الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه (LMD)

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

بعنوان :

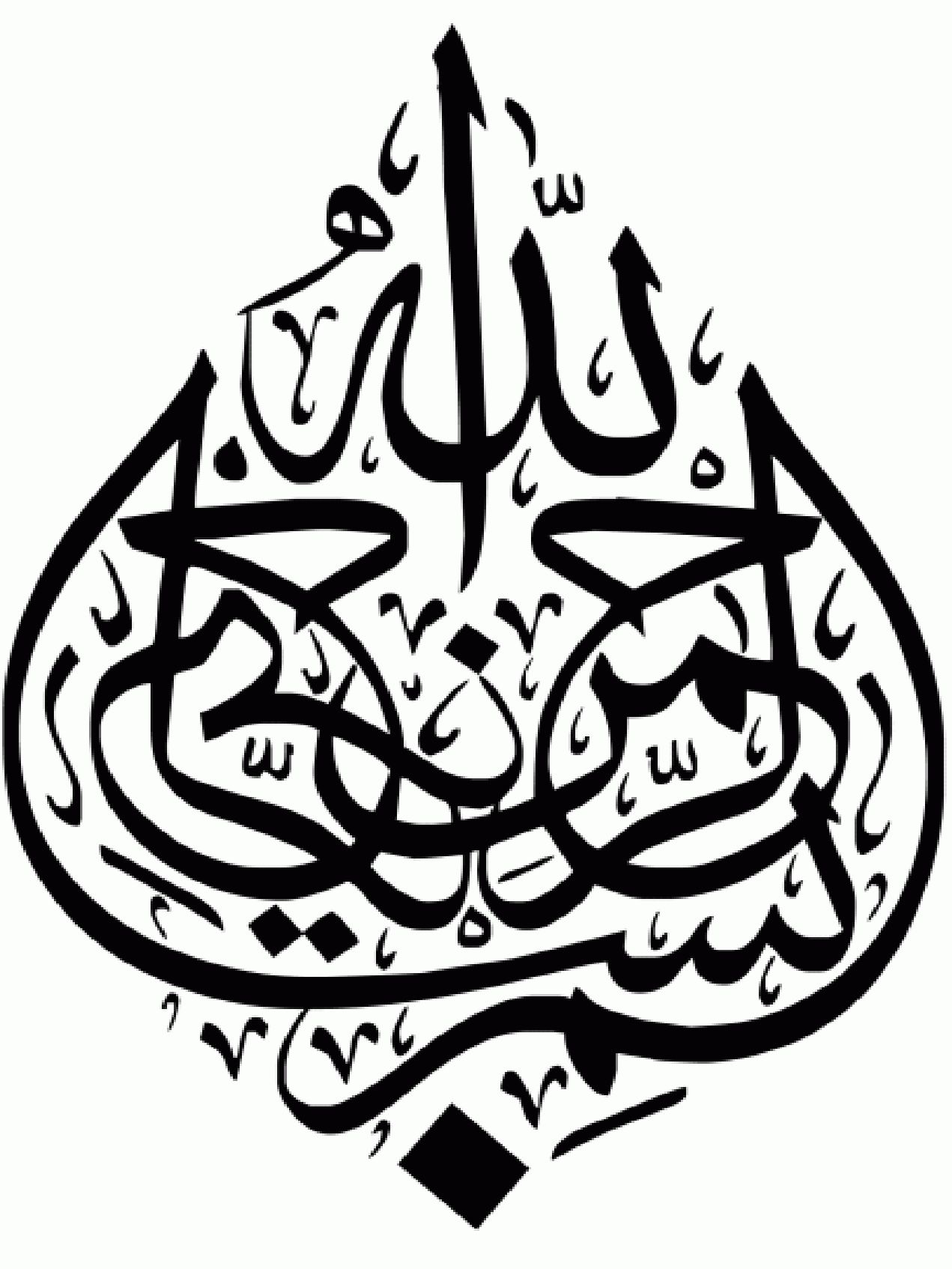
# أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا(7–10) سنة.

دراسة ميدانية على مستوى المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا طولقة بسكرة

من إعداد الطالبة :
بوراس صباح

تحت إشراف:
أ.د مراد خليل

الموسم الجامعي 2025/2024



# شكر وتقدير

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه عدد خلقك ورضى نفسك وزنة عرشك ومداد كلماتك اللهم لك الحمد ولك الشكر حتى ترضى ولك الحمد ولك الشكر عند الرضى ولك الحمد ولك الشكر دائماً وأبداً على نعمتك

أتوجه بجزيل الشكر والإمتنان والعرفان بالفضل الى مشرفي ومؤطري البروفيسور مراد خليل على توجيهاته ونصائحه طيلة مشوار التكوين.

أتوجه بكل الشكر والتقدير للدكاترة كلية العلوم الانسانية شتمة- بسكرة - على تعاونهم وعلى رأسهم البروفيسور نحوي عائشة على كل النصائح والتوجيهات المقدمة الي لاتمام هذه الأطروحة

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير لجميع الدكاترة محكمين المقياس المعتمد في هذه الأطروحة الدكتورة دبراسو فاطمة،الدكتورة ميلوح خليدة، الدكتورة دبلة، نطاح كمال.الدكتور العكروت السعيد.

كل الشكر والعرفان للدكاترة والخبراء من داخل وخارج الوطن في تحكيم البرنامج الرياضي الترويحي المقترح الدكتور طه محمد جمال ،الدكتور رياض جمعة حسن،الدكتورحيدر الصالحي والدكتور حسين كنبار

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير للكل الزملاء والأصدقاء في مساندتي لإتمام هذا العمل.

# إهداء

تم بعون الله تعالى وبتوفيق من العلي القدير من إنجاز هذا البحث.

و أتقدم بالإهداء أولاً

إلى الشخص الذي أمدني بالعطاء و القوة و الشموخ... أبي الغالي

إلى الشخص الذي أمدني بالحب و الحنان و العطاء و الوفاء.... أمي الغالية

إلى اخوتي واخواتي ..... سندي وعضدي ومشاطري أفراحي وأحزاني في هذه الحياة

إلى.....

إلى جميع من تلقَّيتُ منهم النصح والدعم و المساعدة

إلى كل من ساهم و ساعدني في حياتي الدراسية.....

إلى جميع ما سبق : أهدي رسالتي الدكتوراه هذه، الذي أسال الله تعالى أن يتقبلها خالصًا....

## ملخص الدراسة باللغة العربية


أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا(7-10) سنة

دراسة ميدانية على مستوى المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بطولقة - بسكرة

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة )،حيث إعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي مستخدمة مقياس " نقص الإنتباه وفرط الحركة " للأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة على عينة تكونت من ( 08) أطفال من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة،تم إختيارهم بطريقة عمدية بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة تتراوحت أعمارهم مابين ( 7-10) سنة بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بطولقة - بسكرة، تم إستخدام مقياس" رائدة جريسات " ( 2007) المصصم للأطفال المعاقين ذهنيا لتشخيص الإضطراب المعتمد في فقراته على مقياس كونرز لقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة ,وتم تصميم برنامج رياضي ترويحي مقترح من طرف الباحثة للتقليل من هذا الإضطراب.

وتوصلت الباحثة الى النتائج التالية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد نقص الإنتباه لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد فرط الحركة لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعد الإندفاعية لصالح القياس البعدي.

4- يوجد أثر فعال للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية للأطفال المعاقين ذهنيا

تشير الدراسة إلى وجود فاعلية للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التحسين من نقص الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية للأطفال المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة ) وإن لبرامج الترويح الرياضي دورًا فعالا في تقليل إضطرابات الإنتباه المرتبطة بفرط الحركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيًا والقابلين للتعلم،بحيث يركز البرنامج على الألعاب التي تستهدف إنتباه الطفل وتقلل من السلوكيات غير المرغوب فيها، كما يساعد في تفريغ الطاقة الحركية بطرق فعّالة كما يُفضل توفير الألعاب والوسائل التعليمية المناسبة، ويُوصى بتنفيذ البرنامج على عينات أوسع من الأطفال المعاقين ذهنيا لضمان إمكانية تعميمه في المراكز النفسية البيداغوجية.

# ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية


**Abstract:**

Title: The effect of a proposed recreational sports program on attention deficit hyperactivity disorder in children with mild intellectual disability (7-10 years).

A field study at the psychological and pedagogical center for the mentally disabled in Tolga - Biskra -

This study aimed to dscover the effect of the suggested recreational sporting program on attention deficit and hyperactivity among mentally disabled children (mild mental disability).

The researcher relied on the experimental method, using the "Attention Deficit Hyperactivity Disorder" scale for children with mild mental disability, on a sample consisting of (08) children with mild mental disability, who were chosen intentionally using an experimental design for one group. Their ages ranged between (7-10) years. At the Psycho-Pedagogical Center for the Mentally Disabled in Tolqa - Biskra, the "Raeda Jreisat" scale (2007), designed for mentally disabled children, was used to diagnose the disorder based on its items on the Conners scale to measure attention deficit hyperactivity disorder, and a recreational sports program proposed by the researcher was designed to reduce this disorder.

the following results were obtained:

1- There are differences with significant statistical indication bettween the initial and final measures of attention deficit

with improvement in the final measures.

2- There are differences with significant statistical indication bettween the initial and final measures of hyperactivity

with improvement in the final measures.

3- There are differences with significant statistical indication bettween the initial and final measures of the impulsivity with improvement in the final measures.

4- There is an impact of the proposed recreational sports program on the dimensions if the attention deficit and hyperactivity scale for the mentally disabled children.

The study indicates that there is a significant impact of the proposed athletes in improving attention deficits and reducing movement in children with mental disabilities (mild intellectual disability), and that sports recreation programs, some of which are effective in reducing attention deficit hyperactivity disorders in mentally disabled children who are capable of learning, so that it focuses on this as follows: Next: The child’s attention and reduces the behavior of not listening to games in it. It also helps in discharging energy in effective ways. It is also preferable to provide gaming means accurately, and it prevents motivational preference over a sound voice among mentally disabled children and the possibility of its participation in psychological and pedagogical contributions.

# قائمة المحتويات


| الموضوع | | |
|---|---|---|
| شكر وعرفان | | |
| إهداء | | |
| قائمة المحتويات | | |
| قائمة الجداول | | |
| قائمة الأشكال | | |
| مقدمة | | |
| الجانب المنهجي<br>الفصل الأول :الإطار العام للدراسة | | |
| .1 | إشكالية الدراسة | 1 |
| .2 | التساؤولات | 8 |
| .3 | فرضيات البحث | 9 |
| .4 | أهداف البحث | 9 |
| .5 | أهمية البحث | 10 |
| .6 | أسباب اختيار الموضوع | 11 |
| .7 | المفاهيم والمصطلحات | 12 |
| .8 | الدراسات السابقة والمشابهة | 16 |
| .9 | التعقيب على الدراسات السابقة | 45 |
| الجانب النظري<br>الفصل الثاني : الترويح الرياضي | | |
| تمهيد | | |
| .1 | ماهية الترويح | 53 |
| .2 | أهداف الترويح | 54 |
| .3 | أغراض الترويح | 58 |
| .4 | خصائص الترويح | 59 |
| .5 | أهمية الترويح | 60 |

| | | |
|---|---|---|
| .6 | تأثيرات مناشط الترويح المختلفة على جوانب النمو المختلفة للفرد | 61 |
| .7 | مبادئ النشاط الترويحي | 64 |
| .8 | مميزات الانشطة الترويحية | 66 |
| .9 | انواع الانشطة الترويحية | 67 |
| .10 | مستويات مناشط الترويح | 68 |
| .11 | نظريات الترويح | 70 |
| .12 | الترويح الرياضي | 74 |
| .13 | برامج الترويح الرياضي | 81 |
| .14 | تصنيفات البرامج الترويحية | 89 |
| .15 | الأسس والمعايير العلمية لإختيار محتوى البرنامج الترويح الرياضي | 90 |
| خلاصة | | |
| | الفصل الثاني :نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية | |
| تمهيد | | 101 |
| .1 | نبذة تاريخية عن فرط الحركة ( النشاط الزائد) | 102 |
| .2 | تعريف نقص الإنتباه وفرط الحركة | 103 |
| .3 | تطور المفهوم الحالي للإضطراب نقص الإنتباه و فرط الحركة | 108 |
| .4 | إضطراب الإنتباه لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا | 109 |
| .5 | الأعراض الرئيسية نقص الإنتباه و لفرط الحركة | 110 |
| .6 | أسباب إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة (ADHD) | 114 |
| .7 | النظريات المفسرة لإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة | 119 |
| .8 | تشخيص إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة | 121 |
| .9 | معايير التشخيص إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة | 124 |
| .10 | المقاييس المستخدمة في تقييم إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة | 124 |
| .11 | الوقاية من إضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط الحركة | 125 |
| .12 | علاج إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة | 129 |
| .13 | حل مشكلة النشاط الزائد. من خلال الدين إسلامي | 133 |
| خلاصة | | 134 |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| **الفصل الثالث : الإعاقة الذهنية البسيطة** | | |
| **تمهيد** | | **140** |
| **.1** | **مفهوم الإعاقة الذهنية** | **141** |
| **.2** | **أسباب الإعاقة الذهنية** | **145** |
| **.3** | **تصنيف الاعاقة الذهنية** | **148** |
| **.4** | **خصائص المعاقين ذهنيا** | **152** |
| **.5** | **خصائص الاطفال المعاقين ذهنيا بسيطي الاعاقة** | **155** |
| **.6** | **المشاكل التى تواجه الاطفال المعاقين ذهنيا وحلها** | **157** |
| **.7** | **قياس وتشخيص الإعاقة الذهنية (العقلية)** | **160** |
| **.8** | **الرياضة والترويح عند المعاقين** | **161** |
| **.9** | **أهمية الانشطة الترويحية للمعاقين** | **162** |
| **.10** | **أهداف وواجبات الترويح للمعوقين** | **163** |
| **.11** | **أنواع الأنشطة الترويحية للمعاقين ذهنياً** | **164** |
| **.12** | **أغراض التربية الرياضية الترويحية للمتخلفين ذهنيا** | **165** |
| **.13** | **الترويح الرياضي كوسيلة لعلاج مشكلة الإعاقة الذهنية** | **166** |
| **.14** | **الإرشادات التي تساعد أخصائي الترويح في التعامل مع الأطفال المعاقين ذهنيا** | **167** |
| **خلاصة** | | |
| **الجانب التطبيقي** | | |
| **الفصل الخامس :منهجية الدراسة والإجراءت الميدانية** | | |
| **.1** | **الدراسة الاستطلاعية** | **171** |
| **.2** | **منهج الدراسة** | **173** |
| **.3** | **مجتمع وعينة الدراسة** | **174** |
| **.4** | **أدوات الدراسة** | **175** |
| **.5** | **الأسس العلمية لاداة الدراسة** | **176** |
| **.6** | **متغيرات الدراسة** | **177** |
| **.7** | **البرنامج الرياضي الترويحي** | **181** |

| | | |
|---|---|---|
| 8. | المعالجة الاحصائية | 184 |
| | الفصل الثاني : عرض وتفسير النتائج | |
| 1. | عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى | 188 |
| 2. | عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية | 190 |
| 3. | عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة | 192 |
| 4. | عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة | 194 |
| | الفصل الثالث :مناقشة نتائج الفرضيات | |
| 1. | عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى | 196 |
| 2. | عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية | 200 |
| 3. | عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة | 206 |
| 4. | عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة | 212 |
| | الخلاصة العامة | 216 |
| | إقتراحات وتوصيات | 217 |
| | الخاتمة | 221 |
| | قائمة المراجع | 223 |
| | الملاحق | |


قائمة الجداول


| الرقم | عنوان الجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| .1 | الجدول رقم (01)يوضح عدد أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية. | 172 |
| .2 | الجدول رقم (02)يوضح عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية. | 176 |
| .3 | الجدول رقم(03) يوضح أبعاد المقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة وعدد فقراته. | 179 |
| .4 | الجدول رقم(04)يوضح نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة. | 180 |
| .5 | الجدول رقم(05)يوضح نتائج الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد نقص الإنتباه. | 188 |

| | | |
|---|---|---|
| .6 | **الجدول رقم(06)يوضح نتائج الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد فرط الحركة.** | **190** |
| .7 | **الجدول رقم(07)يوضح نتائج الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد الإندفاعية.** | **192** |
| .8 | **الجدول رقم(08)يوضح نتائج الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية ككل.** | **194** |

قائمة الاشكال


| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|---|---|---|
| .1 | الشكل رقم (01) يوضح هرم ماسلو للإحياجات الإنسانية | 59 |
| .2 | الشكل رقم ( 02) يوضح عوامل تحدث أثناء الولادة تسبب الإعاقة الذهنية للطفل. | 147 |
| .3 | الشكل رقم (03) يوضح عوامل تحدث ما بعد الولادة تسبب الإعاقة الذهنية للطفل. | 148 |
| .4 | الشكل رقم (04) يوضح التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة. | 182 |
| .5 | الشكل رقم ( 05) يوضح قيم المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد نقص الإنتباه | 188 |
| .6 | الشكل رقم ( 06) يوضح قيم المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعدفرط الحركة. | 190 |
| .7 | الشكل رقم(07) يوضح قيم المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد الإندفاعية. | 192 |
| .8 | الشكل رقم(08) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد نقص الانتباه وفرط الحركة والاندفاعية ككل | 194 |

# المقدمة

## مقدمة

أولت الدول المتقدمة الإهتمام ببناء المناهج ودراسة البرامج في المجال التربوي بوجه عام، وبناء برامج الترويح الرياضي بوجه خاص، إذ يعد الترويح الرياضي من أهم مجالات الترويح بإعتباره مصدر إهتمام بالصحة واللياقة البدنية للإنسان المعاصر، وذلك من خلال ممارسة النشاط البدني بإنتظام في جميع المراحل العمرية، مما يؤدي إلى إتخاذ الترويح الرياضي كأسلوب للحياة.

لذا فقد إهتمت الدول المتقدمة ببناء وتطوير برامج الترويح الرياضي وفقا للأسس العلمية والتوجهات الفلسفية المعاصرة التي تؤكد على أهمية البرامج في التنمية البشرية التي يُعد الإنسان محورها، ولكون الترويح الرياضي قد أصبح ظاهرة إنسانية وإجتماعية وحضارية تستحق إهتمام المجتمعات المعاصرة لدوره في تحقيق جودة الحياة للإنسان والمجتمعات ونظرا لأهمية الترويح الرياضي في حياة كل من الإنسان والمجتمعات المعاصرة (الحماحمي م.، 2022، صفحة 13)

حيث تشير الدراسات على أهمية الترويح الرياضي لما له من أهميه على حياة الأفراد في وجود علاقة بين الممارسة البدنية والإحتفاظ بالصحة النفسية والصحة العقلية وتطوير كل منهما.

إضافة الى إحداث تحسين في القدرات العقلية من خلال زيادة القدرة على الإنتباه والت ذكر و التركيز العقلي وتعزيز كل من مفاهيم تقدير الذات ومفهوم الذات الإيجابي وتحقيق الذات .

ويرى كل من "محمد الحماحمي ووليد عبد الرزاق" ( 2018) أن للترويح دور فعال وأهمية تترتبط بتشكيل الإستعدادات الحركية والاتجهات الايجابية نحو ممارسة نشاط الترويح الرياضي منذ المراحل العمرية المبكرة تحقيق حالة من التوازن النفسي والاحساس بالثقة والرضا عن الحياة.

حيث أصبح الترويح الرياضي ظاهرة إنسانية وتربوية وإجتماعية وحضارية في المجتمعات المعاصرة ولذا فقد أصبح مطلبا حيويا وظاهرة جماهرية تحظي بقبول ورضا المواطنين في جميع أنحاء العالم.

وترى "حنان مخيون" ( 2003) أن العلماء قد أجمعو على إختلاف تخصصاتهم على أن الأنشطة الترويحية هامة للأفراد بصفة عامة وللمعاقين بصفة خاصة حيث أن العناية بتلك الفئة ضرورة إجتماعية وإنسانية من أجل تطوير قدراتهم وإمكانيتهم الباقية لحسن الموائمة مع الحياة وإشباع حاجاتهم مما يساعدهم على التفاعل مع المجتمع الذين يعيشون فيه.

ومن هذه الفئة الأطفال المعاقين ذهنياً، فهم أطفال لهم قيمتهم في حد ذاتهم، لهم مشاعر وإحتياجات وطموح، ولديهم الطاقة للمساهمة في المجتمع وتحقيق الذات، لهم حق الإستمتاع بالحياة والرفاهية، شأنهم في ذلك شأن سائر الأطفال غير المعاقين ،والإهتمام بالأطفال المعاقين ذهنيا من القضايا الهامة بالنسبة لمختلف دول العالم، فهم أطفال لهم حق أن يعيشوا بقدر مكافئ كغيرهم من الأطفال غير المعاقين، وهذا ليس من قبيل العطف ولكنه يدخل في إطار المسؤولية والواجب، فالمسؤولية إنسانية بالدرجة الأولى وأن تحملها والقيام بأعبائها يعد أحد معايير التقدم لإحترام الإنسان صانع التنمية الحقيقية فمن حق الطفل المعاق ذهنياً رعاية صحية ونفسية وتربوية وإرشادية تحقيقاً لذاته كإنسان، لكي يساهم بقدر من الإيجابية المثمرة في تحقيق وجوده وإنسانيته وبالتالي يشعر بهويته وفقاً لإمكانياته المحدودة (سمير، 2006، صفحة 09)

يحظى ذوي الإحتياجات الخاصة بإهتمام واسع من قبل المهنيين والمهتمين بذوي الإحتياجات الخاصة، ويعزى ذلك إلى أن مشكلة ذوي الإحتياجات الخاصة هي مشكلة تربوية لها تأثيراتها النفسية والإجتماعية والثقافية والإقتصادية في المجتمع وفي ذوي الإعاقات أنفسهم، وكذلك في أسرهم،ولذلك نجد أن هناك إهتماماً واسعاً من قبل الأمم والدول من أجل تطوير ميادين التربية الخاصة في جوانب متعددة، سواء على المستوى الدولي أو المحلي، وهذا الإهتمام يعكس تحضر المجتمعات ورقيها (الفوزان و الرقاص، 2009، صفحة 07).

ويوضح "ريمر"(Rimmer 1994) أن الترويح يعتبر مسلكاً صحيحاً للنشاط البدني والعقلي فهو يعطي الفرد الشعور بالكفاية والقوة وبذلك يساعد علي عدم نمو الشعور بالنقص، والأنشطة الترويحية تلعب

دوراً هاماً من خلال التدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني والوجداني والإجتماعي لإحداث تغير مطلوب عن ذلك السلوك ولتنشيط نمو وتطور الشخصية، فإنتظام المعاق ذهنياً في أداء الأنشطة الترويحية الرياضية تساعده علي تحقيق التوازن النفسي الذي يؤدي به إلي الرضا عن نفسه ويسهم في سرعة إندماجه مع المجتمع.

وللترويح بأنشطته المختلفة دوراً بارزاً في مساعدة المعاقين ذهنياً علي للإرتقاء بقدراتهم البدنية والذهنية، وذلك تبعاً لما تشكله الأنشطة الترويحية من تعديل وتوجيه سلوك الطفل المعاق ذهنياً (سمير، 2006، صفحة 10).

أفادت تقارير منظمة الصحة العالمية لعام (2019) أن من بين سكان العالم سيتواجد أكثر من 200 مليون يعانون من التخلف العقلي أي ما يعادل ( 3% )من سكان العالم أما على المستوى الوطني فقد بلغ عدد المتخلفين ذهنيا(6603) شخص ما يمثل (6%) من المجموع وهذا طبقا لنتائج التعداد السكاني لسنة (1998) في حين كشف الديوان الوطني للإحصائيات على تواجد ( 200)ألف شخص من ذوي الإعاقة الذهنية سنة ( 2011) وهذا التزايد يمكن تفسيره أيضا بظاهرة زواج الأقارب وهذا ما أكدته الدراسات والتحقيقات التي أجرتها الإتحادية الوطنية لتطوير الصحة والمحيط العلمي.

أسفر توزيع إنتشار معدل الإعاقة الذهنية في الجزائر من خلال المسح العنقودي متعدد المؤشرات (Mice2 2006) على ما يلي : الذكور هم الأكثر عرضة لهذا النوع من الإعاقة بنسبة ( 1.1%) مقارنة مع الإناث بنسبة ( 0.4%) وحسب وسط الإقامة فإن ذوي الإعاقة الذهنية يتواجدون في الحضر بنسبة (0.8%) مقابل (0.7%) في الريف.

كماكشف المسح العنقودي متعدد المؤشرات ( 2012-2013) أن توزيع معدل إنتشار الإعاقة الذهنية في الجزائر حسب الأقاليم يبين أن ذوي الإعاقة الذهنية يتواجدون بنسبة مرتفعة في الوسط والغرب بنسبة (0.8%) والأقاليم الأقل تعرضا هي الجنوب أين يتواجدون بنسبة ( 0.7%) فقط (بولدراس صراح، 2021، الصفحات 251-252).

قد تصاحب الإعاقة الذهنية وبمختلف درجاتها في غالب الأحيان إضطرابات سلوكية كفرط النشاط الحركي المصحوب بصعوبات الإنتباه والسلوك الإندفاعي وخاصة في بداية مرحلة التمدرس، أين يلاحظ الأولياء والمعلمين جملة من الأعراض من أهمها قلة التركيز والحركة الزائدة ما تجعلهم يجدون صعوبة على متابعة الدرس في حجرة الفصل، وهذا ما أشارت له دراسة "يحي أحمد" ( 2000)، إلى أن إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه والإندفاعية، تصاحبه خصائص سلوكية منها سوء التنظيم والتهور، والإندفاع، والقلق، والعصبية، والقابلية للإثارة، وضعف القدرة على الإنتباه، والضعف الشديد في التركيز، ونوبات الغضب، وتصرفات غير متوقعة، وتغيرات ملحوظة في المزاج، وإضطراب علاقاته الإجتماعية والعدوانية، وإضطراب في الوظائف الحركية، وغيرها من الخصائص، وهذا كله ينتج عنه ضعف التحصيل ومشكلات سلوكية وإجتماعية أخرى.

فقد تحدث الباحثون في مجال علم النفس والطب النفسي عن الأعراض المصاحبة لهذا الإضطراب عند الأطفال إذ أشارو إلى مجموعة من الأعراض الدالة عليه، والتي تعد من السمات العامة لنمط شخصية الأطفال المفرطي الحركة، على المستوى المعرفي والإنفعالي والفيزيولوجي، و السلوك العدواني، والمستوى التحصيلي المنخفض والسلوك الفوضوي، وعدم الإتزان الإنفعالي، وعدم التوافق النفسي الإجتماعي، وضعف التحمل و الإحباط وشرود الذهن، وضعف تقدير الذات، والإضطربات الإنفعالية مثل القلق والإكتئاب، وعدم القدرة على القيام بحركات، ويعد الأداء الدراسي المنخفض لديهم مظهرا من مظاهر الإضطراب، فقد أشارت نتائج الدراسات المسحية أن مابين ( 15- 20) % من هؤلاء الأطفال يعانون من ضعف تحصيلي عام (سكينة، 2021، صفحة 3)

إن الرياضة للمعاقين ليس مجرد لعب ولكن الرياضة لعب وعلاج وترويح وإكتساب مهارات وتعديل سلوك فمن خلال الرياضة يمكن تطوير الأداء الأطفال المعاقين وكذلك الرياضة أحد أهم وسائل دمج المعاقين في المجتمع فالرياضة الموحدة تعمل على توسيع فرص الممارسة الرياضية للمعاقين وغير المعاقين من خلال مشاركاتهم في البرامج الرياضية المختلفة، وتساعد على عملية إندماج المعاقين في المجتمع، كما

تتيح لغير المشاركين في أية برامج رياضية فرصة المشاركة في مثل هذه البرامج من خلال الإشتراك في الأولمبياد الخاص الذي يقوم بتنظيم تلك البرامج الرياضية، تعمل الرياضة الموحدة على تطوير المهارات الرياضية في بعض الألعاب المحددة للاعبين لتعطي الفرصة لتنمية ورفع بعض قدراتهم ومهاراتهم، فهي تعتبر تجربة لخوض المسابقات من خلال المشاركة في المنافسات التي تنظمها الأولمبياد الخاص أو أي مؤسسة رياضية محلية، وتساعد الرياضة الموحدة على الإندماج الهادف بواسطة إرشادات وقوانين الأولمبياد الخاص والرياضيات الموحدة التي تضمن لكل فرد في الفريق مكان ذو قيمة وترفع كذلك من الوعي الاجتماعي فيما يتعلق بقدرات وأحاسيس اللاعبين من خلال مشاركتهم في الأولمبياد الخاص، كما تعتبر الرياضة الموحدة من أهم نظم التطور الفردي التي تساعد أعضاء الفريق على تطوير قدراتهم الذاتية وصدقاتهم الخاصة، وإتاحة القدرة الإستيعاب بعضهم في إطار من الإرتباط والتعاون في الفريق الواحد، وتحقق نوع من الإندماج في المجتمع المحلي بتقديم الدعم اللازم من خلال المنظمات المحلية الرياضية والترفيهية المختلفة لإشعار اللاعبين بأنهم جزء منه، وتوفير فرص وبدائل للاعبين المشاركين والغير مشاركين في الأولمبياد الخاص، وأخيراً تعمل الرياضة الموحدة على مشاركة أفراد العائلة بإتاحة الفرص لأقارب اللاعبين من الانضمام للفرق الرياضية كشركاء في الفريق أو مشرفين (الفوزان و الرقاص، 2009، صفحة 67).

**وقسمت الأطروحة الى مايلي:**

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة، وقد تضمن هذا الفصل الخلفية إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة، وأهداف هذه الدراسة، وأهمية موضوعها، وأسباب إختيارالموضوع، وعرض المفاهيم المتعلقة بمصطلحات الدراسة، كما تم عرض أهم الدراسات السابقة الحديثة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتمت تقسيمها إلى قسم للدراسات العربية وقسم الدراسات اَلجنبية، كما قدمت الباحث تعقيبا عليها على مواطن التشابه، ومواطن الإختلاف فيما بينها وبين دراستنا الحالية وطريقة الإستفادة منها.

**الباب الأول الجانب النظري**: ويحتوي على ثلاثة فصول كمايلي :

**الفصل الأول الترويح الرياضي** :ويتناول هذا الفصل ماهية الترويح وتعريفه، وأهدافه وكذلك أغراضه، والألعاب الترويحية ودورها في تنمية الجوانب التربوية والنفسية والإجتماعية والشخصية بصفة عامة، بالإضافة الى أهم النظريات المفسرة للترويح والتطرق الى أنواع الأنشطة الترويحية الرياضية وتقسيماتها والهدف منها وتأثيراتها على جوانب النمو المختلفة، وفي نهاية الفصل تم التطرق إلى البرنامج الرياضي الترويحي تعريفه وكيفية بنائه،خصائصه وأهمية هذه البرامج الترويحية وأهم المعايير والأسس العلمية التى تبنى عليها أهداف هذه البرامج من ثمة إلى إختيار وتقويم البرنامج الرياضي الترويحي.

**الفصل الثاني نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية** :حيث تم في هذا الفصل تناول موضوع نقص الإنتباه وفرط الحركة وذلك من خلال تعاريف نقص الإنتباه ثم تعريف فرط الحركة والإندفاعية والنظريات المفسرة له، أساليب تشخيص وتقييم إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة وأهم المقاييس المستخدمة في تقييم ه ذا الإضطراب وطرق الوقاية من إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة والتطرق الى أهم أساليب علاج هذا الإضطراب التى هي محل دراستنا.

**الفصل الثالث الإعاقة الذهنية**:وتم في هذا الفصل التطرق على موضوع الإعاقة الذهنية، حيت تم عرض بعض التعاريف المختلفة، والتعرف على أسباب حدوث الإعاقة ال ذهنية، كما تم أيضا عرض تصنيفات هذه الإعاقة، وأسبابها،وطرق تشخيصها، والتعرف على مختلف خصائص الأفراد المعاقين ذهنيا، وأهم المشاكل التي يتعرضون لها والتطرق الى الرياضة والترويح للمعاقين ذهنيا وأهم الانشطة الرياضية الترويحية لهؤلاء الأطفال،كذلك أهم الارشادات التى تساعد الإخصائيين في التعامل مع أطفال الإعاقة الذهنية.

**الباب الثاني الجانب التطبيقي**: ويحتوي على ثلاثة فصول على النحو التالي:

**الفصل الأول**: وقد تضمن كل من منهج الدراسة الإستطلاعية وعينتها وطريقة إختيارها وإجراءات ضبطها، بالاضافة إلى أدوات المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في أداة القياس والبرنامج الرياضي الترويحي

المقترح وحساب صدقها وثباتها، حيث إستخدم الباحث مقياس رائدة جريسات (2007) لنقص الإنتباه وفرط الحركة بالإضافة إلى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح الذي تم بناءه من طرف الباحثة، كذلك الإجراءات التي إعتمدها الباحثة في تطبيق الدراسة، وشرح البرنامج الرياضي الترويحي المقترح والمعالجة الإحصائية المعتمدة للتحقق من فرضيات الدراسة.

**الفصل الثاني**: وتم التطرق إلى عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات، حيث هدفت إلى معرفة أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة وعرض دلالة الفروق الإحصائية والدلالة العملية.

**الفصل الثالث**: وتمت فيه مناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي المعتمد في هذه الدراسة، للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الدراسة،وقد تمت مناقشة وتفسير النتائج وذلك بالإستدلال من الإطار النظري والدراسات السابقة والنظريات المفسرة.

# الجانب المنهجي

## الفصل الاول

## الإطار العام للدراسة

1 - الخلفية النظرية لإشكالية الدراسة

2 - الفرضيات

3 - أهداف الدراسة

4 - أهمية الدراسة

5 - أسباب إختيار الموضوع

6 - تحديد المفاهيم ومصطلحات

7 - الدراسات السابقة

8 - لاستفادة من الدرات السابقة

## 1- الإشكالية

تعتبر الإعاقة واحدة من الظواهر المميزة في هذا القرن، وذلك كونها تؤثر وتتأثر في كافة المجتمعات وفي مختلف الجوانب التربوية والإجتماعية والسلوكية والطبية، فهي تعتبر مشكلة طبية تتطلب التدخل الطبي، وكذلك تعتبر مشكلة تربوية تحتاج التدخل التربوي، لتحديد طرق وأساليب تربوية خاصة، وكذلك تعتبر مشكلة نفسية وسلوكية، حيث يعاني ذوي الإعاقة من سوء التكيف مما يترتب عليه العديد من المشكلات السلوكية، حيث يظهر الأطفال ذوي الإعاقة قصورا في السلوكيات التي تعتبر مرغوبة، أو إفراطا في تلك السلوكيات، التي تعتبر غير مرغوبة من قبل المعلمين، والآباء، والأقران، والمجتمع بشكل عام، حيث نجدهم ينشغلون بكثير من السلوكيات غير المناسبة، والمزعجة، وغير المقبولة، في حين نجد أن السلوكيات المناسبة والمقبولة لديهم قليلة جدا.

كما يلاحظ أن المشكلات السلوكية تزداد بزيادة حدة الإعاقة، وبذلك قد نجد مظاهر السلوك الاتكيفي تظهر لدى الأفراد ذوي الإعاقة المتوسطة بصورة أكبر منها لدي الأطفال ذوي الإعاقة البسيطة، كما تظهر لدى ذوي الإعاقة الحادة والشديدة بصورة أكبر منها لدي ذوي الإعاقة البسيطة والمتوسطة (الحويطي، 2023، صفحة 78)

تعتبر الإعاقة الذهنية من الظواهر التي لا تعترف بالحدود الإجتماعية، ويمكن أن تتعرض لها الأسر الفقيرة والغنية، أو المثقفة والأقل ثقافة فهي ظاهرة تعرضت لها مختلف الفئات الإجتماعية بدرجات متفاوتة ويزداد الإهتمام بالإعاقة الذهنية كمشكلة إنسانية وإجتماعية وأسرية وطبية وتربوية جديرة بالإهتمام والدراسة، وقد نالت هذه المشكلة إهتماماً كبيراً ومتزايداً لدي الكثير من المجتمعات لأنها مشكلة مرتبطة بالقدرة العقلية للإنسان، ومستوي كفاءته، وقد أثبتت الدراسات المختلفة، أن نسبة الإعاقة الذهنية، تختلف من مجتمع إلي آخر إلا أن النسبة التي أوردتها منظمة الصحة العالمية هي ( 3)% من مجموع أفراد أي مجتمع (مصطفى، 2016، صفحة 19)

تم إجراء العديد من المسوح الإحصائية للتأكد من معدل إنتشار الإعاقة الذهنية حول العالم و قد تراوحت التقديرات بين ( 1-3) % ،و قد أظهر تحليل إحصائي شامل أن مجموعة دراسات مؤخرا أن متوسط معدل الإنتشار الإعاقة ال ذهنية بين كل ء الدراسات المتضمنة كان( 1)%كما أن معدل إنتشار الإعاقة الذهنية أعلى في الذكور في مجموعات البالغين و المراهقين و الأطفال , و في مجموعات البالغين تراوحت نسب الاناث -إلى الذكور بين (7.0 : 1 و 9.0 : 1) , بينما في الأطفال و المراهقين تراوحت بين (0.4 : 1 و 1 : 1) كما تختلف المعدلات وفقا للدخل،حيث توجد أعلى معدلات في دول منخفضة ومتوسطة الدخل بما يقارب ضعف المعدلات في الدول مرتفعة الدخل.

و في تحليل إحصائي آخر شمل الدراسات التي نشرت بين عامي ( 1980)و (2009)في الدول الأوربية وجد أن التقديرات الإجمالية تتراوح بين ( 0.4 %)و (1.4%)كما أن معدل إنتشار الإعاقة الذهنية في آسيا يتماشى على نطاق واسع مع تقديرات الدول الغربية (0.06-1.3% )و في أحدث مسح وطني تم إجراؤه في الصين عام 2006 عن الإعاقات , كان تقدير نسبة إنتشار الإعاقة الذهنية(0,75%)و قد وجد أن المعدلات في المناطق الحضرية 0.4 %أقل في المناطق الريفية(1.02%).(إبراهيم، صفحة 2)

تقوم تربية الطفل المعاق ذهنيا على أسس تربوية ونفسية وإجتماعية وجسمية، وذلك وفق خصائص نمو الأطفال جسمياً ونفسياً وإجتماعياً وعقلياً وتتضمن الطرق الحديثة في تعليم المعاقين ذهنيا، تنمية حواسه ومهاراته الحركية، وإكسابه السلوك الإجتماعي المقبول، وزيادة معلوماته، وتنمية قدراته العقلية وحصيلته اللغوية، من خلال الممارسة والمشاهدة اليومية وفي ضوء خصائص نموه العقلي والجسمي والنفسي والإجتماعي إحتوت الدراسات والبحوث على العديد من الطرق التربوية الرائدة والحديثة في تعليم هذه الفئة، منها ما يعتمد على عادات الطفل الأساسية، ومنها ما يعتمد على تدريب حواسه، والخبرات التي يمكن أن يتعلمها سواء من البيت أو المدرسة (الميلادي، صفحة 127).

تنتشر المشكلات السلوكية عند الأطفال بنسب متفاوتة، وتزداد هذه المشكلات إنتشاراً بين المعاقين منهم، حيث تنتشر بين الأطفال الذين يعانون من إضطرابات سلوكية وعقلية بنسبة 11 بالمئة (Tuma

(1989، وتزيد النسبة عن ذلك بكثير إذا ما ضممنا إلى هذه الفئة الأطفال الذين لم يشتد الإضطراب لديهم لدرجة تثير الحاجة لطلب العلاج، ويشكل الأطفال المعاقين ذهنياً والذين يعانون من مشكلات في التعلم نسبة كبيرة منهم، وهذا ما أشارت إليه الأدبيات التربوية المتعلقة بالأشخاص المعاقين على أنهم أكثر من يعاني من المشكلات السلوكية، فقد أظهرت دراسة (الصباح، 1993) أن الأطفال المعاقين لديهم أنواع مختلفة من الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها منها الإنسحاب الإجتماعي، وهذا ما يؤكده الخطيب،( 2003) على أن المعاقين ذهنيا هم من أكثر الأشخاص الذين يعانون من المشكلات السلوكية وذلك نظراً لعدم قدرتهم على تحديد جوانب السلوك المقبول إجتماعياً، وتأخر قدراتهم اللغوية الأمر الذي يجعلهم يلجؤون إلى العدوان للتعبير عن إنفعالاتهم بدلاً من التعبير اللفظي، وتعرضهم لخبرات الفشل الكثيرة والإحباط نتيجة الإتجاهات الإجتماعية المحيطة، وتأخر قدراتهم العقلية الأمر الذي يجعلهم قاصرين في الكثير من الأحيان عن تحديد جوانب السلوك المقبول إجتماعياً.

ويلقي الروسان ( 2001)الضوء على مجموعة من الخصائص السلوكية التي يشترك بها المعاقين ذهنيا ، والتي تجعلهم أكثر عرضة للمشكلات السلوكية بالمقارنة مع غيرهم، ومن أهمها النقص الواضح في القدرة على التعلم، ومشكلات ضعف الإنتباه والتركيز، والإحباط والشعور بالفشل، ومشكلة التذكر، والنقص الواضح في إنتقال أثر التعلم (عبدات، 2013)

لذلك يتسم ذوي الإحتياجات الخاصة وبالتحديد الإعاقة ال ذهنية بالعديد من الإضطرابات السلوكية والإنفعالية التي تحد وتعيق تكيفهم الشخصي والإجتماعي مما تنعكس على تصرفاتهم وأفعالهم من خلال مشكلات سلوكية ظاهرة، تختلف حسب شدة وطبيعة تلك الإضطرابات، ومن بينهم فئة المعاقين ذهنيا التي تعددت مشكلاتهم السلوكية وأصبحت تشكل تحدياً كبيرا أمام القائمين على مجالات التربية والتعليم والتدريب على نطلاقا من الأسرة مرورا بالمدارس الخاصة وصولا إلى المجتمع، إذ تختلف المشكلات السلوكية عند فئة الأطفال المعاقين ذهنيا بإختلاف درجة الإعاقة التي يراعى فيها أبعاد الأداء الوظيفي متمثلة في درجة الإعاقة الذهنية، نسبة الذكاء الإحتياجات التعليمية، الإحتياجات التدريبية ومستوى

النضج الإجتماعي، وتصنف منظمة الصحة العالمية الإعاقة الذهنية حسب الإضطرابات النفسية والسلوكية إلى إعاقة ذهنية بسيطة وإعاقة ذهنية متوسطة وإعاقة ذهنية شديدة (دليل للتصنيف الدولي للأمراض المراجعة العاشر).

إن هذا التصنيف لدى الأطفال المعاقين ذهنيا يشير إلى الفرق من حيث مستويات قدراتهم الذهنية والسلوكية والإجتماعية، مما يستدعي التغيير في طرق تعليمهم وتدريبهم وتكيفهم النفسي والإجتماعي وإختلاف تصرفاتهم وسلوكياتهم.

كما يشير الروسان إلى أن نسبة ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة في حدود( 80%) ويطلق عليهم إسم القابلين للتعلم، وفئة الإعاقة الذهنية المتوسطة في حدود( 10%) ويطلق عليه إسم القابلين للتدريب، وفئة الإعاقة الذهنية الشديدة (5%)ويطلق عليهم إسم الإعتماديين أو الإتكاليين.

وتشكل فئة الإعاقة الذهنية البسيطة القابلين للتعلم أكبر فئة للمعاقين ذهنيا، وأكثرهم ملائمة برامج التعليم والعلاج لما لها من قابلية وإستجابة في الأداء إذ تعد المشكلات السلوكية عند الأطفال المعاقين ذهنياً من أهم المظاهر البارزة على تصرفاتهم وأفعالهم مما تنعكس بشكل واضح على سوء كيفهم الإجتماعي وضعف تفاعلهم مع الآخرين سواء الأسرة أو المحيطين بهم أو أقرانهم العاديين، ما شكل ذلك عجزا في التعامل والتواصل معهم بسبب فقدانهم لمهارات وفنيات وطرق التفاعل وإحتياجهم الدعم والرعاية النفسية والإهتمام الإجتماعي الخاص بهم.

حيث أكد هيوارد ( Heward 2000 )على أن الأطفال المعاقين ذهنيا لديهم عجزا سلوكياً وأنهم يعانون العديد من السلوكيات غير التكيفية التي تشكل تحدياً كبيرا لمعلميهم وأولياء أمورهم وغيرهم من القائمين على رعايتهم وتأهيلهم وتعليمهم.

ويؤكد "الروسان" أن هناك مجموعة من الخصائص السلوكية المشتركة لدى الأفراد المعاقين ذهنيا تجعلهم معرضين لعدة مشكلات سلوكية ومشكلات في القدرات العقلية والإدراكية مقارنة مع غيرهم وه ذا ما يجعلهم يشعرون بالفشل والإحباط وعدم التكيف.

كما ذكر"مرسي" ( 1999) أن الطفل المعاق ذهنياً يفتقر إلى الكثير من المهارات مما تساهم في زيادة بعض المشكلات السلوكية لديه. (يوسفي، 2021، الصفحات 683-684)

من بين أهم المشكلات السلوكية التى يعاني منها الأطفال المعاقين تحدياً كبيرا لمعلميهم وأولياء أمورهم وغيرهم هو إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية، يشغل إضطراب الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد إهتماما كبيرا لدي علماء النفس والمتخصصين في العمل النفسي لكونه يتعرض لمظاهر السلوك المضطرب وكذلك لإرتباطه من ناحية أخرى بصعوبات التعلم ، إذ أن نسبة شيوع إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة قد بلغ ( 10% )من الأطفال في المجتمع الأمريكي، ويشير"كندول" ( 2000 ) Kendallإلى أهمية تعليم هؤلاء الأطفال مهارات معرفية وسلوكية تساعدهم على الإنتباه من خلال مساعدتهم على إدراك التنظيم والترتيب في إطار المنحنى السلوكي.

وقد أشار" تاسكر وشيمت" ( Schmidt Tasker 2008) إلى أهمية عملية الإنتباه في إحداث تنمية إجتماعية وتغذية عاطفية لدى الأطفال، ونوه إلى تعاظم دور الإنتباه المشترك ما بين الأم والطفل في السنوات الأولى من حياته،ومن ثم قد يعد الإنتباه من أهم العمليات العقلية التي تؤدي دورا مؤثرا في النمو المعرفي لدي الفرد إذ يساعده علي الآتيان بالسلوكيات الإيجابية والمرغوب فيها.... الأمر الذي يحقق له التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه (النوبي، 2009، صفحة 19).

يعد إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة بأنواعه الإكلينيكية من الإضطرابات الشائعة بين الأطفال إذ يتراوح معدل انتشاره ما بين( 4-20% )من أطفال المدارس الابتدائية وذلك في سن( 6- 12) سنة، وذكر تقرير عن وكالة الصحة العقلية الأمريكية أن نسبة هذا الإضطراب تصل إلى 10(% )تقريبا من أطفال العالم كما أن معدل إنتشاره بين الأطفال في عمر المدرسة يتراوح ما بين (4-6)%.

كما أوضح الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للإضطرابات العقلية أن هذا الإضطراب أكثر شيوعا بين الأولاد عنه بين البنات بنسب تتراوح من ( 1- 4) %.

وقد تصل النسبة إلى ( 40)% من تلاميذ التعليم الأساسي بل من صعوبات التعلم نتيجة عدم القدرة علي تركيز الإنتباه والنشاط الحركي الزائد والإندفاعية وما يتبعها من قصور في التحصيل الدراسي والرغبة والحماس في إنجاز الواجبات المدرسية، ونسبة تتراوح ما بين ( 3-10)%من التلاميذ الذين هم يعانون من إعاقة قصور القدرة علي التركيز والانتباه السوي غالبا ما يصاحبها الحركة والنشاط الزائد،غالبا ما تبدأ تلك أعراض هذا الإضطراب في مراحل مبكرة من حياة الطفل حيث يسير الطفل في مراحل تطور نموه وتطور قدراته بنفس السرعة التي ينمو بها الطفل السليم، والمعروف أن نمو القدرة علي التركيز والإنتباه يسير في مراحل ثلاث يكتشف القصور فيها عند التحاق الطفل بالمدرسة حيث تتطلب الأنشطة التعليمية والتحصيل الدراسي (النوبي، 2009، صفحة 30).

ولمساعدة هؤلاء الاطفال في التقليل من إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية لابد من إستراتجيات وطرق وبرامج ممنهجة لتأهيل الأطفال وتعديل سلوكياتهم في التخفيف من النشاط الزائد وتحسين من بعض القدرات العقلية كالإنتباه والإدراك والتذكر والتقليل من الإندفاعية و على غرار الطب النفسي في إستخدام برامج الإرشاد والتوجيه والتدريب،وعلى غرار الطب بإستخدام العققاير المهدئة إرتئنا من خلال هذه الدراسة في إقتراح برنامج رياضي ترويحي لتعديل سلوك الأطفال في تحسين من نقص الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية مبني على ألعاب رياضية ترويحية وأنشطة بدنية موجه حسب الإعاقة الذهنية البسيطة.

حيث تعد برامج الترويح الرياضي من الوسائل التربوية التي تستخدم في تحقيق أهداف التربية التي تهتم ببناء الإنسان والمجتمعات المعاصرة وتعد برامج الترويح الرياضي وسيلة تربوية تستخدم في إستثارة الدافعية إلى ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي بإنتظام على مدار حياة الإنسان، إتخاذ تلك الممارسة أسلوب حياة، تعد برامج الترويح الرياضي وسيلة تربوية وإجتماعية تستخدم في معالجة العديد من المشكلات التي ترتبط بنقص الحركة والنشاط في المجتمعات المعاصرة وما يترتب عن الحياة التي تتصف بالنمط الحامل (الكسل وعدم الحركة والنشاط البدني من مشكلات ترتبط بالبدانة وأمراض

القلب والأوعية الدموية والعظام والمفاصل والعديد من الأمراض المرتبطة بضغوط الحياة اليومية والتوتر والقلق والإكتتاب والصراع النفسي .....ولذا فإن برامج الترويح الرياضي تعد ذات أهمية باعتبارها جزءا من المنظومة التربوية التي تستمد فلسفاتها من فلسفة المجتمع المعاصر التي تؤكد على حق الإنسان في الإستماع بوقت الفراغ في تحسين الصحة العامة للجسم وتحسين نوعية الحياة، كما أنها تعد وسيلة الترويح الرياضي لتحقيق أهداف رسالته التربوية والإجتماعية والإقتصادية التي يتطلع إلى بلوغها وفقا لطبيعة البرامج التي يتم بنائها أو تصميمها، والتي ترتبط بالفئات المجتمعية التي يتم إعداد تلك البرامج الإشباع إحتياجاتها، ويرتبط ذلك بالعديد من المتغيرات، أهمها المرحلة العمرية نوع الجنس الطبيعة الإنسانية، حالة الصحة العامة للجسم، الخبرات السابقة، طبيعة البيئة الطبيعية (البيئة الجغرافية والبيئة المناخية) التي يتم تنفيذ تلك البرامج بها (محمد, الحماحمي محمد، 2022، صفحة 101)

**وبناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة لتطرح الإشكال التالي:**

## التساؤل العام

هل للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر على إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى اطفال الإعاقة الذهنية البسيطة (7-10)سنة ؟

## التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد نقص الإنتباه ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد فرط الحركة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد الإندفاعية ؟

## 2- الفرضيات :

### 1- الفرضية العامة

- للبرنامج الرياضي الترويحي أثر على إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى الأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة (7-10)سنة .

### 2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيةالواحدة في بعد نقص الإنتباه لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد فرط الحركة لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد الإندفاعية لصالح القياس البعدي.

## 3- أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الى مايلي :
- التعرف على مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التحسين من نقص الإنتباه لأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة .
- التعرف على مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التقليل من فرط الحركة للأطفال لأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة .

- التعرف على مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التخفيف من الإندفاعية لأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة .
- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التحسين من نقص الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والتخفيف من الإندفاعية لأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة .

## 4- أهمية الدراسة:

### أ- الأهمية النظرية

- تتجلى أهمية الدراسة الحالية في قلة وندرة الدراسات المحلية، حيث تعتبر هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي يطبق فيها البرنامج الرياضي الترويحي للتخفيف من الفرط الحركة وتحسين نقص الإنتباه للأطفال المعاقين ذهنيا وذلك حسب علم الباحثة
- تخطيط وإعداد برنامج رياضي ترويحي لتنمية بعض القدرات الذهنية والجسمية والنفسية وتطبيقه على أفراد عينة الدراسة.
- تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها نواة لدراسات أخرى في ميدان الصحة النفسية لذوي الإحتياجات الخاصة فئة المعاقين ذهنيا وعلاقتها بالمجال الترويح الرياضي.

### ب- الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية في إمكانية الإستفادة بمثل هذه الدراسات والنتائج للمراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا والجمعيات المهتمة بأطفال ذوي الإعاقة الذهنية وذلك من خلال إتباع مثل هذه البرامج على أسس منهجية،وإيجاد حلول لبعض الإضطرابات السلوكية لأطفال الإعاقة الذهنية وتعديلها وعلاجها عن طريق الترويح واللعب من خلال برامج رياضية ترويحية هادفة لتعديل وتحسين من سلوك الطفل من خلال ممارسته لهذه الأنشطة وإعتبارها كأسلوب جديد في العلاج على غرار العلاج

الإرشادي والتوجيهي والتدريبي المعمول به في المؤسسات النفسية البيداغوجية والمراكزالعيادية الخاصة،وذلك لاخراج الطفل بسلوك سوي يستطيع التأقلم به في حياته اليومية والقيام بمختلف المهارات الحياتية بشكل سلسل وتنمية مختلف الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والإجتماعية والإرتقاء به للإندماج داخل الأسرة والمجتمع وتطوير قدراته ومهاراته.

