسم كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
- (7) سمير عبد الله رزق. (2003). سلسلة كتب عالم السباحة، الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، عمان
- (8) الشاذلي عبد الحميد. (2001). سيكولوجيا مبتوري الأطراف: فقدان أحد أطراف الجسم وعلاقته ببعض سمات الشخصية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- (9) عبد الحفيظ، باهي. (2002). علم النفس التربوي في المجال الرياضي، مطبعة محمد عبد الكريم حسان، مصر.
- (10) عبد المنعم المليحي. (1991). النمو النفسي، دار النهضة، بيروت، 1991.
- (11) محمود عمر نوال. (1996). مناهج البحوث الاجتماعية والإعلامية، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.

باللغة الأجنبية:

- 12) Philips Crimail et Autre (2007) : **petit Larousse De la Médecine** : imprimerie en Italie .