## 5 - أسباب إختيارالموضوع:

### أ - أسباب ذاتية :

- ❖ محاولة إيجاد سبل جديدة لحل مشكلة نقص الإنتباه وفرط الحركة لأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة .
- ❖ بناء برامج رياضية مدروسة ومقننة للتقليل من فرط الحركة وتحسين نقص الإنتباه لأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة.
- ❖ نقص برامج الترويح الرياضي الموجهة لأطفال الإعاقة الذهنية التى تعاني من إضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.
- ❖ عمل الباحثة في المركز والإحتكاك بهذه الفئة والتعامل معهم بصورة مباشرة

### ب - أسباب موضوعية :

- ❖ معرفة إذا ما كان لبرامج الترويح الرياضي المقترح تأثير في تحسين نقص الإنتباه والتقليل من فرط الحركة لأطفال الإعاقة الذهنية( البسيطة).
- ❖ محاولة إيجاد سبل جديدة لتحسين من إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة لأطفال الإعاقة الذهنية.

- ❖ إظهار أثر البرامج الرياضية الترويحية المقترحة في علاج بعض الإضطرابات السلوكية لأطفال الإعاقة الذهنية
- ❖ إيجاد بدائل علاجية لإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة للأطفال الإعاقة الذهنية وتعديل سلوكاتهم.
- ❖ الوصول الى حلول جديدة للتعامل مع أطفال الإعاقة الذهنية البسيطة ذوي نقص الانتباه و فرط الحركة.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 6-1- البرنامج الرياضي الترويحي:

أ- تعريف البرنامج

والبرنامج هو عبارة عن خطة تشتمل على نشاطات متعددة لإنجاز هدف معني، حيث يشتمل على أعمال لها بدايات ونهايات واضحة، والبرامج يعتبر ألية تنفيذ الإستراتيجيات،أو هي التي تترجم الإستراتيجيات إلى واقع.(القريوتي وأخرون، 2009 ص123).

**ب - البرنامج الرياضي الترويحي**

تعرف تهاني عبد السلام ( 2001م) بأنه عبارة عن مجموعة من الأنشطة الترويحية والرياضية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحي من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغير سلوك الأعضاء في وقت الفراغ إلى سلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين إتجاهات (عبد السلام محمد، 2008، صفحة 233)

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة و التي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية، العقلية،النفسية،الإجتماعية، الصحية) و ذلك من أجل تحقيق هدف البرنامج الترويحي (سلامة و البصراوي، 2013، صفحة 53).

**ج- إجرائيا:**

يقصد بالبرنامج الرياضي الترويحي للأطفال الإعاقة الذهنية على أنها مجموعة من الأنشطة والتمارين الرياضية والألعاب والمسابقات خالية من المنافسة تهدف الى تحسين الصحة البدنية والنفسية يمارسها الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة المعاقين ذهنيا والتي تتميز في التقليل من التوتر والضغوط النفسية والإكتئاب وإدخال البهجة والفرح والسرور لنفوس وتهدف إلى تحسين سلوكياتهم والتقليل من بعض الإضطرابات السلوكية.

## 2-6- نقص الإنتباه وفرط الحركة

**أ- نقص الإنتباه:**

هو عدم القدرة على الإحتفاظ بالإنتباه الى مثير ما مدة طويلة نسبياً (ثبات الإنتباه، وإنتقال الإنتباه بين مثيرات متعددة في وقت واحد (محمد، 2013، صفحة 282)

**ب - فرط الحركة:**

إضطراب النشاط الزائد هو إضطراب عصبي سلوكي ناتج عن خلل في بنية ووظائف الدماغ، ويؤثر على السلوك والأفكار والعواطف، ويمكن التعامل معه وتخفيف حدة أعراضه بهدف مساعدة الطفل على التعلم وضبط النفس مما يساهم برفع مستوى ثقته بنفسه وغالباً ما يتم التعرف على الطفل المصاب ما بين(5-9)سنة وتستمر الأعراض في فترة الطفولة والمراهقة، مع العلم بأن فرط الحركة مرض مزمن وليس طارئ(الجعافرة، 2008، صفحة 14)

هو نمط دائم لعجز أو قصور أو صعوبة في الإنتباه أو فرط النشاط والإندفاعية، ويوجد لدى بعض الأطفال يكون أكثر تكراراً وتواتراً وحدة عما يلاحظ لدى الأفراد العاديين من أقرانهم في نفس مستوى النمو.

**ج- الإندفاعية :**

تعرف بأنها " ميل الأطفال المضطربين للإستجابة دون تفكير مسبق و لا يعرفون تعجلهم عند قيامهم بالأداء، كما يجدون صعوبة في إنتظار دورهم و لا يفكرون في البدائل المتاحة قبل أن يتخذون قرارهم".

**د- نقص الإنتباه وفرط الحركة (ADHD):**

**1–إصطلاحا:**

يعرف إضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط في الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية، الطبعة الرابعة(DSM-IV) على أنه مجموعة من السلوكيات غير القادرة على التكيف التي تشير إلى عدم الإنتباه /أو الإندفاع وفرط النشاط التي لا تتوافق مع النمو وتسبب ضعفا **(Kumar, 2017, p. 01)**

**ب –إجرائيا:**

هو إضطراب سلوكي يصيب الطفل يظهر في مجموعة من الأعراض متمثلة في قلة الإنتباه والنشاط الزائد المفرط والإندفاعية نتيجة خلل ذا منشأ عصبي أثناء فترة الحمل أو أثناء الولادة أو إصابات الدماغ بعد الولادة ممايؤدي الى صعوبات في السلوك التكيفي للطفل ويعيق مسار حياته.

**3-6- الإعاقة الذهنية :**

**أ- لغة:**

عاق يُعيق، أعق، إعاقة، فهو معيق، والمفعول مُعاق.

إعاقة [مفرد]: مصدر أعاق ضرر يصيب أحد الأشخاص ينتج عنه إعتلال بأحد الأعضاء أو عجز كلي أو جزئي. (عمر, أحمد المختار، 2008، صفحة 1577).

**ب- إصطلاحا:**

الإعاقة هو لفظ يشير إلى الأثر الذي ينجم عن حالة العجز في ضوء متغيرات شخصية وإجتماعية وثقافية مختلفة، وتبع حالة العجز قد لا تعني حالة إعاقة بالضرورة.

وتعرف بأنها ضرر أو خسارة تصيب الفرد نتيجة الضعف أو العجز تحد أو تمنع الفرد من أدائه وهي تمثل الجانب الإجتماعي للضعف أو العجز، ونوع ودرجة الإعاقة يؤثران في القيم والإتجاهات والتوقعات التي تراعى فيها البيئة الإجتماعية للأفراد (الزيات، (2022), ، صفحة 331).

**ج - تعريف الإعاقة الذهنية:**

تمثل الإعاقة الذهنية مستوى من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن متوسط الذكاء بإنحرافيين معياريين ويصاحب ذلك خلل في السلوك التكيفي، ويظهر في مراحل النمو النمائية منذ الميلاد وحتى سن 18 (الروسان، 2003، صفحة 23)

**د- إجرائيا:**

تعرف الباحثة الإعاقة الذهنية على أنها نقص على مستوى القدرات الإدراكية والمعرفية والسلوكية والإجتماعية للطفل نتيجة خلل في أداء الوظائف العقلية مما ينتج عنها سوء التكيف .

## 7 - الدراسات السابقة والمشابهة

### 1 - الدراسات العربية:

**1. دراسة أحمد بوسكرة ( 2002) بعنوان : النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا بالمراكز النفسية التربوية بيداغوجية دراسة ميدانية على الأطفال المتخلفين ذهنيا تخلف بسيط من ( 9-12) سنة،رسالة ماجستير نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر.**

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا تخلف بسيط بالمراكز النفسية التربوية وتناولت هذه الدراسة الفرضيات التالية:

- تعتبرالألعاب الرياضية الجماعية من الأنشطة الترويحية المفضلة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.

- يحتل النشاط الرياضي الترويحي مكانة عالية ومرموقة من بين الأنشطة الترويحية المفضلة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا تخلف بسيط.

- توجد فروق ذات دلالة الإحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي في نمو المجال الحسى الحركي لصالح المجموعة الممارسة.

- هناك فروق ذات دلالة الإحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي في نمو مجال الإجتماعي و العاطفي لصالح المجموعة.

أما عن أداة الدراسة فقد أستخدم مقياس تكيفي وإستمارة استبيان ، وكانت العينة تحتوى على (40) طفلا ( 9-12) ما بين الممارسين للنشاط وأيضا مربين وأولياء وقد أستخدم كل من المنهج التجريبي والوصفي في هذه الدراسة وتوصلت نتائج الدراسة إلى النتائج التالية:

إعتماد المراكز النفسية التربوية في رعاية الأطفال على المربين ذوى مستوى نهائي كل المراكز لا تعتمد على برنامج علمي مسطر من طرف المختصين ،إفتقار المراكز إلى أخصائيين في علم النشاط الترويحي بصفة عامة.

2. **دراسة إيمان رفعت السعيد محمود (2009) بعنوان :تأثير برنامج ترويحي بإستخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية ومستويات الكاتيكولامين بول لأطفال ذوي تشتت الإنتباه وفرط الحركة، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية مصر .**

هدفت الدراسة الى

- التعرف على بعض المتغيرات البدنية لدى أطفال فرط الحركة وتشتت الإنتباه المجموعة التجريبية.

- التعرف على مستويات الكاتيكولامين بول لأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الإنتباه المجموعة التجريبية.

- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستويات الكاتيكولامين للعينة البحث.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي العينة:تم إختار العينة بالطريقة العمدية.

**النتائج** :

- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية وحمض الفنلل مانديلك وإختبار كونرز للمعلم وذلك لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية وحمض الفنلل مانديلك وإختبار كونرز للمعلم وذلك للصالح القياس البعدي.

- وجود علاقات إرتباطية بين المتغيرات البدنية الفنلل مانديلك ومجموع وإختبار كونرز للمعلم.

**3.دراسة وجدة عواد المشهداني ( 2010) بعنوان : بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل سلوكيات إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة دراسة تجريبية لتلاميد مرحلة التعليم الأساسي في مدينة الغريان بالجماهرية العظمى بين(9-11 )سنة،اطروحة دكتوراه في علم النفس جامعة ام درمان الاسلامية السودان .**

هدفت الدراسة الى :

التعرف على مدى فاعلية البرنامج السلوكي الدي أستخدم في هذا البحث لتعديل سلوك الأطفال الذين يعانون من إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة، بناء برنامج معرفي سلوكي للأطفال من عمر ( 9-11) سنة.

وتكونت عينة البحث من ( 6)تلاميذ من المجموعة التدريبية و ( 6) تلاميذ من المجموعة الضابطة من خلال تطبيق البرنامج ظهر تحسن ملحوظ في سلوك تلاميذ المجموعة التجريبية.

نتائج الدراسة :

- توجد فروق بين المجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج في الدرجة الكلية للمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة في صورتيه المدرسية والمنزلية.

- توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تنفيذ البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة في الصورة المدرسية لصالح التطبيق البعدي.

- توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تنفيذ البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة في الصورة المنزلية لصالح التطبيق البعدي.

- توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تنفيذ البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة في الصورة المنزلية لصالح التطبيق البعدي.

- توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة بالنسبة لصورة المدرسية والمنزلية لصالح التطبيق البعدي.

**4. دراسة مرنيز أمنة ( 2012) بعنوان :أثر برنامج ترويحي مقترح في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للمتخلفين عقليا (القابلين للتعلم )، مجلة الابداع الرياضي جامعة المسيلة .**

هدفت الدراسة الى:

- معرفة الى أي مدى تساهم الأنشطة الترويحية أوتؤثر في إحداث نتائج جيدة لدى الأطفال المتخلفين عقليا.

- إعداد برنامج ترويحي يساهم في تنمية بعض المهارات الحركية لدى الاطفال المتخلفين عقليا

- تسليط الضوء على أثر البرامج الترويحية لدى فئة الأطفال المتخلفين عقليا.

- الإهتمام بفئة الأطفال المتخلفين عقليا ومساعدتهم على كل مايحتاجونه في تنمية قدراتهم الجسمية والعقلية والنفسية.

منهج الدراسة المنهج التجريبي العينة (16)طفل متخلفين عقليا قابلين للتعلم .

نتائج الدراسة :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نمو المهارات الحركية الأساسية لصالح المجموعة التجريبية،مما يعني أن البرنامج الترويحي المقترح أثر إيجابيا على نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الإنتقالية،والغير إنتقالية وحركات التعامل مع الأداة ).

**5. دراسة سامية عبد الرحيم ( 2012) بعنون: فاعلية برنامج إرشادي باللعب في خفض حدة بعض الإضطرابات السلوكية لدي الأطفال المعاقين ذهنياً والقابلين للتعلم معاهد التربية الخاصة للإعاقة الذهنية في دمشق أطروحة دكتوراه في الصحة النفسية للأطفال المراهقين جامعة دمشق .**

هدفت الدراسة الى:

التعرف على فاعلية برنامج إرشادي باللعب في خفض حدة بعض الإضطرابات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم في معاهد التربية الخاصة للإعاقة الذهنية في دمشق.

وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وإستخدمت البرنامج الإرشادي باللعب ومقياس تقدير الإضطرابات السلوكية كأداة لجمع البيانات.

وكانت أهم النتائج إرتفاع نسبه إنتشار الإضطرابات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقليا (65)القابلين للتعلم وفاعلية البرنامج الإرشادي باللعب في خفض حدة الإضطرابات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

**6.دراسة أسماء محمد محمود السرسي وأخرون( 2013) بعنوان : فاعلية برنامج لخفض بعض سلوكيات نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى عينة من المعاقين عقليا متوسطي الإعاقة، مجلة دراسات الطفولة جامعة عين شمس مصر.**

هدفت الدراسة إلى محاولة تحسين نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى عينة من المعاقين عقلياً متوسطي الإعاقة وبناء وتطبيق برنامج لخفض نقص الإنتباه وفرط الحركة والتحقق من فاعلية هذا البرنامج بما يتضمنه من أنشطة وفنيات وذلك في خفض نقص الانتباه و فرط الحركة لدى عينة من المعاقين عقلياً متوسطي الإعاقة.

وتكونت عينة الدراسة الحالية من ( 20) طفلاً وطفلة تم تقسيمهم إلى ( 10) أطفال يمثلوا المجموعة التجريبية و(10) أطفال يمثلوا المجموعة الضابطة من مراكز وجمعيات ذوى الإحتياجات الخاصة ممن تتراوح درجة ذكاؤهم مابين ( 35- 50) درجة ذكاء وأعمارهم الزمنية مابين ( 8 – 12 ) سنوات،وتم تقديم البرنامج لأفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة.

وأستخدم الباحث الأدوات التالية :

- إستمارة البيانات الأولية خاصة بالطفل. (إعداد الباحث)

- مقياس " ستانفورد – بينية" للذكاء الصورة الرابعة تعريب وتقنين لويس مليكه( 1998).

- إستمارة البيانات الإجتماعية الثقافية " إعداد فايزة يوسف عبد المجيد "( 1980).

- مقياس خفض الإنتباه وفرط الحركة لدى المعاقين عقلياً ( إعداد الباحث).

- برنامج لزيادة الانتباة ونقص الحركة لدى المعاقين عقلياً ( إعداد الباحث).

**نتائج الدراسة كما يلي:**

- توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة قبل وبعد تنفيذ البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس إضطراب الإنتباه وفرط الحركة للأطفال المعاقين عقلياً، ومحاوره الفرعية (نقص الإنتباه – فرط الحركة – الإندفاعية ) وذلك على صورتي المقياس المنزلية وصورة المعلم.

- توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تنفيذ البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس إضطراب نقص الإنتباه ومحاوره الفرعية (نقص الانتباه- فرط الحركة – الإندفاعية ) على صورتي القياس (الأم –المعلم ).

- يوجد فروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تنفيذ البرنامج بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس اضطراب الانتباه ومحاوره ( نقص الإنتباه – فرط الحركة – الإندفاعية ) وذلك على صورة المقياس الأم وصورة المعلم.

- توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق بعدى ( 1) وبعدى ( 2) في الدرجة الكلية لمقياس إضطراب الإنتباه للأطفال المعاقين عقلياً، ومحاورة الفرعية (نقص الإنتباه – فرط الحركة – الإندفاعية ) وذلك على صورتي ( المقياس الأم وصورة المعلم).

- توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على مقياس إضطرابات الإنتباه المصحوب بنشاط حركي زائد ( أبعاده والدرجة الكلية).

**7. دراسة سميرة علي جعفرو خالد غازي الدبلحي ( 2014)بعنوان : فاعلية برنامج مقترح لخفض السلوك المندفع لدى الأطفال المعاقين عقليا والقابلين للتعلم.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج مقترح لخفض السلوك المندفع لدى الأطفال المعاقين عقليا والقابلين للتعلم

حيث إستخدمت المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من عينة قوامها ( 20 ) تم توزيعهم على مجموعتين (10) ضابطة و ( 10 ) تجريبية وتوصلت نتائج التحليل الإحصائي نجاح البرنامج التدريبي على خفض السلوك الإندفاعي حيث كان متوسط درجة الطلاب في التطبيق البعدي أعلى من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي وكذا فاعليته في التطبيق التتبعي، ما يعني بقاء أثر تطبيق البرنامج المقترح.

**8. دراسة الحمري أمينة (2015) بعنوان : فعالية برنامج علاجي سلوكي في الخفض من حدة إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه والإندفاعية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائي أطروحة دكتوراه في علم النفس جامعة أبوبكر بلقايد تلمسان .**

هدفت الدراسة الحالية التعرف على مدى فعالية برنامج علاجي سلوكي في الخفض من حدة إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه والإندفاعية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية، وهل سيساهم في تحسين مستواهم الدراسي.

حيث إستخدمت المنهج التجريبي، وذلك بتطبيق الدراسة على عينة قوامها ( 30) تلميذ مشخصين على أنهم يعانون من إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه بالإعتماد على مقياس النشاط الحركي الزائد وقصور الإنتباه من إعداد "أ.د فقيه العيد" ( 2013)، تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية عددها ( 15) تلميذ وضابطة عددها ( 15) تلميذ، حيث تلقى أفراد المجموعة التجريبية البرنامج العلاجي السلوكي من إعداد الباحثة بينما لم تتلقى المجوعة الضابطة أي علاج، إستغرق تطبيق البرنامج العلاجي مدة ثلاثة أشهر ونصف بواقع ( 26) جلسة أتبعت بجلسات للمتابعة، وبعد القيام بالمعالجة الإحصائية للمعطيات توصلت الى

النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وعدم وجود أي فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة.

كما أثبتت وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تثبت أي تأثير لعامل الجنس عدا الفرق الواضح على بعد العدوانية لصالح الذكور، كما أثبتت المعالجة الإحصائية تأثير إيجابي للبرنامج العلاجي السلوكي على التحصيل الدراسي الأفراد المجموعة التجريبية، وكذا عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية.

إذن يمكن القول أن البرنامج العلاجي السلوكي أثبت فعاليته في خفض مستوى إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه والعدوانية كما ساهم في تحسين مستواهم الدراسي، كما لم يثبت أي تأثير يذكر يعزى لعامل الجنس .

**9. دراسة شيماء محمد عبد الله محمد سليمان ( 2016) بعنوان :برنامج نفسي حركي للحد من إضطراب تشتت الإنتباه وفرط الحركة لدى طفل الروضة،أطروحة دكتوراه في فلسفة التربية جامعة القاهرة .**

هدف الدراسة :توظيف الأنشطة النفس حركية في الحد من إضطراب تشتت الإنتباه وفرط الحركة من خلال انشطة البرنامج.

إجراءات الدراسة:تم إجراء الدراسة على ( 10)أطفال (7)ذكور و(3)إناث من ذوي إضطراب تشتت الإنتباه وفرط الحركة تراوحت أعمارهم من ( 5) سنوات و ذلك بعد التاكد من التشخيص الطبي وتطبيق مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة إعداد كامل وبطرس ( 2010)ومن تمة تطبيق الأنشطة النفس حركية على عينة الدراسة المتمثل في (48) جلسة بواقع (12) أسبوع في أربع جلسات أسبوعيا.

**نتائج الدراسة :**

توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبرنامج الأنشطة النفس حركية على قائمة تشخيص إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة لطفل الروضة لصالح القياس البعدي،كما أنه لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي والتتبعي لبرنامج الأنشطة النفس حركية على قائمة تشخيص إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة لطفل الروضة.

**10.دراسة عبد الكريم بن مصطفى ( 2016)بعنوان : فاعلية برنامج علاجي سلوكي قائم على إستراتيجية النمذجة في خفض إضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد عند أطفال المرحلة الإبتدائية،أطروحة دكتوراه في علم النفس جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان .**

هدفت الدراسة معرفة إلى أي مدى يساهم برنامج علاجي سلوكي قائم على إستراتيجية النمذجة في خفض شدة الأعراض الأساسية لإضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد، وتطبيقه على عينة من الأطفال يعانون من هذا الإضطراب، تمتد أعمارهم بين (7-9) سنوات بمدينة تلمسان و ما هو حجم تأثيره وإعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وقدرت العينة بـ ( 30) تلميذ، منهم ( 10) تلاميذ لقياس فعالية الجزء الأول من البرنامج العلاجي الخاص بنمط سيطرة ضعف الإنتباه، مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، و ( 10) تلاميذ لقياس الخاص بسيطرة النشاط الزائد والإندفاعية، مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، و( 10) تلاميذ لقياس فعالية الجزء الثالث من البرنامج الخاص بالنمط المركب الذي يسيطر عليه ضعف الإنتباه والنشاط الزائد والإندفاعية، مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة،كما تم الإعتماد في هذه الدراسة على إستمارة التشخيص المستمدة من " الدليل الإحصائي الرابع للإضطرابات النفسية " ومقياس إضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد للدكتورة ( اليحمدي 2014 ) بالإضافة إلى تصميم برنامج علاجي قائم على إستراتيجية النمذجة، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، تم تطبيق البرنامج العلاجي بأجزائه الثلاثة على ثلاث عينات مقصودة من أطفال المرحلة الابتدائية، وبعد رصد درجات العينات الثلاثة ومعالجتها إحصائيا.

**توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:**

- يساهم البرنامج العلاجي القائم على إستراتيجية النمذجة بأجزائه الثلاثة في خفض إضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد عند الأطفال الذين تمتد أعمارهم بين ( 7-9) سنوات بتلمسان وكان حجم تأثير كل جزء كبيرا.

**11. دراسة بلمهدي فتيحة (2016) بعنوان : مدى فعالية برنامج إرشادي تدريبي في التخفيف من فرط الحركة وتشتت الإنتباه و تحسين التفكير الإبداعي لدى تلاميذ الابتدائي (7-12) سنة،أطروحة دكتوراه في الإرشاد والصحة النفسية جامعة الجزائر 2.**

هدفت الدراسة إلى إستقصاء مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح في التخفيف من أعراض إضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه و زيادة قدرات التفكير الإبداعي لدى مجموعة من التلاميذ.

حيث تكونت مجموعة البحث من( 16) تلميذ مقسمين بالتساوي إلى مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية، وقد تم الإعتماد على المنهج تجريبي للوصول إلى أهداف البحث.

كما إستخدم مقياس "تورنس للتفكير الإبداعي" و مقياس (SNAP-IV)نسخة الأولياء والمعلمين لفرط الحركة وتشتت الإنتباه لجمع المعطيات.

و قد أسفرت المعالجة الإحصائية للنتائج على ما يلي: البرنامج الإرشادي المقترح فعال في التخفيف من أعراض فرط الحركة وتشتت الإنتباه.

**12. دراسة :الشيخ صافي (2018) بعنوان : أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الإجتماعية الإستقلالية - التعاون لدى المعاقين سمعيا ( 09-12) سنة دراسة ميدانية أجريت على المعاقين سمعيا بمدرسة الصم البكم هواري الناصروهران ،أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم .**

هدفت الدراسة الى معرفة أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على مهارات الإستقلالية و التعاون عند المعاقين سمعيا،و لتحقيق هذا الهدف إفترضنا الفرض العلمي التالي : يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي إيجابيا على مهارات الإستقلالية والتعاون وذلك للإجابة على السؤال التالي: هل يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين مهارات الإستقلالية و التعاون عند المعاقين سمعيا، و لهذا الغرض إستعنا بعينة قوامها( 20) تلميذا من مدرسة المعاقين سمعيا تتراوح أعمارهم بين ( 9-12)سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة إختيرت بطريقة عمدية من مجتمع أصلي قوامه( 75)تلميذا حيث إستخدمنا المنهج التجريبي، وتمت الإستعانة بالوسائل الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط، صدق الإختبار، معامل دلالة الفروق ت".

تم التوصل إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ساهم في تحسين مهارات الإستقلالية والتعاون عند هذه العينة و في الأخير خرجنا بمجموعة من التوصيات و الإقتراحات أهمها إستخدام البرامج الترويحية الرياضية في مدارس المعاقين سمعيا لما لهل من الأثر الإيجابي وتوفير الأدوات والوسائل وكذا القاعات المجهزة والميادين اللازمة لممارسة الرياضة داخل مدارس المعاقين سمعيا.

**13. دراسة عبد القادر كوثر عثمان عبد القادر( 2018)بعنوان: فاعلية برنامج سلوكي لخفض إضطراب الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمدرسة الإمتياز المتكاملة بمحلية بحري ولاية الخرطوم، أطروحة دكتوراه في التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .**

هدفت الدراسة الحالية إلى فاعلية برنامج سلوكي لخفض إضطراب الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ولتحقيق هذا الهدف إستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعة الواحدة قياسين قبلي وبعدي، وتمثل مجتمع الدراسة في التلاميذ ذوي إضطراب الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد فئة ذوي صعوبات التعلم بمدارس الإمتياز المتكاملة بمحلية بحري، تكونت عينة الدراسة من (18) تلميذاًوتلميذة تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وتم إستخدام ثلاثة أدوات

لجمع المعلومات، مقياس تشخيص صعوبات التعليم تقنين على البيئة السودانية رقية السيد ( 2008م)، مقياس إضطراب الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد مرجعية الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية (2000م) ترجمة "محمد النوبي" ( 2010م) والبرنامج السلوكي (إعداد الباحثة)، تمت معالجة البيانات بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) بتطبيق المعالجات الإحصائية التالية: معامل الإرتباط بيرسون، معامل الثبات للأبعاد الفرعية، وإختبار (ت) وأظهرت النتائج الآتية: توجد فروق دالة إحصائياً في التحسن قبل وبعد تطبيق البرنامج السلوكي لصالح القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، لا توجد فروق دالة إحصائياً في التحسن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، وأخيراً تم تقديم بعض التوصيات أهمها: إجراء المزيد من البحوث التطبيقية المتعلقة بصعوبات التعلم النمائية والأكاديمية لدى التلاميذ الذين لديهم.

**14. دراسة عادل محمد عواد أبو خوصة ( 2019) بعنوان:تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين بعض سلوكيات التفاعل الإجتماعي لدى أطفال "مرضى التوحد"،أطروحة دكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضية جامعة السودان .**

**هدف الدراسة:**

التعرف على تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين بعض سلوكيات التفاعل الإجتماعي لدى أطفال "مرضى التوحد "

المنهج المستخدم :المنهج التجريبي بطريقة التصميم المجموعة الواحدة بإستخدام القياس القبلي والقياس البعدي (9)أطفال.

**النتائج:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لسلوك الإتصال مع الأخرين لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لسلوك التعاون مع الأخرين لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لسلوك إدراك الدور وتمثيله لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لسلوك الرموز ذات الدلالة الإيماءات لصالح القياس البعدي.

**15. دراسة فايزة تواتي ( 2020) بعنوان :فاعلية برنامج تدريبي في تعديل إضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الإنتباه دراسة ميدانية على عينة من تلامي ذ المرحلة الإبتدائية،أطروحة دكتوراه في علم النفس المرضي للطفل والمراهق جامعة باتنة 1.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تعديل إضطراب تشتت الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الأطفال البالغين من العمر (12)سنة، أتبع التصميم التجريبي القائم على المقارنة بين مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث تكونت كل مجموعة من عشرة أطفال، ولتحقيق أغراض الدراسة تم إعداد الأدوات التالية: ترجمة وتقنين مقياس كونرز - المعدل الإصدار الثالث ( DSM- 5) على البيئة الجزائرية، وإعداد سلم معايير تشخيص أعراض( DSM -5) إضطراب تشتت الإنتباه مع النشاط الزائد بالدليل الإحصائي والتشخيصي الخامس وتقنينه أيضا على البيئة الجزائرية، وتقنين كل من مقياس فينلاند للسلوك التكيفي واختبار الذكاء أوتيس لينون الصورة (ج)، تم تصميم برنامج تدريبي قائم على تعديل السلوك بناءا على تشخيص مقياس كونرز - المعدل الإصدار الثالث الأعراض تشتت الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد (DSM-5)نتائج المعالجة الإحصائية للدراسة على فعالية البرنامج التدريبي المطبق في تعديل إضطراب تشتت الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد إلى المستوى المعياري والنموذجي، إذ أن أحجام آثار البرنامج التدريبي المقدرة بمربع إيتا الجزئي دالة إحصائيا وقوية في تعديل إضطراب تشتت

الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد، حسب تقديرات كل من الأمهات والمدرسين والتي جاءت مساوية على التوالي : مربع ايتا الجزئي (793 -741) بالنسبة لتشتت الإنتباه، و ( 655 -604) بالنسبة للنشاط الزائد.

**16. دراسة يسن الحاج عبد الحفيظ أحمد (2020)عنوان الدراسة : تأثير برنامج مقترح بالألعاب الحركية في خفض إضطرابات الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين ذهنيا بمحلية أم درمان،رسالة ماجستيركلية التربية البدنية والرياضية السودان .**

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير برنامج مقترح بالألعاب الحركية في خفض إضطرابات الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظام المجموعة الواحدة.

وإستخدم القياسات القبلية والبعدية علي عينة البحث بعد تحقق من المعاملات العلمية لها، كما إستخدم المنهج الوصفي التحليلي وتمثل في الإستبانة لقياس إضطرابات الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد، ويتكون مجتمع البحث من المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمركز (Skills)بمحلية ام درمان.

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (13) طفل تتراوح أعمارهم ما بين ( 8-12) سنة والقابلين للتعلم، وتتراوح نسبة ذكائهم ما بين ( 55-70)، وللإجابة عن تساؤلات البحث فقد إستخدم المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وإختبار (T) وأسفرت النتائج عن الآتي :

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) متوسطتي القياس القبلي والقياس البعدي في خفض بعد تشتت الإنتباه والنشاط الحركي الزائد والإندفاعية كما تدركه المعلمة لصالح القياس البعدي،وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( 0.05) متوسطتي القياس القبلي والقياس البعدي في بعد ضعف الإنتباه والنشاط الحركي الزائد والإندفاعية والأعراض المصاحبة كما تدركه الأم لصالح القياس البعدي وجود فاعلية لبرنامج الألعاب الحركية فى خفض حدة إضطرابات الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم حيث ركز البرنامج علي العاب تجذب

إنتباه الطفل المضطرب وتؤدي الي خفض السلوك الغير مرغوب فيه وساعد أيضاً على تفريغ الطاقات الحركية المفرطة أو الزائدة بأساليب مقبولة وكف الإستجابات الإندفاعية، وأوصى الباحث علي مجموعة من التوصيات منها توفير الألعاب الحركية التعليمية والوسائل التعليمية والأنشطة البيئية التي يمكن أن تسهم بدور فعال في خفض إضطرابات الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد، تنفيذ البرنامج المقترح للألعاب الحركية التعليمية على عينات أكبر من الأطفال المعاقين عقليا للتحقق من إمكانية تعميمه على المدارس بوزارة التربية والتعليم.

**17. دراسة أوس سعد حسين( 2020) بعنوان: تأثير برنامج ترويحي رياضي في تطوير الإدراك الحس حركي للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم للمرحلة السنية من( 6-9) سنة ، مجلة علوم الرياضة جامعة ديالى العراق .**

هدفت الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي علي الإدراك الحس حركي للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم، أما فروض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح الإختبار البعدي، وتتألف عينة البحث من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم والذي يتراوح نسبة ذكائهم من ( 50-70) وتم إختيارها بالطريقة العمدية وتكونت العينة من ( 14) متعلم، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي.

**نتائج الدراسة:**

- أن برنامج الترويحي الرياضي المقترح قد أدى إلى تنمية الإدراك الحس حركي لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وبرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائيا للمجموعة التجريبية في قياس الادراك الحس حركي.

**18. دراسة سعادنة سكينة ( 2021) بعنوان : فاعلية برنامج تدريبي تعليمي لعلاج صعوبات الإنتباه المصاحب لفرط النشاط الحركي لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة المدمجين في المدارس،أطروحة دكتوراه في علم النفس المدرسي جامعة باتنة 1.**

تهدف هذه الدراسة في معرفة فاعلية برنامج تدريبي تعليمي لعلاج صعوبات الإنتباه المصاحب لفرط النشاط الحركي لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة المدمجين في المدارس و أعتمدت الدراسة المنهج التجربي ذو التصميم الشبه التجريبي، لعينتين مرتبطتين أخضعت لقياس قبلي و بعدي و تتبعي، إجريت الدراسة على عينة تكونت من (10) أطفال (6) ذكور و ( 4) إناث، و لتحقيق أهداف الدراسة إستخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات تتمثل في: مقياس تشخيص صعوبات الإنتباه المصاحب لفرط النشاط الحركي بنسختيه (نسخة لتقدير الوالدين، ونسخة لتقدير الأساتذة) و المعرب من طرف أخصائي التربية الأستاذ عبد الرحمان القوني ومقياس التقدير لكونرز (conners)وإختبار كولومبيا للذكاء.

و قد توصلت الدراسة إلى نتائج ولمعالجة بيانات الدراسة إستخدمت الباحثة برنامج التحليل الإحصائي (20) وتوصلت الي النتائج التالية:

1. هناك أثر فعال للبرنامج التدريبي التعليمي في خفض فرط النشاط الحركي لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة المدمجين في المدارس حيث وجد:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لخفض النشاط الحركي ( نسخة الوالدين، نسخة الأساتذة ) لصالح القياس القبلي.

2. هناك أثر فعال للبرنامج التدريبي التعليمي في خفض الإندفاعية لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة المدمجين في المدارس وتوصلت النتائج إلى :

أ. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي لخفض الإندفاعية ( نسخة الوالدين، نسخة الاساتذة ) لصالح القياس القبلي.

3. هناك أثر فعال للبرنامج التدريبي التعليمي في خفض قصور الإنتباه لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة المدمجين في المدارس حيث:

أ. تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات افراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لخفض قصور الإنتباه ( نسخة الوالدين، نسخة الاساتذة ) لصالح القياس القبلي.

ب. و كما أشارت نتائج حجم الأثر و معامل بلاك إلى درجات تتراوح من المرتفع إلى المتوسط الفاعلية و التأثير و إستمرار فاعلية البرنامج حتى بعد التوقف من تطبيقه.

**19. دراسة حفصة رزيق وأخرون ( 2021) بعنوان:أهمية النشاط الرياضي المكيف في خفض النشاط الحركي المفرط عند الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم،مقال علمي مجلة سوسيولوجيا جامعة الجلفة .**

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية النشاط البدني المكيف في خفض الإفراط الحركي عند الأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم.

حيث تكونت عينة الدراسة من ( 30) حالة من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة من سن ( 8-14) سنة في المركز النفسي البيداغوجي بتيبازة، تم إختيارهم بطريقة قصدية كما إعتمدنا في تحقيق أهداف هذه الدراسة على المنهج الشبه التجريبي وتم جمع البيانات بواسطة مقياس الإفراط الحركي الذي طبق قبل وبعد إدماج حصص النشاط البدني المكيف.

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: أن هناك علاقة إيجابية بين النشاط الرياضي المكيف،وإنخفاض مستوى الإفراط الحركي لدى الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

**20.دراسة هاجر شعبان (2021) بعنوان: فاعلية برنامج مقترح لتعديل السلوك لدى الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الإنتباه دراسة ميدانية على عينة من هؤلاء الأطفال في بعض إبتدائيات مدينة باتنة أطروحة دكتوراه في علم النفس المدرسي جامعة باتنة 1.**

هدفت الدراسة معرفة فعالية برنامج مقترح لتعديل السلوك لدى الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الإنتباه دراسة ميدانية على عينة من هؤلاء الأطفال في بعض إبتدائيات مدينة باتنة إلى إختبار فعالية برنامج سلوكي لتعديل سلوك هذه العينة وذلك وفق ما يلي:

1 -التعرف على مدى فعالية البرنامج المقترح في تعديل سلوك الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الإنتباه.

2- الكشف عن مدى فعالية البرنامج المقترح في تعديل سلوك عينة الدراسة في بعد المشكلات السلوكية.

3-الكشف عن مدى فعالية البرنامج في تعديل سلوك عينة الدراسة في بعد تشتت الإنتباه والسلبية.

4-الكشف عن مدى فعالية البرنامج في تعديل سلوك عينة الدراسة في بعد فرط الحركة والإندفاعية وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من ( 5) أطفال يعانون من إضطراب تشتت الإنتباه المصحوب بفرط الحركة، تم إختيارهم بطريقة قصدية، وتم الإعتماد على المنهج شبه التجريبي المبني على تصميم المجموعة الواحدة، بقياس قبلي وبعدي، ولإختبار فرضيات الدراسة تم تطبيق الأدوات لتالية: مقياس كونرز لتقدير سلوك الطفل، البرنامج التدريبي، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على إختبار كونرز لدى عينة الدراسة تعزى للبرنامج المصمم لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي و البعدي على مقياس كونرز للمعلمين والوالدين في بعد المشكلات السلوكية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي و البعدي على مقياس كونرز للمعلمين والوالدين في بعد تشتت الإنتباه والسلبية.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس كونرز للمعلمين والوالدين في بعد فرط الحركة والإندفاعية.

**21. دراسة جاب الله ريمة ( 2022) بعنوان :مساهمة برنامج علاجي معرفي سلوكي في تحسين التركيز والانتباه لدى الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2.**

هدفت الدراسة الى معرفة مساهمة برنامج علاجي معرفي سلوكي في تحسين التركيز والإنتباه لدى الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي، معتمدة في ذلك على المنهج الشبه تجريبي، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 5) أطفال من تلاميذ الطور الأول من التعليم الابتدائي بالإعتماد تصميم العينة الواحدة بقياس قبلي وبعدي معتمدة على مجموعة من الأدوات المتمثلة في المقابلة نصف موجهة الملاحظة، مقياس كونرز، إختبار ستروب، وإختبار تزاوج الحروف. وقد تم تطبيق تقنيات البرنامج العلاجي بطريقة جماعية بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع ثم تصبح جلستين أسبوعيا على مدى ثلاثة أشهر.

وأسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، لذلك يمكن القول أن البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي يساهم في التحسين من التركيز والإنتباه لدى الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي.

**22. دراسة العيد بن شميسة ( 2022) بعنوان: تأثير برنامج ألعاب ترويحية في التقليل من نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ( 7-8)سنوات، مجلة دراسات نفسية .**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير برنامج ألعاب ترويحية في التقليل من نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ( 7) سنوات، ومعرفة دور الأستاذ في خفض الإضطراب من

خلال إستخدام التعزيز وإستخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي، وبلغت عينة البحث ( 12) تلميذا وتلميذة ممن يعانون من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وطبق الباحث مقياس نقص الإنتباه بالنشاط الزائد من وجهة نظر الأساتذة، وبرنامج ألعاب ترويحية من إعداد الباحث.

وتوصلت الدراسة إلى أن برنامج الألعاب الترويحية الحركية مثل إستراتيجية تربوية علاجية إعتمدت على اللعب كوسيلة لعلاج الأطفال المضطربين، وأن للأستاذ دور أساسي في خفض الإضطراب من خلال إستخدام التعزيز الإيجابي والذي أكد عليه البرنامج المقترح.

هناك أثر واضح للبرنامج المعرفي السلوكي على العينة التجريبية بعد تنفيذ البرنامج.

**2- الدراسات الأجنبية:**

**1. دراسة بانياغو و إيتال Paniague et Etal(1990) بعنوان :فعالية برنامج تدريبي لتنظيم السلوك الفوضوي المصاحب لإضطراب النشاط الزائد وقصور الإنتباه.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية البرنامج لتنظيم السلوك الفوضوي بإستخدام تصحيح الإستجابة واللعب وأساليب التعزيز المختلفة، أجريت الدراسة على عدد من الحالات الإكلينيكية الأطفال المدرسة الابتدائية من الذكور، وقام الباحثون بعمل جلسات متعددة التصميمات المختلفة، وتم تسجيل السلوكات غير المرغوب فيها وملاحظة درجة تحسنها وإنخفاض حدتها لدى هؤلاء الأطفال، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في تعديل السلوك الفوضوي وتحسن في الأداء الأكاديمي.

**2. دراسة كيربي وجريمي Kirby Grime(2001)بعنوان :فاعلية برنامج سلوكي في تعديل السلوكات السلبية داخل حجرة الدراسة لدى الأطفال ذوي إضطراب الإنتباه والنشاط الزائد.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج السلوكي في تعديل السلوكيات السلبية داخل حجرة الدراسة، والتي تعوق العملية التعليمية وتؤثر على التحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من(10) تلاميذ تتراوح أعمارهم من( 6-12) سنة، وإستخدم الباحثان مقياس تشخيص إضطراب الإنتباه والنشاط الزائد (إعداد الباحثان) والبرنامج السلوكي (إعداد الباحثان ) أظهرت النتائج أن البرنامج السلوكي كان فعالا في تعديل السلوكيات السلبية لدى هؤلاء الأطفال.

**3. دراسة بيترز Petters(2002)بعنوان أثر برنامج سلوكي لأطفال المدرسة الإبتدائية الذين يعانون من ضعف الإنتباه مع فرط الحركة.**

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج السلوكي المعد لأطفال المدرسة الإبتدائية الذين يعانون من ضعف الإنتباه مع فرط الحركة، وقد أجريت الدراسة على ( 21)طفل تم توزيعهم عشوائيا على

مجموعتين تجريبية وظابطة، وقد تلقت المجموعة ثمان جلسات في أربع أسابيع وإستخدم الباحث أدوات منها مقياس كونرز(تقدير الوالدين، تقدير المعلمين) ومقياس ضبط الذات، وإنتهت الدراسة إلى وجود فاعلية للبرنامج إلى أن الدرجات الخام أشارت إلى أن أطفال المجموعة التجريبية أحدثو تحسنا ملحوظا في خفض ضعف الإنتباه والضبط الذاتي وخفض فرط الحركة والاندفاعية )

**4. دراسة سيرت راسل Searight Russel(2003)بعنوان :التقليل من فرط النشاط الحركي المصاحب للقراءة والحساب للأطفال بإستخدام برامج متنوعة.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إستخدام برامج متنوعة في التقليل من فرط النشاط و الحركة المصاحب للقراءة والحساب للأطفال، تكونت عينة الدراسة من ( 5)أطفال يعانون من فرط نشاط حركي تتراوح أعمارهم من( 7-10) سنة إستخدموا في هذه الدراسة برامج متنوعة من الكمبيوتر التي تتضمن نماذج مختلفة من الرسوم المتحركة، إختبار ذكاء قائمة كونرز، مقياس إضطراب النشاط الحركي، إختبار القراءة، أظهرت نتائج الدراسة بأن إنتباه الأطفال يزداد عند إستخدام برامج ألعاب الكمبيوتر التي لا تتضمن الكثير من الرسوم المتحركة، إلا أن مثل هذه البرامج يصعب تعميمها وتكوينها.

**5. دراسة أرزو يوكسلين، وأخرون Arzu Yukselen(2008) أثر التمرينات على المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا.**

تهدف هذه الدراسة إلى إختبار أثر التدريب البدني على المهارات الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً،خلال هذه العملية يتم إستخدام أنواع مختلفة من المهارات الحركية، شارك في هذه الدراسة ( 12) طفلاً متخلفاً عقلياً تتراوح أعمارهم بين ( 3-6) سنوات في الفترة ما بين مارس ويونيو ( 2006)، وقد أجريت هذه الدراسة في تصميم قبلي-تدريب بعدما يتم تدريب الأطفال وتسجيلهم في (11) مهارات حركية أساسية بناءً على جزء التطوير الحركي من قوائم التحكم في برنامج (Portage)للتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة بواسطة مراقب واحدة،تم إختيار برنامج تمرين لهؤلاء الأطفال وشاركوا في هذا البرنامج خلال (26)جلسة.

النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبارات المشي والجري والقفز والتوازن والترامبولين وشريط الحبل ومهارات مجموعة العوائق في نتائج الإختبار القبلي والبعدي

**الاستنتاج:**

بأن تدريب المهارات الحركية الأساسية يدعم التطور الحركي للأطفال المتخلفين عقليا.

**6. دراسة Almeraisi and Jaeem (2010) بعنوان :فاعلية العلاج باللعب المعرفي السلوكي مع تلاميذ ذو إضطراب الإنتباه المصحوب بإضطراب النشاط الزائد.**

هدفت الدراسة لتقييم العلاج باللعب المعرفي السلوكي في تخفيض أعراض النشاط الزائد و العدوان مشكلات الإنتباه لدي عينة من ( 27) طفلا من الأطفال الذين يظهر عليهم النشاط الزائد المصحوب باضطراب الإنتباه.

أظهرت النتائج وجود فروق دالة عند ( 0.01) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي، مما يشير الي فاعلية العلاج باللعب المعرفي السلوكي في خفض النشاط الزائد لدي الأطفال.

**7. دراسة كايبرز وآخرون (2011)Kuipersبعنوان: تأثير المعالجة بركوب الخيل في خمسة أطفال من ذوي إضطراب نقص الإنتباه فرط الحركة.**

الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من تأثير العلاج بركوب الخيل على السلوك وجودة الحياة المرتبطة بالصحة والأداء الحركي لدى الأطفال ذوي إضطراب نقص الإنتباه فرط النشاط، وقد إستخدمت في هذه الدراسة المنهج الشبه تجريبي بقياس قبلي وقياس بعدي لمدة 8 أسابيع، وأجريت هذه الدراسة في دولة النرويج على ( 5) أطفال تتراوح أعمارهم بين( 10-11) سنة من ذوي فرط النشاط ونقص الإنتباه، وقد طبقت هذه التقنية بمعدل ساعة ركوب للخيل مرتين في الأسبوع لمدة ( 8) أسابيع، كماتم تقييم السلوك بمقياس القوة والصعوبات ومقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة،والأداء الحركي بتقييم عصبي للوظيفة المعدلة وبطارية تقييم الحركة وأشارت النتائج إلى التأثير الفعال لركوب الخيل على العديد

من المجالات سلوكية الدور الإجتماعية، وعلى جودة الحياة المرتبطة من المجالات سلوكية الدور الإجتماعية، وعلى جودة الحياة المرتبطة بالصحة والأداء الحركي للأطفال ذوي فرط النشاط ونقص الإنتباه، وكانت هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس السلوك بين الآباء والمعلمين لدى هذه الفئة لصالح القياس البعدي، مع تحسن للأداء الحركي بعد هذا التدخل.

**8. دراسة كلوديا فيريت وأخرون Claudia Verret ( 2012)بعنوان : برنامج النشاط البدني يحسن السلوك والوظائف المعرفية لدى الأطفال المصابين بإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.**

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على آثر برنامج النشاط البدني المعتدل إلى العالي الكثافة على اللياقة البدنية والوظائف المعرفية والسلوك المرتبط بإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه،يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية والسلوكيات والوظائف المعرفية من خلال إختبارات موحدة قبل وبعد فترة تدريب ومراقبة مدتها ( 10) أسابيع.

النتائج المتوصل اليها : أظهرت النتائج أن المشاركة في برنامج النشاط البدني يحسن القدرات العضلية، والمهارات الحركية وتقارير السلوك من قبل أولياء الأمور والمعلمين، ومستوى معالجة المعلومات.

**9. دراسة سيريلو أوربينا وأخرون Cerrillo-Urbina(2015) بعنوان: أثر التمارين البدنية لدى الأطفال الذين يعانون من إضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط.**

تهدف الدراسة الى التعرف على فعالية تدخلات التمرين البدنية على الأعراض المرتبطة بإضطراب نقص الإتباه وفرط النشاط (ADHD) مثل عدم الانتباه وفرط النشاط والإندفاع والقلق والوظائف المعرفية لدى الأطفال والمراهقين.

الإستنتاجات تشير الأدلة إلى أن التمارين الهوائية قصيرة المدى، المستندة إلى العديد من أشكال التدخل الهوائي، تبدو فعالة في تخفيف الأعراض مثل الإنتباه وفرط النشاط والإندفاع والقلق والوظيفة التنفيذية والإضطرابات الإجتماعية لدى الأطفال المصابين بإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.

**10. دراسة كيشور كومار وجاياراجان ديفيد Jayarajan , Kishore Kumar David(2017) بعنوان :تأثير برنامج النشاط البدني على أعراض إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه لدى الأشخاص المتوسطين الأطفال المتخلفين عقليا.**

هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير برنامج النشاط البدني على أعراض إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه لدى الأطفال المتخلفين عقليا المتوسط،كانت عينة الدراسة (30) طفلاً من المتخلفين عقليًا ضمن الفئة العمرية من( 13-18)سنة، تم توزيع الموضوعات عشوائيًا على مجموعة تجريبية ( 15) ومجموعة ضابطة (15)،شاركت المجموعة التجريبية في برنامج النشاط البدني ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ( 8)أسابيع ولم تشارك المجموعة الضابطة في أي نوع من برامج النشاط البدني لنفس الفترة، تم تقييم أعراض إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه من خلال مقياس تقييم السلوك التخريبي (DSM IV)أدى برنامج النشاط البدني لمدة ( 8) أسابيع إلى إنخفاض كبير في أعراض عدم الإنتباه وأعراض فرط النشاط والأعراض المجمعة لفرط النشاط لدى الأطفال المتخلفين عقليا.

**11. دراسة فابيان جيرار بيريولت Fabien Gerard Perreault (2019) بعنوان إستخدام طريقة اليوغا بالي وتأثيراتها على الأطفال المصابين بإضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط .**

الهدف الرئيسي من هذه الدراسة التجريبية أولا تقييم إستخدام طريقة يوجا بالي مع الأطفال الذين يعانون من إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه، ثانياً، تتحقق هذه الدراسة مما إذا كانت ممارسة هذه الطريقة تقلل من وجود وشدة الأعراض المصاحبة لإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه

(عدم الانتباه وفرط النشاط والاندفاع)ثالثًا، تقوم هذه الدراسة بتقييم ما إذا كان برنامج اليوغا بالي يحسن نوعية حياة الأطفال والآباء .شارك خمسة أطفال في برنامج مكون من (8) جلسات يوغا .

تشير النتائج، من حيث حضور الجلسة والممارسات المنزلية والرضا، إلى أنه من الممكن إستخدام برنامج يوغا بالي لمدة ثمانية أسابيع مع الأطفال المصابين بإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.

علاوة على ذلك، بعد تحليل الاتجاه الخطي (داخل الموضوع وحسب المجموعة)، يبدو أن برنامج بالي لليوغا لإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه له تأثير على أعراض إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه، وتحسين الإنتباه وتقليل فرط النشاط والإندفاع أثناء الممارسة وعلى الفور في نهاية البرنامج وأخيرا، يشير حجم تأثير أحجام نوعية حياة الوالدين إلى وجود إتجاه للتحسن بين زمني القياس، في حين لم تنجح تحليلات نوعية الحياة لدى الأطفال في الكشف عن أي تغيير ملموس.

**12. دراسة مريم جلابجي، مير حامد صالحيان Maryam Golabch , Mir Hamid Salehian(2021)بعنوان :فاعلية التدريب على السباحة في خفض سلوكيات التكيف والمشكلات المعرفية وعدم الإنتباه لدى فتيات المدرسة الإبتدائية مفرطات النشاط .**

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية التدريب على السباحة في خفض سلوكيات المواجهة والمشكلات المعرفية وعدم الإنتباه لدى طالبات المرحلة الإبتدائية المصابات بإضطراب فرط النشاط المنهج: يتبع البحث التطبيقي الحالي المنهج الوصفي التحليلي، والتصميم التجريبي القبلي والبعدي،وكان من بين المشاركين أطفال يعانون من علامات فرط النشاط ( 6-7)سنة من مراكز الرعاية الاجتماعية في تبريزتم توزيع المشاركين بشكل عشوائي على مجموعتين تجريبيتين ( 15) ومجموعتين ضابطتين ( 15) قبل بدء البرنامج التدريبي، تم إعتمادإستبيان كونرز (نموذج الوالدين) وتم التدريب كل أسبوع في جلستين مدة كل منهما (45)دقيقة لمدة شهرين وفي نهاية التدريب تم إجراء اختبار عملي وفق معايير المجلس الرياضي بالمحافظة، وتم تسجيل النتائج ،وبعد الانتهاء من التدريبات والإختبارات، تم توزيع إستبيان كونرز لأولياء الأمور مرة أخرى على أولياء الأمور،واستخدمت اختبارات(T)لتحليل بيانات النتائج:

أظهرت النتائج أن للسباحة تأثيراً إيجابياً معنوياً في خفض سلوكيات المواجهة والمشكلات المعرفية وعدم الإنتباه لدى طالبات المرحلة الإبتدائية مفرطات النشاط .

الاستنتاج: التمارين الرياضية تقوي الجهاز العصبي الأذيني الأساسي وتعزز وظائف المخ الفائقة مثل المهارات الحركية والتكامل في العمل، والتي يمكن أن تقلل من سوء التكيف الإجتماعي من خلال خلق بيئة مواتية لزيادة الثقة بالنفس والتمكين.

**13. دراسة فيليبي مونتالفا فالينزويلا وأخرون (Felipe Montalva Valenzuela2022) بعنوان: آثار النشاط البدني والتمارين الرياضية والرياضة على الوظيفة التنفيذية لدى الأشخاص الذين يعانون من إضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط.**

تهدف الدراسة الى معرفة آثر النشاط البدني والتمارين الرياضية على الوظيفة التنفيذية لدى الأطفال والمراهقين المصابين بإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.

أظهرت النتائج أن ممارسة النشاط البدني أو التمارين الرياضية أو الرياضة تؤدي إلى تحسينات في الوظيفة التنفيذية لدى الأطفال والمراهقين المصابين بإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه، وذلك بشكل رئيسي من خلال التمارين الرياضية،و تؤدي جلسة النشاط البدني أو الرياضة أو التمارين الرياضية لمدة (20)دقيقة إلى تحسين الوظائف التنفيذية لدى الأطفال والمراهقين المصابين بإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.ويمكن أن نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية والرياضة تولد تحسينات في الوظائف التنفيذية لدى الأطفال والمراهقين المصابين بإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة وذلك بشكل رئيسي من خلال التمارين الرياضية.

**14. دراسة ونشين صن وأخرون Wenxin Sun ( 2022) بعنوان: آثار التمارين البدنية على نقص الانتباه والأعراض الرئيسية الأخرى لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.**

الهدف من الدرسة إستكشاف آثار تدخل التمارين البدنية على الأعراض الأساسية والمهارات الحركية والوظيفة التنفيذية بين الأطفال الذين يعانون من إضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط.

الخلاصة: التمارين البدنية يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال على وجه التحديد، يمكنه تحسين الانتباه والوظيفة التنفيذية والمهارات الحركية أظهر التحليل التلوي أن التمارين البدنية يمكن أن تحسن إنتباه الأطفال المصابين بإضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.

**15. دراسة فاطمة يافاري وأخرون Fatemeh yavari(2023) بعنوان: تأثير الأنشطة الرياضية مع الموسيقى على المشكلات السلوكية لدى الطالبات المتخلفات عقلياً القابلات للتعليم.**

اجري هذا البحث بهدف التحقق من تأثير الأنشطة الرياضية مع الموسيقى على المشكلات السلوكية لدى الطالبات المتخلفات عقلياً القابلات للتعليم، تم إختيار ( 40) فتاة معاقة ذهنياً بمعدل ذكاء( 50-70) عن طريق عينة إنتقائية من مدرسة كوثر الإستثنائية في "يزد"، وبناءً على درجات الإختبار القبلي، تم تقسيمهم بشكل متجانس إلى أربع مجموعات تجريبية وضابطة،تضمنت المجموعات الموسيقى والتمرين والتمرين مع الموسيقى والتحكم.

تم تقييم المواضيع بإستخدام إختبار المشاكل السلوكية **"لمايكل روتر"** كإختبار قبلي وبعدي.

تم تحليل البيانات بإستخدام برنامج (SPSS)الإصدار(26) والتغييرات داخل المجموعة من التغييرات التابعة وخارج المجموعة كإختبار وما بعد وإختبار قبلي من تحليل أحادي الإتجاه لإختبار التباين.

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي أن درجة المشكلات السلوكية بين المجموعات كانت غير معنوية ومعنوية بعد الإختبار.

انخفض متوسط التغيرات في درجات المشكلات السلوكية في مرحلة ما بعد الإختبار مقارنة بالإختبار القبلي في مجموعات الرياضة والموسيقى والموسيقى الرياضة بشكل ملحوظ ووفقا لنتائج هذا البحث.

**16.دراسة كوتولسكا ماريا Maria Kotulska (2023) بعنوان :تأثير النشاط البدني على الحد من أعراض إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه.**

كان الهدف من الدراسة هو تقييم حالة المعرفة حول تأثير النشاط البدني على حدوث الأعراض لدى المرضى الذين يعانون من إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه،حالة المعرفة يعتمد علاج إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه الأكثر شيوعًاعلى العوامل الدوائية تعتمد آلية عمل الأدوية غالبًا على تثبيط إعادة امتصاص النورادرينالين والدوبامين فهو يؤدي إلى تعزيز إنتقالها ويسبب التخفيف من أعراض إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه تشير العديد من الدراسات إلى أن النشاط البدني يزيد من مستوى الكاتيكولامينات يمكن أن تكون تأثيرات النشاط البدني على أعراض إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه مشابهة لتلك التي تثيرها المنشطات في ذلك الوقت بالمقارنة مع العلاج الدوائي، فإن النشاط البدني خالي من الآثار الجانبية وأقل تكلفة.

### 3- التعقيب على الدراسات السابقة:

يتبن لنا من خلال ما تم عرضه من أبحاث ودراسات سابقة ومشابهة على أنها تميزت من حيث الأهداف والمضمون والمنهاج والعينات والمتغيرات المدروسة والفئات المستهدفة في الدراسة إضافة الى الأدوات والأساليب الإحصائية يتضح لنا التباين في جملة النتائج المتحصل عليها والأهداف التى تم التوصل اليه من خلال هذه الأبحاث ومن هنا نتطرق الى التعقيب على هذه الدراسات من خلال مجموعة من النقاط وهي :

**<u>أولا من حيث الأهداف المسطرة للدراسات</u>**

هدفت أغلب الأبحاث والدراسات السابقة والمشابهة الى التعرف على تأثير برامج الترويح الرياضي وبرامج التربية البدنية والرياضة على متغير نقص الإنتباه وفرط الحركة ومن بين هذه الدراسات دراسة بانياغو و إيتال (1990) دراسة كيربي وجريمي و (2001)دراسة بيترز(2002) دراسة أحمد بوسكرة (2002) دراسة سيرت راسل ( 2003)ودراسة أرزو يوكسلين( 2008)ودراسة ايمان رفعت السعيد محمود (2009)دراسة كايبرز (2011) و دراسة ( 2012) كلوديا فيريت دراسة سامية عبد الفتاح عبد الرحيم (2012) ودراسة مرنيز امنة ( 2012)دراسة (2015)سيريلو أوربين ودراسة محمد عبد الله محمد سليمان (2016)دراسة جاياراجان ديفيد(2017)ودراسة الشيخ صافي (2018)ودراسة عادل محمد عواد ابو خوصة (2019)دراسة فابيان جيرار بيريولت (2019)ودراسة يسن الحاج عبد الحفيظ احمد ودراسة اوس سعد حسين (2020)دراسة ( 2021)مريم جلابجي ودراسة العيد بن شميسة (2022)دراسة (2022) فيليبي مونتالفا فالينزويلا ودراسة ( 2022)ونشين صن ودراسة فاطمة يافاري ( 2023)دراسة كوتولسكا، ماريا (2023) كل هذه الدراسات إعتمدت دراسة تأثير برامج الترويح الرياضي والبرامج الرياضية الأخرى على متغير نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى الأطفال.

## ثانيا من حيث المناهج المستخدمة

إعتمدت بعض الأبحاث والدراسات السابقة والمشابهة المنهج التجريبي من خلال تطبيق البرامج الترويحية والرياضية اوبرامج النشاط البدني والنشاط البدني المكيف او البرامج العلاجية القائمة على مبدأ اللعب والترويح مثل دراسة بانياغو و إيتال( 1990) 1دراسة كيربي وجريمي ( 2001) دراسة بيترز (2002) و دراسة احمد بوسكرة ( 2002)دراسة سيرت راسل ( 2003)دراسة(2008) أرزو يوكسلين وايمان رفعت السعيد محمود( 2009)ودراسة وجدة عواد المشهداني( 2010) دراسة كايبرزدراسة( 2012) كلوديا فيريت(2011) ودراسة امينة مرنيز ( 2012)ودراسة سامية عبد الفتاح ( 2012)ودراسة السرسي أسماء وثروت الزعل ( 2013)ودراسة سميرة على جعفر ( 2014) ودراسة أمينة الحمري ( 2015) دراسة ( 2015) سيريلو أوربينا ودراسة شيماء عبد الله ( 2016) جاياراجان ديفيد ( 2017)ودراسة بلمهدي فتيحة ودراسة الشيخ صافي ودراسة كوثر عبد القادر عثمان (2018)دراسة فابيان جيرار بيريولت (2019)ودراسة عادل أبو خوصة (2019) ودراسة فايزة تواتي ( 2021) دراسة (2021) مريم جلابجي دراسة ونشين صن، مينغشوان يو، شياو جينغ تشو ( 2022) دراسة ( 2022) فيليبي مونتالفا فالينزويلا دراسة ( 2023) ودراسة فاطمة يافاري دراسة (2023)كوتولسكا، ماريا وباقي الدراسات إعتمدت المنهج الوصفي أما باقي الدراسات الأجنبية فكانت قد أعتمدت على المنهج التجريبي من خلال تطبيق لبرامج رياضية مختلفة .

## ثالثا من حيث عينة الدراسة

يتضح لنا من خلال الأبحاث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوعنا انها إعتمدت في تحديد عينة البحث على المراحل العمرية الصغيرة والجنس والفئات المختلفة وذلك لطبيعة كل دراسة وإتفقت دراستنا مع الدراسات السابقة في إختيار عينة أطفال الإعاقة الذهنية البسيطة مع دراسة كل من أحمد بوسكرة 2002 المتخلفين ذهنيا دراسة أرزو يوكسلين ( 2008) ودراسة أمنة مرنيز ودراسة سامية عبد الفتاح سنة (2012)فئة المعاقين ذهنيا ودراسة السرسي أسماء محمد محمود ( 2013) المعاقين ذهنيا ودراسة سميرة

على جعفر(2014) المعاقين عقليا جاياراجان ديفيد ( 2017) ودراسة يسن الحاج عبد الحفيظ أحمد، ودراسة أوس سعد 2020المعاقين ذهنيا ودراسة سعادنة سكينة ودراسة حفصة رزيق ( 2021) من حيث فئة المعاقين ذهنيا ودراسة فاطمة يافاري( 2023) واختلفت دراستنا من حيث العينة مع دراسة عادل محمد عواد ابو خوصة ( 2019) فئة التوحد ودراسة كوثر عثمان عبد القادر ( 2018) من فئة صعوبات التعلم ومن فئة الأطفال الأسوياء دراسة بانياغو و إيتال (1990) Paniague et Etalدراسة كيربي وجريمي(2001)دراسة بيترز( 2002) دراسة سيرت راسل ( 2003) دراسة إيمان رفعت السيد محمود (2009) دراسة كايبرز وآخرون (2011) دراسة (2012) كلوديا فيريت دراسة (2015) سيريلوأوربينا ودراسة شيماء محمد سلمان 2016() ودراسة عبد الكريم بن مصطفى ودراسة بلمهدي فتيحة( 2016)دراسة : فابيان جيرار بيريولت ( 2019) ودراسة تواتي فايزة ودراسة حريتي عبد الحكيم وجرادة تنهينان 2020 ودراسة هاجر شعبان ( 2021) ودراسة جاب الله ريمة دراسة ( 2021) مريم جلابجي ودراسة بن شميسةودراسة(2022)فيليبي مونتالفا فالينزويلا دراسة ونشين صن، مينغشوان يو، شياو جينغ تشو (2022) دراسة (2023)كوتولسكا ماريا.

## رابعا من حيث أدوات الدراسة

تنوعت وتعددت أدوات دراسة في الأبحاث والدراسات السابقة والمشابهة و إتفقت دراستنا الحالية مع معظم الدراسات في كون البرنامج الرياضي الترويحي يؤثر على المتغير التابع نقص الإنتباه وفرط الحركة حيث تم الإعتماد على المقاييس نقص الإنتباه وفرط الحركة من بين الدراسات دراسة كيربي وجريمي (2001)دراسة بيترز ( 2002)دراسة سيرت راسل ( 2003)دراسة وجدة عواد المشهداني( 2010)و دراسة كايبرز وآخرون ( 2011) دراسة سامية عبد الفتاح عبد الرحيم ( 2012)ودراسة السرسي ( 2013)ودراسة امنة الحمري( 2015)ودراسة شيماء محمد عبد الله ودراسة عبد الكريم بن مصطفى ودراسة بلمهدي فتيحة (2016)ودراسة كوثر عبد القادر عثمان ( 2018) دراسة جاياراجان ديفيد (2017) ودراسات فايزة

التواتي ويسن الحاج عبد الحفيظ ( 2020) دراسة (2021) مريم جلابجي، ميرحامد صالحيان ودراسات سعادنة سكينة وحفصة رزيق وهاجر شعبان ودراسات جاب الله ريمة والعيد بن شميسة سنة ( 2022) دراسة ( 2023)كوتولسكا، ماريا، واختلفت دراستنا على الدراسات الأخرى في الأدوات كدراسة دراسة بانياغو و إيتال 1990() بإعتماد التشخيص الاكلينيكي دراسة ( 2008) أرزو يوكسلين اختبار المهارات الحركية دراسة كايبرز (2011) مقياس القوة والصعوبا ومقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة وبطارية تقييم الحركة دراسة ( 2012)كلوديا فيريت إختبارات السلوك والوضائف المعرفية،دراسة( 2023)دراسة فاطمة يافاري إختبار المشاكل السلوكية.

وتنوعت الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسات نظرا لطبيعة البرامج المقترحة وطبيعة المشكلات المدروسة وطبيعة كل بحث ودراسة من حيث المضمون ويمكن حصرها في الأساليب الاتية : المتوسط الحسابي،الإنحراف المعياري،إختبار (t test) للحساب الفروق، الفا كرونباخ ،إختبار الإرتباط بيرسون.

## خامسا من حيث النتائج

توصلت معظم الأبحاث والدراسات السابقة والمشابهة الى النتائج التاليو :

- أغلب البرامج الرياضية الترويحية المبنية على عنصر اللعب أو التدريب كانت لها أهمية بالغة في التخفيف من فرط الحركة والنشاط الزائد وزيادة الإنتباه لدى أفراد العينات.

- أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي أو المكيف يساهم بشكل كبير من التحسين من سلوكيات الأفراد والحد من النشاط الزائد والسلوك الإندفاعي.

- وجود فروقات وإختلافات قبل تطبيق البرامج المقترحة وبعد تطبيقها بصفة إيجابية بعد التطبيق.

- فاعلية البرامج الرياضية والترويحية في التخفيف من الإضطرابات السلوكية عند الأطفال.

- فاعلية البرامج الرياضية الترويحية والرياضية المكيفة والإرشادية في الخفض من مستوى إضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة .

## 4- الإستفادة من الدراسات السابقة

- بناء الخلفية العلمية والنظرية وإشكالية الدراسة.

- الإستفادة في بناء الفصول النظرية للأطروحة.

- الإستفادة في طريقة بناء وتصميم البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

- التعرف على أهم الأدوات والمقاييس المستخدمة في الدراسات وإختيار المقياس الأنسب للدراسة.

- ضبط وتحديد المنهج المناسب والملائم للدراسة.

- التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة لعرض وتفسير وتحليل المعطيات.

- الإعتماد عليها كالدراسات سابقة ومشابه و ربط النتائج المتحصل عليها في دراستنا في مناقشة الفرضيات.

## 5- جديد الدراسة الحالية

- تميزت دراستنا ببناء وتصميم برنامج رياضي ترويحي موجهة لفئة المعاقين ذهنيا (إعاقة بسيطة) مقسم الى ثلاثة فروع حسب متغيرات الدراسة والإعتماد على الأنشطة الترويحية الموجهة على حسب أنشطة لتقليل فرط الحركة والنشاط الزائد وأنشطة لتحسين نقص الإنتباه وأنشطة لتخفيف من الاندفاع .

- تميزت دراستنا بمدة البرنامج وعدد الحصص المطبقة بمعدل ثلاث حصص أسبوعا لمدة شهرين ونصف وبإستمرار دون انقطاع.

- تميزت دراستنا بتنوع الأنشطة المطبقة حيث تحتوي على ( 30)تمرين مقسمة على ثلاث أجزاء (10)تمارين لتحسين الإنتباه ( 10) تمارين لتقليل من النشاط الزائد و ( 10) تمارين لتخفيف من الإندفاعية.

- تميزت دراستنا بكونها دراسة ترويحية رياضية علاجية تتظمن علاج مشكل سلوكي نقص الإنتباه وفرط الحركة.

# الجانب النظري

# الفصل الثاني

# الترويح الرياضي

تمهيد

1. ماهية الترويح
2. أهداف الترويح
3. أغراض الترويح
4. خصائص الترويح
5. أهمية الترويح
6. تأثيرات الترويح المختلفة على جوانب الفرد
7. مبادئ الترويح
8. مميزات الأنشطة الترويحية
9. أنواع الأنشطة الترويحية
10. مستويات مناشط الترويح
11. النضريات المفسرة للترويح
12. الترويح الرياضي
13. برامج الترويح الرياضي
14. تصنيفات البرامج الترويحية
15. الاسس والمعايير العلمية للبرامج الترويح الرياضي

خلاصة

## تمهيد

تتجلى أهمية الترويح في المجتمع المتقدم من خلال تحقيق التوازن بين النجاح المهني وجودة الحياة الشخصية، تظهر الدول المتقدمة رؤية إستراتيجية في توجيه الأفراد نحو أنشطة ترويحية تعزز التفاعل الإجتماعي والتعلم المستمر،و تعتبر برنامج الترويح الرياضي جزءًا لا يتجزأ من هذه الرؤية، حيث يشدد على الفعاليات التي تعزز اللياقة وتعمل على تقوية الروابط الاجتماعية في هذا السياق، يتعامل البرنامج الترويحي مع إحتياجات ذوي الإحتياجات الخاصة بشكل خاص، حيث يُصمم برامج مخصصة لتلبية احتياجاتهم الفريدة، يسعى هذا التوجيه الفردي إلى دمج ذوي الاعاقة الذهنية بشكل فعّال في نسيج المجتمع وتعزيز مشاركتهم الفعّالة في الأنشطة الترويحية والرياضية.

## 1- ماهية الترويح

فالترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاطا، قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضات والألعاب العنيفة أو نشاطا هادئا كما في قراءة كتاب سماع موسيقى ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد إهتمامات الأفراد، وما هو متذوق الفرد ما غير متذوق للآخر بل إن ما يعتبره الفرد نشاطا ترويحيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد، ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما نشاطا ترويحيا بل عادة ونتيجة لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد(حسين، 2020، صفحة 104)

### 1-1 مفهوم الترويح

ويرى **رومنى"Romney"** أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفى وإنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح **ناش"Nash"**أن وقت الفراغ هي تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الإختيار.

ويشير **دى جرازيا"De Gazzia"**إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إستعادة حيويته.

بينما يرى **كراوس"Kraus"** أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتى يتم إختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته وإكتسابه للعديد من القيم الشخصية والإجتماعية.

في حين يؤكد **برايتبل"Brightbill"**على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه مناشطه في وقت الفراغ .

وكذلك يرى كل من **جراى "Gray" وجريين "Greben"** أن الترويح يعد حالة إنفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب في الحياة وبالرضا، وإن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة، الإنجاز، الإنتعاش القبول النجاح القيمة الذاتية، السرور، التدعيم الإيجابي لصورة ال ذات كما أنه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة إجتماعيا.

ويوضح كل من كارسلون **Cartoon ماكلين Maclean** ،ديب **Deppe** بيترسون **Peterson** أن الترويح هو نشاط وحالة وجدانية ونمط إجتماعى منظم، أو أنه أسلوب لإستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الإختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ.(الحماحمي و العزيز، 2004، صفحة 29.30)

## 2- أهداف الترويح

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويجية تتمثل في الإخاء والإنجار والابتكار والإبداع، والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال والاسترخاء، والسعادة عند خدمة الآخرين ...وبناء على ذلك فإن درجة الاستمتاع والسعادة التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويجية، ويعتبر هذا التقسيم عونا في تقيم القيمة الترويحية للأنشطة علما بأن القيمة الترويحية لنشاط الفرد تعتمد على الطريقة التي يتأثر بها الفرد، ومدى تأثيره يتوقف على خبرته السابقة ومدى ما يوفره النشاط خبرات ويتحقق الشعور بالسعادة من خلال الابتكار والإبداع، وعند الشعور بالألفة والصداقة والأخوة وعند الإنجاز وعندما يتمتع الفرد بالصحة، وعند استخدام قدرات الفرد العقلية، وعند ممارسة خبرات عاطفية، وعند التمتع بالجمال، وعند مساعدة الآخرين وعند الإسترخاء.

- **الشعور بالسعادة عند الإبتكار والإبداع:** إن رغبة الفرد فى الإبتكار والإبداع رغبة عالمية، وتعبر الحضارة عن نماذج عديدة وفذة فى عالمه ورغبة الفرد فى الإبتكار وقدرته الإبداعية في أعمال عديدة

من الأعمال الفنية اليدوية، فالطفل يبنى قلعة من الرمال والإنسان البدائي ينحت قاربه، ويرسم الفنان لوحته، والجميع يعبرون عن تلك الرغبة الإبداعية في التعبير عن النفس وتجد هذه الرغبة قنوات للتعبير عنها بتأسيس الأندية مثل أندية التصوير وأندية الكتاب، وأندية السينما، ويسعد بعض الأفراد لإشباع الرغبة للخلق والابتكار من خلال تأليف قطعة موسيقية مثلا، وآخرون يستمتعون من خلال كتاباتهم للشعر أو عند إبتكارهم لشخصيات معينة في قصة أو مسرحية، كذلك فالراقص أو الممثلو مدير الإنتاج المسرحي يبتكرون من الشخصيات المعروفة والحقيقة تتمثل في أن الإبهار والإبداع يهيئان أعظم الفرص للجمال وتذوق كل ما هو جميل.

**-الشعور بالسعادة عند الإنتماء والشعور بالألفة والأخوة والصداقة:** إن رغبة الفرد للإنتماء رغبة أبدية وقوية في مختلف مراحل عمره، وهناك اشكال عديدة من النشاط الترويحي تحقق هذه الرغبة،تمثل هذه الرغبة في تكوين صداقات وتنمية علاقات إنسانية وتعاون من خلال ممارسة أنشطة ترويحية، وولاء لجماعة معينة، وهناك أنشطة عديدة تتمثل في الحفلات ومكتب الغناء، والرحلات الجماعية، ورحلات الخلاء، ورحلات أعياد الميلاد، مما تشبع الرغبة للانتماء وكذلك مهرجانات الفرق الرياضية، والغناء الجماعي وأندية الهواة لمختلف الأنشطة كما في نادي المراسلة، نادي الطيران إلى آخر هذه الأندية التي تمثل أندية الرغبات المتعددة حيث تمثل الرغبة في ممارسة نشاط معين محور اللقاء الأعضاء الجماعة وخلق عليها اسم النادى، كذلك هناك أنشطة تتمثل في التجوال، المعسكرات، وتوفر الفرص للقاء في تجمعات مما يحقق الرغبة في الانتماء.

**-الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة:** إن رغبة الفرد في أن يبحث عن الحقيقة ويتعرف على الجديد ويزيد من معرفته رغبة لا تفنى حتى يفنى الفرد، تعبر هذه الرغبة عن نضج الفرد وإستمرار النضج والتقدم، فمثلا نجد الفرد يتسلق الجبال ويخترق أماكن مجهولة ويشق الصعاب ويعبر المحيطات في قارب من صنع يديه أو يقذف بنفسه من أرتفاعات عالية معلقا بمظلة طائرة، ويغوص

في أعماق البحار من أجل أن يلتقط صورة أو بحث عن صدفة معينة أو يذهب إلى نصف الكرة الأرضية فقط ليتابع ظواهر طبيعية، أو يذهب بعيدا ليقف ويتكشف سطح القمر فما الدافع وراء ذلك ؟ هناك شعور حفي تمتزج فيه النشوة والفخر والإحساس بالقوة والشجاعة لمواجهة المجهول، إن حب المخاطرة وتجربة الجديد يعطى الفرد شعورا بالقوة والسعادة.

-**الشعور بالسعادة عند الإنجاز:** إنه نتيجة لتحسين مستوى أداء الفرد في عمله أو في مهارته عند ممارسة نشاط معين يعطى الفرد شعورا بالسعادة فمثلا في العاب الألغاز أو تجميع مجموعة أصداف أو إذا وجد الفرد حلا لمشكلة ما أو حتى إذا وجد حلا للكلمات المتقاطعة فالشعور بالسعادة ليس فقط عند الوصول إلى هدف معين بل أيضا في محاولة الوصول إليه.

- **الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة:** يعتبر النشاط البدنى وظيفة أساسية للحياة يتسم اللعب للصغار بالنشاط البدني المستمر، وينمو الطفل ويكبر، فنجده يجرى ويتسلق ويقفز ويصارع فقط من أجل الغبطة أو السعادة التى يشعر بها من خلال نشاطه، ثم تبدأ بعد ذلك مرحلة الألعاب الجماعية والرياضات الفردية كالسباحة والسلاح والتنس، وركوب الخيل إلى آخر هذه الرياضات التي تجلب البهجة والسعادة عند ممارستها، كذلك تنتج الصحة الجسمانية من إستخدام المجموعات العضلية والتحكم في حركات الجسم المختلفة، وإستخلاص الطاقة الجسمانية يلعب دورا ثانويا ولكنه حيوى في أشكال الأنشطة الترويحية المختلفة.

- **شعور بالسعادة عند إستخدام القدرات العقلية:** هناك أنشطة ترويحية تهدف أساسا إلى تدريب قدرات الفرد العقلية كما في الشطرنج،المناقشات،الكتابات الإبتكارية، تأليف قطع موسيقية مسرحيات، كذلك يتطلب التجديف والشراع تركيز ودراسة الرياح والأمواج والجو، واليقظة الدائمة لملاحظة الظروف والأحوال الجوية أثناء الإبحار بالمركب كذلك فالممثل الذي يحفظ دوره مطلوب منه الا

يكتفى يحفظ الدور الذي يمثله بل أيضا تقمص الشخصية التي يمثلها وينسى أثناء ذلك نفسه ويصبح تفكيره كله فى الشخصية التي يلعب دورها وتتطلب ذلك يقطة ذهنية حادة .

- **الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية:** إن من أهم ما يميز النشاط الترويحى هو ذلك الإنفعال، ورد الفعل العاطفي الذي ينتج من ممارسة النشاط الترويحي فإن لم توفر الانشطة الترويحية فرصا للإنفعال المحبب لدى الفرد الممارس للنشاط الترويحى فلا يمكن أن يعتبر نشاطا ترويحيا، فإن الرضا العاطفي والسعادة التي يبحث عنها الفرد من خلال ممارسة أنشطة ترويحية تتنوع وتختلف في المستوى، فالبعض يتميز بعطاء عاطفى ومحبب يبعث الحماس ويدفع الأمل والبعض الآخر يكون بمثابة إنفعالات عاطفية غير محببة دافعة للحزن واليأس ولا البحث على الأمل.

فالإحساس بالسعادة عند متابعة مباراة والإندماج فى قراءة قصة أو سماع موسيقى أو مشاهدة رواية أو مسرحية إلى آخر هذه الأنشطة المتعددة التي توفر فرصا للإنفعالات العاطفية من أن تجد طريقا للتعبير عنها بطرق بناءة وهادفة لصالح الفرد، ويشترك اللاعب في اللعب، وتوفر المشاهدة للمباراة الإحساس بالسعادة حتى لو إختلفت درجة الإحساس، كذلك الموسيقار المؤدي لقطعة موسيقية والمستمع لنفس القطعة، وأيضا الممثل على المسرح والمشاهد للمسرحية، كل يستمتع برد فعل عاطفى تجاه ما يقوم به من نشاط يختلف في الدرجة .

- **الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال :** هناك فرص متعددة وغنية بتذوق الجمال والتمتع بها فمثلا إن جمال الطبيعة في منظرها الخلابة وجمال الكلمة فى الشعر، وجمال الجسم في الحركات التعبيرية وجمال اللحن في الموسيقى، وجمال الأداء في التمثيل، إن تناسق وإيقاع حركات الرياضي أو الراقص أو من يتزحلق على الماء تبعث على البهجة والحيوية وتدعو الحركات الرشيقة التى تتسم بالسعادة سواء اللحن الموسيقي، أو التأليف القصصي، أو في ذلك الشعور الخفى بالفرحة لتجميع الأشياء كالأصداف والأحجار، أو طوابع البريد أو ذلك الشعور بالزهو والفخر عند إنجاز قطعة فنية أو رسم

وإستخدام الصاج للإبتكار والخلق والإبداع في ترجمة الأفكار يوفر الترويح في هذه الفرص لمتمتع بالجمال وتذوقه.

- **الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير:** إن الإحساس بالسعادة عند إسعاد الآخرين يعتبر من أرقى وأسمى الأحاسيس إن أرقى أشكال الأنشطة الترويحية تتمثل فى عطاء جزء من فراغ الفرد، لمعاونة ومساعدة الآخرين خاصة إن كانوا مرضى أو مكفوفين أو ذوى المشاكل الإجتماعية المختلفة ويتمثل ذلك في التطوع في الجمعيات المختلفة ذات الأغراض النبيلة، وفي معاونة مجموعات الخواص في المجتمعات.

- **الشعور بالسعادة عند الإسترخاء:** إن الاسترخاء من التعب البدني أو الذهني أو الروحي هو ما ينشده الفرد أثناء وقت فراغه، ومن خلال الأنشطة الترويحية، وكما تختلف درجات المشاعر نحو الأشكال المتعددة للأنشطة الترويحية تختلف درجات التوصل إلى الإحساس بالسعادة من خلال تحقيق الأغراض السابقة، فمثلا تجد البعض منا يجد السعادة والشعور بالاسترخاء بعد عناء يوم مرهق طويل، أو يجد السعادة من خلال الإستمتاع بالأفكار التي يعرضها كاتب معين والبعض الآخر يشعر بالإسترخاء عند مشاهدة برنامج تلفزيونى أو عند الإستماع لحفلة موسيقية أو عند الإنتظار لساعات طويلة حتى يصطادوا تلك السمكة المنتظرة، أو يتأمل ساعات في جمال الطبيعة، وعادة ما تجد أن الأفراد الذين يتطلب عملهم إرهاقا ذهنيا، قد يجدون الإسترخاء في ممارسة نشاط جسمانى وقد يستمتع الأفراد ذوى الأعمال التي تتطلب جهدا بدنيا باسترخاء من خلال الأنشطة الذهنية والتي تتطلب جهد جسمانيا عنيفا. (عبد السلام محمد، 2008، الصفحات 102-114)

## 3- أغراض الترويح

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالإتران بين العمل لذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي

تلقائي لبعض إهتمامات وإحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل وتصقل من خلال الممارسة، ويمكن أن نلخص أغرض الترويح تبعا للإهتمامات والرغبات التي يمكن إعتبارها دوافع الممارسة الأنشطة الترويحية وتمثل في:

- **غرض حركي:** حيث إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

- **غرض الاتصال بالآخرين** : تعتبر سمة محاولة الإتصال بالآخرين من خلال إستخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية المحادثات قراءة الشعر والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشيع الرغبة في الإتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار .

- **غرض تعليمي:** عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة غهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد من إهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله، فإذا تبعنا هواة المراسلة، وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد.

- **غرض ابتكارى فني:** تعكس الرغبة في الإبتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والإنفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لإبتكار الجمال تبعا لما يت ذوقه الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة ،هذه االأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحساسيه ومشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الأخرين .

- **غرض اجتماعي:** إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان إجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الإنتماء (حسين، 2020، الصفحات 203-204).

## 4- خصائص الترويح

- **نشاط بناء:** وذلك يعنى أن الترويح يعد نشاطا هادفا، فهو يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه المختلفة.
- **إختياري:** حيث يختار الفرد نشاطه وفقا لرغبته ودوافعه، وذلك لا يعنى إغفال التوجيه التربوي نحو إرشاد الفرد لممارسة نوع من النشاط يتفق وميوله ودوافعه وحاجاته وإستعداداته وقدراته ومستوى نضجه.
- **حالة سارة**: أى أن الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين لمناشطة نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير.
- **يتم في وقت الفراغ :** فالترويح عن الذات يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل أو من أية إرتباطات أو واجبات أو التزامات أخرى.
- **يحقق التوازن النفسي:** وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس المناشط الترويح لحاجاته النفسية، وتلك الحاجات النفسية لا يمكن إشباع بعضها إلا من خلال وقت الفراغ، كما أن المشاركة فى مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الإسترخاء والرضا النفسى مما يحقق للفرد التوازن النفسى (الحماحمي م.، 2004، الصفحات 33-34)

## 5- أهمية الترويح

يعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان،وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبيرعن الذات

- تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة وبالإستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية.

كما أن للترويح دور هام فى إشباع حاجات الفرد وبخاصة تلك التي لا يمكن من خلال العمل أو فى اثناء أوقات الإرتباط أو الالتزام بواجبات، وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسى للفرد المشارك فى المناشط وعن حاجات قد أوضح **"ماسلو Maslow"** تسلسلا للحاجات الإنسانية في خمس مستويات، وذلك كما هو موضح في الشكل .

**يوضح الشكل رقم(01) هرم ماسلو للاحتياجات الانسانية**

### ➢ الحاجات الفسيولوجية (Payiological needs)

وتلك الحاجات تمثل الحاجات الضرورية للإنسان، وتعد أكثر الحاجات التي يحاول الفرد إشباعها ولا يمكن التفكير فيما سواها قبل إشباعها، وهى الأكل والنوم والمأوى والصحة والراحة وللعمل دور حيوى في تحقيق تلك الحاجات، كما أن للترويح دورا هاما فى التقليل من عناء العمل، وفى تنمية صحة الفرد وفى تحقيق الإسترخاء له .

### ➢ حاجات الأمان (Safety needs)

وتلك الحاجات تلى الحاجات الفسيولوجية، وتشمل العديد من الحاجات كالاستقرار الأمان التحرر من الخوف، الوقاية من الأخطار، والترويح دور هام في تحقيق الحاجات من خلال تزويد الفرد بالعديد

من المهارات وتوفير الراحة النفسية، ما يحقق التوازن والإستقرار الإنفعالى يوفر له الوقاية من العديد من المخاطر .

- **الحاجات الإجتماعية (Social needs)**

وتؤكد ذلك الحاجات على أن الإنسان كائن إجتماعي بطبيعتة، وتتضمن تلك الحاجات الرغبة في إقامة علاقات صداقة مع الأخرين، والإنتماء إلى الجماعات المختلفة، والقبول الغجتماعي... و للترويح دور هام في تحقيق تلك الحاجات من خلال مشاركة الفرد مع أقرانه في مناشط الترويح.

- **حاجات تقديرالذات (Self eteem needs)**

تمثل تلك الحاجات درجة أعلى في سلم ترتيب الحاجات ويطلق عليها الحاجات ال ذاتية أو الحاجات النفسية وتحتوي على الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس القدرة على الإنجاز و إحترام الذات، التقدير من الأخرين و للترويح دورحيوي في تحقيق تلك الحاجات .

- **حاجات تحقيق الذات (self actualization needs)**

وتلك الحاجات تحتل قمة الهرم في تسلسل الحاجات وهي ترتبط بالحاجات المتمثلة في النجاح في التعبير عن الذات القدرة على الإبداع والإبتكار تطوير الشخصية إنجاز العمل أو النشاط وللترويح دور هام في تحقيق تلك الأوجه من النشاط من خلال المشاركة الإبتكارية أو المشاركة الإيجابية وفقا لمستويات **ناش "Hash"وبرايتيل"Brightbill"** فيما يرتبط بالمشاركة في المناشط الترويحية .(الحماحمي م.، 2004، الصفحات 34-37)

## 6- تأثيرات مناشط الترويح المختلفة على جوانب النمو المختلفة للفرد

### أ. التأثيرات البدنية والفسيولوجية

لممارسة أوجه مناشط الترويح وبخاصة الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوى للفرد المشارك في مناشطة وفيما يلى توضيح لأهم تلك التأثيرات.

- الحصول على القوام المعتدل والرشيق والبعد عن النمط البدين وذلك من خلال أداء التمرينات والمناشط البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضات.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر.
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والجلد العضلى والسرعة والتوافق العصبي والعضلي، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض .
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدورى والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدى إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من المعدل العالى لهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.
- الإقلال من إحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية وذلك كالكوليسترول الضار (LDL) والدهون الثلاثية(Triglycerides)، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك من التوتر النفسي والعصبي الذي عاملا من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض

### ب. التأثيرات الإجتماعية

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون وإحترام القانون وإحترام الغير وإحترام المواعيد وخدمة الأخرين، حيث أن مناشط الترويح الإجتماعي والمناشط الجماعية تتيح الفرصة لذلك.
- تكوين وتوطيد الصداقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات مما يتيح الفرصة للتعارف وللتقارب بين الأفراد وبعضها أو بين الجماعات وبعضها وتكوين وتوطيد الصداقات الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في

مناشطها والعمل على التعاون فى تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمى إليها الفرد، وكذلك الحظو بالقبول الاجتماعي .

- من خلال تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك المشاركة في المناشط الثقافية التى تعتمد على الحوار والاستماع وتبادل الرأى بين الأفراد، أو المناقشات بوجه عام.
- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال الترويح في أوقات الفراغ، وكذلك المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الإجتماعية والقومية .

التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على تحقيق أهداف جماعات الترويح و تقدير العمل الجماعى من خلال مساهمة كل عضو في الجماعة على أداء دوره في تنظيم وتنفيذ المناشط المختلفة للترويح، والتعاون والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها.

### ج. التأثيرات النفسية

وكما أن الممارسة أوجه مناشط الترويح العديد من التأثيرات على كل من الجوانب البدنية والفسيولوجية والإجتماعية للفرد، فان أيضا لتلك المناشط تأثيراتها على الجانب النفسي له، وفيما يلى توضيح لأهم تلك التأثيرات :

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات مما يسهم في تحقيق الرضا النفسى للفرد عن مشاركته فى مناشط الترويح.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في مناشط الترويح مما يؤدى الى تخلصه من عناء العمل ومن أحياء الإلتزامات أو من التحرر من الإرتباطات الأسرية أو الإجتماعية، ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك ولإستمتاعه بنشاطه

- تنمية الصحة الإنفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في مناشط الترويح التي تسهم فى تخليصه أو الاقلال من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه، كما تسهم في إشباع ميوله وحاجاته وذلك من خلال اللعب والهوايات مما يدخل عليه البهجة والسرور.
- زيادة القدرة على الإنجاز واثبات الذات وذلك خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التى يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدى أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لديه.
- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مناشط الترويح ومن خلال المشاركة في مناشط المنافسة والمغامرة وإشباع دوافعه نحوها، مما يشعره أيضا بالاستقرار والأمان.
- التعبير عن الذات من خلال المشاركة فى أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة أو التأليف أو فى الأداء التشكيلي، مما يسهم في تقدير الذات وفي تنمية الإبتكار والإبداع لدى الفرد التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح وبخاصة الترويح الرياضى حيث يمكن للفرد من المشاركة في الرياضات القتالية كالكراتيه والجودو والتايكوندو والكونج فو.
- مناشط يقرها المجتمع، مما يؤدى إلى التسامى والإعلاء بهذه الميول أو الدوافع .(الحماحمي و العزيز، 2004، الصفحات 37-40)

## 7- مبادئ النشاط الترويحي

- يحتاج الطفل إلى أنشطة تساعد في عملية النمو وتجلب الشعور بالسعادة في مختلف مراحل العمر من تسلق إلى تتابع وإلى رقص إلى العاب الكرة، إلى الغناء إلى اللعب على آلة موسيقية، إلى التمثيل، إلى الرسم والنحت، إلى إستخدام اليدين في أعمال فنية، إلى اللعب بالرمال والمياه إلى بناء وتشييد

نماذج، إلى رعاية الحيوانات الأليفة إلى تنسيق الحدائق إلى تذوق الطبيعة، إلى المخاطرة، إلى عمل بعض التجارب العلمية، إلى تعلم اللعب في فريق ما إلى استكشاف الجديد والعمل الأصدقاء.

- يجب أن تعمل على تنمية مهارات متعددة حتى تزداد سعادة الطفل عند ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة، حتى يكتشف الطفل أنشطة تجلب السعادة إليه شخصيا،ويزداد الشعور بالسعادة عند الوصول بالمهارة إلى مستوى أداء أفضل، وقد يتمكن الطفل من ممارسة ما يفضله من نشاط فى مراحل حياته المستقبليه.
- يجب أن تشتمل إهتمامات الفرد في النشاط الترويحي على أنشطة لا تحتاج إلى مكان واسع أو وقت طويل الممارستها.
- يجب أن يتعلم الفرد العابا خفيفة يمكن ممارستها في أماكن مغلقة وأخرى في أماكن خلوية حتى لا يكون هناك وقت لا يعرف فيه الفرد ماذا يفعل بنفسه .
- يجب معاونة الأفراد كي يتذوقوا القراءة وأن يستمتعوا بها في كل الأوقات.
- يجب أن تأخذ الأغاني نصيبا من المعرفة لدى الأفراد كي يستمتعوا بممارستها في حالة شعورهم بالغناء ويصبح تذوق الفرد وسعادته أكثر في حالة ما إذا كانت الكلمات واللحن معروفين لديه.
- يجب أن يعرف كل فرد مجالا من مجالات الفن المتعددة التي تجعله يتذوق الجمال ويسعد به سواء بالكلمة أو بالحركة أو باللحن أو بالصوت أو بالصورة.
- يجب أن يتعود الفرد على الحياة الأنشطة، التي تتسم بالحيوية فالتواجد في الخلاء، وحياة الانطلاق والحرية والإستمتاع بالهواء الطلق والشمس المشرقة أفضل من التواجد في الأماكن المغلقة المزدحمة التى يتعذر فيها على الفرد أن يستنشق هواء نقيا.
- يجب تشجيع الفرد على أن تكون له هوايات يسعد عند ممارستها في مراحل عمره المختلفة .

- يجب أن يمارس الفرد الإيقاع، فالإيقاع ضروري في حياة الفرد و ممارسته حاجة طبيعية تلقائيه عند الأفراد.
- يجب إعتبار وقت تناول الغذاء نشاطا إجتماعيا، فالإستمتاع بوقت الغذاء يجعله ممتعا ويجعل من وقت تناول الوجبات سلوكا إجتماعيا يضيف رونقا من خلال المشاركة وأكثر بكثير مما هو مقدم لتناوله في الوجبة.
- تعتبر الراحة والإسترخاء والتأمل والتفكير اشكالا من الأنشطة الترويحية وفيها ينسى الفرد نفسه ويعطى ما يملك من عاطفة وإنفعال إلى تلك النوعية من النشاط
- تتمثل السعادة التي يشعر بها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية في عملية الإنجاز الشخصي مهما إختلفت درجة ومستوى وطريقة الإنجاز.
- يجب أن يوفر البرنامج الترويحي الفرص لذوى الإهتمامات والقدرات المختلفة مع مراعاة مستويات تلك القدرات (عبد السلام محمد، 2008، الصفحات 117-118)

## 8- مميزات الانشطة الترويحية

### أ. المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسموالتوافق العضلي العصبي .
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقاومة التعب.
- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي، وبالتالي يعمل على الراحة.
- يعتبر النشاط الترويحي من أفضل الوسائل للراحة والإسترخاء
- يعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.
- يعمل النشاط الترويحى على التخلص من الطاقة الزائدة.

### ب. المميزات النفسية للأنشطة الترويحية

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حب الإستطلاع، والإجتماعية، وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس .
- يوفر النشاط الترويحى الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضى على الخجل،ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل النشاط الترويحى على تنمية صفات مثل الأمانة والإخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية.
- يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرص للتخليص من الميول العدوانية في ظروف إجتماعية مقبولة.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية.
- يهيئ النشاط الترويحي الفرص لعدم التمادي فى أحلام اليقظة .
- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الإستقلالية والتبعية للممارس.
- يعمل النشاط الترويحي على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية .
- يوفر النشاط الترويحى الفرص لتنمية الصفات الإجتماعية والتعاون والمنافسة

### ج. المميزات الإجتماعية للأنشطة الترويحية

- يعمل النشاط الترويحى على تنمية الفرد من الناحية الإجتماعية وهناك إتجاهات كالتعاون، والصدق، و العدل، يمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية
- إن الكيان والروح الرياضية، قد تكون ناتجا جانبيا لممارسة الأنشطة الترويحية .
- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، وإكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية
- تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي
- تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات (عبد السلام محمد، 2008، الصفحات 118-120)

## 9- أنواع الانشطة الترويحية

يشير " محمد الحماحمي "و"عايدة عبد العزيز"( 1998)الى أن الترويح يتميز بتعدد أنشطته حتى يمكنها تحقيق القيمة المتعددة للترويح ويمكن عرضها فيما يلي :

- الترويح الخلوي :يتهم بممارسة المنشاط الترويحية في الخلاء.
- الترويح الإجتماعي :يعتمد على المشاركة الإجتماعية في المناشط.
- الترويح الفني :يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ.
- الترويح العلاجي :يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى والمعاقين والمصابين.
- الترويح الثقافي :يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية.
- الترويح التجاري :يشمل المناشط الترويحية التى يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك.
- الترويح الرياضي :يهتم بالمناشط الرياضية (غريب، 2018، الصفحات 80-81)

## 10- مستويات مناشط الترويح

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه مناشطة فى هذا مستويات وذلك وفقا لفلسفة وإتجاه كل منهم أو وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطة، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح وفيما يلى توضيح لتلك الآراء:

يتفق **برايتيل Brightbill مع ناش Nnah** فى أن مستويات المشاركة في المناشط الترويحية تتمثل في:

1. **المشاركة الإبتكارية:** وهى تلك المشاركة التي تتميز بالإبداع والإبتكار وذلك كالإختراعات والقيام بعمل غير مألوف من قبل.
2. **المشاركة الإيجابية:** وهى ذلك المستوى من المشاركة الذي يقوم الفرد من خلاله بالممارسة الفعلية لأوجه مناشط الترويح .
3. **المشاركة السلبية** وهى تلك المشاركة التي يستمتع الفرد من خلالها بالمشاهدة والإستماع دون مشاركة فعلية منه فى المناشط الترويحية.

بينما يرى **حلمى إبراهيم** أنه يمكن تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات التالية:

1. **المشاركة الابتكارية:** وهى تمثل المستوى الذى يتيح للفرد الممارس لمختلف أوجه مناشط الترويح فى الإندماج الكامل فى النشاط والإبتكار فى آدائه.
2. **المشاركة الايجابية** :وهى تمثل المستوى الذى يتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الشخصية للفرد.
3. **المشاركة العاطفية :** وهي تمثل المستوى الذي يسمح الفرد بالمشاركة الوجدانية من خلال الإستماع بمشاهدة المناشط الترويحية أو الإستمتاع بها.

4. **المشاركة السلبية :** وهي تمثل المستوى الذي لا يتيح للفرد الممارس المناشط الترويحية فرص الإندماج أو الإستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى مستوى من التأثير الإنفعالي أوالوجداني في الفرد.

ولذلك"**يشير ريبلتز** " إلى أنه يمكن تقسيم او تصيف أوجه مناشط الترويح وفقا المستويات الثلاثة التالية:

1. **المشاركة الإيجابية:** وتتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح
2. **المشاركة الإستقبالية :** وهى تلك المشاركة التى يتم من خلالها إستقبال الفرد نشاط خارجى عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الإستماع.
3. **المشاركة السلبية:** وهى ذلك النوع من المشاركة التى لا تتطلب القيام بأي نشاط إيجابي أو إستقبالي وذلك كما هو الحال فى النوم والإسترخاء.

وتشير"تهاني عبد السلام" إلى أنه يمكن تقسيم المناشط الترويحية وفقا لمدة متغيرات أساسية، ومن أهمها المتغيرات التالية:

- طبيعة ونوع النشاط: الألعاب الرياضات الفنون اليدوية، مناشط الخلاء...
- طبيعة ونوع الأفراد: ذكوره إناث أطفال، شباب كبار السن.
- طبيعة مكان الممارسة: مناشط تمارس فى الخلاء أو في أماكن معلقة.
- فصول السنة: مناشط صيفية وذلك كالمناشط الشاطئية ،مناشط شتوية وذلك كالتزحلق والإنزلاق على الجليد.....
- التكلفة: مناشط مكلفة وذلك :كالكروكيه الجولف الفروسية ومناشط غير مكلفة وذلك كالمشي والجرى والتمرينات البدنية والألعاب التمثيلية. ..

- طبيعة الإشتراك: وذلك وفقا لمستويات المشاركة كالمشاركة الإبتكارية المشاركة الإيجابية، المشاركة السلبية .
- التنظيم : مناشط منظمة، مناشط غير منظمة.

وكذلك ترى **"عطيات خطاب"** أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم المناشط الترويحية في وقت الفراغ وهي :

- نوع الترويح : (الترويح الرياضى، الترويح الثقافى الترويح الإجتماعى الترويح الفنى الترويح الخلوي الترويح العلاجي).
- سن الممارسين : الترويح للأطفال، الترويح للشباب، الترويح لكبار السن.
- نوع الجنس: الترويح للذكور، الترويح للإناث، الترويح المختلط.
- عدد الممارسين الترويح الفردي، الترويح الجماعي.
- نوع التنظيم : ترويح منظم، ترويح غير منظم.
- فصول السنة أو العوامل الجوية: الترويح فى الصيف، الترويح في الشتاء، الترويح في الخلاء، الترويح فى الأماكن المغلقة أو غير المكشوفة.

مجال الإشراف: الترويح فى الأسرة، الترويح في المدارس أو المعاهد العليا أو الجامعات الترويح فى الأندية.

طبيعة الممارسة : ترويح إيجابي، ترويح إستقبالي، ترويح سلبي، وذلك وفقا المستوى المشاركة فى مناشط الترويح (الحماحمي م.، 2004، الصفحات 30-33).

## 11- نظريات الترويح

### أولا نظرية تكوين عقل الطفل:

هذه النظرية للعالم السويسري **"جان بياجيه"** ( 1896 - 1980) إذ ينظر بياجيه إلى اللعب بأنه الوسيط الذي تتم من خلاله النماء العقلي أو المعرفي أو الأخلاقي أو القيمي في الأطفال، وإن نظريته في اللعب ترتبط إرتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء ويعتقد بياجيه أن وجود عمليتي التمثل والمطابقة ضروريتان لنمو كل كائن عضوي وأبسط مثل للتمثل هو الأكل، فالطعام بعد إبتلاعه يصبح جزءاً من الكائن الحي بينما تعني المطابقة توافق الكائن الحي مع العالم الخارجي كتغيير خطا لسير مثلا لتجنب (58)عقبة من العقبات أو انقباض أعصاب العين في الضوء الباهر فالعمليتان متكاملتان إذ تتمم الواحدة والأخرى كما يستعمل بياجيه عبارتي التمثيل والمطابقة في معنى أعم لينطبقا على العمليات العقلية فالمطابقة تعديل يقوم به الكائن الحي إزاء العالم الخارجي لتمثيل المعلومات كما يرجع النمو العقلي إلى التبادل المستمر والنشط بين التمثل والمطابقة ويحدث التكيف الذكي عندما تتعادل العمليتان أو تكونان في حالة توازن وعندما لا يحدث هذا التوازن بين العمليتين فإن المطابقة مع الغاية قد تكون لها الغلبة على التمثل وهذا يؤدي إلى نشوء المحاكاة وقد تكون الغلبة على التعاقب للتمثل الذي يوائم بين الإنطباع والتجربة السابقة ويطابق بينها وبين حاجات الفرد وهذا هو اللعب، فاللعب والتمثيل جزء مكمل لنمو الذكاء ويسيران في المراحل نفسها، ويمكن تلخيص ما سبق وفق رؤية بياجيه أن اللعب ينطوي على خاصية فطرية في قدرته على التكيف مع البيئة الطبيعية والإجتماعية التي يعيش فيها، وأن الإنسان يحقق التكيف مع البيئة عن طريق عمليتين هما:

- ✓ **التمثل والموائمة**: فعن طريق التمثل يقوم بإدخال التغيرات الثقافية التي تحدث في البيئة الخارجية إلى البنى العقلية والوجدانية، ويكملها مع خبراته السابقة، وعن طريق الموائمة يقوم بإجراء سلسلة من التحولات على مكوناته الداخلية من أجل أن يتلاءم مع الخارج ويتكيف معه، فإن حصل التوازن بين التمثل والمواءمة حصل تكيف ذكي، وإن تغلبت عملية الموائمة على عملية التمثل حصل ما يسمى بالتقليد أو المحاكاة.

- ✓ إن عملية التطابق بين التمثل والموائمة وحاجات الفرد النمائية هي ما يسمى عند بياجيه باللعب، حيث يرى أن اللعب هو تمثيل خالص يحول حاصل المعرفة إلى ما يتناسب مع مطالب الفرد للنمو، ولهذا فإن اللعب عملية متكاملة مع النمو المعرفي لدى الطفل.
- ✓ وتكون فترة المراهقة تصبح العمليات العقلية عمليات مجردة تجريداً تاما من الحالات المحسوسة جميعها وفي كل مرحلة من هذه المراحل تنمو مدارك الطفل بالتجربة من خلال التفاعل والتوازن بين مناشط التمثل والمطابقة لأن التجربة وحدها لا تكفي وترجع الحدود الفطرية في النمو لكل مرحلة إلى نضج الجهاز العصبي المركزي من جهة وإلى خبرة الفرد على ثلاثة إفتراضات رئيسية والبيئة المحيطة به من جهة أخرى (الكريمين، 2015، صفحة 115)

**ثانيا: النظرية السلوكية**

تمثل النظرية السلوكية إحدى نظريات التعلم التي تأكد أن تغيير في السلوك يأتي نتيجة تكرار الإرتباطات بين المثيرات والإستجابات في البيئة، ومن أعلامها " **بافلوف وثورندايك وواطسن**" وغيرهم ويرى "**سكنر**" أن للعب سلوكيات تعلمية، يمكن أن يكتسبها الطفل بفضل ما يترتب على إستجابته لنشاط اللعب من تعزيزات تشعره بالرضا والسرور فيعمل على تكرار هذا السلوك الإجرائي، فيكتسبه كأهداف تعلمية مرغوب فيها، ونظراً لأن اللعب خبرات تعلمية موجودة في البيئة الخارجية التي يعيش فيها الطفل، فإن نشاط اللعب يمثل أحد المعطيات أو المثيرات التعلمية في البيئة المرغب فيها من الأطفال مما يجعلهم يستجيبون إليه بصورة تلقائية أو بصورة إرادية، فإذا أتبعت هذه الاستجابات التلقائية أو الإرادية بمعززات فإن الطفل يشعر بالرضا والسرور، ويقبل على نشاط اللعب الذي تم تعزيزه عليه، وحيث أن "**سكينر**" يرى أن اللعب، أنماطا سلوكية تعلمية يمكن أن يكتسبها الطفل، يترتب على إستجابته لنشاط اللعب الحصول على معززات تشعره بالرضا والسرور، فإن الطفل يكرر السلوك الإجرائي، ويكتسبه كأهداف تعلمية مرغوب فيها، وهذا يؤكد على أن اللعب يشكل الأداة أو الوسيلة التي تمكن الطفل من

تحقيق الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه بدون أن يشعر، ويمكن المتعلم من إكتساب إستجابات جديدة لتعديل سلوك جديد، إذا أعتبر اللعب نشاطا تعليميا ينطوي على أهداف مرغوبة (صوالحة، 2004، صفحة 50)

## ثالثا النظرية التنفيسية (التحليلية )

نظرية مدرسة التحليل النفسي لصاحبها **"سيجموند فرويد"** ، حيث إستخدمها مع بداية القرن العشرين لمعالجة الأمراض النفسية والعقلية، وترجع نظرية مدرسة التحليل النفسي إلى عهد الفيلسوف اليوناني المشهور **"أرسطو"** الذي كان يرى أن وظيفة التمثيليات المحزنة هي مساعدة المشاهدين على تفريغ أحزانهم من خلال مشاهدة ما فيها من أحداث ووقائع، ومن الواضح أن النظرية المذكورة لا تكفي لتفسير اللعب فليس مقبولاً أن تكون وظيفة اللعب المصورة على مجرد التنفيس؛ إذ أن هذه النظرية تركز على العاب الأطفال بخاصة، إذ ترى أن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانيه من القلق والمكبوتات والأمراض النفسية الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأية طريقة،ويمكن أن يستخدم كأسلوب علاجي للأمراض النفسية عند الأطفال عن طريق قدرة على اللعب على تنفيس المشاعر الأفكار والأحاسيس المكبوتة في العقل الباطن وبالتالي خفض التوترات والإنفعالات والقلق التي كان يحس بها الطفل بسبب الكبت والحرمان والعجز عن تحقيق الرغبات وبذلك يعمل اللعب على التوفيق بين الخيال والواقع، فيعي دلالة الموقف وتختفي الأعراض التي أدت إلى تلك النوازع أو الرغبات،ويساعد اللعب القائم على الوهم والخيال على الإبتعاد عن الواقع المؤلم، ويمكن الطفل من ترتيب عالمه وأشيائه بالطريقة التي يريد، حيث يسقط الرغبات والأمنيات على أشياء الواقع، فيتخلص بذلك المريض من الأحاسيس والأفكار المكبوتة، وهكذا يحس بالراحة لأن أمانيه قد تحققت، و يتبين من إستعراض هذه النظرية أن اللعب عند **"فرويد"** يؤدي وظيفة تنفيسية، حيث يسهم في تخفيف التوتر والإنفعالات الناجمة عن العجز عن تحقيق الأماني والرغبات وفي الجانب الآخر، فإن فرويد ينظر إلى اللعب كوسيلة علاجية، تعمل على تخليص الفرد من المكبوتات التي تكون لديه سواء من الضغوطات النفسية أو الإجتماعية أو حالات الحرمان في مرحلة

الطفولة المبكرة كما إنه يعمل كوسيلة علاجية التخليص الأفراد من تلك الأمراض النفسية التي يعانون منها، وذلك من خلال ممارسة بعض الألعاب العلاجية التي تتمثل في لعب الأدوار وغيرها، ويؤكد **فرويد** على أهمية اللعب وعلاقته بنشاط الخيال للطفل، حيث يفترض أن السلوك الإنساني يقرره مدى السرور أو الأمل الذي يرافقه أو يؤدي لديه، وإن الإنسان يعمل عادة على السعي وراء الخبرات التي تبعث على السرور واللذة والمتعة وتكرارها، أما الخبرات المؤلمة فيحاول تجنبها والإبتعاد عنها (الكريمين، 2015، صفحة 97)

## رابعا نظرية الطاقة الفائضة: (نظرية سبنسر وشيلر)

تقول هذه النظرية إن الأجسام الصحيحة وخاصة للأطفال تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أنه توجد قوة معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يصل يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاذ هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (خطاب، 1982، صفحة 56.57)

## خامسا نظرية الإعادة والتلخيص

يرى "**ستانلي هول**" Stanley Hool "الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما يمثل إلا تمثيل للخبرات وتكرارا للمراحل المعروفة التي إجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة فالعب كما تشير هذه النظرية هو تلخيص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فلقد تم انتقال اللعب منذ أقدم العصور من جيل إلى آخر، ذلك من خلال هذه النظرية يكون **ستانلي هول** قد إعترض لرأي **كارل جروس** ويبرر بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان. (الخولي و درويش، 1990، صفحة 227)

### سادسا نظرية الترويح

يؤكد "**جيتسي مونس**" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لإستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الإسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ...الخ. كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد وخاصة العامل النفسي لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها (F.Balle;et al, 1975, p. 221)

## 12- الترويح الرياضي

### أ. مفهومه

يعد أحد أشكال النشاط البدني المنظم والغير منظم ال ذي يتم وقت الفراغ بغرض الإستفادة من ذلك الوقت في الحفاظ على الصحة العامة للفرد وتطويرها.

يعد أكثر أوجه النشاط الرياضي التي تحظى بالقبول والرضا الشخصي في جميع أنحاء العالم، ويكون الغرض الرئيسي من المشاركة الإيجابية في تلك الأوجه من النشاط هو إستثمار وقت الفراغ في تحسين مستوى اللياقة البدنية وجلب المرح والسرور والبهجة.

يعد رياضة وقت الفراغ والترويح التي يتم ممارستها بشكل منتظم للوقاية من مخاطر الحياةالمرتبطة بالكسل والخمول يعد وليد حاجة الإنسان المعاصر إلى تعويض نقص الحركة من خلال ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ.

يعد وسيلة للتعبير عن حاجةالإنسان المعاصر للدفاع عن ذاته من أضرار بعض ظواهر ومتغيرات التقدم في عالم التكنولوجيا.

يعد نظاما إجتماعيا يتيح فرص ممارسة الرياضة في وقت الفراغ لكل مواطن دون التقيد بالسن أو نوع الجنس أو العنصر أو الديانة، أو التقيد بأي من المستوى التعليمي أو الثقافي أو المستوى الاجتماعي أو الاقتصادي.

يعد حركة إجتماعية معاصرة تنادي بضرورة الإهتمام في المرتبة الأولى بالصحة العامة وبالجانب البدني للإنسان المعاصر.

يعد أحد أهم الوسائل الفعالة في تجديد نشاط وحيوية الفرد في جميع مراحله العمرية، ولذا فقد أصبح يمثل ظاهرة اجتماعية وحضارية في المجتمعات المعاصرة .يعد نظاما تربويا يعمل على استثارة دافعية الإنسان المعاصر في كافة المراحل العمرية لممارسة أوجه النشاط البدني لإشباع ميوله وحاجته للحركة.

يعد أسلوبا للحياة أو طريقة للحياة للبحث عن تحسين نوعية أو جودة الحياة من أجل حياة أفضل يعد أسلوب للحياة يتم من خلاله في وقت الفراغ تجديد النشاط والحيوية وجلب السعادة والتطلع إلى حياة أفضل.

يعد من أهم مصادر التنمية البشرية والإقتصادية للدول المعاصرة ووسيلة تربوية وإجتماعية لتحقيق الرفاهية للإنسان والمجتمعات المعاصرة.(الحماحمي م.، 2022، صفحة 23)

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والإجتماعية، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها لدى التلميذ المراهق.

ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والإجتماعية (بوسكرة، 2008، صفحة 99)

### ب. خصائص الترويح الرياضي

- نشاط بدني : أي أنه يتضمن العديد من أوجه النشاط البدني كالتمرينات البدنية وأوجه نشاط الرياضة للجميع.
- **المشاركة الإيجابية** : إ ذ ان الإقبال على مناشطه يكون بدافع إشباع الميولات والرغبات مما يتطلب المشاركة البناءة في ممارسته.
- **التنوع** :يميز بتعدد وتنوع أوجه مناشطه البدنية مما يتيح الفرصة للجميع من أصحاء ومرضى ومعاقين وجميع الأعمار بممارسة مناشطه .
- **حرية الإختيار الذاتي**:أي أنه يتم عن طريق حرية الإختيار الأفراد للمناشط التى يرغب في ممارستها.
- **المساواة في الحقوق** :أي ان الترويح الرياضي متاح لجميع فئات المجتمع دون قيد أو شرط ودون تميز.
- **الدفاع والوقاية من مخاطر الحياة:** أي أن الترويح يعد ضرورة حتمية لمواجهة مخاطر الحياة العصرية بغرض تعويض نقص الحركة الناتج عن التقدم التكنولوجي للوقاية من بعض الأمراض المرتبطة بقلة الحركة.
- **إضفاء البهجة والسعادة على الحياة** : أي أن المشاركة في مناشطه المنتظمة تؤدي الي تحقيق الفرح والسرور والسعادة للفرد الممارس.
- **بناء المجتمعات** :إذأن ممارسة الترويح الرياضي بمختلف مناشطه يزيد من كفاءة الفرد البدنية وأجهزته الحيوية مما ينعكس على صحة الأفراد وزيادة أدائه وإنتاجه. (الحماحمي م.، 2022، الصفحات 24-25)

## ج. تقسيمات مناشط الترويح الرياضي

يقسم **غولى وإبراهيم** مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

- ✓ **الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:** تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الإشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الإشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية وإهتمامهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة، التتابعات العاب الماء، ألعاب الرشاقة... الخ
- ✓ **الألعاب أو الرياضيات الفردية:** يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى إستمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الإتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية : التزلج على الجليد المشي الجري الفروسية، الغولف، السباحة ركوب الدراجات.... الخ.
- ✓ **الألعاب الزوجية:** هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية،ومن أمثلة الألعاب الزوجية التنس الأرضي الريشة الطائرة تنس الطاولة المبارزة، الإسكواش...الخ
- ✓ **ألعاب الفرق** : تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، وإذا فهي تتوافق مع إهتماماتهم.

كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى، لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق.

ومن أمثلة تلك الرياضات كرة القدم الكرة الطائرة كرة السلة الهوكي الخ .(غولي و مروان، 2001، صفحة 23)

## د. أنواع النشاط الترويحي الرياضي

- ✓ العاب خفيفة تنظيمها قليل مثل القط والفار- والإستغماية- السيجة.

- ✓ العاب فردية وثنائية - مسابقات رياضية - باد متون - بلياردو - جولف - كروكيه -كرة يد - راكيت - الباليه - التنس - إسكواش - تنس طاولة.
- ✓ التمرينات على الأجهزة - إستخدامات الحبال - التامبورين.
- ✓ العاب جماعية - كرة السلة - هوكى - كرة القدم - الكرة الناعمة - الكرة طائرة.
- ✓ الرياضات : دراجات - تجديف - شراع - مصارعة - جري - قفز - سلاح - ركوب خيل تزحلق على الماء - تزحلق على الجليد - الإنقاذ - الفقز بالباراشوت - تصويب - سباحة (عبد السلام محمد، 2008، صفحة 255).

## هـ أهداف الترويح الرياضي

قد قام "**الحماحمي**" بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي :

- **الأهداف الصحية:** وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بإنتظام لمناشطها وتتضمن :

- تطوير الحالة الصحية للفرد .
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

- **الأهداف البدنية:** وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الإحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض إنحرافات القوام.
- تصحيح بعض إنحرافات القوام.
- الإسترخاء العضلي والعصبي .
- مقاومة الإنهيار البدني في سن الشيخوخة .

- **الأهداف المهارية:** وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
- تعليم المهارات الحركية للألعاب و للرياضات المختلفة منذ الصغر.
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الإستمرارية على مدى الحياة وذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون)، تنس الطاولة كرة السرعة، المضرب الخشبي وكرياضات السباحة و المشي و الجري و الهرولة.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتتناسب مع حالة بعض المرض أو المعاقين أو كبار السن.

- الإرتقاء بمستوى آداء الموهوبين رياضيا.

➢ **الأهداف التربوية:** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي و تتضمن:

- تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد و تزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
- إستثمار أوقات الفراغ و تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء.
- التفاؤل والنظر بنظرة طموحة للمستقبل والارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة والتفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية و التذوق الفني.
- التعود على إحترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، أو بين الجماعات و بعضها

➢ **الأهداف النفسية:** وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي و تحتوي:

- تنمية الرغبة وإستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة للحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الإنفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الإسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات،إشباع الدافع للمغامرة، و الدافع للمنافسة

➢ **الأهداف الإجتماعية :** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الإجتماعي للفرد الممارس بإنتظام المناشطها وتتضمن:

- التغلب على ظاهرة العزلة الإجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات.
- إشباع الحاجة من الإتقاء بالآخرين من ذوي الميول و الإهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الإجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشطها.
- تشكيل في الإحتفالات والمهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها .
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي .
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب .
- ممارسة الحياة الإجتماعية الديمقراطية الناجحة .

➢ **الأهداف الثقافية:** وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل تزويد الفرد بالثقافة الرياضة، وتشكيل و تنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية

- تشكيل إتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشطها.
- التعرف على العديد من المناشط للترويح والتعرف على الألعاب الشعبية.
- إدراك الفرد لقدرات والحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الترويح الرياضي
- تعلم الفرد المماس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

- **الأهداف الإقتصادية:** وهي تعتبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويح الرياضي وتتضمن :

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات و التقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص إنتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد (البكري، 2018، الصفحات 57-66)

## 13 - برامج الترويح الرياضي

تعتبر البرامج الترويحيه من أهم الوسائل التربويه التي تسعى لتحقيق أهداف التربيه بوجه عام وفي تحقيق أهدافها في إستثمار وقت الفراغ بوجه خاص لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمه على أهميه البرامج الترويحيه في مجال أوقات الفراغ وذلك لأهميه دورها في تطوير وتنميه شخصيه الفرد و في تحقيق النمو المتكامل له.

ويرى "**روبرت زايس Robert Zais**" أن مصطلح تصميم البرنامج يشير الى عمليه إتخاذ القرارات التي ترتبط بطبيعه مكونات البرنامج وكذلك تنظيمها في ما بينها،ولذلك فان كثير من المؤسسات الإجتماعية والتربويه إهتمت بتصميم البرامج الترويحيه وذلك وفقا لأهم الاسس العلميه و الإتجاهات التربوية الهادفه لتحقيق أفضل فائدة تربويه تعود على الأفراد و المشاركين في مناشطها المختلفة وذلك على المستوى الفردي أو على المستوى الجماعي (سلامة و البصراوي، 2013، صفحة 52)

## أ. مفهوم برنامج الترويح الرياضي

اولي مفهوم البرنامج بإهتمام كبير من قبل علماء التربية لما له من أهمية بالغة في تحقيق جملة من الأهداف التعليمي والتربوية.

عرفه كل من **"محمد الحماحمي وأمين الخولي" ( 1998م)** البرنامج أنه كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من البرنامج، ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والإمكانات المتاحة.

ويرى " **جورج توركيلدسين( 1999)** م **Torkildsen, George"** أن البرنامج الترويحي هو عملية تخطيط لإدارة أوقات الفراغ والتي تستخدم الموارد والأنشطة المنظمة لتلبية رغبات وإحتياجات الأفراد والجماعات المختلفة، فالبرامج تعد أدوات إدارة أوقات الفراغ فهي تركيب يتم من خلاله جعل فرص أوقات الفراغ متاحة للمجتمع.

ويشير **"محمد خليل" ( 2000م)** أنه جميع الخبرات التي تم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من البرنامج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق.

أما **"عبد الحميد شرف" ( 2002م)** فيرى أنه البرنامج يعد الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة.

**وتذكر "ليلى زهران" ( 2006م)** أن البرنامج هو مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها.

كما أن البرنامج خطط تنفذ من قبل الفرد أو مجموعة من الأفراد في فترة زمنية محددة لتحقيق أهداف معينة، وأيضاً يمثل البرنامج مجموعة من المصادر المعدة لإنجاز هدف اساسي معين أو مجموعة من الأهداف.

عرفه " **الحماحمي**" ( 1982) على أنه الوسيلة التي يمكن للترويح من خلالها تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه.

وعرفته "**تهاني عبد السلام**" (2001) على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحي من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأفراد أثناء وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين إتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ .

وعرفه "**شيلر Shiitler**" على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث القدرات البدنية، العقلية النفسية الإجتماعية الصحية وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج (سلامة و البصراوي، 2013، صفحة 53).

### ب. خصائص البرنامج الترويحي

- أن تكون أهداف البرنامج واضحة ومتفقة مع الواقع.
- أن يكون الفرد في الجماعة هو المحور الأساسي عند وضع البرنامج
- أن يتضمن أنواع مختلفة من الأنشطة الترويحية الإيجابية والسلبية
- أنشطة ذات طابع إستمراري مع تقدم العمر للتمتع بالممارسة
- يحقق إستمرار التنفيذ على مدار العام كخطة سنوية
- يوفر فرص الإختيار بين الأنشطة مع وجود تتابع وتسلسل متدرج ومنطقي وتنفيذي.
- إمكانية الاستفادة من جميع التسهيلات والإمكانيات المتوفرة (البكري، 2018، صفحة 102)

### ج. عناصر بناء البرنامج الترويحي

إن تصميم أو بناء البرامج الترويحية يتأثر بالعديد من المتغيرات الثقافية والإجتماعية وكذلك الإقتصادية المرتبطة بالمجتمع، بالإضافة إلى طبيعة المستفيدين من تلك البرامج، ولذلك كان من الضروري دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج الترويحية لكي تتمشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع

ومع إحتياجات الأفراد المستفيدين من البرامج،ولذا فإن تصميم البرامج الترويحية يتطلب إتباع العديد من نتائج الدراسات العلمية الحديثة حتى يمكن أن تتوافر للبرامج المعايير العلمية التي تحقق لها النجاح في بلوغ أهدافها، وفيما يلي توضيح لأهم عناصر بناء البرنامج:

1. **دراسة المجتمع:**

يحدد البناء الإجتماعي الفلسفة التربوية التي تسود المجتمع وتخطيط البرامج الترويحية، ينبغي أن يكون على صلة وثيقة بالحياة التي يحياها المستفيدون منها، وكذلك بالظروف الإجتماعية التي يعيشون فيها، حتى تتحقق الفائدة المرجوة من البرامج،فكل مجتمع لا يظل دائما على حالة واحدة، بل يتغير بإستمرار في النواحي السياسية والإقتصادية وكذلك الإجتماعية .

فالتغيير الإجتماعي يحدث نتيجة للعديد من العوامل ولدراسة العوامل التي تؤثر في المجتمع، يستدعي الموقف جمع بيانات عن الموضوعات التالية:

- المستوى الإجتماعي والإقتصادي للفرد.
- مدى إنتشار التعليم والثقافة في المجتمع .
- التقدم العلمي والتكنولوجي للمجتمع .
- العلاقات الأسرية .
- إهتمامات المجتمع بالتربية الرياضية والترويح مقدار أوقات الفراغ المتوفرة لدى أفراد المجتمع.
- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع.
- حجم البطالة في المجتمع.

## 2. دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج :

نظرا لأن البرنامج الترويحي يدور حول المستفيدين منه، ينبغي دراسة الأفراد الذين وضع من أجلهم البرنامج، وذلك لأنه إذا إقتصرنا فقط في تخطيط البرنامج الترويحي على الأسس الإجتماعية السائدة في المجتمع فإننا نكون قد أغفلنا عنصر هام في العلمية التخطيطي للبرنامج الا وهو الأفراد المستفيدين .

ولقد أكدت بحوث علم النفس على أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في المراحل العمرية المختلفة وذلك للكشف عن ميول ودوافع وحاجات كل مرحلة من مراحل النمو فدراسة مراحل النمو تشتمل على الجوانب البدنية - الحركية - الإنفعالية - العقلية – الإجتماعية.

فالتخطيط للبرامج الترويحية يختلف بإختلاف المراحل السنية وكذلك الجنس والحالة الصحية للأفراد الذين سوف يشاركون في البرامج الترويحية، وتتأثر البرامج أيضاً بالمستوى الثقافي والتعليمي والإجتماعي للأفراد، ومن ثم لابد من دراسة كل هذه المتغيرات عند تصميم البرامج الترويحية حتى تتفق مع حاجات الأفراد، فيتم الإستفادة من دراسة ما سبق فيما يلي:

- الكشف عن الميول والحاجات والاتجاهات نحو الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها.
- إختيار الأنشطة الترويحية المناسبة للأفراد طبقا لنوعهم (ذكور-إناث) وكذلك طبقا لمرحلتهم السنية لحالتهم الصحية .
- مراعاة المستوى الثقافي - الإجتماعي - التعليمي وكذلك الإقتصادي للأفراد المستفيدين من البرنامج.
- معرفة قدرات الأفراد المستفيدين من البرنامج لتحديد ما يمكن أدائه.

## 3. دراسة الإمكانات:

الإمكانات هي كل ما ومن يساهم في تحقيق هدف معين حالي أو مستقبلي من تسهيلات وملاعب وأجهزة وأدوات وميزانية وظروف جغرافية ومعلومات وكوادر متخصصة متبعين الأسلوب العلمي للتخطيط والإدارة والتقويم لتحقيق تلك الأهداف .

وتشتمل الإمكانات جانبي رئيسيين هما الإمكانات المادية والبشرية، وتتضمن الإمكانات المادية المنشآت والأجهزة والأدوات والميزانية الإمكانات البشرية فتشتمل على الكوادر القيادة من مشرفين -مدربين - فنيين - رواد .

فتعتبر الميزانية من العناصر الهامة في تطوير البرامج الترويحية وفي تحقيق أهدافها، وذلك لتأثير كل من الإمكانات المادية والبشرية، وتعتبر الميزانية أيضاً عصب بناء البرنامج .

ودراسة الإمكانات بعناصرها المادية والبشرية وذلك من حيث توافرها وصلاحية الإستخدام، ويمكن أن تفيد في:

- **تحديد أهداف البرنامج:** في ضوء توفر الإمكانات يتم تقرير الأهداف التي يمكن إنجازها.
- **إختيارمحتوى البرنامج:** توفير الإمكانات يسمح بإختيار الأنشطة التي يمكن تنفيذها.
- **الإستفادة من الإمكانات البيئية:** الإستفادة من الإمكانات الموجودة في البيئة المحيطة، وكذلك الإمكانات الموجودة في الطبيعة.
- الإستعانة بالقيادات المتطوعة في مجال العمل للترويحي.

4. **تحديد أهداف البرنامج:**

لكل برنامج ترويحي أهداف محددة يسعى لتحقيقها، فهي التي تحدد المسار الذي يسلكه لتحقيق الغاية منه، فنتيجة لدراسة كل من المجتمع، الأفراد المستفيدين من البرنامج وكذلك الإمكانات يتم تحديد أهداف البرنامج الترويحي، فأهداف البرنامج الترويحي تختلف باختلاف العديد من المتغيرات من أهمها:

- النظم الموجودة في المجتمع: تختلف أهداف البرنامج الترويحي في كل من المجتمع العربي عن المجتمع الأوروبي المجتمع الديمقراطي والمجتمع الرأسمالي.....
- ميدان العمل: تختلف أهداف البرنامج الترويحية باختلاف طبيعة العمل فالبرنامج الذي يتم تخطيطه للعمال يختلف عن البرنامج الذي يتم تخطيطه للمعلمين .

- السن :البرنامج الموضوع للأطفال بطبيعة الحال يختلف عن البرامج الموضوعة للشباب، وكذلك للمسنين
- الأنشطة المقدمة: أهداف البرنامج الترويحي الرياضي تختلف عن أهداف البرنامج الترويحي الثقافي أو الخلوي أو الفني أو الإجتماعي نظرا لطبيعة كل برنامج.

## 5. معايير تحديد الأهداف البرنامج الترويحي

- أن تكون الأهداف تابعة من الفلسفة التربوية للمجتمع.
- مناسبة الأهداف للمرحلة السنية .
- أن تكون الأهداف واضحة ويسهل تحقيقها بالإمكانات المتاحة وأن تكون واقعية يمكن تقسيمها .
- يجب أن تتنوع الأهداف للإهتمام بجميع جوانب نمو الأفراد المستفيدين من البرنامج .
- عدم إقتصار الأهداف على مجال من مجالات الأنشطة الترويحية دون الآخر، وذلك من خلال الإهتمام بالترويح الرياضي الفني الثقافي الإجتماعي، الخلوي.
- إختيار محتوى البرنامج الترويحي

في ضوء تحديد أهداف البرنامج يتم إختيار محتوى البرنامج وذلك حتى يمكن تحقيقها من خلال مشاركة الأفراد في ممارسة تلك فهناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إختيار محتوى البرنامج أهمها :

- أن تقابل الأنشطة المختارة إهتمامات الأفراد المشاركين في البرنامج في أن تتناسب الأنشطة المختارة مع سن الأفراد والمشاركين البرنامج وكذلك نوعهم (ذكور - إناث) - مراعاة الأمن والسلامة في إختيار محتوى البرنامج فلابد من إختيار أوجه النشاط التي لا تؤدي إلى إلحاق أضرار صحية بالأفراد المستفيدين من البرنامج.

- مراعاة الأمن والسلامة في إختيار محتوى البرنامج فلابد منإختيار أوجه النشاط التي لا تؤدي إلى إلحاق أضرار .
- إختيار الأنشطة التي يمكن تنفيذها بالإمكانات المادية والبشرية المتاحة.
- أن يحقق المحتوى القائدة المرجوة منه عندما يقبل الأفراد على الإشتراك فيه .
- أن يتناسب المحتوى مع العادات والتقاليد وكذلك التراث الثقافي للمجتمع.
- تنوع الأنشطة المختارة ما بين (رياضي - ثقافي - فني - إجتماعي - خلوي) لتحقق التكامل فيما بينها نحو تنمية جوانب النمو المختلفة للمشاركين في البرنامج . (سلامة و البصراوي، 2013، صفحة 54.60)

## 6. أهمية البرامج الترويحية

يذكر **"جورج تور كيلاسين(1999) (Torkildsen, George )" روبرت رسمان** (2000م**,Rossman) Robert اومحمد السمنودي وآخرون (2014م)**، أهمية البرامج الترويحية فيما يلى:

- تنمي مهارات الأفراد بالخبرات والتجارب الجديدة تحقق أفضل إستفادة من الإمكانات المتاحة ووقت الفراغ.
- تشبع إحتياجات الأفراد وتتيح الفرص للمشاركة الفعالة تقوي العلاقات التعاونية بين الأفراد وإكسابهم روح الفريق.
- تحقق التوازن والإنصاف بين مجموعة واسعة من المستفيدين.
- - تحدد الوقت المخصص للأنشطة الأساسية فضلاً عن وقت جانبي للأنشطة الثانوية - تحقق البرامج التربية المتكاملة للأفراد (بدنياً، عقلياً، اجتماعياً ونفسياً) إذا ما تمت خلال جماعات منظمة وتحت قيادة تربوية متخصصة(محيسن، 2019، صفحة 23)

## 14- تصنيفات البرامج الترويحية

تصنف البرامج الترويحية من أجل التواصل مع الأفراد وتجنب الأفكار الخاطئة المسبقة، وينبغي أن يصنف البرنامج في ضوء وصف كافة نشاطاته للمساعدة في توفير برنامج متوازن من خلال تحليل كل فئة، ويرى **"حسام جوده"** ( 2012م) أن أي نشاط إذا تم في جماعات منظمة وتحت إشراف قيادة متخصصة يتحقق هدف البرنامج الترويحي نظراً لأنه يشتمل على أكثر من نوع بنسب متفاوتة فيما بينها.

ويصنف "**محمد كمال السمنودي**" وآخرون (2014م) البرامج الترويحية طبقاً لنوع النشاط المزاول إلى:

- نشاط يغلب عليه الطابع الحركي (غالبا نشاط رياضي).
- نشاط يغلب عليه الطابع الذهبي (غالباً نشاط ثقافي أو عملي).
- نشاط يغلب عليه الطابع:وجداني (غالباً نشاط ديني أو فني). (محيسن، 2019، صفحة 24)

## 15- أسس تخطيط البرامج الترويحية

تشير "**تهاني عبد السلام**" (2001م) أنه توجد عدة عوامل توضع في الإعتبار عند تخطيط وتصميم البرامج، وهذه العوامل تلعب دوراً هاماً في تحديد نجاح أو فشل البرنامج وهي كالتالي:

- **رغبة المستفيدين**: يجب أن يبنى البرنامج حول رغبات الأفراد.
- **مهارة المستفيدين**: لابد أن تتفق الأنشطة مع مهارة المستفيدين وقدراتهم.
- **حجم المستفيدين**: حسب نوع النشاط الممارس، ومن خلال عدد المستفيدين يتم تحديد المكان المناسب لهم.
- **السن**: إن الرغبات الترويحية تختلف بإختلاف الأعمار فبعض الأنشطة التي يقبل عليها الأفراد في مرحلة عمرية معينة تجدهم لا يقبلون عليها في مرحلة سنية أخرى .
- **النوع**: إن الإختلافات المعروفة تؤثر على الرغبات والمشاركة في أشكال الأنشطة المتعددة.
- **المكان المحدد لتنفيذ البرنامج التخطيط الفعال**: يحتم التعرف على الأماكن المطلوبة.
- **الوقت المحدد لتنفيذ البرنامج** : فيراعى التوازن والتناسق في البرنامج بدون تزاحم الأنشطة في فترة ما وقلتها في فترة أخرى خلال تنفيذ البرنامج نوع العينة المدروسة من حيث الوضع الإقتصادي ومستوى المعيشة.
- نوع التنظيم هل الأنشطة المتبعة في البرنامج تحتاج لتنظيم معين مثل المعسكرات(محيسن، 2019، صفحة 24.25) .

## - تقويم وتطوير البرامج الترويحية

يعد التقويم في مجال الترويح العملية التي تستهدف الوقوف على مدى تحقيق الأهداف المرجوة ومدى فاعلية البرنامج الترويحي بأكمله من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وأساليب تقويم، ورغم العقبات والتحديات التي تواجه البرامج الترويحية، عندما تجري عملية التقويم بشكل صحيح تؤدي نتائجه إلى

تحسينات كبيرة، لذا يجب تدعيم الدراسات والأبحاث العلمية التي من شأنها توفير مبادئ توجيهية لمديري البرامج والمشرفين على الوسائل المناسبة لتقويم و كل ما يتعلق بالبرنامج من أهداف وإمكانات وأنشطة وأساليب تنفيذ من خلال تقييم:

- المدخلات التي وضعت في تخطيط البرنامج.
- الأداء: ما حدث في تنفيذ البرنامج من البداية وحتى النهاية
- المخرجات المحصلة أو النتائج .
- كفاءة الأداء: كيف نفذ العمل؟، هل عدد الأفراد كاف؟ كيف كان أداء الأفراد ؟

ويرى "**محمد الذهبي**" (2005م) أن التقويم في التربية الحديثة يعني العملية التي تستهدف الوقوف علي مدى تحقيق الأهداف التربوية ومدى فاعلية البرنامج الترويحي بأكمله من تخطيط وتنفيذ ووسائل تعليمية وأساليب تقويم.

ويشير" **حسام جوده** " ( 2012م) أنه في ضوء عملية تقويم البرنامج الترويحي تتضح الجوانب الإيجابية والسلبية في البرنامج، وفي ضوء ذلك يستطيع القائمون على تنفيذ البرنامج تطويره من خلال تعزيز الجوانب الإيجابية كنواحي قوة، كما يتم حذف أو تعديل الجوانب السلبية كنواحي ضعف أو إضافة جديد للبرنامج. (محيسن، 2019، صفحة 26.27)

**15- الأسس والمعايير العلمية لإختيار محتوى البرنامج الترويح الرياضي**

يتم إختيار محتوى برامج الترويح الرياضي في ضوء تحديد الأهداف التي يتم تقريرها وفقا للأسس والمعايير العلمية، ويتضمن محتوى تلك البرامج كل من المعرفة والمهارات البدنية والحركية والخبرات والإتجاهات والقيم التي يتم تقديمها من خلال تلك البرامج إذ أن إختيار محتوى البرنامج من أوجه النشاط بعد عملية إجرائية يتم من خلالها ترجمة الأهداف إلى أمنيات وتطلعات نحو تحقيق المخرجات المقصودة من البرنامج من خلال تلك الأوجه المختارة من النشاط لتحقيق الأهداف المرجوة.

ويتضمن المحتوى دراسة موضوعين رئيسيين، وهما موضوع إختيار أوجه نشاط البرنامج وموضوع تنظيم تلك الأوجه من النشاط (المحتوى)كما تختلف أوجه النشاط والخبرات التي تتضمنها كل من تلك البرامج بإختلاف العديد من المتغيرات التي تؤثر في إختيارها، والتي من أهمها المتغيرات التالية:

- **العادات والتقاليد السائدة في المجتمع** : إذ يجب أن تتماشى أوجه النشاط التي يتم إختيارها لبرامج الترويح الرياضي مع العادات والتقاليد والمعتقدات السائدة في المجتمع، وكذلك يجب أن تنبع من التراث الثقافي للمجتمع.
- **السن ونوع الجنس:** وذلك حتى تتماشى أوجه نشاط البرامج مع خصائص المرحلة العمرية وفقا لنوع الجنس، إذ أن أوجه النشاط التي تناسب الأطفال أو الشباب لا تناسب كبار السن، وأن أوجه النشاط التي تناسب الذكور قد لا تناسب الإناث، كما أن درجة تفضيل تلك الأوجه من النشاط تختلف باختلاف المراحل العمرية ونوع الجنس والميول والإهتمامات.
- **الحالة البدنية:** للحالة البدنية دور مهم في إختيار أوجه نشاط برامج الترويح الرياضي، إذ أنه يجب إختيار أوجه النشاط التي تتوافق مع حالة كل من الأصحاء والمرضى والمعاقين وفقا لطبيعة المرض أو الإعاقة وشدة كل منهما، كما يتم إختيارها وفقا لمستويات صحة الأفراد محورالتخطيط للبرنامج .
- **طبيعة الأهداف:** إذ أن طبيعة الأهداف هي التي تُحدد نوع المحتوى والخبرات التي يجب أن تتضمنها برامج الترويح الرياضي ولذا فإن إختيار أوجه النشاط التي تحقق الأهداف البدنية تختلف عن تلك التي تحقق كل من الأهداف النفسية أو الأهداف الإجتماعية، وكذلك فإن أوجه النشاط التي تحقق الأهداف المهارية تختلف عن تلك التي تحقق الأهداف المعرفية أو الأهداف الوجدانية، كما تختلف طبيعة أوجه النشاط ومستوياتها بإختلاف المستويات المتعددة للأهداف .

- **الإمكانات المتاحة لتنفيذ البرنامج** : إذ أن عملية إختيار أوجه النشاط يجب أن تتمشى مع كل من الإمكانات المادية والبشرية المتاحة لتنفيذها، فمن غير المقبول إختيار أوجه نشاط لا يُمكن تنفيذها لعدم توافر الإمكانات اللازمة (الحماحمي م.، 2022، صفحة 135.136)

## ➢ معايير تصميم برامج الترويح الرياضي

أ. **معيار النضج:** ويؤكد معيار النضج على ضرورة إختيار أوجه النشاط التي تناسب استعدادات وقدرات المستفيدين من البرنامج وفقا لمراحل نمومستوى نضج هؤلاء الأفراد محور التخطيط للبرنامج وكذلك وفقا لنوع الجنس .

ب. **معيار الإهتمام:** ويُشير ذلك المعيار إلى ضرورة توافق أوجه نشاط البرنامج مع ميول و رغبات واتجاهات وحاجات الأفراد محور التخطيط للبرنامج، وذلك حتى تحظى بالقبول والرضا والإقبال على ممارستها بشغف .

ج. **معيار التنوع:** والتعدد ويؤكد معيار التنوعوالتعددعلى أهمية إختيار أوجه نشاط البرنامج وفقًا لاستعدادات وقدرات وميول وإتجاهات ودوافع وحاجات الأفراد محور التخطيط للبرنامج ووفقا لخبراتهم السابقة، مما يتطلب تنويع أوجه نشاط البرنامج وتعدد مستويات ممارسة تلك الأوجه من النشاط لمراعاة تلك المتغيرات .

د. **معيار الصدق:** ويُعبر ذلك المعيار على ضرورة وجود علاقة وثيقة بين أوجه النشاط المختارة وأهداف البرنامج، مما يسمح لتلك الأوجه من النشاط بتحقيق أو إنجاز الأهداف المرجوة من البرنامج الذي يتم التخطيط له كما يعبر ذلك المعيار عن وجود ترابط بين تلك الأوجه من النشاط والمخرجات التربوية الناتجة عن ممارسة تلك الأوجه من النشاط.

هـ. **معيار التكامل:** ويؤكد هذا المعيارعلى ضرورة إهتمام أوجه النشاط بكل من الجسم والعقل والروح والصحة للمستفيدين من البرنامج، وذلك في إطار من التكامل بغرض تحقيق الأهداف المرجوة لتحقيق التنمية المتكاملة لهؤلاء الأفراد وفقا لمجالات نموهم

و. **معيار الفائدة أو المنفعة** :ويُعبر معيار الفائدة أو المنفعة عن ضرورة إختيار أوجه النشاط التي تكون ذات تأثير إيجابي على تزويد الأفراد المستفيدين من البرنامج بالمعرفة وإكساب المهارات والخبرات وتنمية الإتجاهات والقيم المرتبطة بالإستمتاع بأوقات الفراغ والإستمتاع بالحياة، وذلك من خلال ممارسة هؤلاء المستفيدين لتلك الأوجه من النشاط .

ز. **معيار الواقعية:** ويُشير معيار الواقعية إلى ضرورة إختيار أوجه النشاط التي تتناسب مع واقع كل من الإمكانات المادية والإمكانات البشرية المتاحة لتنفيذ البرنامج وتحقيق أهدافه

ح. **معيار الأهمية أو القيمة النسبية:** والمقصود بذلك المعيار هو إختيار أوجه النشاط في ضوء المفاضلة فيما بينها وفقا لأهميتها النسبية أو قيمتها النسبية في تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج، ومن ثم يتم تحديد أولوية أوجه النشاط التي تسمح بإختيار أفضلها وفقا لتلك الأهمية.

كما أنه قد يصادف في بعض الأحيان وجود العديد من أوجه النشاط التي يتوافر بها المعايير العلمية الأخرى، إلا أن الوقت المخصص لتنفيذ البرنامج لا يسمح بتنفيذ كل تلك الأوجه من النشاط التي يتم اختيارها، ومن ثم فإن معيار الأهمية أو القيمة النسبية يكون المعيار المرجح للإختيار أوجه نشاط دون غيرها، والإبقاء على بعض من تلك الأوجه من النشاط أو إستبعادها في ضوء أولوياتها وأهميتها.

في تحقيق الأهداف المرجوة، مما يؤدي إلى تنفيذ تلك الأوجه من النشاط المختارة وفقا لأولوياتها وأهميتها في تحقيق الأهداف المقررة في الوقت المحدد لتنفيذ البرنامج.

- **معيار الإستمرارية:** ويؤكد ذلك المعيار على ضرورة إختيار أوجه النشاط التي يمكن للأفراد المستفيدين من البرنامج من أدائها أو ممارستها على مدى سنوات العمر دون تقيد بالسن مما يؤكد على إستمرارية ممارسة تلك الأوجه من النشاط أثناء أوقات الفراغ عبر المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان.

- **معيار الإقتصاد:** وذلك المعيار يؤكد على ضرورة إختيار أوجه النشاط التي تُحقق أهداف البرنامج دون أن يتطلب ذلك تكلفة مالية عالية لتنفيذ تلك الأوجه من النشاط .
- **معيار تحقيق عوامل الأمان والسلامة** : ويُشير الى ضرورة أن يتوافر في أوجه النشاط التي يتم إختيارها لتحقيق أهداف البرنامج العديد من عوامل الأمان والسلامة، لضمان عدم تعرض المستفيدين من البرنامج بقدر المستطاع لأي مخاطرأو إصابات في أثناء ممارسة أوجه النشاط البدني أو النشاط الحركي، والتي تكون نتاج عدم مناسبة تلك الأوجه من النشاط للقدرات البدنية والوظائف الحيوية للجسم(الحماحمي م.، 2022، صفحة 141.142)

## ➢ عوامل الأمان والسلامة اثناء تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي:

- **ضرورة إجراء الكشف الطبي** : وذلك قبل المشاركة في أوجه نشاط البرنامج للتأكد من أن المستفيدين من ممارسة أوجه النشاط البدني لا يعانون من بعض الأمراض، وبوجه عام أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض العظام والمفاصل والأمراض الناتجة عن إصابة جهاز المناعة الطبيعية بالجسم.
- **تحديد الهدف من المشاركة:** من خلال طرح العديد من التساؤلات التي تدور حول المشاركة في أوجه نشاط برامج الترويح الرياضي والتي من أهمها: هل تكون المشاركة بهدف كل من: تنمية اللياقة البدنية ؟ تطوير الصحة ؟ إنقاص الوزن ؟ إستثمار أوقات الفراغ والترويح الإستجابة لإرشادات الطبيب المعالج.
- **مراعاة تطبيق المبادئ العلمية التالية:** وذلك فيما يرتبط بما قبل أو أثناء أو ما بعد ممارسة أوجه نشاط برامج الترويح الرياضي، والتي من أهمها:
  - القيام بالإحماء، وذلك لتهيئة أجهزة الجسم الحيوية لأداء المجهود البدني المرغوب في أدائه

- **الحرص على عدم تجاوز الحد الأقصى لضربات القلب** والتوقف عن أداء النشاط عند الإحساس بدرجة من الألم في أي جزء من الجسم، لأن الإحساس بالألم يُعد مؤشرا على التعرض لمخاطر بدنية وإضرار بالصحة العامة للجسم.
- القيام بعمليات التهدئة بعد الإنتهاء من المشاركة في أوجه نشاط برامج الترويح الرياضي، وذلك بأداء تمرينات بدنية تُساعد على إسترخاء الجسم وعودة الأجهزة الحيوية إلى الحالة التي كانت عليها قبل ممارسة تلك الأوجه من النشاط.
- مراعاة أهم الإعتبارات التالية: إرتداء الملابس المناسبة لأداء النشاط البدني، وذلك يكون وفقا لطبيعة النشاط ودرجة حرارة الجو الذي يتم خلاله ممارسة النشاط والتأكيد بوجه خاص على مناسبة الحذاء لنوع النشاط البدني الذي سوف يتم أدائه.

كما يجب مراعاة التوازن الغذائي من حيث الكم والكيف وعدم الإفراط في تناول الطعام مع مراعاة الأسس العلمية لتناول الغذاء فيما قبل وبعد أداء النشاط

كذلك يجب مراعاة عدم التوقف عن أداء النشاط ثم العودة إلى ممارسته، وذلك للتأكيد على ضرورة ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي بإنتظام والحفاظ على إستمرارية ممارسة النشاط مدى الحياة(الحماحمي م.، 2022، صفحة 144.145)

أهمية إختيار أوجه نشاط برامج الترويح الرياضي وفقا للمعايير العلمية، تتحدد في أهم النقاط التالية :

- الإسهام في تحقيق أهداف البرامج بنجاح، مما يؤكد على العلاقة الوثيقة بين إختيار تلك الأوجه من النشاط وأهداف البرامج.

- مناسبة تلك الأوجه من النشاط للإستعدادات وقدرات وميول ورغبات وإتجاهات وحاجات وخبرات ومستوى النضج البدني والنضج النفسي والنضج العقلي والنضج الإجتماعي للأفراد محور التخطيط لتلك البرامج.
- تحديد أولوية إختيار تلك الأوجه من النشاط وفقا لقيمتها أو أهميتها في الإستفادة أو المنفعة التي تعود على المستفيدين من تلك البرامج من خلال المشاركة في أدائها، والتي من أهمها التزود بالمعرفة والمهارات الحياتية والخبرات الجديدة والاستمتاع بوقت الفراغ.
- تنوع وتعدد أوجه النشاط التي يتم إختيارها بعناية لتحقيق الأهداف المرجوة من تلك البرامج، مما يزيد من عنصر تشويق المستفيدين من ممارسة أوجه النشاط التي تتضمنها تلك، البرامج والإستمتاع بأدائها في أوقات الفراغ .
- الإستفادة المثالية من الإمكانات المادية والبشرية والتجهيزات المتاحة لأداء أوجه النشاط المختارة في ضوء ما هو متوافر منها، وكذلك الإستفادة من القيادات المهنية والقيادات المتطوعة في تنفيذ تلك الأوجه من النشاط .
- الوقاية من المخاطر أو الإصابات التي تنتج من عدم مناسبة أوجه النشاط لكل من: الحالة البدنية أو الصحة العامة أو مستوى نضج المستفيدين من تلك البرامج.
- مما يؤكد على ضرورة توافر الأمانلهؤلاء الأفراد في أثناء ممارسة تلك الأوجه من النشاط المختارة بعناية .
- إتخاذ الترويح الرياضي كأسلوب للحياة من خلال التأكيد على أن أوجه النشاط المختارة تتميز بإمكانية الإستمرار في ممارستها مدى الحياة.
- زيادة الطلب من قبل المستفيدين من تلك البرامج على الإقبال وعلى المشاركة في ممارسة تلك الأوجه من النشاط المختارة وفقا للأسس والمعايير العلمية وذلك يكون ناتجا عن

شعورهم بالسعادة والرضا من المشاركة بإنتظام في تلك الأوجه من النشاط التي تتضمنها برامج الترويح الرياضي .(الحماحمي م.، 2022، صفحة 145.146)

## 14 الأسس العلمية والتربوية في لبناء وتطوير برامج الترويج الرياضي:

- توافق محتوى البرنامج مع كل من العادات والتقاليد والمعتقدات السائدة في المجتمع والتوافق مع تراثه الثقافي.
- توافق أوجه نشاط البرنامج مع إحتياجات ومتطلبات المجتمع وطبيعة مراحل نمو المستفدين من البرنامج.
- تنوع الأنشطة التى تتضمنها البرامج لإثارة وتشويق المستفيدين من البرنامج لاحتوائه على انشطة التالية: اللياقة البدنية، التمرينات الهوائية الحديثة، أوجه النشاط البدني والحركي التي تتسم في الخلاء مهرجانات ومسابقات وأشكال مستحدثه من أوجه نشاط الترويح الرياضي، مما يؤدي إلى إشباع العديد من حاجات وميول وإتجاهات ودوافع هؤلاء المستفيدين من تلك البرامج وتحقيق الرضالهم عن المشاركة في تلك الأوجه من النشاط.
- الاستفادة المثالية من كل من الإمكانات المادية المتوافرة في المؤسسات أو الهيئات المسؤولة عن تقديم برامج الترويح الرياضي والإمكانات المتوافرة في الطبيعة وذلك في عملية تنفيذ وتحقيق الأهداف المرجوة من البرامج التي يتم تصميمها.
- تخصيص الدعم المالي الذي يسمح بتوفير متطلبات تلك البرامج من الإمكانات اللازمة لتنفيذ أوجه النشاط التي تتضمنها.
- -إختيار التوقيتات المناسبة لتقديم محتوى تلك البرامج من النشاط والخبرات الحياتية، وذلك من خلال تقديمها في أوقات متنوعة لتمكين المستفيدين من ممارسة تلك الأوجه من

النشاط في الأوقات المناسبة لهم، وبما يتفق وظروف كل من الدراسة أو العمل أو إرتباطات الحياة اليومية .

- التقويم المستمر لبرامج الترويح الرياضي وفقا للأسس العلمية للتأكد من مدى تحقيق الأهداف التي تسعى إلى بلوغها، ومن ثم الكشف عن الإيجابيات والسلبيات المرتبطة بمكوناتها وفقا لمدخلاتها أو عملياتهاأو مخرجاتها، مما يؤدي إلى تطوير تلك البرامج وفقا لنتائج التقويم والتغذية المرتدة.

ويؤكد "**محمد الحماحمي**" على أن نجاح برامج الترويح الرياضي يتوقف على مدى مراعاة المعايير العلمية في بنائها، ومدى تفهم المسؤولين عن بنائها لضرورة تطبيق تلك المعايير وبذلك يتم تصميم برامج الترويح الرياضي وفقًا للأسلوب العلمي المرتبط بتصميمها، لضمان عدم العشوائية في بنائها (الحماحمي م.، 2022، صفحة 148.149)

## ➢ مضمون الأسس التربوية في بناء وتطوير برامج الترويح الرياضي:

- تنمية القدرات والإستعدادات وتنمية المعرفة والمهارات الميولات وتشكيل الإتجاهات والقدرة على الإبتكارفي إستثمار وقت الفراغ وتنمية الخبرات الحياتية.
- تنمية المعرفة بأهمية الصحة العامة للجسم وتطوير اللياقة البدنية وتجديد النشاط والحيوية والمحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- تنمية معرفة بالطرق العلمية لأداء أوجه النشاط التى تتضمنها برامج الترويح الرياضي والطرق المتبعة في تنمية وتطوير مستويات عناصر اللياقة البدنية والقدرات البدنية والعقلية والإجتماعية

- تعليم أوجه النشاط البدني والحركي التى يمكن ممارستها على مدار المراحل العمرية الممتدة من الصغر حتى الكبر بإتخاذ أنشطة الترويح الرياضي أسلوب حياة كممارس المشي والهرولة والريشة....الخ
- تحقيق التوازن و الإسترخاء النفسي وتنمية المفهوم الإيجابي للذات وإثبات تقدير الذات.
- تنمية القدرة على التواصل والتفاعل الإجتماعي وتشكيل السلوك الإجتماعي السوي وتنمية قيم المواطنة (الحماحمي م.، 2022، صفحة 204.207)

## خلاصة

من خلال ما تم التطرق اليه في هذا الفصل نستنتج أن للترويح عامة وللترويح الرياضي خاصة أهمية بالغة في حياة الأفراد من خلال ما يمدنا به من طاقة إيجابية وتحسين التوازن النفسي وتفريغ للطاقات السلبية وإحداث توازن في نفسية الافراد أسوياء كانو أو غير أسوياء كما يساهم في زيادة تحسين الحالة المزاجية للأفراد وتقوية اللياقة البدنية،كما يساهم الترويح الرياضي في تعديل سلوكيات الأفراد وظبطها من خلال جملة البرامج المطبقة من قبل مختصين في هذا المجال و تحسين حياة الأفراد والمجتمعات بمختلف طبقاتهاعلى جميع الأصعدة.

# الجانب النظري

# الفصل الثالث

# نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية

**تمهيد**

1. نبذة تاريخية عن الحركة (النشاط الزائد)
2. تعريف نقص الانتباه وفرط الحركة
3. تطور المفهوم الحالي للإضطراب نقص الإنتباه و فرط الحركة
4. اضطراب الانتباه لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا
5. الأعراض الرئيسية نقص الانتباه ولفرط الحركة
6. أسباب إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة (ADHD)
7. النظريات المفسرة لإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة
8. تشخيص إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة
9. معايير التشخيص إضطراب نقص النتباه وفرط الحركة
10. المقاييس المستخدمة في تقييم إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة
11. الوقاية من إضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط النشاط
12. علاج إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة
13. **حل مشكلة النشاط الزائد من خلال الدين الإسلامي**

**خلاصة**

## تمهيد

يتعبر إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة من أبرز الإضطرابات السلوكية في هذا العصر فهو يعيق تكيف الطفل داخل الأسرة والمجتمع وهذا ما يعيق سلوكه التكيفي ويثبط أداء مهاراته الحياتية بشكل عادي وهذا ما يدفع بيه الى إضطرابات سلوكية أخرى تعيق سير حياته اليومية وتفقده التوازن النفسي والثقة بالنفس ومن خلال الفصل هذا سنتطرق الى جملة من التفاصل حول هذا الإضطراب نشأته أعراضه أسبابه وسنحاول عرض بعض الإقتراحات للتقليل والحد منه ومعالجته عن طريق برامج الترويح الرياضي .

## 1- نبذة تاريخية عن فرط الحركة ( النشاط الزائد):

زاد الإهتمام الطبي في السلوكيات المتصلة بفرط الحركة وعجز الإنتباه منذ بدايات القرن العشرين، فقد لوحظ فى بدايات القرن العشرين وجود مجموعة من الإضطرابات التي تؤثر في الدماغ، مثل الأورام، والأمراض المعدية، والإصابات المختلفة، والتي بدورها تؤدى إلى حدوث مشكلات في السلوكومن جانب آخر، صرح ترد جولد (Tredgold) في عام ( 1980م) بأنه في حالات الإصابة الدماغية البسيطة خلال الولادة، فإن الأعراض الأولية قد تتلاشى بسرعة، لكنها تعاود الظهور عندما يبدأ الطفل تعليمه المدرسي دالة على وجود عجز ما، وعلى الرغم من التجاهل الكبير العبارة "ترجولد" في الأربعين سنة التالية، زاد الإهتمام فى تأثير الإصابة الدماغية على السلوك، فقد أصيب عدد كبير من الأطفال بعدوى الإلتهاب الدماغي أو التهاب السحايا (Encephalitis) بين عامي ( 1928-1927)م، مما لفت الإنتباه إلى مشكلات السلوك التي أظهرها عدد كبير من الأطفال عقب تلك الإصابة.

وقد إتسمت إضطرابات السلوك لدى أولئك الأطفال بالتهيجوالإندفاعية، وفرط الحركة، وعدم الإستقرار الوجداني، وسلوكيات العدوان.

هذا وقد أعاد ستراوس (Strauss) الإهتمام خلال الأربعينات بنظرية "ترجولد"فقد كان ستراوس يدرس الأفراد ذوى الإصابات الدماغية، وخرج بفرضية أن كل الأفراد الذين يظهرون هذه المشكلات السلوكية أو التعليمية لا بد أنه قد لحقت بهم إصابات دماغيةوقد كان يشار إلى أولئك الأطفال بأن لديهم تلف دماغي بسيط غير أنه فى الستينات تغير مصطلح «تلف دماغى،بسيط إلى خلل دماغى،وذلك بعد أن تبين وجود العديد من الأفراد يعانون من المشكلات السابقة الذكر دون دليل أن تبين وجود العديد من الأفراد يعانون من المشكلات السابقة الذكر دون دليل على أنه قد لحقت بهم إصابات دماغية عضوية.... إذ يعرف الخلل الدماغي البسيط على أنه إضطراب متغاير أو غير متجانس في خصائصه كان يشمل الأطفال ذوى الصعوبات التعليمية وكذلك الأطفال المصابين بعجز الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية،

وقد أدت المحاولات الرامية إلى تقسيم الخلل الدماغي البسيط إلى فئات أصغر تتمتع بسمات أكثر إنسجاما إلى تميز ذوى الإعاقات التعليمية عن ذوى مشكلات الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية .

وقد تمت مراجعة مسمى هذا الاضطراب ومقاييسه التشخيصية عدة مرات منذ عام ( 1968)م، ففى كتاب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطراباتالعقلية أعتبر عجز الإنتباه والإندفاعية عرضين رئيسين، أما الأطفال الذين يظهر عليهم هذين العرضين فكانوا يشخصون على أنهم مصابون بإضطراب عجز الإنتباه (ADD) ، والأطفال الذين يظهر عليهم هذين العرضين إضافة إلى فرط الحركة فكانوا يشخصون على أنهم مصابون بإضطراب عجز الإنتباه المصحوب بفرط الحركة (ADD-H) هذا وقد عارض منتقدوا هذا الإتجاه هذا التعريف بسبب عدم وجود أدلة كافية تثبت وجود إضطرابين منفصلين، من هنا تم الحديث عن إضطراب وحيد في الطبعة الجديدة من الدليل التشخيصي والإحصائي، هو إضطراب عجز الانتباه وفرط الحركة الذي يتسم بقلة الإنتباه والحركة الزائدة والإندفاعيةغير أنه يبدو أن الأبحاث اللاحقة تدعم فكرة وجود فئة من الأطفال خصوصا الأصغر سنا، تتمثل مشكلتهم الأساسية في فرط الحركة والإندفاع، من هنا فقد قسم الدليل التشخيصي والإحصائي إضطراب عجز الإنتباه المصحوب بفرط الحركة إلى ثلاث فئات:

1. اضطراب عجز الإنتباه وفرط الحركة الذى تغلب عليه قلة الإنتباه
2. اضطراب عجز الإنتباه وفرط الحركة الذي يسود فيه فرط الحركة والإندفاعية
3. اضطراب عجز الإنتباه وفرط الحركة فئة شاملة للأطفال المصابين بعجز إنتباه وفرط حركة والإندفاعية على نحو شديد.

وعلى الرغم من القبول الواسع لمفهوم الدليل التشخيصي والإحصائي لإضطراب عجز الإنتباه المصحوب بفرط الحركة، يستمر الخلاف المتصل بإعتبار هذا الإضطراب إضطرابًا واحدًا، أو إضطرابات متعددة، أو ليس اضطرابا مطلقا.

## 2- تعريف نقص الإنتباه وفرط الحركة

### أ- نقص الإنتباه :

ضعف الإنتباه هو أحد أعراض إضطراب نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد، ويتميز هذا العرض بالقابلية للتشتت، والإنتقال المتكرر من نشاط إلى آخر دون إكتمال أي منهما، وعدم القدرة على التركيز لمدة طويلة، لذلك فإن الأفراد الذين يعانون من الإضطراب يجدون صعوبة في متابعة التعليمات، وإنهاء الأعمال التى يكلفون بها.

ويرى "**جمعة يوسف**" ( 2000 ) أن الدراسات التي أجريت في هذا الصدد تشير إلى أن الأطفال المصابين بإضطراب نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد يؤدون بشكل سئ على إختبارات الأداء المتواصل، والمهام الأدائية التي تتطلب من المفحوص التحكم والإستجابة في عدد من الحروف على شاشة الحاسب الآلي ولا يعتبر نقص الإنتباه عند هؤلاء الأفراد قصدياً أو نوعاً من العناد، ولكنه يعكس العجز عن مواصلة التركيز.

وقد ميز الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث للاضطرابات النفسية ( DSM - IIL )بين فئتين لإضطراب الإنتباه هما:

- اضطراب نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد Attention Deficit (ADHD) Hyperactivity Disorder.
- اضطراب نقص الإنتباه غير المصحوب بالنشاط الزائد Attention Deficit Disorder (ADD)

ويتصف الأطفال ذوي إضطراب نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد ( ADHD ) بعدم القدرة على الإنتباه والإندفاعية وفرط النشاط، بينما يتصف الأطفال ذوي إضطراب نقص الإنتباه ( ADD ) بعدم القدرةعلى الإنتباه والاندفاعية.

وفي عام (1987) قامت الجمعية الأمريكية للطب النفسي بإجراء مراجعة للطبعة الثالثة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية دمجت فيها النشاط الزائد مع إضطراب نقص الإنتباه،

ومنذ ذلك التاريخ أصبح يطلق على هذا الاضطراب مصطلح اضطراب نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد( ADHD ) ، وهذا ما أكده الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للإضطرابات النفسية( DSM - IV ) الصادر عام (1994)بأنه لا يوجد سوى نوع واحد من الإضطراب وهو إضطراب نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد ( ADHD ) وأن أضطراب نقص الإنتباه والنشاط الزائد عرضان متلازمان لإضطراب واحد وليس نمطين منفصلين(الدسوقي، 2006، صفحة 29.30)

و نقص الإنتباه هو ضعف التركيز أو عدم التركيز لفترات طويلة أو سهولة تشتت الذهن بالمؤثرات المحيطة، مع كثرة أحلام اليقظة والسرحان وكثرة النسيان المتكرر، مما يؤثر على مستواه العلمي بالرغم من سلامة الطفل عقليا.(القرا و جراح، 2016، صفحة 102)

**ب- فرط الحركة** :

يعرفه **"الأشول"** (1987) بأنه: السلوك الذي يتسم بالحركة غير العادية و النشاط المفرط و يعوق تعليم الطفل المضطرب به، و يسبب له مشكلات في إدارة السلوك. (الموسومي، 2011، صفحة 27)

يعرفه "**محمد**" ( 2003 ) بأنه : النشاط الحركي المفرط المتمثل في تململ الطفل و إفراطه في الحركة و النشاط والحديث و عدم قدرته على الجلوس ساكنا أو اللعب في هدوء إلى جانب الإتيان بسلوكيات لا تعد مناسبة في تلك المواقف التي تحدث فيها مع إستمرار حركته بشكل مفرط و غالبا ما يقترن بالإندفاعية.

ويرى "**يحي**" ( 2000) : أن فرط النشاط هو نشاط جسمي وحركي حاد ومستمر طويل المدى لدى الطفل بحيث لا يستطيع التحكم بحركات جسمه بل يقضي أغلب وقته في الحركة المستمرة. (سعادنة، 2021، صفحة 58):

فرط الحركة الزائدة عن المعدل الطبيعي الخارجة عن سيطرته المصحوبة بنشاط دائم في البيت أو خارجه، كثرة الكلام و الحديث المسترسل أو الأسئلة المتكررة، والتململ بسرعة خاصة من الأشياء المحسوسة التي لا تستدعي تركيزاً ذهنياً أو غير ممتعة له، أو كثرة جريه في البيت أو لعبه بصوت مرتفع،

كما يظهر في عدم إستقراره في الفصل أو عدم إنضباطه في الطابور المدرسي (القرا و جراح، 2016، صفحة 102)

### ج- الاندفاعية

تعرف بأنها :" ميل الأطفال المضطربين للإستجابة دون تفكير مسبق و لا يعرفون تعجلهم عند قيامهم بالأداء، كما يجدون صعوبة في إنتظار دورهم و لا يفكرون في البدائل المتاحة قبل أن يتخذون قرارهم.

وأنها عدم التروي والتفكير، إذ يسارع المندفع إلى رد الفعل دون ضابط، ودون القدرة على السيطرة على الإنفعالات قولاً وعملاً، كما تسهل إثارته وإستفزازه، ولا يستفيد من خبراته وتجاربه، وإذا إشترك في حوار أو مناقشة أدلى بوجهة نظره قبل أن يأتي دوره، وتفتقر آراؤه وأحكامه إلى الصواب والمصداقية لأنها تكون في الغالب أحكام عارضة دون تمهل أو تفكير.

وهي لذلك الفشل في تأجيل الإستجابة وإرجائها حتى تكون الظروف مناسبة و العجز عن فهم عواقب السلوك و الفشل في تنظيم السلوك وضبطه وفقا لمطالب المواقف وضعف السيطرة على النزاعات والسلوك و عدم القدرة على الإنتظار و تبدل المزاج، إضافة إلى سهولة الضجر و الملل و التعرض للإحباط (الموسومي، 2011، الصفحات 27-28)

يقصد بالإندفاعية المبادرة بالفعل قبل التفكير، وقد يقوم الطفل المندفع بالتحدث في الفصل دون مناسبة أو تفكير ليقاطع المعلم أو يقوم بمضايقة طلاب آخرين، إذ إنه يعاني إضطراباً في إنتظار دوره، كما يجد صعوبة في التخطيط لأفعاله، وتكون أحكامه مجافية للصواب في أغلب الأحيان.

وقد يضع نفسه في مواقف خطرة كالإندفاع بسرعة في الطريق دونها تحوط من السيارات. وربما يجد صعوبة في مقاومة والتحكم في النزوات المعادية للمجتمع كالسرقة والكذب (**هشام** سلامة، 2014، صفحة 27)

و الإندفاعية هي التصرف دون تريث أو حساب لعواقب الأمور مما قد يتعرض الطفل إلى مواقف محرجة أو خطيرة، كالجري خلف الكرة في الشارع المزدحم بالسيارات أو تسلق الأماكن المرتفعة . (القرا و جراح، 2016، صفحة 103)

## د- إضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

كما عرفه **"باركلي** (1998) بإنه إضطراب في منع الإستجابة للوظائف التنفيذية وقد يؤدي إلى قصور في تنظيم الذات، وعجز في القدرة على تنظيم السلوك تجاه الأهداف الحاضرة والمستقبلية، مع عدم ملاءمة السلوك بينياً.

يُعرفه "السيد علي و فائقة بدر"بإنه عدم قدرة الطفل على تركيز إنتباهه و الإحتفاظ به لفترة عند ممارسة النشاط، مع عدم الإستقرار والحركة الزائدة دون الهدوء أو الراحة، مما يجعله مندفعاً يستجيب للأشياء دون تفكير مسبق، وبذلك فهو يتضمن ثلاثة مكونات هي قصور الإنتباه، والنشاط الزائد و الإندفاعية.(السرسي و محمد رزق البحيري، 2015، صفحة 108)

يعرفه "**أبو صهيب**" (2005) بأنه مشكلة سلوكية عند الأطفال ويكون هؤلاء الأطفال عادة مفرطي النشاط وإندفاعيين ولا يستطيعون التركيز علي أمر ما كثر من دقائق.(سناء و الهادي، 2014، صفحة 232)

هو إضطراب في منع الإستجابة للوظائف التنفيذية، قد يؤدي الى قصور في تنظيم الذات وعجز في القدرة على تنظيم السلوك تجاه الأهداف الحاضرة والمستقبلية مع عدم ملائمة السلوك إجتماعيا(طاشمة و سيب عبد الرزاق، 2021، صفحة 318)

يعرف الطفل ذوي إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة على أنه: الطفل الذي يعاني من إرتفاع مستوي النشاط الحركي بصورة غير مقبولة وعدم القدرة على تركيز الإنتباه لمدة طويلة وعدم القدرة علي ضبط النفس (الإندفاعية) وعدم القدرة على إقامة علاقات طيبة مع أقرأنه ووالديه ومعلميه.

كما يعرف بأنه حاله طبية على نطاق عالمي يتضمن عجز في المخ لا يستطيع في ضوئه التحكم في الذات ويأتي ذلك على درجة عالية من الصعوبة، ويؤثر ذلك على سلوكهم وعلى توجيه لأنتباههم وهذا

يؤدي إلى تنوع في الصعوبات المرتبطه بالعوامل الإجتماعية والسلوكية والتعليمية. (السيد محمد ابا زيد، 2023، صفحة **688**).

تم تحديد إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة فى الإصدار الخامس في الدليل التشخيصي والإحصائى للإضطرابات العقلية (DSMS) على أنه نمط مستمر من عدم الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية يتداخل ويتعارض مع التطور والأداء.

ويعرف بأنه إضطراب مزمن تظهر أعراضه الرئيسية منذ مراحل الطفولة المبكرة وتستمر إلى مرحلة المراهقة والبلوغ، وتشمل فرط الحركة ونقص الإنتباه والإندفاعية كما تظهر بعض الأعراض الجانبية كالصعوبات الأكاديمية والقلق والإكتئاب والعناد، وهذه الأعراض تؤدى إلى صعوبات التأقلم مع الحياة في المنزل والشارع والروضة وفى المجتمع بصفة عامة إذا لم يتم التعرف عليها وتشخيصها وعلاجها. (فرج، 2020، صفحة 114.115)

وأحد الإضطرابات الإرتقائية، والتي تتميز بنقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية ولا يعد إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه عرضا واحدا أو حتى عرضين كما يوحى مسمى الإضطراب فرط الحركة، ونقص الإنتباه وإنما يمثل هذا الإضطراب مجموعة من السلوكيات المتصلة بعضها بالبعض الآخر، وأبرز تلك الأعراض هي الإندفاعية، وفرط النشاط، ونقص الإنتباه.

كما عرفته " **حنان زكريا** " الطفل ذوي إضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه بأنه طفل يتسم بالنشاط الحركي المفرط غير هادف، والإندفاعية وعدم القدرة على الإنتباه لفترة طويلة مما يؤدى إلى إصابته بصعوبات تعلم، ويترتب عليه سوء التوافق الشخصي والإجتماعي للطفل وعدم تقبل الأخرين له بصفة عامة والوالدين بصفة خاصة. (صفاء احمداحمد البستاوي، 2020، صفحة 34)

### هـ- إضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة وفقا (DSM 5)(2013)

فهو إضطراب نمائي يبدو في نمط دائم من تشتت ونقص الإنتباه، مع نشاط حركي زائد وإندفاعية تظهر في واحد أو أكثر من المجالات التالية كالبيت، والمدرسة، أو العمل، ومع الأصدقاء أو الأقارب، وفى

النشاطات الأخرى، مع تداخل هذه الأعراض يؤدى إلى خفض جودة الأداء الإجتماعي والأكاديمي والوظيفي، وتبدأ أعراضه قبل بلوغ 12 من العمر.(فاطمة محمد عبد الهادي محمد، 2020، صفحة 95)

## 3- تطور المفهوم الحالي للإضطراب نقص الإنتباه و فرط الحركة

بدءًا من الأوصاف والمفهوم الأولي لمتلازمة تلف الدماغ، بدءًا من إضطراب السلوك، في عام (1922)، وصولاً إلى الطفل المصاب بإصابة في الدماغ ( 1947) والطفل المعاق إدراكيًا ( 1963)، وانتهاءً بالحد الأدنى من الخلل الوظيفي في الدماغ، في في عام ( 1966)، تحول التركيز إلى الأعراض، عندما أدرجت الجمعية الأمريكية للطب النفسي المتلازمة في دليلها التشخيصي والإحصائي في عام 1968، إستخدم الإدخال الأول للمتلازمة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (1968) مصطلح رد الفعل المفرط الحركة في مرحلة الطفولة أو المراهقة،في عام ( 1980)، تعرف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية على نوعين فرعيين من متلازمة إضطراب نقص الإنتباه (ADD) وإضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط وإضطراب نقص الإنتباه دون فرط النشاطفي عام ( 1987)، تمت مراجعة الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-III-R) وتم إستخدام مصطلح إضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط (ADHD) أخيرًا، في عام (1994) (Millichap، 2010، صفحة 02)

## 4- إضطراب الإنتباه لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا

تشير نتائج الدراسات العلمية الحديثة بأن أعراض إضطراب الإنتباه تنتشر بين الأطفال المتخلفين ذهنيا أعلى من معدل إنتشارها بين الأطفال ذوى الذكاء الطبيعي خاصة أعراض ضعف الإنتباهوفضلا عن ذلك فإن ضعف القدرات العقلية لدى هؤلاء الأطفال تؤدى إلى ضعف قدرتهم على الإنتباه، وهذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة التي فحصت إضطراب الإنتباه لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.

ولعل ذلك يرجع إلى أن الجهاز العصبى لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا مليء بالضوضاء والتنبيهات الداخلية، كما أن قدرته ضعيفة على تنظيم المنبهات في الذاكرة قصيرة المدى إستعداداً للإستجابة لمصدر

التنبيه مما يؤدى إلى ضعف الكفاءة الإنتباهيه لدى هؤلاء الأطفال مقارنة بالأطفال ذوى الذكاء الطبيعي ويشمل ضعف الإنتباه لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا كل من مدى الإنتباه ومدة الإنتباه، حيث يقصد بمدى الإنتباه السعة الإنتباهيه لدى الطفل أي قدرته على الإنتباه لأكثر من منبه فى وقت واحد، بينما يقصد بمدة الإنتباه بأنها الفترة الزمنية التى يستطيع الطفل تركيز إنتباهه فيها على مصدر التنبيه.

وفضلاً عما سبق فإن الأطفال المتخلفين ذهنيا لديهم ضعف في الإنتباه للصفات والخصائص الفيزيائية التى تميز أحد المثيرات البصرية عن غيرها والتي يراها شورم ( Schworm 1979 ) بأنها أساس عملية التعلم (علي السيد و بدر، 1999، الصفحات 55-56)

## 5- الأعراض الرئيسية نقص الإنتباه و فرط الحركة

### أولاً: نقص الإنتباه

يظهر الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد صعوبة في تركيز إنتباههم على المهمات التي ينبغي الإنتباه لها، إذ أنهم يحاولون الإنتباه ولكن يتشتت إنتباههم بسهولة ويكون من الصعب عليهم الإنتباه إلى التعليمات الموجه لهم لإنجاز مهمة معينة، نتيجة لعوامل داخلية وخارجية تعيق إمكانية الإنتباه لديهم حيث يزداد الإنتباه صعوبة عندما توجه إليهم التعليمات بشكل جماعي (Barkley1998)، إذ يشكل تركيز الإنتباه والإحتفاظ به مشكلة لهم، وخاصة عند ممارسة الأنشطة التي يقومون بها وبالذات التي تتطلب جهداً عقلياً أكبر، مما يترتب عليه صعوبة في إنتقاء المثيرات التي يوجهون إليها إنتباههم.

وتعد صعوبات الإنتباه من الخصائص المميزة لأولئك الأطفال والأكثر شيوعاً مقارنة مع الأطفال العاديين من حيث العمر الزمني والجنس إذا أن الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد تكمن مشكلتهم إلى ماذا ينتبهون، وقصر مدة الإنتباه لديهم، حيث أشارت نتائج دراسة رتشارد وآخرون ( 1990)إلى أن الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه المصحوب

بالنشاط الزائد أظهروا قصوراً في الإنتباه الكثيرالذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد أظهروا قصوراً في الإنتباه والكثير من الأخطاء على مهام قياس الإنتباه طويل المدى، وأن إستجاباتهم للمثيرات المصاحبة للمهام كانت بصورة أكبر مقارنة مع الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم.

وتؤثر صعوبات الإنتباه على أداء الطفل في المجالات الأكاديمية والإجتماعية حيث يظهر الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه نوعاً من السلوك الفوضوي، وعدم التنظيم والإنتقال من مهمة إلى أخرى دون إكمال للمهمة المطلوبة، وتكرار الوقوع في نفس الأخطاء نتيجة لعدم اللامبالاة والإهمال في الأعمال المدرسية والمهمات الحياتية اليومية، وتجنب المهام التي تحتاج إلى تركيز الإنتباه، والإنتباه بشكل كبير للمثيرات العارضة غير المستهدفة بالمهمة التعليمية.

وقد أشارت نتائج الدراسة التي أجراها **سبيدا وكرامر (Cepeda & Kramer)** بهدف معرفة قدرة الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد على الإنتقال من مهمة إلى أخرى، وتبين أن لديهم صعوبة عالية في تركيز الإنتباه والإنتقال من مهمة إلى أخرى خاصة إذا كانت غير متوافقة مع المهمة التي قبلها، كالإنتقال من مهمة التعرف على الأرقام إلى مهمة التعرف على الكلمات، وهذا يتطلب من المعلم زيادة مستوى الإنتظار، وذلك بإعطاء أطفال (ADHD) وقتاً كافياً بين مهمة وأخرى وتجنب إثقال ذاكرة الطفل، وذلك بإختصار عدد الخطوات للمهمات المطلوبة منه، وتزويده بتوضيحات مرئية مساعدة وتقسيم المهمات إلىأجزاء مرتبة ومتجانسة لتمكينه من تركيز إنتباهه بصورة مقبولة إضافة إلى ضعف الأطفال الذين يعانون من إضطراب الإنتباه في التحكم بمستوى الإثارة وتركيز الإنتباه البصري والسمعي واليقظة.

ويظهر الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد وكأنهم لا يسمعون وغارقين في أحلام اليقظة ونسيان أو فقدان أشيائهم في المدرسة أو المنزل وسهولة تشتتهم وضعف القدرة على التركيز، والحاجة المستمرة إلى مساعدة الآخرين وإعادة التوجيهات والتعليمات

بإستمرار، وتظهر مظاهر ضعف الإنتباه في المهمات التي تتطلب الإنتباه والتركيز ومعالجة المعلومات، وفي المواقف التي تفتقر إلى الجدة والحداثة وتخلو من الجاذبية والمتعة والمهمات التي يصعب عليهم تنفيذها، ومجبرين على القيام بها، ولا يستخدم فيها التعزيز في الوقت المناسب والتي تسبب لهم التعب والملل، إذ يشكل تركيز الانتباه والإحتفاظ به مشكلة لأطفال (ADHD) وخاصة عند ممارسة الأنشطة التي يقومون بها والتي تتطلب جهداً عقلياً أكبر.

**ثانيا: فرط الحركة**

يتميز الأطفال الذين يعانون من ضعف الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد بحركات جسمية غير منظمة وغير هادفة، إذ يعتبر النشاط الحركي الزائد من أكثر الأنماط السلوكية المميزة لأطفال (ADHD) ، وقد عرف **باركلي(Barkley1998 )**النشاط الزائد بأنه: مستويات نمائية غير ملائمة أو مفرطة من النشاط على شكل حركي أو صوتي، وغالباً ما تكون النشاطات الحركية لا تتصل بالمهمات التي تحدث بها، كما يعرف النشاط الزائد على أنه نشاط جسمي وحركي حاد مستمر وطويل المدى لدى الطفل بحيث لا يتمكن من التحكم بحركات جسمه ولا يتناسب مع عمره الزمني وتبدأ في مرحلة مبكرة من عمر الطفل.

ويتميز النشاط الحركي لدى الأطفال الذين يعانون من ضعف الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد بالتكرار والشدة، ولا يتمكنون من الإستقرار والجلوس في مكان معين، فهم في حركة دائمة، وكأن قوة داخلية تحركهم، ويصدرون أصواتاً مزعجة للآخرين من حولهم، وتحريك أيديهم وأرجلهم بحركات غير هادفة، والعبث بأغراضهم وأغراض زملائهم من كتب وحقائب وأقلام وحركتهم مستمرة حول المقاعد والأشياء الموجودة في الغرفة الصفية والبيت على شكل دوران حولها، وتسلق الأعمدة الموجودة في مكان تواجدهم، كما يخرجون من مقاعدهم بإستمرار، ويخرجون من الصف دون إستئذان، ولا يستمعون لما يقوله المعلم أثناء الحصة الصفية، ويركضون بإستمرار دون هدف واضح ولا يستطيعون التحكم في ردود أفعالهم، أو التفكير قبل أن يتصرفوا حول موضوع ما، والمشاكسة والتعدي على الآخرين بالضرب، حيث أن أنشطتهم غالباً ما تتصف بالحركة الزائدةوغير الهادفة مقارنة مع الأطفال العاديين.

بينت "**خولة أحمد**" أن سلوك النشاط الزائد يظهر من خلال المظاهر المتمثلة بسلوك الفوضى والمشي في غرفة الصف، والتحدث الى الزملاء وعدم الإمتثال للتعليمات، ونقل المقعد من مكان الى آخر أو تغييره، ومغادرة الصف من دون إستئذان، والكتابة على الحائط، والتأخر عن موعد الدرس، وهز الجسم أثناء الجلوس، وأخذ ممتلكات الأخرين، وإصدار أصوات غير مفهومة، والضحك بطريقة غير مناسبة، واللعب بممتلكات الغير، والغناء والصفير والتململ بعصبية (احمد يحي، 2008، صفحة 157)

## ثالثاً: الإندفاعية

تتعدد الأعراض والمظاهر السلوكية الدالة على الإندفاعية لدى الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد إذ يتميز أولئك الأطفال بإندفاعية زائدة بإستجابتهم للأشياء دون تفكير مسبق، حيث أنهم لا يدركون ما يترتب على تعجلهم وتسرعهم عند قيامهم بأداء مهمات معينة، كما يصعب عليهم إنتظار أدوارهم في المهمات التعليمية أو أثناء إشتراكهم بالأنشطة المدرسية واللعب.

فقد عرف **باركلي** ( 1998)الإندفاعية على أنها ضعف قدرة الفرد على كبح إستثارة السلوك في الإستجابة لمتطلبات المواقف الحياتية المختلفة مقارنة مع أقرانهم من نفس العمر الزمني والجنس.

كما ويظهر أولئك الأطفال إندفاعية في سرعة الإستجابة وعدم المقدرة على تأجيلها وكفها والتحكم فيها، وسلوكيات تدل على الإستعجال وعدم التأني ومقاطعة الآخرين أثناء حديثهم، والقيام بسلوكيات تتضمن المخاطرة أو الوقوع في الخطر، كما وتتصف سلوكياتهم بالتهور، إذ يتحدثون مع الآخرين بشكل طائش والتطفل عليهم وعدم المبالاة أو إهتمامهم لمشاعر الآخرين (العتوم، 2007، صفحة 34.38).

كماتشير"**ساندرا**"(1997) إلى مظاهر الاندفاعية التي تتمثل في أن الطفل:

- يتحدث بإفراط.
- يقاطع الآخرين بشكل غير مناسب.
- لديه صعوبة في إنتظار دوره.

- دائماً يقاطع الآخرين ويتطفل عليهم .
- لا يستطيع الإنتظار حتى يأتي دوره في اللعب.
- لا يستطيع تأجيل طلباته يريد الأشياء الآن.
- يعرف القواعد لكنه يرتكب بعض الأخطاء.
- لا يفكر في النتائج.
- مزعج لأنه لا يستطيع التوقف والتفكير حيث يستجيب أولاً ثم يفكر بعد ذلك.
- يتعرض دائماً للإصابات لأنه لا يعطي إعتباراً للنتائج ودائماً ما يتسلق إلى مكان مرتفع .
- يبدأ في المهام بدون الإنتظار للتعليمات.
- ينتقل خلال المهام بدون الإنتهاء منها.
- يرتكب العديد من الخطاء بإهماله.
- لا يأخذ وقتاً لتصحيح خطأه.
- غالباً ما يكون مزعجاً ويضايق الآخرين.(عبد الفتاح علي غزال، 2014، الصفحات 45-46)

## 6- أسباب إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة (ADHD)

### أولا: العوامل الوراثية

تشير الأدلة إلي أن العوامل الوراثية تلعب دورا في الإصابة باضطراب (ADHD)وتشيردراسات التبني على سبيل المثال: وعدد هائل من دراسات التوائم على سبيل المثال ,إلي العنصر الوراثي في اضطراب (ADHD)، مع تقديرات الإمكانية الانتقال بالوراثة(1998) تتراوح نسبها من (70-80%).

أما دراسات الوراثة الجزئية فإنها ما زالت جارية ولم يتم الإنتهاء منها، وهناك بعض النتائج المبشرة تشير إلي جينات مرتبطة بالناقل العصبي الدوبامين، وبالتحديد فإن هناك إثنين من الجينات المختلفة للدوبامين قد تم ربطهما باضطراب (ADHD) وهما : جين وجين الدوبامين الناقل،الدوبامين المستقبل

وتتزايد،الأدلة التي تدعم إرتباط (DRO4) بإضطراب (ADHD) حتى مع وجود هذه النتائج المبشرة فإن معظم الباحثين يتفقون على أن جينا واحدا لن يكون مسئولا عن إضطراب (ADHD)وهناك دراسات عديدة مختلفة قد وجدت أن هناك علاقة بين هذا الجين واضطراب (ADHD) أما النتائج المتعلقة بجين الدوبامين الناقل (DATI) فهي أكثر إختلاطا، فهناك دراسات قد وجدت ما يربطه باضطراب(ADHD) إلا أن هناك دراسات أخرى لم تجد أي رابط بينهما،حتى تلك الدراسات الواعدة فإن الباحثين قد إتفقوا على أنه لا يمكن لجين منفرد أن يكون له تأثير واضح على إضطراب (ADHD) ، علاوة على أن العديد من الجينات تتفاعل مع العوامل البيئية، وقد يمكن لهذا أن يكمل الصورة حول دور الجينات في إضطراب (ADHD)، وعلى سبيل المثال فإن الدراسات الحالية قد وجدت أن الجين DRO4 أو جين DAT1 يرتبطان بزيادة مخاطر الإصابة باضطراب (ADHD) فقط عندما تتكامل عناصر بيئية أخرى لإحداث هذا التأثير، خاصة عند تعاطي الأم للنيكوتين أو الكحول لاتزال تشق طريقها، وفي حال ثبات هذه النتائج فستتكون لدينا صورة أوضح حول الطريقة التي تسهم بها الجينات والبيئة في إضطراب.(ADHD)

## ثانيا: العوامل العصبية البيولوجية

وجدت دراسات تشير إلي أن هيكل المخ ووظيفته يختلفان ما بين الأطفال المصابين (ADHD) وغير المصابين، خاصة ما يتعلق بالمناطق التي يتصل فيها المخ بالناقلات العصبية للدوبامين، فعلى سبيل المثال، فإن دراسات هيكل المخ وجدت أن المناطق الدوبامينية الموجودة في المخ مثل مناطق الفصوص الأمامية، وأطراف الذيل أصغر في الأطفال المصابين عما هي عليه لدى الأطفال غير المصابين باضطراب (ADHD).

كما أوضحت الدراسات التي أجريت على وظائف المخ أن الأطفال المصابين باضطراب (ADHD) يكون لديهم نشاط أقل في المناطق الأمامية من المخ مقارنة بغير المصابين عند قيامهم بمهام معرفية،علاوة على أن الأطفال المصابين بإضطراب (ADHD) يكون أداؤهم ضعيفاً في الإختبارات العصبية النفسية لأداء الفص الأمامي مثل إضطراب الإستجابة السلوكية، وهذا يقدم دعماً وتأكيداً إضافيا للنظرية التي تقول إن هناك خللا أساسيا في هذا الجزء من المخ، قد يكون مرتبطاً بالاضطراب

## ثالثا: العوامل المرتبطة بالولادة والعوامل المرتبطة بما قبل الولادة

هناك عوامل مخاطرة أخرى بالنسبة إضطراب (ADHD) وهي تشمل عدداً من الحالات والصعوبات التي تنشأ أثناء وما قبل الولادة، يعتبر الميلاد بوزن منخفض وزن المولود منخفض على سبيل المثال - مؤشراً على ظهور إضطراب إلا أن تأثير الميلاد ذي الوزن المنخفض على أعراض اضطراب (ADHD) ، التي ستظهر فيما بعد، يمكن التقليل منه عن طريق زيادة دفء الأمومة وترتبط مشكلات أخرى بميلاد الطفل، وكذلك فإن استخدام الأمهات للمخدرات مثل التبغ والكحول، يعتبر من المؤشرات التي تنبئ عن أعراض إضطراب (ADHD).

### التسمم البيئي:

خلال فترة السبعينيات تشير النظريات المفسرة حول إضطراب (ADHD) إلى دور التوكسينات البيئية السموم البيئية في ظهور النشاط المفرط، هناك نظرية حول النشاط المفرط، حظيت باهتمام كبير في الصحافة الشعبية لعدة سنوات، حيث أشار "**فاينجولد" 1973**إلى أن الإضافات الغذائية والملونات الصناعية تعمل على خلخلة الأنظمة العصبية المركزية عند الأطفال ذوي النشاط المفرط، وقد أوصى بنظام غذائي يخلو من هذه الإضافات .إلا أن الدراسات المتعمقة التي تم إجراؤها على النظام الغذائي المسمى "حمية" رد فاينجولد "وجدت أن نسبة ضئيلة جداً من الأطفال المصابين باضطراب(ADHD) فعل إيجابيا أو يستجيبون بشكل إيجابي لهذا النظام الغذائي،(1977) وعلى الرغم من أن هذه النتائج المبكرة لم تدعم نظرية" فاينجولد "إلا أن الباحثين قد استمروا في دراسة كيفية تأثير عناصر المواد الغذائية خاصة الإضافات على سلوك النشاط الزائد، لقد استخدمت هذه الدراسات اللاحقة بنية بحثية أكثر تعقيدا مثل المجموعات الضابطة، والدراسات مزدوجة التعمية، ولكن النتائج ظلت متوسطة، فعلى سبيل المثال، أجريت دراسة تحليلية موسعة شملت (15) دراسة، وقد وجدت هذه الدراسة أن هناك تأثيرا ضئيلا للملونات (ADHD) الصناعية الغذائية على سلوك النشاط الزائد بين الأطفال المصابين بإضطراب وبالمثل فقد وجدت دراسة

حديثة أن هناك تأثيرا ضئيلا للإضافات الغذائية والألوان الصناعية الغذائية على سلوك النشاط الزائد بين الأطفال في المجتمع كذلك فإن هذه الأدلة المحدودة على أن الإضافات الغذائية تؤثر على سلوك النشاط المفرط،، كما أن الرأي الشائع بأن المكرر المنقى لم يدعمه أي بحث دقيق يمكن أن يتسبب في ظهور إضطراب.

(ADHD)كذلك فقد تمت دراسة الرصاص بوصفه مسمماً بيئياً آخر، وتشير بعض الأدلة إلى المستويات المرتفعة من الرصاص في الدم ترتبط بدرجة قليلة بأعراض النشاط المفرط ،ومشكلات التركيز وكذلك فيما يتعلق بأعراض الإصابة باضطراب (ADHD) كما أن معظم ، الأطفال ذوي المستويات العالية من الرصاص في الدم لا تظهر عليهم الإصابة باضطراب لم يظهرو مستويات مرتفعة من الرصاص في الدم (ADHD) ومعظم الأطفال المصابين بالإضطراب على الرغم من صعوبة متابعة الأطفال الذين يظهر لديهم إنخفاض لمستوى الرصاص، فإن الباحثين قد إستمروا في فحص الدور الذي يقوم به الرصاص، وكيف قد يؤثر على القدرات المعرفية الأخرى مثل : تثبيط الإستجابة أو تحويل الإنتباه باتجاه آخر ، وكذلك بالنسبة لأعراض فرط النشاط في إضطراب(ADHD) بالنسبة للنيكوتين، وتدخين الأم على وجه التحديد، فهو سم بيئي قد يلعب دوراً في ظهور إضطراب (ADHD) وقد وجدت إحدى الدراسات أن ( 22)% من الأمهات الأطفال مصابين باضطراب (ADHD) قد صرحن بأنهن يستهلكن علبة من السجائر يومياً أثناء الحمل، مقارنة ب( 8)% من الأمهات اللائي لم يصب أطفالهن باضطراب (ADHD) ويظل هذا التأثير حتى بعد أحكام السيطرة على الاكتئاب الذي، تعانيه الأم أو على تناولها للكحول وجدت إحدى دراسات التوائم الحديثة أن تدخين الأم قد أعطى مؤشراً على أعراض اضطراب، حتى بعد السيطرة على الآثار الوراثية أو التأثيرات الوراثية وعوامل الخطورة البيئية الأخرى ختاما، فإن هناك مراجعة تم إجراؤها على ( 24) دراسة من الدراسات التي تقوم بفحص واختبار الارتباط بين تدخين الأم وبين الإصابة باضطراب ADHD وقد وجدت هذه المراجعة أن تعرض الرحم للتبغ كان مرتبطاً بأعراضكما تشير العديد من الدراسات الأخرى التي تم إجراؤها على حيوانات خلال فترة الثمانينات إلي أن التعرض المزمن للنيكوتين يزيد من إنطلاق وتدفق الدوبامين في المخ، كما أنه يسبب النشاط المفرط علاوة على ذلك، فإن الانسحاب من النيكوتين أو

التوقف عن تعاطيه يكون مصحوباً بتناقص الدوبامين المنطلق في المخ، كما أنه يسبب حدة الطبع أو الهياج. ووفقا لهذه المعلومات، يفترض الباحثون أن تدخين الأم يمكن أن يؤثر على نظام الدوبامين في عملية نمو الجنين، مما ينتج عنه عدم كبح للسلوك، وكذلك اضطراب (ADHD) .

## رابعا: العوامل السيكولوجية

للعوامل السيكولوجية أيضا أهمية في إضطراب (ADHD) ، خاصة فيما يتعلق بالتداخل مع العوامل العصبية، فعلى سبيل المثال فإن علاقة الأبوين بالطفل تتداخل مع هذه العوامل العصبية،البيولوجية بأسلوب معقد، لتسهم في ظهور أعراض إضطراب كما أن والدي الأطفال المصابين باضطراب (ADHD) قد يوجهون إليهم الأوامر بشكل أكبر كما أنهم يتفاعلون بشكل سلبي معهم ولذلك فقد وجد أن هؤلاء الأطفال أقل شكوى وأكثر سلبية في التفاعل مع مؤكد أنوالديهم عملية تربية طفل يتسم بالتهور والعداونية وعدم الطاعة وعدم القدرة على اتباع التعليمات والأوامر هي أمر صعب، وكما سنعرض بإيجاز، فقد اتضح أن الأدوية المنبهة تعمل على تقليل النشاط لمفرط وتزيد من طاعة الأطفال المصابين باضطراب، (ADHD)، ومن المهم أنه عند استعمال هذا الدواء المنبه، سواء كان بمفرده أو ممزوجاً مع العلاج السلوكي فإن أوامر الوالدين، والسلوك السلبي، والتربية غير الفعالة تتناقض أيضا، مما يشير إلي أن سلوك الطفل له بعض التأثير السلبي على الأقل على سلوك الوالدين، كذلك فمن الأهمية بمكان أيضا أن نراعي تاريخ الوالدين الشخصي مع إضطراب (ADHD) ، فكما لحظنا فيما سبق، من الواضح وجود عنصر وراثي أساسي في اضطراب (ADHD) ،لذا فلا عجب أن يكون العديد من آباء الأطفال المصابين باضطراب(ADHD) ، مصابين هم أيضا بهذا الاضطراب، ففي إحدى الدراسات وبدراسة الأساليب التربوية التي يمارسها الأزواج مع أطفالهم المصابين باضطراب (ADHD) كان الآباء الذين كانوا ينطبق عليهم تشخيص (ADHD) أقل فاعلية مما يشير إلي أن الحالة النفسية للوالدين قد تجعل منمسؤولية التربية أكثر صعوبةكما أن السمات الأسرية قد تسهم بشكل فعال في الحفاظ على أو زيادة

أعراض ونتائج اضطراب (ADHD)إلا أن الأدلة التي تشير إلي أن الأسر تتسبب فعليا في ظهور اضطرابِ (ADHD)لا تزال قليلة.(الحويلة و فاطمة سلامة عياد، 2016، صفحة 789.793)

## 7- النظريات المفسرة لإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة

### أولا النظرية البيولوجية

ترجع هذه النظريه النشاط الحركي الزائد إلى عوامل وراثيه أو بيولوجيه نتيجة خلل في وظائف المخ أو تغيرات أو تسمم حمل نتج عنه عدم الإتزان الكميائي الحيوي، وإضطراب نشاط ووظيفة الجهاز العصبي المركزي ولذلك تستخدم العقاقير والجراحة والتمارين لخلايا في سبيل علاج هذه المشكلة. (ربه، 2014، صفحة 28.31)

وركزت على أربع مجالات وهي كالآتي :

1. **المجالات المتعلقة بالناقلات العصبية :** تتضمن هذه الناقلات العصبية الدوبامين والنورانينفرن والتي لها علاقة مؤثرة على مجموعة السلوكيات المتصلة بمدة الإنتباه وفرط النشاط.
2. **المجالات العصبية النفسية :** يرى أصحاب هذا الفرض أن سبب الإضطراب راجع إلى إصابات في الفص الجبهي خاصة في المنطقة الأمامية من قشرة الدماغ التي تتسبب في إعاقات في الوظائف التنفيذية، وإطالة مدة اليقظة، والتحكم بالإستجابة وقد إستخلص الباحثون ذلك من التشابه في الأعراض لدى الأشخاص المصابين بنفس الإصابة مما أدى إلى ترجيح هذه الفرضية في الإصابة بإضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه.
3. **المجالات التي إستخدمت التصوير العصبي البنائي الوظيفي :** فقد أثبت أن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه يتناقص لديهم تأييض الكلوكوز في الفصوص الجبهية والجدارية من القشرة الدماغية.

4. **المجالات المتعلقة بالوراثة :** وهذا ما أثبتته الدراسات التي إجريت على التوائم والأقرباء أن نسبة الإضطراب تزداد كلما أزدادت القرابة بين الأفراد، وأنها لدى التوائم المتطابقة ترتفع أكثر من التوائم غير المتطابقة.

## ثانيا النظرية النفسية

يرى بتلهام في أن هناك علاقة موجبة بين الإستعداد للإصابة بإضطراب النشاط الزائد المصاحب للصعوبة الإنتباه والتنشئة الإجتماعية السيئة من قبل الوالدين فهذا الإستعداد للاضطراب يجعل الطفل يحس بالتوتر وعندما يتلقى رد فعل الأم الرافض يجعل هذا الطفل يكتسب هذا النمط من السلوك غير المرغوب الذي يتميز بعدم الطاعة، بحيث يعجز عن التوافق مع ما تطلبه الأم من متطلبات الطاعة فتصبح أكثر سلبية، ورفضا لطفلها ومع إكتساب الطفل لهذا النمط الذي يتسم بعدم الطاعة فإنه لا يستطيع التعلم، مع متطلبات المدرسة ما يجعل الطفل يعاني من مشكلة التوافق مع قواعد المدرسة الصارمة.

أكدت نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن مشكلة النشاط الزائد وصعوبة الإنتباه لا ترتبط بضعف القدرة العقلية أو بنقص الذكاء وان إنتشارها بين الأطفال المعوقين عقليا أكثر من غيرهم وهذا يرجع إلى ما يتعرض له هؤلاء الأطفال من مواقف محبطة متكررة من حياتهم.

## ثالثا النظرية السلوكية

يرى التوجه السلوكى أن دراسة السلوكات القابلة للقياس موضوعية، وبالتالي علمية وبالتالي ينبغي ألا يدرس الأخصائيون النفسانيون إلا السلوك دون العمليات العقلية، فكل السلوكات لديهم عبارة عن روابط بين مثيرات وإستجابات، وكان هذا مفيدا في إيجاد أسس علمية لدراسة السلوك، إلا أن التوجه المفرط في دراسة السلوك، دون العمليات العقلية ماثار انتقاد كبير للمدرسة السلوكية، أدى لظهور المدرسة المعرفية لاحقا.

كما يفسر أصحاب النظرية اضطراب فرط النشاط بأن هذا السلوك يعتبر نمطا من الإستجابة الخاطئة المتعلمة والمرتبطة بمثيرات منفردة يحتفظ بها الفرد، ويستخدمها في تجنب مواقف أخرى غير مرغوبة وكما يرى أصحاب هذه النظرية أن جميع انواع السلوك هي محصلة مكونات البيئة والظروف الإجتماعية المحيطة بالفرد، وإستنادا لهذه النظرية فإن المشكلات السلوكية من بينها مشكلة فرط النشاط الحركي المصحوبة بصعوبات الإنتباه، ترجع إلى الظروف البيئية المحيطة بهم والعوامل الإجتماعية والنفسية غير المواتية التي مرو بها خلال عملية التنشئة الاجتماعية، سواء في البيت أو المدرسة.

## رابعا نظرية التعلم الإجتماعي

إن التعلم الاجتماعي عند باندورة يجمع بين المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية فمثلا : تقليد نموذج شجاع في حالة الخوف، أو تقليد نموذج واثق من نفسه، عند الرغبة في التدريب على مواجهة مقابلة شخصية من الممكن تصنيفه ضمن المدرسة السلوكية، ومن ناحية أخرى أفكار الفرد وانتباهه الموضوع دون آخر، حيث إن الإنتباه الإنتقائي من الممكن أن يندرج ضمن المدرسة المعرفية، ويذكر بالدورة أن الطفل يتعلم الكثير من سلوكياته عن طريق الملاحظة والتقليد كما أن نتائج البحوث المعلمية والميدانية أظهرت أن التصحيح والتغذية وكما تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي أن الطفل يتعلم الكثير من الإستجابات عن طريق الملاحظة والنموذج الراجعة يقوي التعلملمحتدى الذي يختلط به الطفل، أو ما يراه حسب وسائل الإعلام خاصة النماذج التي تتلقي إثابة وتعزيز أو أنها لا تتعرض للتوبيخ أو العقاب على سلوكها غير المرغوب أو لوقوع عقاب متذبذب في الإستخدام وقوعه متأخرا لوقوع السلوك غير المرغوب أو نتيجة عدم وجود البديل للسلوك الذي عقب من أجله... وتأخذ هذه النظرية في إعتبارها عند دراسة سلوك الفرد ببينته ومجاله الإجتماعي ونوعية التفاعل بينه وبين المتغيرات المحيطة، فلا بد مثلا عند النظر إلى مثل الطفل إلى الحركة في الفصل الدراسي ألا ينظر إليها بصورة منفصلة بل لابد من معرفة سلوك المحيطين به من زملائه ووالديه ومعلميه، ولذلك فإن هذه النظرية لا ننظر إلى أن، على أنه مشكل

بشير يثير التوتر والغضب لمن سلوك الطفل حوله ولكنها تنظر إلى أن الوسط المحيط بالطفل وظروفه قد لا تهيئ إقامة تفاعل مرضي بين الطفل وبيئته.

ومما سبق التطرق لمختلف النظريات المفسرة لفرط النشاط الحركي المصحوب للصعوبات الإنتباه وتتمثل في النظرية البيولوجية التي ركزت على عدة مجالات منها مجالات الناقلات العصبية والمجالات العصبية النفسية، كما نجد النظرية النفسية التي ركزت على وجود علاقة موجبة بين الإستعداد للإصابة بإضطراب فرط النشاط الحركي المصاحب للصعوبة الإنتباه والتنشئة الإجتماعية السيئة من قبل الوالدين، كما يرى أصحاب النظرية السلوكية أن هذا الإضطراب يعتبر نمطا من الإستجابة الخاطئة والمتعلمة والمرتبطة بمثيرات منفردة يحتفظ بها الفرد،أما نظرية التعلم الإجتماعي التي ترى أن مثل هذه السلوكات يتعلمها الكثير عن طريق الملاحظة والتقليد(سكينة، 2021، الصفحات 72-73)

## 8- تشخيص إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة

بعض أعراض هذا الإضطراب تحدث بشكل متكرر لدى الأطفال الطبيعيين خلال مرحلة النمو خمس ست سنوات، لذا يكون من الصعوبة القدرة على التشخيص الكامل،ولكن عند دخول الطفل للمدرسة تظهر الأعراض بشكل واضح،ويتم التشخيص من خلال الفحص الطبى لإستبعاد الحالات المرضية المرضية الأخرى، كما يتم التقييم الطبى والنفسى من خلال معايير مقننة لكل مرحلة عمرية، وعليه فإن التشخيص والعلاج يعتمد على مجموعة من الأفراد الذين يقومون برعاية الطفل، وهم الطبيب النفسي، طبيب الأطفال، والدي الطفل، من يقوم برعاية الطفل، المعلم المرشد الطلابي.

طرق الكشف والتشخيص:

- السيرة المرضية والكشف السريري.
- جمع البيانات السلوكية.
- معايير التشخيص.

- المقابلة الشخصية.
- التقييم النفسي والتربوي.

الدلالة التشخيصية لإضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط النشاط في الدليل الاحصائي التشخيص الرابع :ذكر الدليل الإحصائى التشخيصي الرابع الدلاله التشخيصية لإضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط النشاط على النحو التالي:

- وجود ستة من علامات نقص الإنتباه لمدة ستة شهور على الأقل بدرجة تخل بتكيف الطفل ولا تناسب مرحلته العمرية التي يعيشها وعلامات نقص الإنتباه، هي
- يفشل غالبا في الإنتباه إلى تفاصيل هامة ويرتكب أخطاء إهماليه في واجباته المدرسية أو عمله وأنشطاته الحياتية
- لديه صعوبة فى المحافظة على إنتباهه في المهام أو اللعب.
- غالبا يبدو انه لا يستمع عندما يكون الظلام موجها إليه بصورة مباشرة
- لا يتبع التعليمات غالبا ويجد صعوبة فى إنهاء واجباته المدرسية أو عمله وليس ذلك بسبب سلوك العناد أو عدم فهم التعليمات.
- غالبا يجد صعوبة في ترتيب مهامه وأنشطته.
- غالبا لا يحب الأنشطة أو المهام التى تحتاج إلى مجهود ذهنى ويتجنبها أو يتكاسل في أدائها (مثل الواجبات المدرسية)وغالبا يفقد أدواته اللازمة لمهامه وأنشطته (مثل أقلامه وكراساته وكتبه ويسهل تشتته بالمثيرات الخارجية).
- ينسى المهام اليومية المطلوب منه.

- وجود ستة من علامات فرط الحركة والإندفاعية الآتية لمدة ستة شهور على الأقل بدرجة تخل بتكييف الطفل ولا تناسب مرحلته العمرية التى يعيشها، وعلامات فرط الحركة والاندفاعية،هى:
- أ- **(علامات الاندفاعية:)** يندفع فى تصرف دون تفكير لما يناسب الموقف وتلاحظ فى الأعراض الآتية :
- - غالبا يندفع فى إجابات قبل أن يكمل سماع الأسئلة
- - يجد صعوبة فى انتظار دوره سواء فى اللعب أو الموقف الجماعية
- - غالبا يقاطع أو يقحم نفسه على الآخرين سواء فى محادثة أو لعب
- ب- **(علامات الفرط الحركى)**: تزداد كمية الحركة لدى الطفل بما يعوق تكيفه ويسبب إزعاجا للآخرين
- ويلاحظ ذلك فى الأعراض الآتية:
- - يجد صعوبة فى الجلوس ساكنا .
- -غالبا ما يتحرك تاركا مكانة فى الفصل أو فى الأماكن الأخرى التى يتوقع منه فيها أن يظل جالسا
- -غالبا ما يدور جريا أو يتسلق المناضد بإفراط فى الأماكن التى لا يليق فيها ذلك(فى حالات المراهقين والبالغين قد ينحصر ذلك فى شعور داخلي بعدم الإستقرار).

-غالبا يجد صعوبة في أن يلعب أو يمارس أنشطته ترفيهية في هدوء

- يبدو غالبا في حركة لو كان يعمل بموتور.

-غالبا يتحدث كثيرة .

- بعض الأعراض الإندفاعية الحركية أو أعراض نقص الإنتباه التي سببت خلل كانت موجودة قبل سن سبع سنوات.

-بعض الخلل الناتج من الأعراض يحدث فى مكانين أو أكثر ( مثل البيت - المدرسة ).

- يوجد دليل واضح على الخلل الاكلينكي الملحوظ إجتماعيا أو دراسيا أو وظيفيا - الأعراض المذكورة لا تعزى إلى إضطراب تشوه النمو أو الفصام أو إضطراب ذهاني ولا إضطراب عقلي.

## 9- معايير التشخيص إضطراب نقص النتباه وفرط الحركة :

مدة استمرار الأعراض : تكون الأعراض موجودة لمدة ستة أشهر على الأقل.عمر الطفل عند ظهور الأعراض بعضها . قبل السادسة من العمر.عدد الأعراض الظاهرة.درجة الخلل التي سببها الإضطراب في حياة الطفل الأكاديمية والإجتماعية،الإحتمالات الأخرى المسببة للأعراض مثل القلق والاكتئاب، اضطراب الشخصية، الهستيريا، الفصام، وغيرها.

### التقييم

أعراض هذا المرض تتداخل مع أعراض أمراض نفسية وسلوكية أخرى كالقلق، التوحد،صعوبات التعلم،إضطراب السلوك، وغيرها، لذا لا بد من التعرف على قدرات وكفاءات الطفل الرئيسية وهي:

- الكفاءات.
- القدرات السلوكية.
- القدرات الأكاديمية والتعليمية.
- -القدرات الإجتماعية.
- قدرات الذكاء.

## 10- المقاييس المستخدمة في تقييم إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة:

هناك العديد من المقاييس المستخدمة لتقييم حالة الطفل، وتلك تحتاج إلى ملء بعض الإستبيانات والمقاييس لمعرفة سلوكيات الطفل في البيئات المختلفة ( المنزل، الشارع، المدرسة من طرف من يقوم برعاية الطفل ومن المقاييس المستخدمة : مقياس كورنز (للمعلمين - للوالدين)، مقياس

أديس(للمعلمين - للوالدين)، مقياس (إيدل بروك - إخباخ )، مقياس قائمة تحديد سلوكيات الطفل(سليمان، 2014، الصفحات 82-83).

## 11- الوقاية من إضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط النشاط

### 1-البيئة الصحية للطفل المصاب بإضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط النشاط :

أوضحت الدراسات أن الحالة الجسمية والعقلية للأم الحامل لها تأثير مباشر على مستوى نشاط الطفل وقدرته على التركيز فيما بعد حيث وجد أن الأمراض أثناء فترة الحمل أو تعاطي العقاقير أو القلق الشديد لفترات طويلة ترتبط كلها بالنشاط الزائد لدى الأطفال في السنوات الأولى من العمر،كما وأكدت الدراسات كذلك على أن تناول مقادير كبيرة من العقاقير يسبب النشاط الزائد والقهرية والتشوش الذهني معا، إضافة إلى الأثر الموجب الأشياء المتحركة و الألعاب المتنوعة ) كالصوت المرتفع والشجار المستمر ( أوالإثارة غير الملائمة ) كالحرمان من مواد اللعب و الخبرات العادية ولا تقتصر البيئة الصحية على البيئة التي يعيش فيها الطفل إنما تشمل البيئة الصفية لذا فأن على المعلم إن يعمل على توفير برنامج للإنضباط الوقائي والذي يتضمن أدراك موقف إيجابي ينطلق منه في التعامل مع الطلبة من النواحي الإجتماعية والأكاديمية ويتضمن هذا البرنامج:

- تأسيس مناخ تعليمي إيجابي.
- تزويد الطلبة بتجارب تعلم ذات مغزى.
- أخبار الطلبة بما هو متوقع منهم.
- تفادي التهديدات.
- عرض خصائص الطلبة الإيجابية والعمل على تنميتها.
- بناء وإظهار الثقة بالنفس.
- تنظيم البيئة الصفية و المنهاج المقدم.

### 2- تعليم الطفل نشاطات هادفة:

ينبغى تعليم الطفل نشاطات هادفة ،الأمر الذى يحتم على الأبوين تعزيز الطفل إيجابيا في نشاطه الهادف حيث أن الإنتباه و الثناء على أي إنجاز يحققه الطفل سيعمل على تقوية السلوك الفعال، وفي الوقت نفسه فإن الآباء ,الأخوة يمثلون نماذج للقدرة على التركيز وإتمام المهمات يمكن تقليده بالنسبة للطفل وعليهم توضيح كيفية إستخدام اللغة كموجه للسلوك الهادف و كأداة للمتابعة الذاتية.

## 3- تعليم الطفل المصاب باضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط النشاط بكيفية الوقاية من السلوك القهري :

ويمكن الوقاية من السلوك القهري لدى الطفل المصاب بكيفية الوقاية من السلوك القهري من خلال ما يلي:

أ- **علم الطفل تأجيل الإشباع**: يجب تعليم الطفل تأجيل الإشباع والهدف من ذلك هو أن يصبح الطفل قادرا على إنتظار المكافأة مع إحساسه بأقل قدر من التوتر والغضب، وتعتبر إتجاهات الآباء على درجة كبيرة من الأهمية فالأب الغاضب المتوتر سوف يعلم الأطفال بشكل غير مقصود أن الإنتظار خبرة مؤلمة صعبة، بينما يعلم الأب الحازم الذي يظهر إتجاها إيجابيا نحو الإنتظار لأطفاله بأن الإنتظار هو جزء ضروري يجب تقبله ويمكن تعليم الأطفال على تأجيل الإشباع عن طريق ما يلي:

**التخيل** :يمكن أن يطلب إلى الطفل أن يتخيل صورة لعبة يريدها الآن وعندها يصبح الانتظار ممكنا وذلك عن طريق تخيل هذه الصورة الممتعة.

**اللعب** :يتعلم الطفل من اللعب كيف يتصرف بشكل مناسب ، فمن خلال لعب الدور وتمثيل بعض القصص وسردها للطفل يمكن أن يدرك أن لأفعاله وتصرفاته أثرا على الآخرين وكلما كان التدريب مبكرا كلما كان ذلك أكثر فعالية في أمكانية تعلم الطفل تأجيل إستجابته ، كما أن اللجوء لتعزيز تلك الإستجابة بشكل جماعي مع إخوته الصغار تعتبر من الأدوات التعيلمية الفعالة على الإنتظار لها أثر ايجابي جدا في تعليم الأطفال.

ب -**علم الطفل سلوك حل المشكلات**:

إن الأطفال الذين يفتقرون إلى المهارات الأساسية لحل المشكلات غالبا ما يسلكون بشكل قهري، لذا يجب تعليم الأطفال أن هناك حلولا بديلة لأية مشكلة فإذا أراد طفل من صديقه أن يعلب معه ورفض ذلك الصديق ، فقد يغضب الطفل أو يحزن أو يحاول أكراه صديقه على اللعب ،وهنا يجب ان يعلم الطفل أن يقول " إن لعبت معي الآن هذه اللعبة فسوف ألعب معك لعبتك المفضلة بعد ذلك" أو أن يحاول الانتظار لوقت آخر ومن هذا المنطلق يجب على الآباء في مثل هذه المواقف ان يكونوا قدوة وموجهين للطفل لكي يطور حلولا للمشاكل مع توضيح أن للآخرين ردود فعل يجب أن يتقبلها ويتكيف معها مع التأكيد على ضرورة تعزيز كل إستجابة مناسبة للطفل فورا.

**مراعاة إهتمامات وميول كل طفل بشكل فردي فى إطار تعديل سلوكه:**

يجب أن يراعى فى إختيار النشاطات إهتمامات وميول كل طفل بشكل فرديفى اطار تعديل سلوكه ، ويجب إستمرار التعزيز الإيجابى لمحاولات التركيز والتحكم فى الحركة مع الحرص على التواصل البصرى وإستخدامه كأسلوب تشجيع و إثارة للإنتباة والتحدى ومن هذه الأنشطة:

-**الرسم والتلوين** : بإجادة الرسومات الدقيقة والتدرب على إستخدام نوعيات مختلفة من الألوان وإجادة الرسم ومحاكاة الطبيعة وتقليدها والذهاب إلى أماكن مثل الشاطىء ورسم الغروب او الحدائق ورسم الأشجار وغيرها.

-**اللعب بالصلصال :** يكون منحوتات كبيرة وبألوان وأشكال دقيقة.

-**الأدوات الموسيقية** :يتعلم العزف على آلة موسيقية ويحفز بأن يشجع على العزف المنفرد والعمل على إجادة العزف.

-**اللعب بالعرائس للبنات** : (بإختيار العرائس التى تتطلب رعاية فعليه وجهد ) كأن تبكى وتزود بالماء والتى تحاكى الرضيع فعليا.

-**التنظيف الفعلي** : مساعدة الأم ومحاكاة دورها باستخدام مكنسة سهلة الحركه مكنسة السيارة أو أدوات التنظيف الآمن الإستخدام.

-**ألعاب الفك والتركيب** :ممارسة ألعاب الفك والتركيب بمستويات تعقيدها المختلفه والتى تتطلب إستخدام مفكات وأدوات معده لها تحاكى المعدات التى يستخدمها الكبار، وعدم الخضوع للكتلوج المصاحب بل ندعه يكون ما يريد ويبتكر أشياء جديدة ونشجعه على ذلك.

-**إعداد المسرحيات الجماعيه** :إعداد المسرحيات الجماعيه وتكليفه بدور مهم فيها دورا تمثيليا مهما دور المخرج المسؤل عن التنظيم فى القاعة من إضائة وصوت وأن يسلم قائمة محددة بما هومطلوب منه والوقت الذى يجب أن يقوم فيه بكل مهمه والتشديد على الإلتزام والدقه.

-**إعداد مسابقات** : إعداد مسابقة بين الإخوة والأقارب لأفضل قصة أو عمل أدبى إذا كان له إهتمام بالتعبير الكتابى ورصد جائزة كبري وعمل لجنه تحكيم من الأهل والسير فى إجرائات المسابقه بجد وعمل لقاء لإعلان النتيجه من المهم أن يشعر الطفل بأهمية ما يفعل ويصدقه.

- **تحدى القدرات العقلية للطفل**:تحدى القدرات العقلية للطفل مع آخرين بعرض مشكل بإستخدام أسلوب حل المشكلات يكون المطلوب فيها أن يجد لها حل عن طريق التفكير وفرض الفروض باستخدام الأسلوب العلمي .

- **المنافسه مع الأقران**: مثل الألعاب التى يتم فيها الإنجاز بصورة فردية وتنافسية مع الآخرين بأن ينجز المهمة صحيحة وفى الوقت المطلوب.

- **التحفيز:** ويكون بعث الطفل على بذل مزيد من الجهد والوصول لمزيد من الإجادة و دقة فى تنفيذ النشاط الذى يمارسه.

- **تنظيم حفل والمشاركة فى التنظيم للمكان وإعداد مستلزمات الحفل** : تنظيم حفل والمشاركة فى التنظيم للمكان وإعداد مستلزمات الحفل نفخ بالونات – التفكير فى محتويات قائمة الضيافه التى تقدم للأصدقاء -إعداد قائمة المدعوين -التفكير فى نوع الحفل والملابس التى تلائمها – التفكير فى فقرات الحفل ومايتضمنها.

- **ممارسة نشاط رياضى فردي** : يتميز فيه الطفل ويشعره بالمنافسة الرياضية وتحدى الإنجاز ويفتخر بما يحققه فيه.

- **ألعاب التى يشعر بها بالإبتكار والإختراع :** ممارسة ألعاب التى يشعر بها بالإبتكار والإختراع ( عمل الصابون - تكوين قوالب مجسمة من الجبس وتلوينها - ثقب البيض وتفريغه وتكوين أشكال فنيه به وتلوينه) **(سعدات، 2016، الصفحات 102-105)**

## 12- علاج إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة

### اولا العلاج الطبي:

إن إضطرابات الإنتباه تعود في المقام الأول إلى إختلال في التوازن الكيميائي في الموصلات العصبية بالمخ، أو في التنشيط الشبكي لوظائف المخ، لذلك فإن العلاج الكيمائي الذي يستخدم من خلال العقاقير الطبية يهدف إلى إعادة التوازن الكيمائي لهذه الموصلات العصبية، حيث أنه يزيد من الكفاءة الإنتباهيه لدى الطفل، كما أنه يؤدى إلى زيادة قدرته على التركيز، ويقلل من مستوى الإندفاعية والعدوان، والنشاط الحركي المفرط.

إن العقاقير الطبية التي تستخدم في علاج هذا الإضطراب والتي ثبتت فعاليتها في إعادة التوازن الكيميائي للقواعد الكيميائية للمخ خاصة في الناقلات العصبية، و نظام التنشيط الشبكي لوظائف المخ هي " الميثايلفينيديت "والذي يعرف تجاريا باسم ريتالين وأيضا " البيمولاين "والذي يعرف تجاريا باسم سيليرت، وكذلك " دكستر وأمفيتامين " والذي يعرف تجاريا باسم ديكسادرين.

تنقسم الأدوية بدورها الى نوعين هما:

- **الأدوية المنبهة Psychostimulants** تعد العقاقير المنشطة (المنبهة) من أكثر العقاقير المستخدمة في علاج إضطراب نقص إنتباه مثل: الأمفيتامين (دسترو أمفيتامين) الذي يعرف تجاريا (Methylphenidate)،والمثيل فينيدات(Dexedrine) )باسم (دكسدرين) يعرف تجاريا باسم ريتالين

..(Retalin)وهذه العقاقير أعطت تحسنا في نسبة كبيرة من الأطفال الذين يعانون من إضطراب نقص الإنتباه وصلت في بعض الدراسات إلى خمسة وسبعين بالمائة ومفعول هذه العقاقير هو تنشيط مراكز التحكم والإنتباه عن طريق تنبيه قشرة المخ، مما يمكن الطفل من زيادة الإنتباه والتحكم فى سلوكه الحركي، وهذا خلافا لما كان يعتد من أن الأطفال مفرطى الحركة يظهرون تفاعل عكسى Paradoxical effect مع العقاقير المنشطة أى أنهم يهدئون بواسطة هذه العقاقير ونظرا لأن هذه العقاقير (المنشطة) يصعب الحصول عليها لوضعها ضمن جدول المخدرات وقد يحدث عنها بعض الأعراض الجانبية مثل اضطراب النوم وفقدان الشهية ونقص النمو والتوتر، فإننا يمكن أن نستبدلها ( العقاقير المنشطة ) بمنبهات قشرة المخ التي نستعملها فحياتنا اليومية مثل الشاى والقهوة والنسكافيه لوجودمادة الكافيين فيها التى تنشط قشرة المخ ولتوفرها بالمنزل وحين شربها الطفل لا ينظر لنفسه على انه مريض يتعاطى علاجاً ولكن سوف ينظر لنفسه على أنه أصبح كبيراً يشرب الشاي والقهوة مثل الكبار.

- **الأدوية غير المنبهة** : **Nonstimulants** : تعد الأدوية غير المنبهة المفضلة في علاج إضطراب نقص الإنتباه المصحوب بفرط النشاط مثل وجوانفاسين (إنتونيف) وستراتيرا Strattera ، وإسمه العلمي Atomoxetineويعطى هذا الدواء في حال عدم إستفادة الطفل من الأدوية المنبهة، أو في حال كون التأثيرات الجانبية (المضاعفات للمنبهات تشكل إزعاجاً او خطراً على المريض فقدان الشهية للطعام، فقدان وزن الجسم أرق، تشنجات عضلية وأضطراب في وظيفة القلب صداع إكتاب ألم في منطقة المعدة، إرتفاع ضغط الدم الشرياني وهناك إعتقاد بأن المنبهات تؤثر سلباً في معدل نمو الطفل، ومن الملفت للإنتباه أن إستخدام المنبهات لا يؤدي إلى تعلق إدمان الطفل بها، لذلك من الممكن ولتخفيف التأثيرات الجانبية إعفاء الطفل من تناول هذه المنبهات في أيام وفترات معينة فمثلاً، يمكن عدم إعطاء الدواء للطفل في عطلة نهاية الأسبوع الدراسي، وأثناء الإجازات الخاصة بالأعياد، وفي العطلة الصيفية.

**ثانيا:العلاج السلوكي:**

يعتبر العلاج السلوكي من الأساليب العلاجية الناجحة والفعالة في علاج إضطراب الإنتباه لدى الأطفال، ويقوم هذا الأسلوب العلاجي على نظرية التعلم حيث يقوم المعالج بتحديد السلوكيات غير المرغوبة لدى الطفل، وتعديلها بسلوكيات آخرى مرغوبة من خلال تدريب الطفل عليها في مواقف تعليمية، وعادة ما يستخدم التعزيز الإيجابي مع العلاج السلوكي لهؤلاء الأطفال، وهو يعنى مكافئة الطفل بعد قيامه بالسلوك الصحيح الذي يتدرب عليه، وقد يكون التعزيز الإيجابي مادياً مثل مكافئة الطفل ببعض النقود أو قطع الحلوى، أو معنوياً مثل تقبيل الطفل أو مداعبته، أو مدحه بعبارات الشكر والثناء، ويجب الإشارة إلى أن تقديم التعزيز الإيجابي يجب أن يقدم عقب السلوك المراد تعزيزه مباشرة لأن تأجيله قد يؤدى إلى نتائج عكسية.

**ثالثا: العلاج النفسي :**

يعتبر العلاج النفسي أكثر فائدة من العقاقير خاصة على المدى البعيد بالنسبة للسلوك المضاد للمجتمع الذى لا يتحسن كثيرا بإستخدام للمنشطات إذ أن هذا النوع من العلاج يسمح بإقامة الطفل علاقة مع المعالج،الذى يفهم الطفل وصعوباته ويستطيع شرحها للطفل، يلعب العلاج النفسي دور كبيرا فى تقبل الطفل للعلاج بالعقاقير، لأن الطفل قد يسيء فهم العقاقير ويتساءل: هل هو مجنون ؟... كما يوضح المعالج للطفل أنه (الطفل) يملك الدور الأساسي وأن الدواء ما هو إلا عامل مساعد لأدائه هذا الدور، ما يحتاج الطفل أن يفهم أن الإنضباط ليس هو الهدف وأنه له حقوق مساوية للبشر الآخرين فى كونهم أحيانا يجدون صعوبة ما في حياتهم ويحتاجون دعماً علاجياً في مواجهة هذه العقوبات، يشمل العلاج النفسي علاجاً سلوكياً باستخدام المكافأة أو باستخدام التدريب على التحكم في الذات وتنمية ملاحظة الطفل لنفسه والتدريب على الاسترخاء،يشمل للعلاج النفسى علاجاً تحليلياً بينى على فهم نفسية الطفل وصراعاته الداخلية التي قد توجد بين أجزاء الشخصية، أو بينها وبين العالم الخارجى المتمثل فى الأسرة والمدرسة، والحيل الدفاعية المرضية التي يستخدمها في سلوكه وتوضيح ذلك للطفل من خلال

جلسات العلاج النفسي التي تجرى مع الأطفال الصغار بواسطة لعب خاصة أو بواسطة الرسم، وهذا العلاج التحليلي غالباً ما يتم في إطار فردى ولكن هناك العلاج النفسى الجماعي الذي يتم في أطار مجموعة من الأطفال حيث تستخدم المجموعة لبناء وتنمية السلوكيات المرغوبة لدى الطفل، ونبذ السلوكيات غير المرغوبة بواسطة نقد المجموعة لها ومساعدة الطفل على كبحها إن إضطراب الإنتباه يجعل للمصاب به، و كذلك والداه عرضة لبعض الإضطرابات الانفعالي، .فبالنسبة للطفل الذي يعاني من هذا الإضطراب نجد أن المشكلات التعليمية التي تنجم عن هذا الإضطراب تؤدي إلى تأخره دراسيا، كما أن قيامه ببعض السلوكات غير المرغوبة يؤدي أيضا إضطراب علاقته الإجتماعية مع المحيطين به خاصة أقرانه، ومحصلة ذلك كله أن الطفل يشعر بالفشل وينخفض تقديره لذاته، كما يشعر بالوحدة النفسية، القلق، الاكتئاب.

يقدم العلاج النفسي للوالدين المعلومات الكافية عن هذا الإضطراب و يبين لهم الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة له، كما أنهم يقدم لهم بعض التوجيهات التي تساعدهم على التعامل مع طفلهم الذي يعاني من هذا الإضطراب. (سعدات، 2016، صفحة 108)

### رابعا:العلاج التربوي

يحتاج العلاج التربوي إلى بعض الشروط حتى يكتب له النجاح ونشير إلى أهمها فيما يلي:

أ. **حسن اختيار المعلم:** يجب أن يحسن أختيار المعلم الذي سيقوم بالتدريس مع هاته الفئة،بحيث يتمتع بالصبر، ويكون لديه الإستعداد النفسي والبدني للعمل مع هؤلاء الأطفال.

ب. **تدريب المعلم:** أن يتم تدريب المعلم على كيفية التدريس للأطفال المصابين بإضطراب الإنتباه.

ج. **يتم تكوين فريق العمل بالمدرسة:** يجب أن يتم تكوين فريق العمل بالمدرسة المكون من: المدير- المعلم الأخصائي النفسي - الأخصائي الاجتماعي الطبيب " ويجب تزويدهم بالمعلومات الكافية عن هذا الإضطراب وكل الأعراض المصاحبة له.

د. **وضع خطة علاجية**: يجب أن يقوم فريق العمل بوضع خطة علاجية شاملة يشترك فيها أعضاء هذا الفريق كل حسب تخصصه، كما يجب أن يقوم كل عضو بمتابعة الطفل الذي يعاني من هذا الإضطراب كل حسب تخصصه.

هـ. **وجود إتصال بين فريق العمل و أسرة الطفل :** يجب أن يكون هناك إتصال بين فريق العمل وأسرة الطفل لكي يحصلوا من الوالدين على بعض المعلومات المتعلقة بالتاريخ التطوري لهذا الاضطراب وقد أجرى جون في 1995 دراسة كان هدفها التعرف على طبيعة علاقة كل من المعلم والأقران بالطفل الذي يعاني من إضطراب الإنتباه، وأثرها على سلوكه المشكل في حجرة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاثة أطفال يعانون من اضطراب الإنتباه، وأقرانهم الأسوياء في حجرة الدراسة و معلم الفصل، وقد تراوحت أعمار الأطفال في العينة بين ( 7-9)، وقد بينت النتائج أن التفاعل السلبي بينهم كان يؤدي إلى زيادة المشكلات السلوكية لدى الأطفال للمصابين بإضطراب الإنتباه، بينما كان التفاعل الإيجابي بينهم يقلل من عدد السلوكيات المشكلة لديهم.

**خامسا: العلاج الاسري:**

العلاج الأسري: يحتاج آباء وأمهات الأطفال الذي يعانون من إضطرابات الإنتباه إلى البرامج الإرشادية المناسبة التي تساعدهم في التعامل مع أبنائهم وكذلك تساعدهم على تقديم النصيحة والمشورة لهم، لذا تهدف برامج الإرشاد الأسرى إلى:

- مساعدة الآباء على توفير المناخ الأسرى المناسب القادر على إستيعاب أبنائهم، والمحفز والمشجع لهم.
- مساعدة الآباء على التكيف مع أبناءهم وإحداث قدر أكبر من التقبل والتوافق النفسي لهم.
- مساعدة الآباء على خلق بيئة إثرائية مشجعة ومستوعبة ومتقبلة ومعززة للطفل وسلوكياته.
- إزالة الإحباط الأسرى بين أفرادها وتحدثة الصراعات القائمة بينهم، أو علاج بعض أفرادها علاجاً نفسياً فردياً إذا لزم الأمر.

- توجيه الأسرة لتقليل الإحتياجات على الطفل ليستطيع التوافق .يوجه الوالدان إلى عدم التركيز على أهمية العقاقير فقطويقوم الإرشاد الأسرى على تقديم الجلسات العلاجية والإرشادية للآباء حول خصائص وسمات الأطفال مضطربي الإنتباه وكيفية التعامل معهم، والمصاحبات النفسية والإجتماعية والسلوكية للإضطراب، وكيفية تقبل الطفل ومساعدته في التخلص من تلك الإضطرابات.
- ومن هذا المنطلق يتضح لنا أن الهدف الأساسي للعلاج الأسري هو تعديل البيئة الأسرية للطفل المصاب بإضطراب الإنتباه لكي تصبح ملائمة لهذا النوع من العلاج، وذلك أن المشكلات العائلية والخلافات الزوجية تعوقه عن تحقيق الأهداف المرجوة منه، كما يهدف أيضا إلى تدريب الوالدين على كيفية تعديل السلوك المشكل لدى طفلهم في بيئته الطبيعية بالمنزل حيث يتم ذلك من خلال تدريب الوالدين على برامج صممت من أجل تحقيق هذا الهدف مثل : برنامج فورها ند وماكماهون، والذي يستند على نظرية التعلم الإجتماعي حيث يقوم المعالج بتدريب الوالدين على طريقة التفاعل الصحيحة مع السلوك المشكل لدى طفلهم بهدف تعديله إلى سلوك مقبول إجتماعيا ويقترح فورهاند وزميله انه يجب تقييم التعزيز الإيجابي الطفل عقب كل محاولة ناجحة لتعديل السلوك غير المرغوب، ويهدف هذا البرنامج إلى تدريب الوالدين على طريقة التفاعل الصحيحة مع السلوك المشكل لدى طفلهم وتعميم هذا التفاعل مع الأنماط السلوكية غير المرغوبة التي يظهرها الطفل في المنزل. (سعدات، 2016، الصفحات 115-118)

## 13-حل مشكلة النشاط الزائد من خلال الدين الإسلامي:

قال تعالى: ﴿ **وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ (21)**﴾[الطور :21].

أوضح الله سبحانه وتعالى في هذه الآية أثر التربية الحسنة على الأبناء بحيث لا يقتصر خيرها على الدنيا وإنما يمتد إلى الآخرة بحيث يلتحق الأبناء بآبائهم في الجنة يوم القيامة .قال تعالى في حسن المعاملة: ﴿**ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وبينه عداوة كَأَنَهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ**﴾ [ فصلت: 34]فالمعاملة بالحسنى لا تقتصر على الغرباء بل تشمل جميع الناس قريبهم وبعيدهم بما فيهم أفراد الأسرة، صغيرهم وكبيرهم، والمعاملة الحسنة تقلل من إصابة الأطفال والأفراد جميعهمبالامراض النفسية والجسدية كالنشاط الزائد، قال تعالى: ﴿**رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ**﴾ [الفرقان: 74]، الدعاء وهو خير وسيلة للعلاج، لأن الله سبحانه وتعالى بيده مقاليد كل شيء مالك الملك ذي الجلال والإكرام إذا قال لشيء كن فيكون، والدعاء للأبناء من أهم الخطوات التي يجب إتباعها لمن أراد لطفله المصاب الشفاء وكثيراً ما نرى إقبال الناس على المستشفيات والمراكز الطبية دونما تذكر بأن الله هو مالك الملك فنسوا بذلك الدعاء الذى هو أساس كل شيء.

قال النبيﷺ: (**لا تدعوا على أنفسكم ولا تدعوا على أولادكم**).

فربما كان سبب البلاء الذى تعانيه بعض الأسر بسبب دعائهم على أبنائهم لأسباب قد تكون فى أغلب الأحيان تافهة فرب ساعة تستجاب فيها الدعوة فتندم الأم بعدها .قال على رضى الله عنه فى تربية الطفل : علمه لسبع وصاحبه لسبع وأتركه لسبع وهذا أسلوب تربوى جميل أشار فيه على رضى الله عنه إلى أن تعليم الطفل وإعتماده على غيره إعتماداً كاملاً فى التعلم على أبويه يكون خلال السبع السنوات الأولى ثم بعد ذلك يبدأ اعتماد الإبن على نفسه مع مساعدة والديه قليلاً في السبع السنوات الثانية أما السبع السنوات الأخيرة فاعتماده على نفسه إعتمادا كليا وهذا الأسلوب الأمثل فى تكوين شخصية الطفل المسلم من هنا نستنتج أنه يجب على الآباء الابتعاد عن التسلط والقسوة والشجار أمام الأبناء والتدليل الزائد والتذبذب والتفرقة.

وهناك دعوة نبوية شريفة لعلاج هذا السلوك علاجا جذريا، حيث روى الطبراني عن النبي ﷺ قال : (**أعينوا أولادكم على البر، من شاء إستخرج العقوق من ولده**).وانطلاقا من هذه الدعوة النبوية الكريمة

فإنه ينبغى أن نبحث عن أسباب عدم إستجابة أطفالنا لأوامرنا وعصيانهم لنا ونعالجها أولاً بأول ولقد أشاد بعض العلماء أن هناك ثلاثة أسباب لذلك هي:

1. **السبب الأول**: إذا كان الطفل يحب ما يفعله ومنهمكا في الإستمتاع به ففى هذه اللحظة سوف يرفض أن يقاطعه أحد.
2. **السبب الثاني**: ربما كان الطفل لا يحب ما تطلبه منه أن يفعله، كالذهاب إلى الطبيب أو الدواء أو النوم.
3. **السبب الثالث**: أن يرى الطفل أعلى رد فعل من أبيه وأمه كل يستمتع بالنظر إليهم وعيونهم تتشاطر منها الشرر، فقط يعطى هذا الفعل شعورا عن الاهتمام به. (سليمان، 2014، الصفحات 126-128)

## خلاصة

من خلال ه ذا الفصل نستخلص أن لإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة هو إضطراب في سلوكيات الطفل ينتج عنه مجموعة من المشكلا ت السلوكية والنفسية والمعرفية والإجتماعية التى يؤثر تأثير سلبي على حياة الطفل وعلى تحصيله العلمي لذلك وجب على المختصين التدخل لعلاج هذه المشكلة مبكرا وذلك ببناء برامج توجيه وارشادية وسلوكية للتقليل من أثار هذا الإضطراب ومعالجته في بدايته لتحسين التكيف الطفل داخل الاسرة والمجتمع.

# الجانب النظري

# الفصل الرابع

# الإعاقة الذهنية البسيطة

**تمهيد**

1. **مفهوم الإعاقة الذهنية**
2. **أسباب الإعاقة الذهنية**
3. **تصنيف الاعاقة الذهنية**
4. **خصائص المعاقين الذهنية**
5. **خصائص الأطفال المعاقين ذهنيا**
6. **المشاكل التى تواجه الأطفال المعاقين ذهنيا**
7. **قياس وتشخيص الإعاقة الذهنية**
8. **الرياضة والترويح عند المعاقين**
9. **أهمية الأنشطة الترويحية للمعاقين**
10. **أهداف وواجبات الترويح للمعاقين**
11. **أنواع الأنشطة الترويحية للمعاقين ذهنيا**
12. **أغراض التربية الرياضية الترويحية للمعاقين ذهنيا**
13. **الترويح الرياضي كوسيلة لعلاج الإعاقة الذهنية**
14. **الإرشادات التى تساعد أخصائي الترويح في التعامل مع أطفال الإعاقة الذهنية**

**خلاصة**

**تمهيد**

تعتبر الإعاقة الذهنية من بين أبزر المشكلات التى يعاني منها الأفراد في المجتمع لما يترتب عنها من مشكلات في التكيف والتأقم في المجتمع على الجانب السلوكي لإفراد سنتطرق في هذا الفصل الى مجموعة من التعاريف للإعاقة الذهنية بإختلاف درجاتها وشدتها وأهم التصنيفات والتقسيمات لها الإكلينكية والنفسية وأهم خصائص الأفراد الذين يعانون من الإعاقة الذهنية والصفات التى تميزهم وسنتطرق الى دور وأهمية الترويح و الرياضة الترويحية في التقليل من السلوكيات السلبية للهولاء الأفراد وأهم الإرشادات التى تساعد أخصائي الترويح في التعامل مع هذه الفئة.

## 1- مفهوم الإعاقة الذهنية

### - تعريف الإعاقة

هي عدم تمكن المرء من الحصول على الإكتفاء الذاتي وجعله في حاجة مستمرة إلى معونة الآخرين، والى تربية خاصة تساعده على التغلب على إعاقته، والمعاق هو ذلك الطفل أو الشخص الذي يعاني من حالة عجز تحد من قدرته أو تمنعه من القيام بالوظائف والأدوار المتوقعة ممن هم في عمره بإستقلالية (العنزي، 2011، صفحة 15)

### - الإعاقة الذهنية

وتعرف الإعاقة الذهنية (العقلية) حسب ما أشارت إاليه الجمعية الأمريكية للإعاقة العقلية بأنها " إنخفاض في معدل الذكاء عن ( 75) درجة، بالإضافة الى العجز في سلوكين تكيفيين أوأكثر، مما يؤثر على سلوكات الحياة اليومية العامة". (حسن، 2020، صفحة 645).

وتعرف على أنها الإعاقة الناتجة عن خلل في الوظائف العليا للدماغ، كالتركيز والعد والذاكرة والإتصال مع الآخرين، وينتج عنها إعاقات تعليمية أو صعوبة تعلم أو خلل في التصرفات والسلوك العام للشخص، ولم يتم تحديد نسبة هؤلاء المعاقين (العنزي، 2011، صفحة 16)

- **المفهوم الطبي:** وهو من أقدم التعريفات الإعاقة العقلية ويركز على الأسباب المؤدية الي إصابة المراكز العصبية والأسباب المؤدية الى عدم إكتمال عمر الدماغ.
- **المفهوم السيكومتري** : وهو يعتمد على نسبة ذكاء ( I.Q) كمحك ويعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75معوقين عقليا.
- **المفهوم الاجتماعي:** ويهتم بالجانب الإجتماعيمن خلال عملية التكيف الإجتماعي ضمن البيئة التى يعيش فيها الفرد مقارنة بأقرانه. (متولي عبد الله و الرزاق، 2021، صفحة 355)

- التعريف الطبي للإعاقة الذهنية :

ترى وجهة النظر الطبية إن الإعاقة الذهنية في مفهومها عدم الإكتمال النمو خاصة في الجهاز العصبي، ويعد من أوائل التعريفات الطبية تعريف سيجان Siganالذي يرى إن الإعاقة الذهنية هي ضعف ونقص في النمو في الجهاز العصبي،كما عرفته وزارة الصحة البريطانية عام ( 1993م) على أنه تتسم بتوقف النمو العقلي، أو عدم إكتمال هذا النمو قبل سن الثامنة عشر، وقد يكون السبب فيها وراثيا أو قد يرجع الى إصابة بأحد الأمراض طبقا لقانون الضعف العقلي Metanl Deficiency).

وفي عام (**1959**) صدر قانون الصحة العقلية "MENTAL HEALTH ACT" في محاولة التفرقة بين الإعاقة الذهنية وبين الأنواع الأخرى من الإضطرابات العقلية فقد إحتوى هذا القانون على تعريف هام للإعاقة الذهنية يميزه عن باقي الإضطربات ويعرفه في ضوء مسمي دون السواء عقلياوهي حالة من توقف إرتقاء العقل أو عدم إكتماله بدرجة قد لاتصل إلى حد الضعف العقلي الشديد ، مما يتطلب معها العلاج الطبي أو رعاية أخرى.

وفي عام (**1992**م)قامت الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي "**AAMR**"تعريف الإعاقة من خلال مسمى ( التخلف العقلي ) على أنه قصور وظيفي واضح في جوانب معينة من الكفاءات الشخصية يتميز بأداء دون المتوسط للقدرات المعرفية وقصور في المهارات التكيفية في واحدة أو أكثر من المهارات الآتية (الإتصال - الرعاية الذاتية - المعيشة المنزلية - المهارات الإجتماعية - الإستفادة من المجتمع - التوجيه الذاتي -الصحة والأمان - الأداء أو الوظائف الأكاديمية - العمل وقضاء وقت الفراغ ) ويظهر ذلك قبل سن الثامنة عشر.

وفي عام**(1993م)** أشارات منظمة الصحة العالمية (W.H.O) الى هذه الحالة تحت مسمى التخلف العقلي من خلال تصنيفها العاشر (ICO- 10)على أنها حالة من عدم الإكتمال أو توقف نمو العقل والتى تتميز على وجه الخصوص بخلل ظاهر في المهارات يحدث أثناء فترة النمو والتي تؤثر في نقص مستوى الذكاء ككل، ويبقصد بها القدرات المعرفية واللغوية والإجتماعية.

وفي عام **(1994م)** عرفت الجمعية الامريكية للطب النفسي الإعاقة على أنها الوظيفة العقلية دون المتوسطة والمصحوبة بعجز في السلوك التوافقي الذي يظهر قبل سن الثامنة عشر.

كما ورد في الإصدار الرابع لدليل التشخيصي والإحصائي الخاص بالاضطرابات العقلية DSMIVعام (1994م) ويشترط وجود العلاقات الأتية حتى تكون حالة إعاقة ذهنية:

- أداء ذهني دون المتوسط، ذكاء حوالي (70) فأقل على إختبارات الذكاء المعترف بها.
- عيوب أو قصور في الأداء الذهني في إثنين على الأقل من المجالات الاتية:( التخاطب - إستخدام إمكانيات المجتمع -التوجيه الذاتي -المهارات الأكاديمية -العمل - السلامة والصحة).

وفقا لدليل التشخيصي والإحصائي الخامس الخاص الإعاقة الذهنية( إضطراب النمو الذهني) هي إضطراب، يبدأ خلال فترة التطور مشتملاً على العجز في الأداء الذهني والتكيفي في مجال المفاهيم والمجالات الاجتماعية والعملية.

ويتفقجروسمان ( Grossman) ( 1995م)مع تعريف كل من بنوايت ( Benoit)(1988م) واندرو وبني (Andrew anyB) ( 1983م)،إلا أنهم أشارو الي جانب واحد فقط يؤدي للإعاقة وهي ضعف أو نقص الوظائف العقلية ولم يذكرو التوافق الاجتماعي،كما حدد ميلان **واندرو وبني** أن فترة حدوثهما تكون أثناء مرحلة الطفولة، وقامجروسمان بتعديل هذا التعريف ليجعل من الأداء الوظيفي العقلي أداءا عاما في كافة الوظائف العقلية دون المتوسط الى جانب قصوره في السلوك التوافقي خلال الفترة النمائية من حياة الفرد.

- التعريف الإجتماعي للاعاقة الذهنية

ترى وجهة النظر الإجتماعية الإعاقة الذهنية من منطلق عدم الملائمة،أو عدم القدرة على الإعتماد على النفس كمؤشر للإعاقة الذهنية،وتعتبر فئة تتميز بأنها غير قادرة على الإعتماد على نفسها،أو تصريف شؤونها نفسها بنفسها، أو كسب عيشها بنفسها نتيجة النمو العقلي المتوقف منذ سن مبكرة ويدوم

بعدها،وهذا وقد إتخذته الولايات المتحدة الأمريكية تعريفا لها حيث قامت في ضوء هذا التعريف بتحديد المعاق ذهنيا ومسئولية المجتمع نحوه وهي مسؤوليات جنائية ومدنية مختلفة.

ويعرف سميث SMITH (1994) الإعاقة الذهنية بأنها حالة من عدم الإستطاعة الإجتماعية ترجع إلى التخلف في النمو العقلي وهي حالة غير قابلة للشفاء.

ويشير **رانهاريس** serrahnaR(1986م)الى ضرورة توفير الخدمات والمعاملات الخاصة بالأفراد ذوي الإعاقة الذهنية حتى تمكنهم من الموائمة مع المجتمع المحيط بهم.

وترى رحاب حسن عزت (2002)أنه على الرغم من إن التعريف الإجتماعي للإعاقة الذهنية يركز على النواحي الإجتماعية وعملية التكيف الإجتماعي داخل البيئة التي يعيش فيها الفرد وقدرته على الموائمة والتوافق وإنشاء العلاقات الإجتماعية الا أن هو يمكن الإعتماد عليه كمحك للتعرف على الإعاقة الذهنية على الرغم من أن التكيف الإجتماعي عرض من الأعراض،لكن فشل الشخص في التكيف الإجتماعي لا يرجع فقط إلى التوقف النمو العقلي بل يرجع إلى عوامل اخرى مثل الإضطربات الإنفعالية والعصبية.

- التعريف التربوى للإعاقة الذهنية

**تعريف الرابطة الأمريكية للضعف العقلي ( DAAM) (1994م)** الإعاقة الذهنية بأنها نقص الذكاء الذي ينشأ عن نقص التعلم والتكيف مع البيئة على أنه يبدو ذلك قبل بلوغه الثامنة عشر.

ويرى **فؤاد أبو حطب ( 1986م)**أن الإعاقة الذهنية تدل على نمو غير كاف للقدرات العقلية لايساعد على التعلم المعتاد ودونية القدرات اللازمة للتوافق والبقاء في وسط بيئي ثقافي معين.

ويعرف **لوفل Lovell ( 1994م)** مسمي المعاقين تحصيليا بأنهم أولئك الأطفال اللذين يحتاجون بسب قدراتهم المحدودة أو إي ظروف أخرى ينتج عنها تأخر تحصيلهم الدراسي لنوع متخصص من التعليم يحل محله التعليم العادي كليا أوجزئيا فقد يكون العيب أو السبب الرئيسي يرجع الى النظام التعليمي وليس لقدرات الفرد،كما يشير الى أن فئة الأطفال المعاقين تحصيليا وفقا لهذا التعريف تظم كلا من فئة الاعاقة الذهنية بسيطة وكذلك الحالات البيئية.

يشير **محمد فتحي ( 2004)** إلى أن الإعاقة الذهنية من وجهة النظر التربوية ترجع إلى ضعف القدرات الفرد الذاتية،وضعف قدرته على التحصيل الدراسي وبذلك يعاني من عدم القدرة على التعلم في الفصول العادية،لذا يجب توفير قدر كبير من العلم والإهتمام والإمكانيات والأدوات والأساليب والطرق الخاصة لهذه الفئة ,وتأهيل المدرسين و العاملين في هذا المجال.

- التعريف النفسي للإعاقة الذهنية

تذهب وجهة نظر السيكولوجية إلى أن معامل الذكاء( I ;Q) هو أحد المعايير والمحكات الهامة التي تعتمد عليها عند تعريف الإعاقة، حيث يعتمد علماء النفس على نتائج الفرد في مقاييس الذكاء كأهم المعايير جميعا في الحكم على المستوى العقلي وتعريف الإعاقة الذهنية،كما أن جميع المتخصصين قد إستخدمو معامل ذكاء الفرد على إختبار(ستانفورد- بينيه)بنفس معنى الذكاء مفهوم الإعاقة الذهنية ومفهوم الذكاء أصبحا يستخدمان بنفس المعنى لدى المتخصصين.

ولعل من أهم التعريفات النفسية للإعاقة الذهنية ما قدمه مقياس( ستانفورد -بينيه) تحت مسمى الضعف العقلي ويعتبر الأشخاص التي تقل نسبة ذكائهم عن 70درجة على مقياس( ستانفورد- بينيه ) للذكاء وضعاف العقول.

وفي ضوء مصطلح الضعف العقلي عرف **اليس ( 1979م)**الإعاقة الذهنية بأنها حالة تجعل الفرد لا يستطيع أن يحصل على أكثر من نسبة 75 ذكاء درجة على مقياس (ستانفورد -بينيه) للذكاء (سمير، 2006، الصفحات 20-26).

## 2- أسباب الإعاقة الذهنية ( العقلية )

أسباب الإعاقة العقلية كثيرة ومتعددة وغير معروفة تماماً، وإلى الآن مازال البحث العلمي جاريا للتوصل ولتوضيح المزيد من هذه الأسباب وقد صنفها الخبراء إلى مجموعتين: أسباب وراثية، وأخرى مكتسبة.

ويقصد بالأسباب الوراثية هو إنتقال الصفات الوراثية من الآباء إلى الأبناء عبر الجينات، وذلك منذ لحظة حدوث التلقيح وفي الغالب تكون بعض هذه الجينات حاملة لصفات وراثية سلبية كالتأخر العقلى وإنخفاض نسبة الذكاء إلى حد متدنى، وغالباً ما تظهر هذه الحالات من التأخر العقلى لآباء أو أمهات يعانون من مستويات مختلفة من هذه الحالات أو انخفاض معدل الذكاء، أو قد يكون أحد أفراد الأسرة حاملاً للصفة الوراثية نفسهاأما الأسباب المكتسبة، فهى الأسباب التي تظهر لدى الجنين بعد إنتهاء عملية التلقيح، أي أن لا علاقة لها بالصفات الوراثية التى تحملها الجينات، كما أن التأخر العقلي في هذه الحالة لا يورث إلى الأجيال التالية.

ويمكن لهذه الأسباب أن تكون لها علاقة بالإصابة بمرض السحايا أو استسقاء الدماغ أو غيرها من الأمراض .

ويقسم الخبراء العوامل المكتسبة تبعاً لمراحل النمو إلى عوامل تحدث ما قبل الولادة أي تصيب الأم الحامل، وعوامل تحدث أثناء عملية الولادة ومجموعة أخرى تحدث ما بعد الولادةأي تصيب الطفل.

وقد أشار معظم الخبراء على أن ( 70- 80%) من حالات الإعاقة العقلية والتي صنفت على أنها من الدرجة البسيطة، ترجع إلى عوامل مكتسبة، ومن ( 20 - 30 %) من الذين يصنفون على أنهم من حالات الدرجة المتوسطة والشديدة، ترجع إلى عوامل طبية وراثية وفيما يلى سنتناول توضيح المجموعات الثلاث من العوامل المكتسبة التي تسبب الإعاقة العقلية.

### ✓ أولا: عوامل ما قبل الولادة Pre - Natal (الأم الحامل)

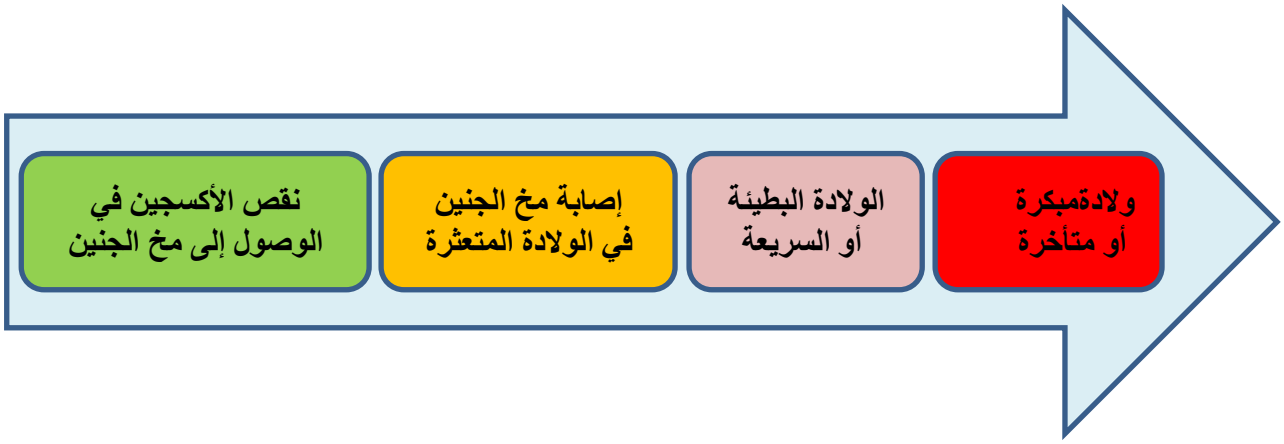
وهى الأمراض التي تصيب الأم الحامل خلال فترة الحمل، وأهمها مرض الحصبة الألمانية (Rubella)، والزهري (Syphilis) ، وتسمم البلازما (Toxoplasmosis) ، والكدمات والإصابات الجسمية (Traumas) سواء قبل أو أثناء فترة الحمل، ونقص في كمية الأكسجين المتاحة للأم الحامل (Hypoxia )، وتعرض الأم إلى كمية كبيرة من الإشعاعات(Radiation) ، وخلل في عملية التمثيل الغذائى، ونقص فى سكر الدم(Hypoglycemia )، وضغط الدم المرتفع(High Blood Pressure) ، وأمراض الغدة الدرقية، ونقص أو

زيادة فى نضوج الجنين (Pre or Post Maturity) ، وسوء التغذية خلال فترة الحمل (Malnutrition)و إختلاف في عامل الريساس (Rh ) بين الوالدين والشذوذ الكروموزومى أو غير العادى، مثلما يحدث في حالة المنغول أو ما يسمى «بمتلازمة داون»، التي تحدث غالباً مع زيادة سن المرأة الحامل.

✓**ثانيا :عوامل أثناء الولادة**During - Nata

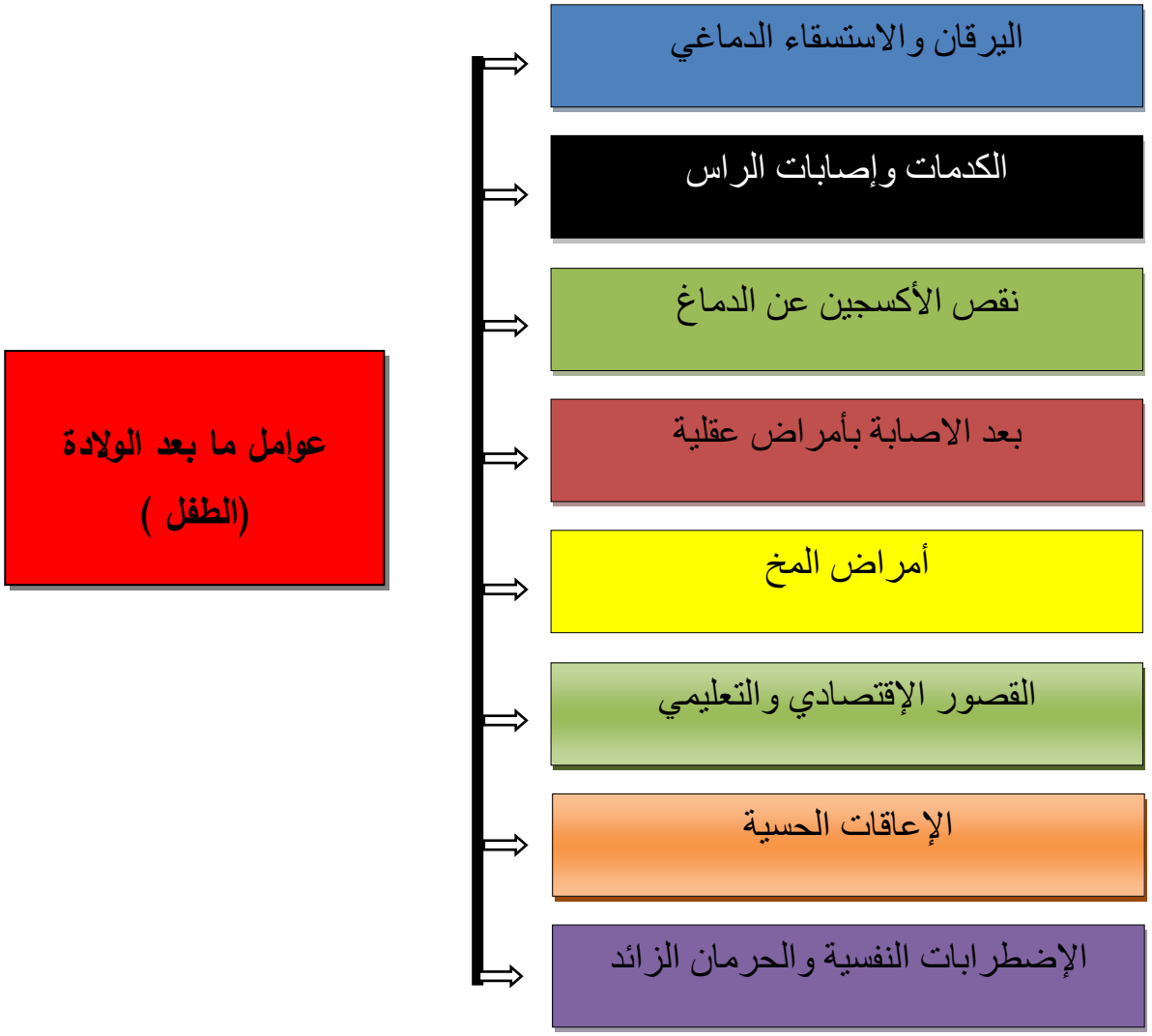
ومنها ولادة الطفل قبل موعده أو فى موعد متأخر، بالإضافة إلى حالات الولادة البطيئة أو السريعة، وإصابة مخ الجنين أثناء الولادة المتعثرة، ونقص الأكسجين الواصل إلى المخ.

✓ **ثالثا: عوامل ما بعد الولادة** Post - Natal **(الطفل)**




الشكل رقم (02) يوضح عوامل تحدث أثناء الولادة تسبب الإعاقة الذهنية (العقلية)

مثل إصابة الطفل باليرقان، ونقص الأكسجين عن الدماغ، والاستسقاء الدماغي (Hydro - Cephalic)، والكدمات وإصابات الرأس،وأمراض المخ وفترة ما بعد الإصابة بأمراض عقلية كتصلب الأنسجة الدرنية (Tuberous Sclerosis) ، والقصور الاقتصادي والتعليمي، والإعاقات الحسية كإعاقة البصر أو السمع، والاضطراب النفسي والحرمان العاطفى الزائد،(حسن، 2020، الصفحات 654-651)




الشكل رقم (03): يوضح الشكل عوامل ما بعد الولادة التى تسبب الإعاقة الذهنية ( العقلية ) للطفل

### 3- تصنيف الاعاقة الذهنية العقلية:

### 1- وفقا للأسباب أو مصدر الإعاقة :

- الإعاقة العقلية الأولية :وهي التى ترجع لأسباب وراثية بيولوجية.
- الإعاقة العقلية الثانوية :تعود لإسباب بيئية خارجية.

### 2- وفقا للشكل الخارجي :

- **المنغولية (mongolism)** :وتسمى المنغولية متلازمة داون سندروم نسبة الى "داون "حيث كان أول من وصفوه من عام (1866)، ويمثلون حوالي ( 10%)من أطفال التخلف العقلي ووجد أيضا ان

معظم الأطفال المنغوليين يولدون الأمهات بلغن أكثر من سن 35 سنة عند ميلاد الطفل وتنتج عن إضطراب في الكروموسوم ( 21) حيث يصير ثلاثيا لدى الجنين ويتميزون بالوجه المسطح، والعيون الضيقة،وتشقق اللسان ،وقصر الأصابع والرقبة، وترهل الجسم وليونة العضلات،وصغر الأنف، وكبر الأذنين.

- **القصاع والقماءة (cretinism):**ويقصد بها قصر القامة مع إندلاع البطن وجفاف الجلد والشعر وينتج عن اضطرابات في الغدد الدرقية نتيجة لنقص هرمون الثيروكسين ويقع القصاع في فئة التخلف العقلي المتوسط والحاد.
- **صغر الدماغ (microcephaly):** يتميز بصغر حجم محيط الجمجمة بدرجة واضحة منذ الميلاد وتقع حالاته في فئات التخلف البسيط والمتوسط.
- **حالات الإستسقاء الدماغي (hydrocephaly)**: وتتميز بكبر حجم الجمجمة مقارنة بالأقران العاديين وينتج عنه عادة عن وجود سائل النخاع الشوكي داخل أو خارج الجمجمة.
- **حالات كبر حجم الدماغ (macroephaly)**:تعتبر هذه الحالة نادرة ويكبر فيها حجم المخ والوزن لدرجة كبيرة وتنشأ بسب تضخم أجزاء في المخ ويتبعها كبر حجم الجمجمة والذي يلاحظ منذ الميلاد وتقع هذه الفئة بين التخلف العقلي والمتوسط الى الشديد.
- **حالات إضطراب التمثيل الغ ذائي (Phenylketonuria):** وهي حالة نادرة، وتبدو في نقص إفراز الكبد للأنزيم للتمثيل الغذائي للحامض الأميني الفنيلين الأنين مما يؤدي الى تراكمه في أنسجة الجسم والدم بمستويات مرتفعة مسببا تليف في خلايا المخ ومن ثم الإعاقة العقلية،وتتمثل المضاهر الجسمية في مايلي :
  - نعومة الجلد.
  - حجم الراس صغير.

- طفح الجلد (الاكزيما ).
- رائحة عفن في التنفس،وفي جلد الطفل او البولوالناجمة عن الكثير من الفينيل الأنين الى الميلانين (melanin) وهو الصبغة المسؤولة عن لون الشعر والجلد والعين
- نشاط زائد.
- هزات في الأرجل والأذرع.

ويتم تشخيص الإضطراب بسهولة عن طريق إختبار بسيط لعينة دم من كعب الطفل، وبعد أن يتناول الطفل الحليب لمدة 24ساعة على الأقل لمنع نتيجة سلبية كاذبة، ويتم الإختبار عادة بعد بضعة أيام من الولادة وقبل خروجه من المستشفى.(متولي عبد الله و الرزاق، 2021، الصفحات 355-359)

## 3 تصنيف الاعاقة الذهنية وفقا لنسبة الذكاء :

- **تخلف ذهني بسيط:** وتتراوح نسبة الذكاء هذه الفئة ( 70.55)، ويطلق عليهم تخلف عقلي بسيط، ويصعب عادة تمييز أفراد هذه الفئة عن الأسوياء في السن المبكر الى أن يصلو الى سن المدرسة،وتحتاج هذه الفئة الى فصول خاصة في المدارس العادية،أو وضعهم في مدارس التربية الفكرية، ويمكنهم أن يتعلموا حتى المستوى الدراسي الإبتدائي ويتوقع من أطفال هذه الفئة أن يلبي إحتياجاته الشخصية.
- **تخلف ذهني متوسط:** وتتراوح نسبة ذكاء أفرادها مابين (40. 54) ويحتاج أطفال هذه الفئة خلال طفولتهم المبكرة الى فصول خاصة تساعدهم على تنمية مهارات رعاية الذات، ويقل العمر العقلي لهذه الفئة عن العمر العقلي لفئة التخلف العقلي المعتدل بثلاث سنوات عمر عقلي ويحتاج الراشدون منهم رعاية وإشراف في أنشطة الحياة اليومية ويتمكن بعضهم بعض من التعرف على بعض الكلمات المكتوبة وقراءة جمل بسيطة إلا أن أغلبهم لا يستطيع إي مهارة أكاديمية.

- **التخلف العقلي الحاد:** وتتراوح نسبة أفرادها مابين ( 39.25)وتعاني نسبة كبيرة من هذه الفئة من شذوذ وتشوه خلقي وصعوبة في التحكم الجسمي الحركي، بل ويحتاج أفرادها لرعاية حاجاتهم الأساسية إلا أن هذه الرعاية لا تتمم إلا من خلال تدريبهم في الفصول الخاصة، ومع هذا فإن هذا التدريب لا يفيد الا مع المستوى العالي من أفراد هذه الفئة.
- **-التخلف العقلي التام:** وتقل نسب الذكاء أفراد هذه الفئة عن 24، وهذه الفئة تصنف بحالات العجز التام،كما أنهم يحتاجون الى رعاية كاملة ويصاحبه عادة قصور حركي وجسمي أوترتفع نسبة إنتشار المشكلات السلوكية الحادة بين صغار السن في هذه الفئة كالعدوان نحو الآخرين وسلوك إذاء الذات. (متولي عبد الله و الرزاق، 2021، الصفحات 359-360)

## 4- تبعا لقابلية التعلم

ويعتمد هذا التقسيم على مدى قابلية التلميذ على التعلم وإستعداده لفهم وإستيعاب مكونات البرنامج التعليمى وهذا التقسيم هو ما يتبناه معظم التربويين، لأنه يرتبط بشكل أساسى بالعملية التعليمية، وتنقسم فيه الفئات إلى:

- **القابلون للتعلم**: وتقع درجة ذكاء هذه الفئة مثل الإعاقة البسيطة بين (55 - 70) درجة. ومعظم هؤلاء الأفراد لا يكتشف تأخرهم العقلى إلا عندما يدخلون المدرسة، ويمكن لأفراد هذه الفئة أن يتعلموا حتى مستوى الصف السادس الإبتدائى على الأكثر، وذلك إذا توفرت لهم الوسائل التعليمية المناسبة، كما يمكنهم تعلم مهنة تتلائم مع قدراتهم العقلية، وأيضا يستطيعون الإعتماد على أنفسهم في تدبير أمور حياتهم الإقتصادية والإجتماعية، بالإضافة إلى أنهم يعانون من قصور خفيف في السلوك التكيفي.

- **القابلون للتدريب** : وتقع درجة ذكاء هذه الفئة مثل الإعاقة المتوسطة بين ( 40 - 54) درجة ومعظم أفرادها لا يكتشف تأخرهم العقلى إلا في فترة ما قبل المدرسة، أى في مرحلة الحضانة والروضة، كما لا يمكنهم الإستفادة من البرامج التعليمية العادية، ويحتاجون إلى برامج خاصة كما يمكنهم تعلم بعض المهارات الإجتماعية، ومهارات العناية بالنفس والتواصل مع الآخرين. وأيضا يعانون من قصور بدرجة متوسطة في السلوك التكيفي.
- **المحتاجون الى رعاية وحماية** :وتقع درجة ذكاءهذه الفئة (39 - أقل) درجةوهم من يوازى الإعاقة الشديدة والحادة، وبعض الخبراء يقسم أفراد هذه والفئة إلى قسمين:
  - **التأخر العقلى الشديد Severe** :وهم الأفراد الذين يعانون من قصور في السلوك التكيفى، ولكن يمكن تدريبهم على بعض المهارات الخاصة بالعناية بالنفس كإستخدام الحمام وإرتداء الملابس وتناول الطعام والشراب وأيضا تدريبهم على إستخدام بعض الكلمات البسيطة.
  - **التأخر العقلى الحاد Profound** : وهم الأفراد الذين يعانون من قصور حاد في السلوك التكيفى،كما أن معظمهم لديهم إعاقات أخرى بجانب الإعاقة العقلية، ولا يستطيعون الإعتماد على أنفسهم، ومعظمهم يقضى حياته راقدا على السرير أو على كرسى متحرك وهم يحتاجون إلى رعاية متواصلة على اليوم، وأغلب أفراد هذه الفئة يوضعون فى مؤسسات خاصة طول الوقت لتقديم الرعاية اللازمة والمحافظة على ذواتهم .(حسن، 2020، الصفحات 658,659)

## 4- خصائص المعاقين ذهنيا

وفيما يلي سنتناول الخصائص التي تميز المعاقين عقلياً إعاقة بسيطة أو خفيفة :

### أ. الخصائص العقلية والمعرفية

- ✓ **التذكر:** ترتبط درجة التذكر بدرجة الإعاقة العقلية إذ تزداد درجة التذكر كلما زادت القدرة العقلية، وتنقسم عملية التذكر إلى : إستقبال المعلومات، ثم خزنها، ثم إسترجاعها، وتبدو المشكلة الرئيسة للطفل المعاق عقلياً في إستقبال المعلومات : ويرجع ذلك إلى ضعف الإنتباه لديه والمقدرة على تتبعها وإستقبالها، ومن ثم تخزينها وإسترجاعها، كما يظهر الطفل المعاق عقلياً قصوراً وضعفاً في الذاكرة قصيرة أو قريبة المدى، وهي الذاكرة التي تتعلق بالمقدرة على إسترجاع الأحداث والمثيرات والأسماء والصور والأشكال وغيرها مما يعرض على الفرد قبل فترة زمنية وجيزة،ويرجع ذلك أيضاً إلى ضعف الإنتباه لديه وعوامل التشتت وعدم المقدرة على التركيز .
- ✓ **الإنتباه:** يعاني المعاقون ذهنيا من نقص واضح في الإنتباه وقابلية عالية للتشتت وتزداد درجة ضعف الإنتباه كلما زادت درجة شدة الإعاقة العقلية، ويترتب على ذلك ضعف المثابرة في جميع المواقف وصعوبة تحليلهم للمثيرات أو الأبعاد المرتبطة بالمهمة المطلوب منهم أدائها أو المشكلة المعروضة عليهم، وعدم الإحتفاظ بإنتباههم لها لفترة كافية، كما أن طول فترة إنتباههم أقصر من طول فترة إنتباه نظرائهم من "أطفال الطبيعيين".
- ✓ **إنتقال أثر التعلم** : ويقصد به القدرة على إستخدام الإستجابات والخبرات المتعلمة من مشكلات سابقة إلى مشكلات جديدة ذات مكونات متشابهة، وقد دلت الأبحاث على أن المعاقين عقلياً يواجهون صعوبات في نقل ما سبق أن تعلموه إلى مواقف جديدة مشابهة لمواقف التعلم السابق أو في مواقف مختلفة عن تلك التي سبق لهم التدريب عليها إسترجاعها .
- ✓ **الميل نحو تبسيط المفاهيم**: هو قصور في قدرات التجريد وأستخدام المحسوسات بدلاً منها وربط الأشياء بوظائفها ؛ ولذلك يصعب على المعاق عقليا تكوين المفاهيم المجردة .

- ✓ **نقص القدرة على التعلم الضمني (غير المقصود )** :يستطيع الطفل العادي إكتساب الكثير من المهارات عن طريق الملاحظة في المواقف المختلفة من خلال الحياة اليومية العادية، وهذا ما يطلق عليه بالتعلم غير المقصود، ولكن الطفل المعاق عقلياً يعتمد القدرة على الملاحظة التلقائية ولا يمكنه إكتساب أي مهارة دون تدريب.

### ب. الخصائص اللغوية:

يفتقر الطفل المعاق عقلياً يفتقر إلى القدرة على إستخدام الألفاظ في التعبير عن نفسه وعن حاجاته، ويفشل في الإتصال اللفظي بالآخرين، والأطفال المعاقون عقلياً أبطأ من أقرناهم العاديين في إكتسابهم اللغة ويرجع ذلك إلى أن معدل النمو اللغوي لهم بطئ، وأن الإضطرابات اللغوية لديهم أكثر.

### ج. الخصائص الجسمية والحركية

الخصائص الجسمية والحركية أن الفروق بين الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة وبين الأسوياء في نواحي النمو الجسمي أقل بكثير من الفروق بينهم في نواحي النمو العقلي لذا فإنه لا يعتمد على الخصائص الجسمية في تشخيص الإعاقة العقلية إلا في بعض الحالات الإكلينيكية كالطفل المنغولي الذي يمكن أن نحكم عليه بمظاهره الجسمية الواضحة، وكذلك الحالات التي تتصف بقصر القامة المفرط وكبر حجم الجمجمة وصغرها وبالنسبة للنمو الحركي فإن أداء الأطفال العاقين عقلياً يقارب مستوى أداء الأشخاص العاديين، إلا أنهم قد يعانون من صعوبات حركية كثيرة نتيجة قصور في الوظائف الحركية كالتوافق العضلي والتآزر البصري الحركي الذي يختلف بإختلاف مستوى التخلف العقلي، كما قد يعانون من صعوبة إستخدام العضلات الصغيرة حيث يغلب على خطواتهم البطء والتثاقل.

د. الخصائص الإجتماعية والإنفعالية

تشير نتائج البحوث والدراسات في هذا المجال إلى عدد من الخصائص التي تميز المتخلفين عقليا هي كما يلي:

- التبلد الإنفعالي واللامبالاة وعدم الإكتراث بما يدور حولهم.
- النزوع إلى العزلة والإنسحاب في المواقف الإجتماعية.
- عدم الإكتراث بالمعايير الإجتماعية والنزعة العدوانية والسلوك المضاد للمجتمع.
- سهولة الإنقياد وسرعة الإستهواء.
- الشعور بالدونية والإحباط أو ضعف الثقة بالنفس.
- انخفاض تقدير الذات والمفهوم السلبي عن النفس التردد وبطء الإستجابة.
- القلق والجمود والسرحان الرقابة وسلوك المداومةوالنزعة إلى التشبث بفكرة أو نشاط دون قرار الإستجابة والإصرار عليه.

### هـ. الخصائص الأكاديمية

تتأخر لدى هؤلاء الأطفال القدرة على القراءة فلا يستطيعون القراءة إلا في سن متأخرة، وقد يصل طفل هذه الفئة إلى مستوى الصف الرابع، ويتعلم الأطفال ذوي القدرات المتوسطة أو فوق المتوسط غالباً بقليل من التوجيه من جانب المعلمين، في حين أن المعاقين عقلياً منهم لا يمكن أن يتعلموا بشكل ذاتي، ولكي يتعلموا فإن مزيدا من التخطيط والبناء يجب أن يدخل إلى العملية التعليمية (الباتع و شهاب، 2014، الصفحات 40-43).

## 5- خصائص الاطفال المعاقين ذهنيا بسيطي الاعاقة

يتشابه الأطفال المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم في عدد من الخصائص والسمات العامة التى تميزهم عن غيرهم من الأطفال غير المعاقين من جانب، وعن أقرأنهم من الأطفال المعاقين ذهنيا من باقي الفئات من جانب أخر،وتسمى هذه الفئة ( فئة القابلين للتعلم ) تتراوح نسبة ذكائهم مابين ( 50-70) وإذا ما قيست على إختبار ذكاء مقنن، ويتراوح العمر العقلي بين ( 6-9)سنوات ويحدث النمو العقلي بمعدل نصف الى ثلاث أرباع سنة خلال السنة الزمنية،لكنه لايصل أبدا الى معدل النمو العقلي العادي للأطفال

غير المعاقين، وفيما يلي عرض لأهم الخصائص التى تميز المعاقين ذهنيا بسيطي الإعاقة (القابلين للتعلم) وهي :

- **الخصائص الجسمية الحركية (physical and motor characteristics)**

وتشمل الخصائص الجسمية والحركية صفات الطول والوزن والتوافق الحركي العام والحالة الصحية العامة والبنيان الجسمي للفرد من قابليته للعدوى أو المرض ودرجة مقاومته.

ويميل الفرد المعاق ذهنيا الى زيادة في الوزن عن الفرد العادي ويتأخر في اللياقة البدنية عن أقرانه غير المعاقين،كما أن اللياقة المهارية للذكور أفضل من الإناث،كما أن الاداء الحركي في المهارات المتطورة كالتوازن والحركات الإنتقالية والمهارات اليدوية منخفظة عند مقارنته بمستوى أقرانه غير المعاقين من نفس المرحلة العمرية.

- **الخصائص العقلية (Mental Characteristics)**

تؤكد عايدة قاسم(1997م) على أن الأفراد المعاقين ذهنيا بسيطي الإعاقة (القابلين للتعلم) لديهم بطء في العمليات العقلية كالإنتباه والإدراك والتركيز وخاصة في المجال المدرسي، وعدم القدرة على التواصل اللفظي الصحيح وخاصة في التعبير عن الذات.

ويستطيع الطفل المعاق ذهنيا الوصول الى المستوى الأدنى من التعليم المعادل الأعلى مستوى من الإبتدائي،حيث أن النمو العقلي لديه غالبا ما يعادل نصف أوثلاثة أرباع أقرانه غير المعاقين،فهو يستطيع إكتساب المهارات المهنية بمستوى محدود.

- **الخصائص الإنفعالية (teristicsCharac lEmotiona)**

تتصف إنفعالات المعاقين ذهنيا بالتقلب والحدة والإضطراب الإنفعالي، وفئة القابلين للتعلم ويتصفون بحالتهم العاطفية الغير مستقرة وإنطوائهم الإجتماعي وفرط حساسيتهم وعدم الثبات الإنفعالي

وقد يرجع ذلك الى الكثير من مواقف الإحباط والصراع التى يتعرضون لها في المواقف السلوكية المختلفة، ومن أهم الخصائص الإنفعالية:

- الإضطراب الإنفعالي وسهولة الإنقياد.
- النشاط الزائد وشدة الإنفعال ولا يستطعون الإستمرار في تادية عمل معين.
- الجمود حيث يظهرون ميلا الى القيام بالأعمال الروتينية على نحو متكرر بلا ملل.
- عدم تقدير الذات، وعدم الشعور بالأمان،وتعرضهم لمواقف إحباطية كثيرة.

**- الخصائص الاجتماعية (Socail Chara cteristics)**

تعتبر الإعاقة الذهنية في الكثير من أبعادها مشكلة إجتماعية، فهم أقل قدرة على التكيف الإجتماعي والموائمة وأقل قدرة في التصرف في المواقف الإجتماعية وتفاعلهم مع الأخرين.

ولكن فئة القابلين للتعلم يستطعون نسبيا التكيف الاجتماعي ولديهم القدرة على القيام ببعض الأعمال البسيطة، وقادرون على التحدث الإشتراك في بعض الأحاديث مع الأخرين والتفاعل معهم، ويستطعون الإعتماد على أنفسهم، ولديهم القدرة على تحقيق بعض المهارات الإدراكية واللغوية بقدر معين تحت شروط تعليمية محددة.

## 6- المشاكل التى تواجه الاطفال المعاقين ذهنيا وحلها

### أولا المشاكل الحركية:

- يتطور الأطفال المعاقين ذهنيا من النواحي الحركية، ولكن منحني التقدم يكون بطئ،ولكنهم يتفوقون في المهارات التى تتطلب قدرة بدنية عن المهارات التى تتطلب عمليات عقلية.
- إنخفاض عام في مستوى اللياقة البدنية بين الأطفال المعاقين ذهنيا،ويظهر هذا الإنخفاض بوضوح تام بزيادة العمر الزمني.
- الأطفال المعاقين ذهنيا لديهم إنخفاض في الجهد العضلي والتحمل الدوري التنفسي.

✓ **طرق حل المشاكل الحركية :**

- الإهتمام بتدريب العضلات الكبيرة وصقلها بمهارات الألعاب الصغيرة التى لا تتطلب تفكير عقلي ولأنها تتطلب تذكر حركي.
- إعطاء برامج متكاملة لتنمية مختلف العناصر البدنية والإهتمام بحجم التدريب من شدة وحجم الإهتمام بفترات الراحة البينيه وبين كل تدريب واخر.
- تزويد البرامج الرياضية للأطفال المعاقين ذهنيا بالأنشطة ذات الطابع الترويحي التى تجعل الممارس في الأداء فترات كبيرة.

**ثانيا المشاكل العقلية**

- الأطفال المعاقين ذهنيا لايمكن أن يستمرو في الأداء لفترات طويلة إذ كانت المهارة الحركية معقدة غير مفهومة في طرق أدائها وقوانينها.
- عدم تعليم المهارات الكلية الجزئية والتوسع في الشرح اللفظي لا يحقق الهدف المنشود.
- الأطفال المعاقين ذهنيا لديهم عجز في درجة الإنتباه والتركيز وليس لديهم ذكاء حركي وتشتت في الذاكرة ويمكن أن تتم عملية التعلم بنجاح إذا تم مراعاة هذه العوامل.

✓ **طرق حل المشاكل العقلية :**

- يجب أن تقدم المهارة بصورة بسيطة سهلة تبدا من البسيط الى المركب ومن الجزء الى الكل.
- يمكن إستخدام الوسائل البصرية بإستخدام الألوان الزاهية وأداء نموذج للحركة والتقليل قدر الإمكان من الشرح اللفظي.

- يمكن التركيز على التدريبات التى تركز على الإنتباه وتكون بمثابة تغذية راجعة للأطفال المعاقين ذهنيا لتنشيط الذاكرة مع إقناع المعلم أنه من السهل التقدم بمستوى الأطفال المعاقين ذهنيا.

**ثالثا المشاكل النفسية**

الأطفال المعاقين ذهنيا عادة يكونو تابعين ولايستطعون التعبير عن أفسهم ومضطربين نفسيا وليس لديهم روح الكفاح والتصميم.

✓ **طرق حل المشاكل النفسية**

يجب الإبتعاد عن القيادة في توجيههم وإتاحة الفرصة لهم لكي يعبرو عن أنفسهم، وأن يكون النشاط يتناسب مع قدراتهم وميولهم لزيادة خبرات النجاح لديهم تعتبر فئة الإعاقة العقلية واحدة من فئات التربية الخاصة الأكثر شيوعا مقارنة بالفئات الأخرى، كالسمعية والبصرية والحركية واللغوية، إذ تذكر **ليرنر** (Lerner-2004) أن أكثر فئات الإعاقة شيوعا في المجتمع الأمريكي هي فئة صعوبات التعلم تليها فئة الإعاقة العقلية (الخطيب، 2007، صفحة 154)

يشير فاروق الروسان ( 1998) إلى أن تباين نسبة إنتشار الإعاقة العقلية بين المجتمعات تبعا لعدد من العوامل من أهمها:

- معيار نسبة الذكاء المستخدم في تعريف الإعاقة العقلية، فإذا أستخدم على سبيل المثال المعيار الوارد في تعريف هيير في عام ( 1959) للإعاقة العقلية أقل بالحراف معياري واحد عن المتوسط) فإن نسبة الإعاقة العقلية في المجتمع هي ( 15.86%) في حين إذا إستخدم المعيار الوارد في تعريف جروسمان ( 1973) للإعاقة العقلية أقل بانحرافين معياربين عن المتوسط فإن نسبة الإعاقة العقلية في المجتمع هي (2.27%)

- معيار السلوك التكيفي المستخدم في تعريف الإعاقة العقلية ويقصد بذلك أن الفرد المعاق عقليا هو الفرد الذي نقل نسبة ذكاؤه عن ( 75) درجة في الذكاء، وفي الوقت ذلك أنه إذا أضف عن ذلك أنه إذا أضفنا الدرجة على مقياس السلوك التكيفي إلى المعايير التي تقرر نسبة المعاقين عقليا فإن ذلك سوف يؤدى إلى تقليل نسبة الإعاقة في المجتمع من ( 2.27% إلى 1)

## العوامل الصحية والثقافية والاجتماعية:

تعمل العوامل المرتبطة بالوعي الصحي والثقافي والمستوى الإجتماعي على زيادة أو خفض نسبة الإعاقة العقلية في المجتمع وتؤكد الدراسات هذه العلاقة إلى العلاقة العكسية بين زيادة الوعي الصحي والثقافي والإجتماعي وقلة نسبة المعاقين عقليا في المجتمع والعكس صحيح.

ولذا تزداد نسبة الإعاقة العقلية، في الدول النامية مقارنة بالدول الصناعية المتقدمة في دولة السويد تبلغ نسبة الإعاقة العقلية ( 0.4%) في حين تبلغ نسبة الإعاقة في دول أمريكا اللاتينية حوالي (11.3%) وتبلغ نسبة الإعاقة في الدول العربية (الروسان, فاروق، 1998، الصفحات 78-79)

## 7- قياس وتشخيص الإعاقة الذهنية (العقلية)

يعتبر التشخيص عنصراً أساسياً في عملية تعليم الأطفال المعوقين ومن الصعب إهماله برغم تعدد أساليب التشخيص وأدواته والتي لا يتفق عليها جميع العاملين في المجال، فلكل فلسفته في أسلوب التشخيص وهذا لا ينفي أن الغالبية متفقة على أن عملية تشخيص المعاق تحتاج إلى تشخيص من النواحي التالية:

1. النفسية.
2. الإجتماعية.
3. الطبية.

4. التربوية

لقد وضع **ثورندايك وهاجان** (**Thormdike & Hagan**)ثلاث خطوات أساسية لأي عملية قياس أو تشخيص، وهي:

**أ.** وصف أو تحديد السلوك أو الخصائص التي ينبغي قياسها.

**ب.** وضع الخصائص المراد قياسها في قالب يمكن ملاحظته .

**ج.** تطوير نظام عددي لتلخيص ما يمكن ملاحظته.

وقد أضاف **ديفز** (**Davis**)نقطة رابعة إلى النقاط الثلاث آنفة الذكر وهي التأكيد على أن أسلوب القياس المراد إتباعه يتناسب والواقع العلمي .

أهداف التشخيص لقد **حدد زوبن(Zubin)** أهداف عملية التشخيص في النقاط التالية :

1. معرفة مواطن القوة والضعف في شخصية الفرد موضوع القياس.
2. اختيار العلاج والبرنامج التربوي المناسب.

أي أن عملية التشخيص تفيدنا في تحديد:

1. ما هو السلوك المطلوب تعديله عند الفرد.
2. ما هي الطريقة أو الأسلوب الأكثر فاعلية في تعليم المعوق وتدريبه (القمش, مصطفى نوري، 2011، الصفحات 45-46)

## 8- الرياضة والترويح عند المعاقين

بدأ الاهتمام برياضة المعاقين خلال وبعد الحرب العالمية الأولى، حيث مارسوا أنواعا مختلفة من الأنشطة البدنية، وقد مارس المعاقين الرياضة بناءا على رغباتهم الشخصية وبإختيارهم بالرغم من أنهم قد يكونوا لم يمارسوها قبل الإعاقة ولكن يمارسونها بعد الإعاقة لكي يتغلبوا على إعاقتهم ويستعيدون بها قدراتهم وقد تطور الإهتمام العالمي برياضة المعاقين منذ الحرب العالمية الأولى، كما زاد إنتشار اللإهتمام

برياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأت دول أوروبية كثيرة وكذلك عربية وآسيوية في الإهتمام برياضة المعاقين .

وفي عام (1944)أدخل الطبيب الإنجليزي الجراح: "سير جيتمان" "SIR GUTMANNرياضة المعاقين في المستشفى بإنجلترا، وذلك لإصابات العمود الفقري وحالات الشلل بأنواعه المتعددة، وذلك لشغل وقت فراغ هؤلاء المعاقين وممارسة الأنشطة الترويحية،أما عربيا فقد تم تأسيس الإتحاد العربي لرياضة المعاقين في مارس من عام (1987)ومقره بغداد تم نقله في عام (1992) إلى الرباط بالمغرب كما تم تأسيس الإتحاد الإفريقي لرياضة المعاقين في ديسمبر ( 1988) ومقره مدينة الجزائر وتعتبر مصر من أول الدول المؤسسة في كل من الإتحاد العربي والإتحاد الإفريقي، حيث أنها من أقدم الدول في الإهتمام برياضة المعاقين وذلك تحت إشراف المجلس الأعلى للشباب والرياضة، وقد تم تشكيل لجنة دائمة للعناية برياضة المعاقين بمصر في سبتمبر (1981) وذلك بهدف تحقيق الأغراض التالية:

- تشجيع المعاقين في الإشتراك في المجالات الرياضية والترويحية وفقا للنظم والقواعد العالمية الخاصة .
- الإشراف على إعداد المعاقين الرياضيين للإشتراك في الدورات العالمية الدولية .
- تشجيع الإشتراك في المؤتمرات الدولية الخاصة برياضة المعاقين .
- تنظيم البطولات العامة ووضع القواعد والمبادئ الخاصة بذلك .

وبالطبع لابد من تخصيص برامج رياضية معدلة خاصة لكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارستهم وتحقيق أغراض الممارسة، كما يمكن تقديم الخدمات التي تلائم حالتهم لضمان عملية التعلم (محمود، الرياضة للمعاقين، 1977، صفحة 72)

## 9- أهمية الانشطة الترويحية للمعاقين

يشير حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات (1998)أن أهمية الترويح للمعاقين تتمثل في :

✓ الأهمية النفسية للترويح للمعاقين

- حيث تقدم الأنشطة الترويحية فرص عظيمة للمعاقين بممارسة اللعب وبذلك تزيد من إتصال الأفراد بعضهم ببعض وينتج عن ذلك تعديل في سلوك الأطفال وتنمية القدرة التعبيرية لهم.
- وتعتبر الأنشطة الترويحية إحدى الوسائل الهامة التى تساعد على تثبيت السلوك الإيجابي للأطفال المعاقين.
- كما يساعد الترويح في إشباع الحاجات الأساسية مثل الحاجة الى الإنتماء،الأمن،إثبات وتحقيق الذات.

✓ الأهمية التربوية للترويح للمعاقين

- تعلم مهارات سلوك جديدين من خلال الانشطة الترويحية.
- تعلم حقائق المعلومات.
- إكتساب القيم الايجابية.

✓ الأهمية الإجتماعية للترويح المعاقين

حيث تحقق غرضين أساسيين للمجتمع :

- الغرض الاول : التطبيع الإجتماعي، مثل التطبيع نحو الرياضة،التطبيع نحو المنظمات الإجتماعية، التطبيع نحو النظم الإجتماعية.
- الغرض الثاني : تثبيت القيم الإجتماعية ويتضح ذلك في تثبيت السلوك الإجتماعي الإيجابي المرغوب فيه. (غريب، 2018، صفحة 83.84)

## 10- أهداف وواجبات الترويح للمعوقين:

إن الهدف الأساسي لبرامج وأنشطة الترويح للمعوقين هو تمكينهم من إكتساب القدرة الكاملة والتمتع بصحة ومناعة جسمية عالية، وهذه أسمى غاية للترويح وللوصول إلى هذا الهدف لابد من تحقيق الواجبات التربوية والترويحية التالية:

- العناية بنمو الجسم السليم وتقوية ودعم الصحة العامة .
- الأنشطة الترويحية تمنع من حدوث المضاعفات الجسمية.
- تهيئة الجهاز الحركي من خلال أنشطة الترويح المختلفة للقيام بعمل الواجبات المطلوبة.
- إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية عند المعوق وذلك من خلال البرامج والأنشطة الترويحية الهادفة.
- الأنشطة الترويحية تساعد على عملية إعادة التأهيل والتكييف الإجتماعي عند المعوقين.
- إن الأنشطة الترويحية تطور المواهب والمهارات الثقافية والفكرية للمعوقين.
- تعمل برامج الأنشطة الترويحية على إختزال كثير من عوامل سلبية في سلوك المعوقين وتمنع الدوافع السلبية (علي، 2002 ، صفحة 57)

## 11- أنواع الأنشطة الترويحية للمعاقين ذهنياً

يوجد إختلاف بين العلماء فيما بينهم من حيث تصنيف الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها للمعاقين ذهنياً، ويمكن تقسيم هذه الأنشطة إلي ثلاث مجموعات

أ. الأنشطة الترويحية التي تهدف إلي الراحة العصبية والتي تتضمن نشاطاً عقلياً مثل (القراءة - سماع الموسيقي - مشاهدة التليفزيون).

ب. الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها الطابع العضلي أو الأداء الحركي مثل ممارسة النشاط الرياضي ومختلف الهوايات الرياضية.

ج. الأنشطة الترويحية التي تتميز بالطابع السلبي مثل الإستجمام الإسترخاء. (عبد اللطيف مصطفى محمد، 2016، صفحة 45)

## 12- أغراض التربية الرياضية الترويحية للمتخلفين ذهنيا

### ✓ غرض النمو البدني

أن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعاقين يساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء الجسم بواسطة هذه الفعاليات وتمكن الفرد المعوق ذهنيا من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب.

### ✓ غرض النمو الحسي حركي

إن أداء الحركات والفعاليات الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة هو نمو حركي والذي يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي العضلي للشخص المعوق،وهي بذلك تسعى الى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة وإقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية وبذلك كان الزاما على الطفل المعوق أن يمارس الأنشطة الرياضية لكي يكتسب التوافق لأداء الحركة.

### ✓ غرض النمو العقلي

تسعى التربية الرياضية الى جعل الجسم نشيطا قويا وذلك لان أداء الحركات الرياضية يحتاج الى تركيز ذهني والمعرفة التى يكتسبها الفرد مهمة بالنسبة اليه لانه إذا لم يكن هناك معرفة و خبرة سابقة فانه يصعب بناء القرارات الصحيحة ومن ثمة يكون أمر مستحيلا.

تعتبر التربية الرياضية الترويحية وسيلة من وسائل الإسترخاء الذهني خاصة في الهواء الطلق بين أحضان الطبيعة الهادئة، اذ تخفف كثيرا التعب العقلي والإجهاد العصبي والعضلي.

### ✓ غرض النمو الإجتماعي

أن أغراض التربية الرياضية الترويحية مساعدة الطفل المعوق ذهنيا على التكيف مع الأفراد والجماعات التى تعيش معها حيث إن ممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية الترويحية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع. (البكري، 2018، صفحة 126.128)

## 13- الترويح الرياضي كوسيلة لعلاج مشكلة الإعاقة الذهنية

إن الترويح الرياضي يُعد من الأركان الرئيسية في برامج الترويح حيث يتميز بأهمية كبري في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلي أهميتة في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والإجتماعية، وتتمثل في الألعاب الصغيرة الترويحية، والألعاب الكبيرة، والرياضات المائية، والتمرينات، وألعاب القوي، ورياضات الخلا،ويؤكد محمد الحماحمي ( 1997م) أن الترويح الرياضي هو النشاط الترويحي الذي تتضمن برامجه وممارسته العديد من الأنشطة الرياضية حيث أنها أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً علي الجوانب البدنية والنفسية والإجتماعية والفسيولوجية، والتي تتضمن الألعاب والرياضة، كما أن زيادة الطلب علي ممارسته يُعد نتيجة لمتغيرات الحياة العصرية، فالتطورالإجتماعي والتقدم العلمي والزيادة المستمرة لوقت الفراغ وأمراض العصر المرتبطة بالبدانة والتوتر النفسي قد أدت إلي إهتمام الدولة بتوفير فرص ممارسة الترويح الرياضي لجميع مواطنيها وزيادة حماس الأفراد للإستمتاع بروح اللعب وممارسة أوجه أنشطته المختلفة.

ويعد الترويح الرياضي أفضل أنواع الأنشطة الترويحية لما له من تأثير متميز وواضح علي الفرد الممارس له، وفي النواحي الفسيولوجية، والنواحي النفسية، والنواحي الإجتماعية، مع التخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الإسترخاء وتجديد حيوية الفرد الممارس لأنشطة الترويح الرياضي.

كما أشارت دراسة فيت fait (1978)أن الأنشطة التى تساعد على ذلك هي المشي والجري والوثب والحجل والتصفيق باليدين والرمي واللقف وحركات الإتزان وغيرها من الأنشطة،وبالرغم من أن برامج

الترويح الرياضي للأطفال غير معاقين هي نفس البرامج المعاقين ذهنيا لا أن الهدف يختلف، حيث يكتسب الطفل الغير معاق المهارات الحركية لتعطيه فرصة إختيار نوع النشاط الذي يتفق مع ميولاته وقدراته، بينما يكتسب الطفل المعاق ذهنيا المهارات الحركية لتنمية التحكم في الجسم ككل، بحيث يستطيع الإعتماد على نفسه في ممارسة مهارات الحياه اليومية ويصبح عضوا فعالا في المجتمع وينخرط إجتماعيا ونفسيا (عبد اللطيف مصطفى محمد، 2016، صفحة 45.47).

## 14- الإرشادات التي تساعد أخصائي الترويح في التعامل مع الأطفال المعاقين ذهنيا

- وضع إعتبار للفروق الفردية عند إختيار الأنشطة، فمن الممكن أداء عدة ألعاب تبين الفروق الفردية بين الأطفال المعاقين ذهنياً.
- إختيار الأنشطة طبقاً لحاجات الأطفال المعاقين لتفي بمستوى إهتمامهم الحذر من المشاركة في نشاط واحد خاص مع إستبعاد الأنشطة الأخرى.
- التوضيح عن طريق إعطاء أمثلة كثيرة والتطبيق بوسائل متعددة. ..إختيار المهارات بالدرجة الأولي على أساس تطور المهارات الحركية.
- بناء البيئة التي يحدث فيها النشاط لكي يحفز الطفل المعاق لأن يتحرر من الخوف والضرر البدني ويعطية الإقتناع ببعض درجات النجاح.
- العمل علي إيجاد المشاركة الإيجابية من جانب كل الأطفال المعاقين ذهنيا.
- التخطيط الجيد عند الانتقال من نشاط لآخر حتي لايشعر الطفل المعاق بالارتباك. (عبد اللطيف مصطفى محمد، 2016، صفحة 48.49)

## خلاصة

تطرقنا من خلال فصل الإعاقة الذهنية الى مجموعة المفاهيم الخاصة بالإعاقة الذهنية بإختلاف تخصصات التى تدرس موضوع الإعاقة الذهنية إضافة الى أهم الأسباب المؤدية للحدوث الإعاقة كذلك تصنفيات الإعاقة الذهنية من خلال المنظور الطبي والمنظور النفسي والتربوي والاجتماعي، ومقاييس تشخيصها وتقييمها،كذلك تطرقنا الى المشكل التى تواجه هؤلاء الأطفال على الجانب النفسي والجسدي،وأهم السبل والطرائق المناسبة في التقليل من هذه المشاكل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للعلاج مشاكل الإعاقة الذهنية وأهم الارشادات التى تساعد أخصائي الترويح في التعامل مع الأطفال المعاقين ذهنيا.

# الفصل الخامس

## منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. منهج الدراسة
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. أداة الدراسة
5. متغيرات الدراسة
6. الأسس العلمية لأداة الدراسة
7. المعالجة الإحصائية

خلاصة

## تمهيد

تهدف دراستنا الحالية الى التعرف على تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين من نقص الإنتباه والتقليل من فرط الحركة لدى أطفال الإعاقة ال ذهنية البسيطة، وستتناول الباحثة في ه ذا الفصل المنهج المستخدم في الدراسة وعينتها وطريقة إختيارها إضافة الى إجراءات ضبطها وأدوات الدراسة ودلالة صدقها وثباتها، حيث إستخدم مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة (ADHD)، والبرنامج الرياضي الترويحي المقترح الذي تم بنائه وتصميمه من قبل الباحثة وكذلك الإجراءات التى إتبعها الباحثة في تطبيق الدراسة وأأقساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات والتحقق من صحة فروضيات الدراسة.

## 1- الدراسة الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية أو الكشفية هي تلك الدراسة التى يهدف الباحث من وراء القيام بها الى الإلمام بظاهرة ما او إكتساب إستبصارات جديدة عنها،وذلك لإعداد مشكلة البحث بصورة أكثر دقة أو لتكوين فروض (سويلم البسوني، 2013، صفحة 112)

تعتبر المرحلة الأولى لتنفيذ الدراسة التجريبة، ومما لاشك فيه أن لإي بحث علمي دراسة إستطلاعية وهذا ما قامت به الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية على مستوى المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بدائرة طولقة ولاية بسكرة.

### ✓ أهداف الدراسة الإستطلاعية

- تحديد معالم مشكلة البحث بشكل دقيق وواضح.
- صياغة مشكلة البحث بدقة لضمان تحديد الأهداف بشكل فعال .
- تحديد وتنظيم مفاهيم البحث الأساسية وضبطها.
- مساعدة الباحثة في تحديد المجتمع الاصلي وتحديد عينة الدراسة بشكل دقيق.
- الحصول على المعلومات والبيانات الكافية للدراسة مشكلة البحث .
- إختيار الاداة المناسبة للدراسة بناء على الأهداف المحددة.
- الوقوف على أبرز المعوقات التى تواجه الباحث في إجراء الدراسة وكيفية تجاوزها.
- تحديد المكان المناسب للاجراء الدراسة بناء على طبيعة البحث ومتطلباته.

### ✓ إجراءات الدراسة الإستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة نهاية شهر سبتمبر 2021/09/26 الى غاية شهر ديسمبر 2021.

حيث قامت الباحثة بمايلي :

- بإختيار مركز النفسي البيداغوجي "إبتسم لي" لرعاية المعاقين ذهنيا بطولقة ولاية بسكرة.

- التوجه الى المركز ومقابلة المسؤول الأول على المركز وشرح له موضوع الدراسة المراد إجرائه وهو بدوره قام بتوجيه الباحثة الى الطاقم النفسي والبيداغوجي والحديث معهم حول موضوع البحث لإفادتي بمعلومات حول مجتع الدراسة والعينة.
- حضور حصص مع المربيين والمختصين بعد أن تم شرح لهم هدف الدراسة وشرح سمات العينة المراد إنتقائها.
- تم الإختيار لعينة مكونة من (14) فرد ( اناث - ذكور ).
- تم إختيار (06) أطفال كعينة إستطلاعية لإجراء الدراسة الإستطلاعية.

### ✓ عينة الدراسة الإستطلاعية

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من ( 06) أطفال من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة يعانون من نقص الإنتباه وفرط الحركة متمدرسين في مركز النفسي البيداغوجي لرعاية المعاقين ذهنيا بطولقة ولاية بسكرة تتراوح معدلات ذكائهم **من (IQ 75/50)** حسب مقياس كولومبيا وهو المقياس المعمول بيه داخل المركز لقياس العمر العقلي للتلاميذ من طرف الأخصائية النفسية كما العينة مشخصةعلى أنهم يعانون من نقص الإنتباه وفرط حركة سابقا.

| الجنس | العدد |
|---|---|
| ذكر | 4 |
| أنثى | 2 |
| المجموع | 6 |

**الجدول رقم (01) يوضح عينة الدراسة الإستطلاعية**

**المصدر: من إعداد الباحثة**

### ✓ أدوات الدراسة الاستطلاعية

إعتمدت الباحثة في الدراسة الإستطلاعية على إستمارة مقياس "نقص الانتباه وفرط الحركة"(2007) للرائدة جريسات وهي الأداة الرئيسية للبحث.

✓ **نتائج الدراسة الإستطلاعية**

- جمعت الدراسة الإستطلاعية مجموعة ثرية من المعطيات والبيانات التى ستمكننا من إجراء البحث بكفاءة.
- تم الضبط النهائي لعينة الدراسة التى سيطبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.
- إختيار الأداة البحثية المناسبة بعناية جمع المعلومات بشكل دقيق المناسبة للبحث.
- إختيار الأنشطة الرياضية الترويحية بعناية وفقا لأبعاد المقياس وإحتياجات العينة
- تصميم البرنامج الرياضي الترويحي وفقا للعمر الزمني والعقلي لأفراد العينة،مما يعكس الإهتمام بتلبية إحتياجاتهم بشكل فعال.

**2- منهج الدراسة**

**تعريف المنهج**

**أ- المنهج في لغة العرب:**

مأخوذ من مادة [ نَهَجَ ]،والنَّهْج : الطريق، ونهج لي الأمر: أوضحه، وفلان نهج سبيل فلان : سلك مسلكه، والجمع : نهج، ومناهج. وعلى هذا : فالمنهج في اللغة يعنى : الطريق الواضح، أو الخطة المرسومة للسير عليها. (بن زكريا بن فارس)

**ب- المنهج إصطلاحا :**

يعرف الدكتور"**عبد الرحمان بدوي**" هو الطريق المؤدى إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة، تهيمن على سير العقل، وتحدد عملياته الفكرية، حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (العبوسي، 1996، الصفحات 75-76)

وعرفه البعض بأنه: «فنّ التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إمّا من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين، أو البرهنة عليها للآخرين حين نكون بهاعارفين ». (بدوي، 1977، الصفحات 5-4)

وبما أن موضوع البحث يدرس أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا (إعاقة بسيطة ) إعتمدنا في دراستنا على "المنهج التجريبي" ولتحقيق أهداف دراستنا الموسومةبأثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة لأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة المتمدرسن في مركز لرعاية الأطفال المعاقين ذهنيا ،تم الإعتماد على المنهج التجريبي تصميم المجموعة التجربية الواحدة،بقياس قبلي، وقياس بعدي ويشيع إستخدام هذا التصميم في البحوث النفسية والإجتماعية،وتبعا لهذا التصميم فقد قامت الباحثة بإجراء القياسات الأتية للمجموعة التجربية الواحدة :

–القياس القبلي للمجموعة التجربية الواحدة وذلك قبل تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

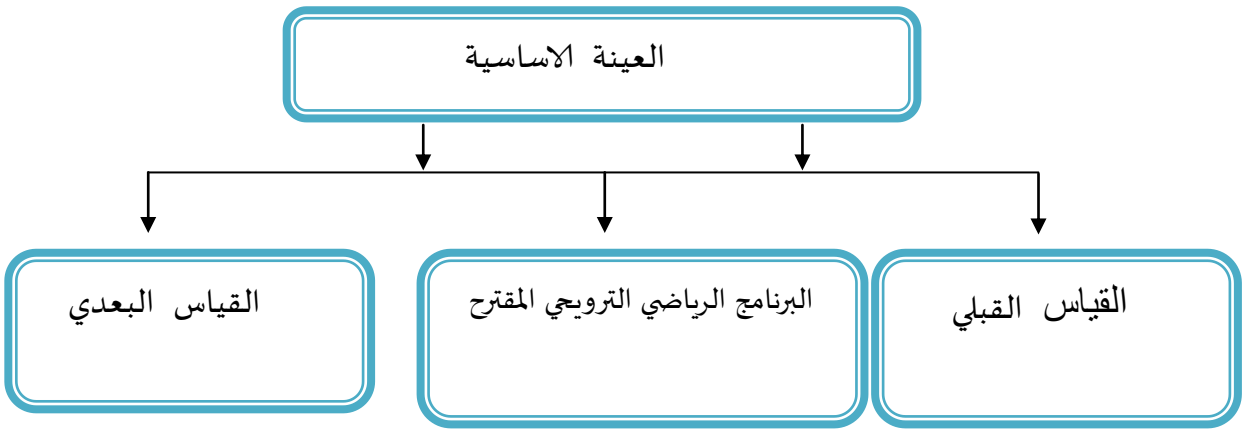
–القياس البعدي للمجموعة التجربية الواحدة وذلك بعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

## 3- مجتمع عينة الدراسة

تكون مجتمع البحث من ( 20) طفل من ذوي إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة مشخصين مسبقا من قبل المختصة النفسانية وتكونت عينة الدراسة من ( 08) أطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة يعانون من نقص الإنتباه وفرط الحركةو( 6) أطفال كعينة استطلاعية وتم التخلي على (6)أطفال من مجتمع الدراسة لكثرة الغياب المستمر وتم إختيارهم بالطريقة القصدية وفقا لعدة إعتبارات أهمها :

- نوعية ودرجة الإعاقة (الإعاقة الذهنية البسيطة )
- خلو أفراد العينة من أي إعاقات أو إضطرابات أخرى تعيق سير تطبيق البرنامج.

- عدم تطبيق أي برنامج من قبل المختصين أو متربصين في المركز.
- أفراد العينة لايمارسون أي نشاط رياضي داخل أو خارج المركز.
- -عدم تلقى أي علاجات سلوكية أوإرشادية أونفسية خلال فترة تطبيق البرنامج من قبل المختصين أو المتربصين.
- مخطط يوضح التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة.




**الشكل رقم (04) يبين التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة**

**المصدر: من إعداد الباحثة**

الجدول رقم (02) يبين أفراد العينة الأساسية للدراسة.

| عدد أفراد العينة | نوع العينة | العمر الزمني |
|---|---|---|
| 01 | ذكر | 7 |
| 02 | ذكر | 7 |
| 03 | ذكر | 10 |
| 04 | ذكر | 8 |
| 05 | أنثى | 9 |
| 06 | أنثى | 8 |
| 07 | أنثى | 9 |
| 08 | أنثى | 10 |
| المجموع | 08 | |

المصدر: من إعداد الباحثة

## 5- متغيرات الدراسة

- **المتغير المستقل:** البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

- **المتغير التابع:** نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية.

## 6- مجالات الدراسة

**- المجال البشري:**

تم تطبيق الدراسة على (08) أطفال من ذوي الإعاقة الذهنية(الاعاقة الذهنية البسيطة ) يعانون من إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة تتراوح أعمارهم من( 7-10) سنة .

**- المجال الزماني:**

تم إجراء الدراسة التطبيقية في الفترة الممتدة من 01 أكتوبر2023 الى 14ديسمبر 2023 تم في هذه الفترة الزمنية تطبيق المقياس( القياس القبلي )،من ثمة تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح ثم (القياس البعدي ).

**- المجال المكاني:**

تم تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في المركز النفسي البيداغوجي "إبتسم لي " في القاعة الرياضية للمركز وفي الملعب ببلدية طولقة ولاية بسكرة.

**7- أداة الدراسة**

مقياس "**رائدة جريسات** "لقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة ل ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة نسخة تقدير المعلمين.

تم إستخدام مقياس " **رائدة جريسات** "لقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة للأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة.

**-وصف مقياس رائدة جريسات 2007 لقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة.**

تم الإستناد بشكل أساسي في بناء المقياس "مقياس التشخيص الإضطراب وتنسيق التركيز والنشاط الزائد لدى الحالات المتنوعة وصعوبات التعليم وحالات التوحد، على أساس نظري يتمثل في المعايير التشخيصية الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية - الطبعة الرابعة المعدلةالذي أصدرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي.

هذه المعايير تمثلت في ضعف الإنتباه النشاط الزائد الاندفاعية، وكما تم الإستناد أيضاً على المحكات والمعايير الواردة في الأدوات المتخصصة في تشخيص إضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد،

الواردة في الإطار النظري، كذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي هدفت إلى بناء مقاييس وقوائم تقدير لتشخيص إضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد.

ومن الدراسات التي إستندت إليها الباحثة والواردة في الإطار النظري لهذه الدراسة:

- دراسة جيليام (Gilliam1995 )
- دراسة دوباول وآخرون (Dupaul, et al1998 )
- دراسة كونر(Conner's, 1991)
- دراسة أكانبيك ( Achenbach, 1981 )والسيد، ( 1999)ودراسة قزازه ( 2005)والرواجفة (2005) والقرعان ( 2006) بالإضافة إلى خبرة الباحثة في ملاحظة الخصائص والمظاهر التي يظهرها الأطفال الذين يعانون من إضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد . (جريسات، 2007، صفحة 123)ويتضمن ثلاثة أبعاد :

1. **البعد الأول**: ضعف الإنتباه (نقص الإنتباه )
2. **البعد الثاني**: النشاط الزائد (فرط الحركة )
3. **البعد الثالث**: الإندفاعية(الإندفاع )

**الجدول رقم (03) يوضح أبعاد مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة لرائدة جريسات (2007) وعدد فقراته.**

| الرقم | الأبعاد | عدد الفقرات |
|---|---|---|
| 1 | نقص الانتباه | 25 |
| 2 | فرط الحركة ( النشاط الزائد ) | 20 |
| 3 | الإندفاعية | 20 |
| المجموع | نقص الإنتباه /النشاط الزائد /الإندفاعية | 65 |

**- الأسس العلمية للأداة :**

**- صدق المحكمين**

ويقصد به المظهر العام للمقياس أو الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات، وكيفية صياغتها ومدى نضوجها، ويشير هذا النوع من الصدق أيضاً إلى كيفية مناسبة المقياس للغرض الذي وضع من أجله، حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين تشمل مختصين في علم النفس نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، لتحديد مدى شمولية المقياس للمفاهيم المستهدفة نقص الإنتباه وفرط الحركة للأطفال الإعاقة ال ذهنية البسيطة وكذلك الصحة العلمية واللغوية للفقرات، حيث أبدى المحكمين آرائهم في المقياس وقد أستجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم، وقد قبلت الفقرات إذا وافق عليها أكثر من (80)% من المحكمين، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ليتم تطبيقه على العينة.

**- الثبات:**

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع إستمارات مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة على مربيين عينة التجربة الإستطلاعية البالغ عددها ( 06) أطفال من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة والتي تم إستبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين، حيث تم حساب معامل الثبات بين التوزيع وإعادة التوزيع بإستخدام معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.

**- الصدق الذاتي:**

لمعرفة الصدق الذاتي لمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم ( 04) يبين الخصائص السيكومترية لمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة:

**الجدول رقم (04): يبين نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس نقص الانتباه وفرط الحركة**

| الصدق والثبات أبعاد المقياس | التوزيع | | إعادة التوزيع | | الثبات | الصدق الذاتي |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | | |
| نقص الإنتباه | 65 | 2.61 | 63.83 | 3.92 | 0.86 | 0.93 |
| النشاط الزائد | 50.67 | 3.27 | 49.67 | 3.98 | 0.93 | 0.96 |
| الإندفاعية | 52.33 | 3.50 | 50.17 | 3.25 | 0.96 | 0.98 |
| المقياس ككل | 168 | 6.42 | 163.67 | 6.74 | 0.96 | 0.98 |

المصدر: من إعداد الباحثة

من خلال الجدول رقم ( 04) نلاحظ أن قيمة الثبات لأبعاد مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة: نقص الإنتباه، النشاط الزائد (فرط الحركة )، الإندفاعية والمقياس ككل بلغت:( 0.86)، (0.93)، (0.96)، (0.96) على التوالي، فيما بلغت قيمة الصدق الذاتي:(0.93)، (0.96)، (0.98)، (0.98) على التوالي وهي قيم عالية وقريبة من الواحد وهذا ما يدل على أن مقياس الدراسة يتمتع بمعاملي صدق وثبات عاليين.

## 8- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

تم بناء البرنامج الرياضي المقترح بالإعتماد على مجموعة من الإعتبارات أهمها :

- قامت الباحثة بالإطلاع على مجموعة من المراجع والمصادر والمقالات العربية والأجنبية التى تناولت برامج الترويح الرياضي والدراسات التى تهتم بدراسة الإضطرابات السلوكية للأطفال لذوي الاعاقة الذهنية.
- الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة التى درست برامج الترويح الرياضي لذوي الإعاقة الذهنية ونقص الإنتباه وفرط الحركة.

- الإطلاع على بعض القنوات على شبكات الأنترنت التى تهتم ببناء برامج الرياضية لعلاج المشكلات السلوكية.

**- صدق محتوى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة**

تم عرض البرنامج الرياضي المقترح مجموعة من الدكاترة خبراء في مجالات النشاط الرياضي الترويحي والنشاط البدني المكيف والتدريب الرياضي، تم طلب آرائهم حول الألعاب والأنشطة المقترحة، ومدة البرنامج، وعدد الحصص، والحدود الزمنية، والتقنيات والأدوات المستخدمة، وكيفية ملائمتها لأهداف البرنامج، وقد أجمع معظم الخبراء على فاعلية الأنشطة الترويحية المقترحة في حين طلب منا تعديل بعض الأنشطة وتقنينها لتناسب الفئة المستهدفة وإعطاء نصائح من حيث عوامل الأمن والسلامة في فترة تطبيق البرنامج.

وقامت الباحثة بوضع البرنامج الرياضي الترويحي كالاتي :

- الهدف العام للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح

يهدف البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين من نقص الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والنشاط الزائد العشوائي والتخفيف من الإندفاعية للأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة.

**- الأهداف الفرعية للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح**

- يهدف البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التحسين من التركيز والإنتباه.
- يهدف البرنامج الرياضي الترويحي في التخفيف من حالات فرط الحركة.
- يهدف الرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التقليل من مظاهر الإندفاعية.
- يهدف البرنامج الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية والتنفيس من خلال الأنشطة الرياضية المختارة.
- يهدف البرنامج الرياضي الترويحي في تحقيق التوازن النفسي للطفل الإعاقة الذهنية.

**- أسس بناء البرنامج الرياضي الترويحي المقترح**

تم بناء البرنامج الرياضي الترويحي على مجموعة من الأسس والإعتبارات أهمها:

- أن يتناسب البرنامج المقترح مع إستعدادات وقدرات الأطفال الذهنية والبدنية.
- مراعاة الفروق الفردية من خلال التنويع في الأنشطة المقترحة.
- مراعاة البنية الفسيولوجية والمرفولوجية لهؤلاء الأطفال.
- التركيز على الأنشطة التى تساعد في تحسين التركيز والإنتباه.
- التركيز على التمارين التى تقلل النشاط الزائد.
- الإعتماد على عنصر التشويق بحيث تكون الأنشطة المقدمة مشوقة.
- الإستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- التعزيز والمدح وتشجيع والتحفيز.
- توفير عوامل الأمن والسلامة.
- شرح محتوى اللعبة قبل التنفيذ مع تمثيلها أمام الأطفال .

**- محتوى البرنامج الرياضي الترويحي**

- فترة تنفيذ البرنامج هي (10)أسابيع.
- يتكون البرنامج الرياضي الترويحي المقترح من (30) حصة.
- عدد الحصص الرياضية في الأسبوع ثلاث حصص.
- زمن الحصة ساعة ونصف.
- إجمالي زمن الحصص المقدمة في الأسبوع (270)دقيقة في الأسبوع.
- إجمالي عدد الحصص في الشهر (12)حصة.
- زمن الإحماء(10)دقيقة في الحصة الواحدة.
- زمن الجزء الرئيسي (1:10)ساعة.
- زمن العودة الى الهدوء والحالة الطبيعية (10)دقيقة في الوحدة.

## - تنفيذ البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

قبل الشروع في تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء لقاءات متعددة مع أفراد العينة وتدعيم الثقة بينهم والتعرف أكتر على الأطفال وخلق جو من الثقة والأمان لديهم للتجاوب أثناء تطبيق البرنامج.

وبعد التأكد من صلاحية البرنامج وقابلية أفراد العينة التجربية لتطبيق تم تنفيذ البرنامج وفق ثلاث مراحل أساسية :

1. **مرحلة القياس القبلي :**

تم القيام بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة يوم 27 سبتمبر 2023 بتوزع المقياس على معلمين ( مربيين ) أطفال العينة الأساسية للدراسة.

2. **مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة.**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج في الفترة الممتدة من 01 أكتوبر 2023 الى غاية 14 ديسمبر 2023 أيام تطبيق البرنامج الأحد، الثلاثاء،الخميس لمدة شهرين ونصف متتالين.

3. **مرحلة القياس البعدي :**

بعد الإنتهاء من تطبيق جميع حصص البرنامج الرياضي الترويحي قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في الفترة 15 جانفي 2024 بتوزيع المقياس بنسخة (المعلمين)أطفال المجموعة التجريبية.

- الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج.
- القاعة الرياضية للمركز النفسي البيداغوجي "ابتسم لي".
- (زجاجات البولينغ،العاب الليغو،لعبة الرادتس،كرات طبية ملونة، جهاز الترامبولين،كرات صغيرة....).
- ملعب المركز

## 9- المعالجة الإحصائية:

تم إستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة هذه الدراسة حيث تم الإستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) بالإعتماد على الأدوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- إختبار التوزيع الطبيعي شابيرو ويلك.
- إختبار ت "T Test" للمجاميع المرتبطة.
- معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.
- مربع إيتا ($\eta 2$)لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل في إحداث الفرق الحاصل للمتغير التابع.

## خلاصة

تطرقنا في هذا الفصل الى الإجراءات المنهجية لهذه الدراسة التى تختص بالمنهج المستخدم وعينة الدراسة ومعايير إختيارها إضافة الى المجال المكاني والزماني التى تمت فيه الدراسة التطبيقية بشكل رسمي كما تم التطرق الى الأدوات والمعالجة الإحصائية المعتمدة وكذلك البرنامج الرياضي الترويحي المقترح أسس بنائه ومعايير تطبيقه على العينة المستهدفة وكل هذا تمهيدا للوصول الى نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها.

# الفصل السادس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض وتفسيرومناقشة نتائج ومناقشة الفرضية الأولى
2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج ومناقشة الفرضية الثانية
3. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة

خلاصة

## تمهيد

إن النتائج الخام المتحصل عليها من جمع المعلومات في هذه الدراسة، حيث لا يكتسي أي هدف أو دلالة علمية إلا بعد عرضها لتحليل الدقيق الذي يمكن من خلاله إستنباط الحقائق العلمية وفي ه ذا السياق لتحقق من صحة الفرضيات المدروسة، قامت الباحثة بإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة، سيتم عرضها بالتفصيل لاحقًا، ليتسنى لنا إختبار كل فرضية على حدة وتم إستخدام إختبار (ت (t.test لتحديد الدلالة الإحصائية

# عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى.

## 1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

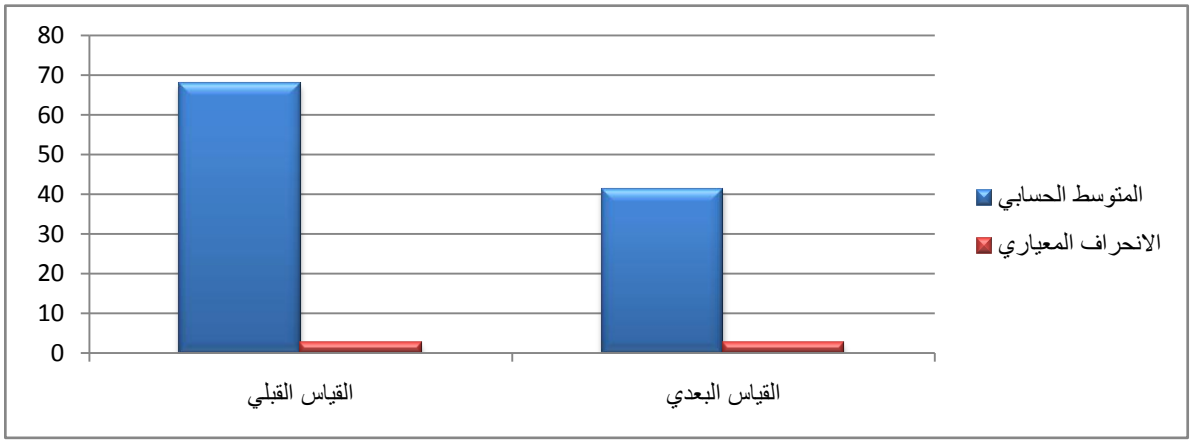
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبة الواحدة في بعد نقص الإنتباه لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم إختبار الدلالة الإحصائية ت وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتائج التالية:

**الجدول رقم (05 )رقم يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبة الواحدة في بعد نقص الإنتباه**

| البعد | | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | إحتمالية شابيرو | قيمة ت | إحتمالية ت | حجم الأثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نقص الإنتباه | القياس القبلي | 08 | 67.88 | 2.70 | *0.09 | 40.78 | 0.000 | %66 |
| | البرنامج الرياضي الترويحي المقترح | | | | | | | |
| | القياس البعدي | 08 | 41.25 | 2.71 | *0.58 | | | |

*دال عند نسبة خطأ0.05



الشكل رقم (05): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في بعد نقص الإنتباه للمجموعة التجريبة الواحدة.

من خلال الجدول رقم **(05)** نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي في بعد نقص الإنتباه بلغت (67.88)وبانحراف معياري (2.70)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي والبالغة (41.25) وبانحراف معياري (2.71)، كما نلاحظ أن إحتمالية شابيرو للقياسين القبلي والبعدي لبعد لنقص الإنتباه بلغت: (0.09)في القياس القبلي ،(0.58) في القياس البعدي على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعا طبيعيا.

وقدرت إحتمالية إختبار ت ( **sig**) بين القياسين القبلي و القياس البعدي في بعد نقص الإنتباه والبالغة (0.000)وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05)ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لنقص الإنتباه، لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي، أي أن العينة التجريبية تحسنت في بعد نقص الإنتباه ويعزى هذا التحسن للبرنامج الترويحي المقترح، وقد بلغت نسبة تأثير البرنامج على نقص الإنتباه (66)%.

# عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

## 2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

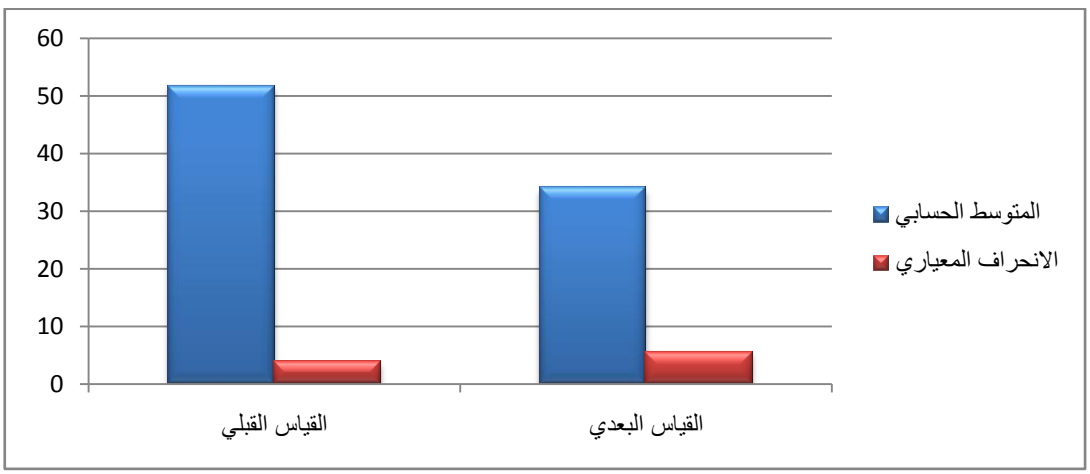
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبة الواحدة في بعد فرط الحركة لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إختبار الدلالة الإحصائية (ت)وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتائج التالية :

**الجدول رقم(06): يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبة في بعد فرط الحركة**

| البعد | | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | إحتمالية شابيرو | قيمة ت(T) | إحتماليةت | حجم الأثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| فرط الحركة | القياس القبلي | 08 | 51.75 | 3.88 | *0.62 | 11.95 | 0.000 | %100 |
| | البرنامج الرياضي الترويحي المقترح | | | | | | | |
| | القياس البعدي | 08 | 34 | 5.63 | *0.14 | | | |

*دال عند نسبة خطأ0.05



الشكل رقم(06): يبين قيم المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في بعد فرط الحركة للمجموعة التجريبة الواحدة.

من خلال الجدول رقم**(06)** نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي في بعد فرط الحركة بلغت (51.75)وبانحراف معياري (3.88)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي والبالغة (34)وبإنحراف معياري (5.63)، كما نلاحظ أن احتمالية شابيرو للقياسين القبلي و القياس البعدي لفرط الحركة بلغت: (0.62)، (0.14) على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ (0.05)وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعا طبيعيا.

وقدرت إحتمالية إختبار ت (**sig**) بين القياسين القبلي والبعدي لفرط الحركة والبالغة (0.000) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05)ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي لفرط الحركة، لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي، أي أن العينة التجريبية تحسنت في بعد فرط الحركة ويعزى هذا التحسن للبرنامج الترويحي المقترح، وقد بلغت نسبة تأثير البرنامج على فرط الحركة (100)%.

# عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

## 3- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد الإندفاعية لصالح القياس البعدي.

ولتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إختبار الدلالة الإحصائية (ت)وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتائج التالية :

**الجدول رقم(07): يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبة الواحدة في بعد الإندفاعية**

| البعد | | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | إحتمالية شابيرو | قيمة ت (T) | إحتمالية ت | حجم الأثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاندفاعية | القياس القبلي | 08 | 53.25 | 3.11 | *0.45 | 20.71 | 0.000 | %64 |
| | البرنامج الرياضي الترويحي المقترح | | | | | | | |
| | القياس البعدي | 08 | 33.13 | 2.36 | *0.7 | | | |

*دال عند نسبة خطأ0.05

الشكل رقم(07): يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبة في بعد الإندفاعية

من خلال الجدول رقم ( 07) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي في بعد الإندفاعية بلغت (53.25) وبإنحراف معياري (3.11)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي والبالغة (33.13)وبإنحراف معياري(2.36)، كما نلاحظ أن إحتمالية شابيرو للقياسين القبلي والبعدي للإندفاعية بلغت: 0.45، 0.73 على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعا طبيعيا.

وقدرت إحتمالية إختبار ت ( sig) بين القياسين القبلي و القياس البعدي للإندفاعية والبالغة (0.000) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05)ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي للإندفاعية، لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي، أي أن العينة التجريبية تحسنت في بعد الإندفاعية ويعزى هذا التحسن للبرنامج الترويحي المقترح، وقد بلغت نسبة تأثير البرنامج على الإندفاعية (64)%.

# عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة

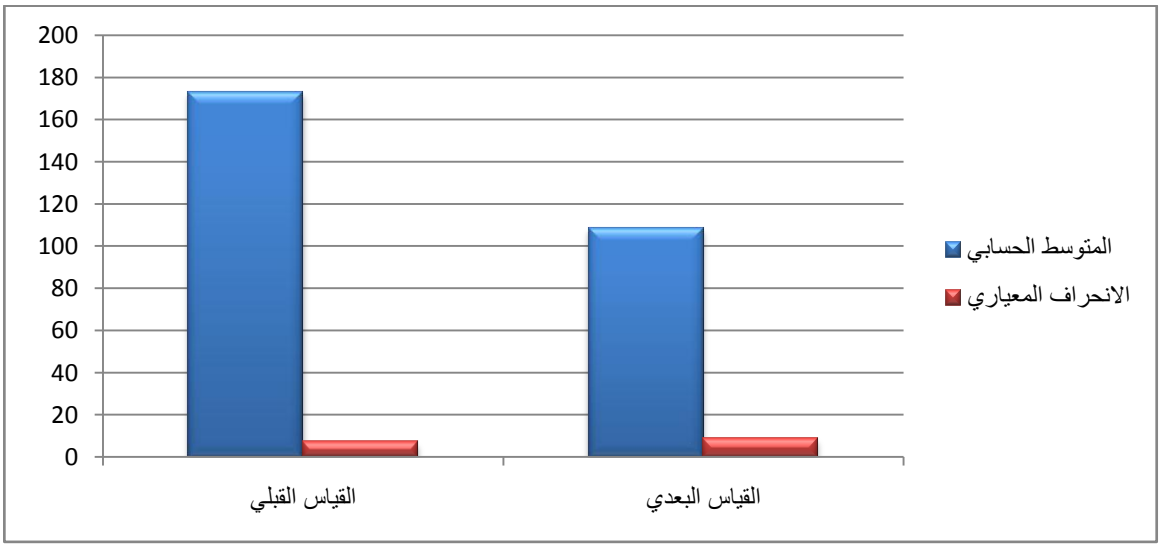
## 4- التحقق من الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبة الواحدة على **لنقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية** لصالح القياس البعدي.

**الجدول رقم(08): يوضح نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبة في نقص الانتباه وفرط الحركة والإندفاعية**

| البعد | | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | إحتمالية شابيرو | قيمة ت (T) | إحتمالية ت | حجم الأثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نقص الانتباه وفرط الحركة والإندفاعية | القياس القبلي | 08 | 172.88 | 7.06 | *0.95 | 33.47 | 0.000 | %91 |
| | البرنامج الرياضي الترويحي المقترح | | | | | | | |
| | القياس البعدي | 08 | 108.38 | 8.90 | *0.79 | | | |

*دال عند نسبة خطأ0.05



الشكل رقم( 08): يبين قيم المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية

من خلال الجدول رقم **(08)** نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي في مقياس نقص الانتباه وفرط الحركة والإندفاعية بلغت (172.88) وبإنحراف معياري (7.06)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي والبالغة (108.38)وبإنحراف معياري (8.90)، كما نلاحظ أن إحتمالية شابيرو للقياسين القبلي والبعدي لنقص الإنتباه وفرط الحركة بلغت: (0.95)، (0.79)على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعا طبيعيا.

وقدرت إحتمالية إختبار ت ( **sig**) بين القياسين القبلي والبعدي لنقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية والبالغة (0.000)وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05)ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لنقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية، لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي، أي أن العينة التجريبية تحسنت في نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية ويعزى هذا التحسن للبرنامج الترويحي المقترح، وقد بلغت نسبة تأثير البرنامج على نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية (91)%.

# ناقشة نتائج الفرضية الأولى (بعد نقص الإنتباه)

تنص نتائج الفرضية الأولى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد نقص الإنتباه لصالح القياس البعدي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 06) لحجم عينة قدر ب ( 08) أطفال من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة ( 55-75) أنه عند القياس القبلي على مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة لرائدة جريسات(2007) قدر تحصلنا على نتائج التالية بمتوسط حسابي قدرت قيمته ب( 67.88) وإنحراف معياري قيمته ( 2.70) وقيمة ت (0.000)و بعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لمدة شهرين ونصف لمجموعة تجريبية واحدة لنفس حجم العينة( 08) أطفال وبعد إجراء القياس البعدي تحصلنا على نتائج التالية :متوسط حسابي قدر ب 41.25 وانحراف معياري قدرت قيمته ب ( 2.71) وقيمة ت (0.000) عندى مستوى دلالة (0.05)وهي دالة إحصائيا وبحجم أثر بنسبة مئوية قدرت ب(**66**) **%**.

وهذا مايدل على إنخفاظ قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي في زيادة وتحسين بعد الإنتباه للإطفال من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

ومن خلال هذه النتائج بين القياس القبلي والبعدي نستنتج فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على أطفال الإعاقة الذهنية المصابون بإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة وذلك من خلال الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة والإنحرافات المعيارية الدالة على وجود تغيير واضح في بعد نقص الإنتباه عند هؤلاء الأطفال بصورة إيجابية ووجود أثر للبرنامج الترويحي المقترح بنسبة (**66**)% وهي نسبة دالة إحصائيا على فاعلية هذا البرنامج من خلال ما يتظمنه من أنشطة ترويحية مساعدة على تحسين وزيادة الإنتباه عند هؤلاء الاطفال الى حد ما أي أن برنامج الترويح الرياضي يساعد على تحسين بعض القدرات الذهنية وهذا ما يتضح في مجموعة من الدراسات والنضريات الى تؤكد على ضروة إستخدام

الرياضة واللعب كأسلوب علاجي للتعديل بعض سلوكيات الأطفال ومن بين الدراسات المؤيدة لهذا الطرح دراسة **دراسة أحمد بوسكرة ( 2002)** من خلال التوصلها الى نتائج توجد فروق ذات دلالة الإحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي في نمو المجال الحسى الحركي لصالح المجموعة الممارسة وه ذا ما يدل على فاعلية الأنشطة الترويحية للممارسين في تحسين النمو الحسي حركي و **دراسة إيمان رفعت السعيد محمود (2009)**و **دراسة مرنيز امنة (2012) دراسة سامية عبد الفتاح عبد الرحيم (2012)**التى توصلت في دراستها وفاعلية البرنامج الإرشادي باللعب في خفض حدة الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وه ذا مايؤكد على فاعلية اللعب في التقليل من بعض الإضطرابات السلوكية وتعديلها عن طريق البرامج المبنية أساسا على اللعب الذي هو المبدأ الاساسي للترويح الرياضي و **دراسة كلوديا فيريت وأخرون( Claudia Verret 2012)**بعنوان : برنامج النشاط البدني يحسن السلوك والوظائف المعرفية لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة **ونقص** الإنتباه أظهرت نتائجها أن المشاركة في برنامج النشاط البدني يحسن الوظائف المعرفية ، ومستوى معالجة المعلومات مما يتفق مع دراستنا على أن الترويح الرياضي يساعد في تحسين التركيز والإنتباه عن طريق التدريب على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية **ودراسة أسماء محمد محمود السرسي واخرون (2013)** بعنوان : فاعلية برنامج لخفض بعض سلوكيات نقص الانتباه وفرط الحركة لدى عينة من المعاقين عقليا متوسطي الإعاقة توصل أن برنامج المقترح لزيادة الإنتباه فعال في تحسين الإنتباه للأطفال المعاقين وهذا ما يؤكد دور البرامج السلوكية الفعالة في تحسين الإنتباه عند الاطفال من خلال التدريب عليها **دراسة شيماء محمد عبد الله محمد سليمان (2016)التى توصلت الى** توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبرنامج الأنشطة النفس حركية على قائمة تشخيص إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة لطفل الروضة لصالح القياس البعدي أي لصالح البرنامج النفسي حركي المطبق على الأطفال أي أن البرامج المبنية على أساس انشطة رياضية تساعد في تحسين الإنتباه للأطفال و **دراسة اوس سعد حسين ( 2020)**أن برنامج الترويحي

الرياضي المقترح قد أدى إلى تنمية الإدراك الحس حركي لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وبرنامج الترويحي الرياضي المقترح كان له تأثير إيجابي دال إحصائيا للمجموعة التجريبية في قياس الإدراك الحس حركي وه ذا ما يدل على فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي في تنمية الإدراك أي أن للترويح دور مهم في تحسين بعض القدرات العقلية التى تساعد المعاقين ذهنيا في التكيف داخل المدرسة والاسرة.

ودراسة **العيد بن شميسة (2022)**وتوصلت الدراسة إلى أن برنامج الألعاب الترويحية الحركية مثل إستراتيجية تربوية علاجية إعتمدت على اللعب كوسيلة لعلاج الأطفال مضطربي نقص الإنتباه،وأن للأستاذ دور أساسي في خفض الإضطراب من خلال إستخدام التعزيز الإيجابي وال ذي أكد عليه البرنامج المقترح والأنشطة المختارة المبينية على اساس الترويح واللعب.

كل هذه الدراسات تؤكد على ضرورة اللعب والترويح في تحسين إضطراب نقص الإنتباه وبعض العمليات الدراكية والمعرفية والحسية وهذا ماتؤكده بعض النضريات السابقة في أن للعب والترويح دور هام في حياة الطفل ومن النظريات التى توكد على ضروة الترويح واللعب في حياة الاطفال نجد نظرية تكوين عقل الطفل هذه النظرية للعالم السويسري جان بياجيه إذ ينظر للعب بانه الوسيط الذي تتم من خلاله النماء العقلي أو المعرفي أو الأخلاقي أو القيمي للأطفال وان نظريته للعب ترتبط إرتباطا وثيقا بتفسيره لنمو الذكاء.

كما تؤكد نظرية النمو الجسمي للعالم **كار**( cart) الذي تنسب إليه هذه النظرية أن اللعب يساعد على نمو الأعضاء ولا سيما المخ والجهاز العصبي، فالطفل، عندما يولد، يكون مخه في حالة غير متكاملة، أو إستعداد تام للعمل لأن معظم أليافه العصبية لاتكون مكسوة بالغشاء الدهني الذي يفصل ألياف المخ العصبية بعضها عن بعض وبما أن اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز المخية فمن شأن هذا أن يثير تلك المراكز إثارة يتكون بفضلها تدريجي ما تحتاج إليه الياف العصبية من هذه الأغشية الدهنية .

أي أن خلال فترة الحركة أثناء اللعب والترويح تتشكل هـ ذه الأغشة الدهنية نتيجة الحركات التى يقوم بيها الطفل خلال فترة اللعب مما تساعد على تشكيل هذه الأغشية لتسكو الألياف العصبية بدورها تساعد نمو المخ والجهاز العصبي مما يحسن دور العمليات العقلية للفرد.

من خلال الدراسات السابقة والنضريات المفسرة لدور اللعب والترويح في حياة الإنسان نستنتج أن للترويح الرياضي دور كبير في تحسين بعض العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز من خلال ممارسة مناشط الترويح الرياضي بإختلاف الأنشطة المختارة المقدمة للطفل فهي كلها تعمل في منحى واحد وهي تحسين القدرات العقلية بتخفيف من التوتر والإضطرابات النفسية مما يؤدي الى التعديل في بعض القدرات العقلية وتنميتها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا أن للبرامج الترويح الرياضي المقترح دور فعال في تحسين نقص الانتباه لأطفال الإعاقة الذهنية.

# مناقشة نتائج الفرضية الثانية(فرط الحركة)

تنص نتائج الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد فرط الحركة لصالح القياس البعدي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم **(06)** لحجم عينة قدر ب ( 08) أطفال من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة ( 55-75) أنه عند القياس القبلي على مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة لرائدة جريسات(2007) قدر تحصلنا على نتائج التالية بمتوسط حسابي قدرت قيمته ب( **51.75**) وإنحراف معياري قيمته ( **3.88**) وقيمة ت (**0.000**)عند مستوى دلالة (0.05) وبعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لمدة شهرين ونصف لمجموعة تجريبية واحدة لنفس حجم العينة( 08) اطفال وبعد إجراء القياس البعدي تحصلنا على نتائج التالية :متوسط حسابي قدر ب ( **34**) وإنحراف معياري قدرت قيمته ب (**5.63**) **وقيمة ت**(0.000)عند مستوى دلالة (0.05)وهي دالة إحصائيا وبحجم أثر بنسبة مئوية قدرت ب (**100**)% وهذا مايدل على إنخفاظ قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي في التقليل من النشاط الزائد بعد فرط الحركة للإطفال من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

ومن خلال هذه النتائج بين القياس القبلي والبعدي نستنتج فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على لأطفال الإعاقة الذهنية البسيطة المصابون بإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة والأندفاعية وذلك من خلال الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة والانحرافات المعيارية الدالة على وجود تغيير واضح في بعد فرط الحركة عند هؤلاء الأطفال بصورة إيجابية ووجود أثر للبرنامج الترويحي المقترح بنسبة **(100)**%وهي نسبة دالة إحصائيا على فاعلية هذا البرنامج من خلال ما يتظمنه من أنشطة ترويحية مساعدة على التقليل من فرط الحركة عند هؤلاء الأطفال الى حد ما أي أن برنامج الترويح الرياضي يساعد على التقليل النشاط الزائد المفرط وهذا ما يتضح في مجموعة من الدراسات

والنضريات الى تؤكد على ضروة إستخدام الرياضة واللعب كاسلوب علاجي للتعديل بعض سلوكيات الأطفال ومن بين الدراسات المؤيدة لهذا الطرح دراسة **مرنيز أمنة (2012)** التى توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نمو المهارات الحركية الأساسية لصالح المجموعة التجريبية،مما يعني أن البرنامج الترويحي المقترح أثر إيجابيا على نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الإنتقالية،والغير إنتقالية التعامل مع الأداة أي أن برنامج الترويح المقترح ساعد في تنظيم الحركات الأساسية من خلال ظبطها ببرنامج مقترح لتنمة المهارات الإنتقالية والغير إنتقالية بمجموعة من الأنشطة الترويحة المتنوعة وذا ما يدل على فاعلية الترويح في تحسين وتنمية الحركة وظبطها عند فئة المعاقين و **دراسة الحمري أمينة (2015)** بعنوان : فعالية برنامج علاجي سلوكي في الخفض من حدة إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه والإندفاعية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية،أن البرنامج العلاجي السلوكي أثبت فعاليته في خفض مستوى إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه والعدوانية كما ساهم في تحسين مستواهم الدراسي أي أن للبرنامج العلاجي السلوكي أثر في التقليل من فرط الحركة بشكل فعال ويظهر ذلك في تحسن مستواهم الدراسي وهذا ما يؤكد دور البرامج العلاجية السلوكية في الأثر الفعال الذي تحدثه في الطفل من خلال تعديل سلوكه ودراسة بلمهدي فتيحة **(2016)**بعنوان : مدى فعالية برنامج إرشادي تدريبي في التخفيف من فرط الحركة وتشتت الإنتباه و تحسين التفكير الإبداعي لدى تلاميذ الإبتدائي ( 7- 12) سنة. البرنامج الإرشادي المقترح فعال في التخفيف من أعراض فرط الحركة وتشتت الإنتباه.

دراسة عبد القادر كوثر عثمان عبد القادر ( 2018)بعنوان: فاعلية برنامج سلوكي لخفض إضطراب الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمدرسة الإمتياز المتكاملة بمحليةبحري - ولاية الخرطوم توجد فروق دالة إحصائياً في التحسن قبل وبعد تطبيق البرنامج السلوكي لصالح القياس البعدي أي أن للبرامج الإرشادية السلوكية دور مهم في تعديل السلوك من خلال التدريب على بعض الأنشطة الترويحية الرياضية أو الفنية للتقليل من فرط النشاط الزائد وتعديل من السلوكات العشوائية

من خلال هذه البرامج التى تتعبر السبيل الأنجع في تعديل السلوك وتطوره، دراسة حفصة رزيق وأخرون (2021) بعنوان :أهمية النشاط الرياضي المكيف في خفض النشاط الحركي المفرط عند الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم حيث توصلت أن هناك علاقة إيجابية بين النشاط الرياضي المكيف،وإنخفاض مستوى الإفراط الحركي لدى الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم و هذا بدوره يؤد على أهمية الأنشطة الرياضية بإختلاف تخصصاتها على أنها فعالة في التقليل من الفرط الحركي للأطفال المعاقين ذهنيا اذا تعتبر وسيلة فعالة في تعديل السلوكات لمضطربي فرط الحركةو دراسة بانياغو و إيتال (1990) بعنوان : فعالية برنامج تدريبي لتنظيم السلوك الفوضوي المصاحب لاضطراب النشاط الزائد وقصور الإنتباه. والتى قام الباحثون بعمل جلسات متعددة التصميمات المختلفة، وتم تسجيل السلوكات غير المرغوب فيها وملاحظة درجة تحسنها وإنخفاض حدتها لدى هؤلاء الأطفال، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في تعديل السلوك الفوضوي وتحسن في الأداء الأكاديمي و دراسة كيربي وجريمي( Kirby Grime2001 )بعنوان :فاعلية برنامج سلوكي في تعديل السلوكات السلبية داخل حجرة الدراسة لدى الأطفال ذوي اضطراب الإنتباه والنشاط الزائد. النتائج أن البرنامج السلوكي كان فعالا في تعديل السلوكيات السلبية لدى هؤلاء الأطفال كما تؤكد الكثير من الدراسات الأجنبية على فاعلية البرامج السلوكية في تعديل والتقليل من النشاط الزائد من خلال النتائج المتحصل عليها ودراسة سيرت راسل ( Searight Russel 2003) بعنوان التقليل من فرط النشاط الحركي المصاحب للقراءة والحساب للأطفال بإستخدام برامج متنوعة أظهرت نتائج الدراسة بأن إنتباه الأطفال يزداد عند استخدام برامج ألعاب الكمبيوتر التي لا تتضمن الكثير من الرسوم المتحركة، إلا أن مثل هذه البرامج يصعب تعميمها وتكوينها حيث تؤكد على إستخدام اللعب في التقليل من فرط النشاط و دراسة أرزو يوكسلين، وأخرون( Arzu Yukselen 2008 ) أثر التمرينات على المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا،حيث توصلت بأن تدريب المهارات الحركية الأساسية يدعم التطور الحركي للأطفال المتخلفين عقليا، ما تؤكده هذه الدراسة على انا التدريب على المهارات الحركية يساعد التطور الحركي ويعدل سلوكه الأطفال دراسة (Almeraisi and Jaeem2010)بعنوان :فاعلية

العلاج باللعب المعرفي السلوكي مع تلاميذ ذو إضطراب الإنتباه المصحوب بإضطراب النشاط الزائد، أظهرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة عند (0.01) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي، مما يشير الي فاعلية العلاج باللعب المعرفي السلوكي في خفض النشاط الزائد لدي الاطفال . ممايؤكد على ان اللعب يعتبر علاج معرفي سلوكي يساعد في الخفض من النشاط الزائد لدى الأطفال وه ذا ما يتفق مع فرضيتنا الثانية ويؤكد دور وأهمية اللعب في حياة الأطفال في تعديل بعض السلوكيات العشوائية بالإضافة الى دراسة كايبرز وآخرون ) (Kuipers2011بعنوان: تأثير المعالجة بركوب الخيل في خمسة أطفال من ذوي إضطراب نقص الإنتباه فرط الحركة،التى توصلت في نتائجها الى أهمية الممارسة الرياضة بركوب الخيل وأشارت نتائجها إلى التأثير الفعال لركوب الخيل على العديد من المجالات سلوكية الدور الإجتماعية، وعلى جودة الحياة المرتبطة من المجالات سلوكية الدور الإجتماعية، وعلى جودة الحياة المرتبطة بالصحة والأداء الحركي للأطفال ذوي فرط النشاط ونقص الإنتباه، حيث كان الأثر فعال في تحسين السلوكيات وظبطها بإعتبار أن ركوب الخيل حد أهم مناشط الترويحي الرياضي التى تساعد في علاج العديد من الإضطربات السلوكية وه ذا ما يتفق مع دراستنا في أثر الترويح الرياضي على التقليل والخفض من فرط الحركة، وأيضا دراسة مريم جلابجي، مير حامد صالحيان(Maryam Golabch , Mir Hamid Salehian2021) بعنوان :فاعلية التدريب على السباحة في خفض سلوكيات التكيف والمشكلات المعرفية وعدم الإنتباه لدى فتيات المدرسة الإبتدائية مفرطات النشاط، التى أظهرت نتائجها أن للسباحة تأثيراً إيجابياً معنوياً في خفض سلوكيات المواجهة والمشكلات المعرفية وعدم الإنتباه لدى طالبات المرحلة الإبتدائية مفرطات النشاط ;التمارين الرياضية تقوي الجهاز العصبي الأذيني الأساسي وتعزز وظائف المخ الفائقة مثل المهارات الحركية والتكامل في العمل، والتي يمكن أن تقلل من سوء التكيف الإجتماعي من خلال خلق بيئة مواتية لزيادة الثقة بالنفس والتمكين ك ذلك تؤكد هذه الدراسة على دور السباحة كنشاط رياض وترويحي أثرها الفعال في التقليل من المشكلات السلوكية أهمها فرط الحركة بإعتبار السباحة أحد أهم مناشط الترويحي الرياضي.

ومن بين أهم النظريات المؤيدة للدور الترويح في علاج العديد من المشاكل النفسية والسلوكية ويشير سيجموند فرويد في النظرية التنفيسية أو التخفيف إذ أن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانيه من القلق والمكبوتات والأمراض النفسية الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأية طريقة، ويمكن أن يستخدم اللعب كأسلوب علاجي للأمراض النفسية عند الأطفال التى تتجسد في إضطرابات سلوكية تعيق تكيف الطفل داخل الأسرة أو المدرسة وذلك من خلال قدرة على اللعب في التنفيس المشاعر الأفكار والأحاسيس المكبوتة في العقل الباطن وبالتالي خفض التوترات والإنفعالات والقلق التي كان يحس بها الطفل بسبب الكبت والحرمان والعجز عن تحقيق الرغبات.

فإنَّ فرويد ينظر إلى اللعب كوسيلة علاجية، تعمل على تخليص الفرد من المكبوتات التي تكون لديه سواء من الضغوطات النفسية أوالاجتماعيةأو حالات الحرمان في مرحلة الطفولة المبكرة التي يعانون منها، وذلك من خلال ممارسة بعض الألعاب العلاجية التي تتمثل في لعب الأدوار وغيرها،ويؤكد فرويد على أهمية اللعب والترويح وعلاقته بنشاط الخيال للطفل، حيث يفترض أن السلوك الإنساني يقرره مدى السرور أو الأمل الذي يرافقه أو يؤدي لديه، وإن الإنسان يعمل عادة على السعي وراء الخبرات التي تبعث على السرور واللذة والمتعة وتكرارها، أما الخبرات المؤلمة فيحاول تجنبها والإبتعاد عنها بتالي فإن نظرية التحليل النفسي تؤكد على دور اللعب والترويح الفعال في تعديل السلوكيات وإحدات تكيف إيجابي للطفل داخل أسرته أوالمدرسة بحيث يعمل اللعب على تنفيس الضغوطات النفسية للطفل مما يتيح له نوع من الراحة والإستمتاع يترجم الى تعديلات في السلوك الذي يقوم به الطفل بعد ممارسة اللعب والترويح وهذا هو المبدأ الأساسي للترويح وهو إحداث حالة من الفرح والسرور في نفسية الممارس ويعدل مزاجه.

وتشير نظرية الطاقة الزائدة لي سينسر وشيلر الشهيرة إلى أن الفرد عندما تتوافر لديه طاقة مخزونة وزائدة عن حاجته فإنه يلجا إلى ممارسة اللعب للتفريغ عن تلك الطاقة، ويشير هيربرت بأن الأطفال

لديهم طاقة زائدة أعلى من الفئات العمرية الأخرى لذا نراهم في سعي دؤوب لممارسة اللعب أكثر من غيرهم، (رويدة، 2018، ص 47)

لذلك فقد تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي تضغط حتى تصل إلى درجه يتحتم فيها وجود منفذ لهذه الطاقة واللعب وسيله ممتازة لإستنفاذ هذه الطاقة الزائدة المتراكمة ومن جهة ثانية فإن اللعب يخلص الفرد من تعبه المتراكم على جسده وتأثيراته العصبية نتيجة واجباته المهنية والإجتماعية وهنا يعتبر اللعب وسيله ضرورية للتوازن الإنساني والنفسي مع غيره من مجالات الترويح لذلك وجب مراعاة اللعب عند الاطفال للتخليصهم من الطاقة الزائدة لكي لاتتحول الى إضطرابات سلوكية تعيق تكيف الطفل وبهذا الطرح نوكد على دور وأهمية الترويح الرياضي بإختلاف مناشطه الجماعية أو الفردية في تحسين حياة الأفراد أسوياء كانو أو غير أسوياء فاللعب والترويح حاجة من الحاجات الأساسية للفرد كما يؤكد ماسلو في طرحه للحاجات الإنسانية الحاجات الفيسولوجية حاجات الأمان الحاجات الإجتماعية حاجات تقدير الذات وتحقيق الذات وهي حاجات متداخلة مع بعضها البعض ومترابطة ولايمكن فصلها ذلك من خلال ممارسة مناشط الترويحأي أن الترويح الرياضي يساعد الإنسان من الجانب الفيسولوجي في تحسين الوضائف الحيوية للإنسان كالقلب والرىتين..الخ ومن الجانب النفسي يساعد في التخلص من العصبية والإنفعالات ويساعد في تحسين سلوكيات الفرد وعلاج المشكلات السلوكيه من خلاله التى تتجسد في أرتفاع تقدير الذات وتحقيق الذات الممارس لمناشط الترويح الرياضي وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا في أن للبرنامج الرياضي الترويحي أثر فعال في التخفيف من فرط النشاط الحركي للأطفال الإعاقة الذهنية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة.

# مناقشة نتائج الفرضية الثالثة(الإندفاعية)

تنص نتائج الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعد الإندفاعية لصالح القياس البعدي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 07 ) لحجم عينة قدر ب ( 08) أطفال من ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة ( 55-75) أنه عند القياس القبلي على مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة لرائدة جريسات(2007) قدر تحصلنا على نتائج التالية بمتوسط حسابي قدرت قيمته ب( 53.25) وإنحراف معياري قيمته ( 3.11) وقيمة ت (0.000) عند مستوى دلالة (0.05) وبعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لمدة شهرين ونصف لمجموعة تجريبية واحدة لنفس حجم العينة( 08) اطفال وبعد إجراء القياس البعدي تحصلنا على نتائج التالية :متوسط حسابي قدر ب ( 33.13) وإنحراف معياري قدرت قيمته ب (2.36) وقيمة ت (0.000)عندى مستوى دلالة (0.05)وهي دالة إحصائيا وبحجم أثر بنسبة مئوية قدرت ب (64)% وهذا مايدل على إنخفاظ قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي في التخفيف من الإندفاع بعد الإندفاعية للإطفال من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

ومن خلال هذه النتائج بين القياس القبلي والبعدي نستنتج فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على أطفال الإعاقة الذهنية البسيطة المصابون بإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة وذلك من خلال الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة والانحرافات المعيارية الدالة على وجود تغيير واضح في بعدالإندفاعية عند هؤلاء الأطفال بصورة إيجابية ووجود أثر للبرنامج الترويحي المقترح بنسبة ( 64) %وهي نسبة دالة إحصائيا على فاعلية هذا البرنامج من خلال ما يتظمنه من أنشطة ترويحية مساعدة على التخفيف من الإندفاعية عند هؤلاء الأطفال الى حد ما أي أن برنامج الترويح الرياضي يساعد على التقليل الإندفاع وهذا ما يتضح في مجموعة من الدراسات والنضريات الى تؤكد على ضروة إستخدام

الرياضة واللعب كاسلوب علاجي للتعديل بعض سلوكيات الأطفال ومن بين الدراسات المؤيدة لهذا الطرح دراسة دراسة سميرة علي جعفرو خالد غازي الدبلجي ( 2014) بعنوان : فاعلية برنامج مقترح لخفض السلوك المندفع لدى الأطفال المعاقين عقليا والقابلين للتعلم وتوصلت نتائج التحليل الإحصائي نجاح البرنامج التدريبي على خفض السلوك الإندفاعي حيث كان متوسط درجة الطلاب في التطبيق البعدي أعلى من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي وكذا فاعليته في التطبيق التتبعي،أي أن البرانامج المقترح ساعد بشكل إيجابي في التقليل من الإندفاعية وه ذا ما يؤكد فاعلية التدريبات في التخفيف من الإندفاع خاصة بالنسبة للفئة المدروسة وهذا ما يتفق مع درستنا من حيث العينة والنتائج المتوصل اليه في التخفيف من الإندفاعية إضافة الى دراسة الحمري أمينة (2015) بعنوان : فعالية برنامج علاجي سلوكي في الخفض من حدة إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الانتباه والإندفاعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية،التى توصلت في نتائجها الى فاعلية البرنامج في الحد من النشاط المفرط الإندفاعية خاصة وأن البرنامج إعتمد أساسا على تعديل السلوك، كما أثبتت المعالجة الاحصائية تأثير إيجابي للبرنامج العلاجي السلوكي على التحصيل الدراسي الأفراد المجموعة التجريبية، وكذا عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية وتتفق مع دراستنا في النتائج من حيث التقليل والحد من الإندفاعية إ ذ يمكن لقول أن البرنامج التدريبية العلاجية السلوكية أثبت فعاليتها في خفض مستوى إضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الإنتباه والعدوانية كما ساهم في تحسين مستواهم الدراسي ك ذلك دراسة عادل محمد عواد أبو خوصة (2019)بعنوان:تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين بعض سلوكيات التفاعل الإجتماعي لدى اطفال "مرضى التوحد" خاصةمن خلال تحقق فرضية أدراك الدور - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لسلوك إدراك الدور وتمثيله لصالح القياس البعدي.أي أن البرنامج الرياضي الترويحي ساهم بشكل كبير في تعديل سلوك إدراك الدور لطفل التوحد وهذا ما يقلل من صفة الإندفاع ويدعم الطفل على إدراك دوره والتأني والهدوء وعدم العجلة وأن برامج تعديل السلوك تعتبر من أنجع البرامج وهذا

ما يتفق مع دراستنا أن برنامج الترويح الرياضي له أثر فعال في تعديل السلوكيات الغير سوية أهمها الإندفاعية إلا أن الدراسة إختلفت مع دراستنا من حيث العينة طفل التوحد التى تدخل ضمن حالات ذوي الإحتاجات الخاصة،كذلك دراسة يسن الحاج عبد الحفيظ أحمد (2020)عنوان الدراسة : تأثير برنامج مقترح بالألعاب الحركية في خفض إضطرابات الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الاطفال المعاقين ذهنيا بمحلية أم درمان والتى توصل فيها الباحث الى وجود فاعلية لبرنامج الألعاب الحركية فى خفض حدة إضطرابات الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم حيث ركز البرنامج علي ألعاب تجذب إنتباه الطفل المضطرب وتؤدي الي خفض السلوك الغير مرغوب فيه وساعد أيضاً على تفريغ الطاقات الحركية المفرطة أو الزائدة بأساليب مقبولة وكف الإستجابات الإندفاعية حيث ساهم البرنامج من خلال الألعاب المعتمدة على زيادة التركيز والإنتباه والتقليل والخفض من السلوكات الغير مرغوب فيها وساهم بشكل كبير في تفريع الطاقة الحركية والكف من الإندفاعية وه ذا ما يتفق مع دراستنا من خلال مبدا البرنامج القائم على اللعب والأنشطة المختارة في بعد زيادة الإنتباه وبعد فرط الحركة ووبعد الإندفاعية المبنية على الألعاب الموجه للأبعاد الثلاثة لذلك دراسة أوس سعد حسين (2020)بعنوان: تأثير برنامج ترويحي رياضي في تطوير الإدراك الحس حركي للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم للمرحلة السنية من (6 - 9)سنة التى توصلت الى فاعلية برنامج رياضي ترويحي في التطوير من الجانب الحسي حركي لفئة المعاقين ذهنيا من خلال العمل على تحسين الجانب الحركي والسلوكي للطفل وهذا مايتفق مع دراستنا في الإعتماد على برامج الترويح الرياضي كأسلوب تربوي وعلاجي في تعديل الإضطرابات النفسية والسلوكية لأطفال الإعاقة الذهنية في التقليل والحد منها كما تتفق دراستنا مع دراسة سعادنة سكينة (2021)بعنوان : فاعلية برنامج تدريبي تعليمي لعلاج صعوبات الإنتباه المصاحب لفرط النشاط الحركي لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة المدمجين في المدارس من خلال نتائجها ان للبرنامج التدريبي التعلمي بإستخدام مجموعة من الألعاب أن له فاعلية في التقليل من الإندفاعية لهؤلاء الاطفال.

وهذا مايؤكد فاعلية اللعب والترويح في التخفيف من بعض الإضطرابات السلوكية وفي نفس السياق دراسة هاجر شعبان (2021) بعنوان : فاعلية برنامج مقترح لتعديل السلوك لدى الاطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الإنتباه دراسة ميدانية على عينة من هؤلاء الأطفال في بعض إبتدائيات مدينة باتنة التى توصلت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس كونرز للمعلمين والوالدين في بعد فرط الحركة والإندفاعية لصالح القياس البعدي وهذا ما يتفق مع دراستنا من حيث نتائج البرامج المعتمدة المبنية على اللعب في تحسين السلوكيات أطفال وتختلف من حيث الفئة المدروسة كذلك دراسة فابيان جيرار بيريولت بعنوان ( Fabien Gerard Perreault 2019) إستخدام طريقة بالي يوغا وتأثيراتها على الأطفال المصابين بإضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط التى هدفت الى التقليل من الإندفاعية باستخدام اليوغا التى تعتمد بالأساس على الإسترخاء الى بدوره يساعد الطفل في التخلص من الطاقة الزائدة ويعمل على تهدئته بإستخدام تقنيات اليوغا وه ذا ما يتفق مع دراستنا في طبيعة الأنشطة المقدمة كاليوغا وه ذا مايؤكد فاعلية الأنشطة الترويحية بإختلاف تقنياتها ومناشطها في التخفيف من الإندفاع عند الأطفال كما أكدت دراسة فاطمة يافاري وأخرون (Fatemeh yavari 2023) بعنوان: تأثير الأنشطة الرياضية مع الموسيقى على المشكلات السلوكية لدى الطالبات المتخلفات عقلياً القابلات للتعليم وتوصلت خلالها إنخفاض متوسط التغيرات في درجات المشكلات السلوكية في مرحلة ما بعد الإختبار مقارنة بالإختبار القبلي في مجموعات الرياضة والموسيقى والموسيقى الرياضية بشكل ملحوظ وه ذا ما يوكد فاعلية الأنشطة الرياضية بإختلاف مناشطها الى الأهمية الكبيرة لها فيما تحدثه من تغيرات في السلوك لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من خلال التخفيف من الإندفاعية وهنا تتفق مع دراستنا بان للانشطة الرياضية الترويحية دور فعال في التخفيف من الإندفاعية.

وهذا ما تشير اليه نظرية التنفيسية أو التحليلية لسغموند فرويد التى تم إستخدامها في بداية القرن العشرين في علاج الأمراض النفسية والعقلية وتعود نظرية مدرسة التحليل النفسي إلى عهد

الفيلسوف اليوناني المشهور أرسطو الذي كان يرى أن وظيفة التمثيليات المحزنة هي مساعدة المشاهدين على تفريغ أحزانهم من خلال مشاهدة ما فيها من أحداث ووقائع، ومن الواضح أن النظرية المذكورة لا تكفي لتفسير اللعب فليس مقبولاً أن تكون وظيفة اللعب مقصورة على مجرد التنفيس؛ إذ أن هذه النظرية تركز على العاب الأطفال بخاصة، إذ ترى أن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانيه من القلق والمكبوتات والأمراض النفسية الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأية طريقة.

ويمكن أن يستخدم كأسلوب علاجي للأمراض النفسية عند الأطفال عن طريق قدرة على اللعب على تنفيس المشاعر الأفكار والأحاسيس المكبوتة في العقل الباطن وبالتالي خفض التوترات والأنفعالات والقلق التي كان يحس بها الطفل بسبب الكبت والحرمان والعجز عن تحقيق الرغبات وبذلك يعمل اللعب على التوفيق بين الخيال والواقع، فيعي دلالة الموقف وتختفي الأعراض التي أدت إلى تلك النوازع أو الرغبات المكبوتة.

فإنَّ فرويد ينظر إلى اللعب كوسيلة علاجية، تعمل على تخليص الفرد من المكبوتات التي تكون لديه سواء من الضغوطات النفسية أوالإجتماعية أو حالات الحرمان في مرحلة الطفولة المبكرة كما إنه يعمل كوسيلة علاجية لتخليص الأفراد من تلك الأمراض النفسية التي يعانون منها، وذلك من خلال ممارسة بعض الألعاب العلاجية التي تتمثل في لعب الأدوار وغيرها .ويؤكد فرويد على أهمية اللعب وعلاقته بنشاط الخيال للطفل، حيث يفترض أن السلوك الإنساني يقرره مدى السرور أو الأمل الذي يرافقه أو يؤدي لديه، وإن الإنسان يعمل عادة على السعي وراء الخبرات التي تبعث على السرور واللذة والمتعة وتكرارها، أما الخبرات المؤلمة فيحاول تجنبها والإبتعاد عنها.

وتؤكد هذه النضرية على أهمية اللعب والترويح كأسلوب علاجي للأمراض النفسية والعقلية والتخلص من الإنفعلات والسلوكات الغير سوية من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية وبذلك إحداث توازن نفسي وبهذا الطرح نستنتج على للترويح الرياضي أهمية بالغة في تحسين السلوكات.

تمثل النظرية السلوكية إحدى نظريات التى تأكد أن تغيير في السلوك يأتي نتيجة تكرار الإرتباطات بين المثيرات والإستجابات في البيئة، ومن أعلامها بافلوفوثورندايك وواطسن وغيرهم،ويرسكنر أن اللعب سلوكيات تعلمية، يمكن أن يكتسبها الطفل بفضل ما يترتب على إستجابته لنشاط اللعب من تعزيزات تشعره بالرضا والسرور فيعمل على تكرار هذا السلوك الإجرائي، فيكتسبه كأهداف تعلمية مرغوب فيها،ونظراً لأن اللعب خبرات تعلمية موجودة في البيئة الخارجية التي يعيش فيها الطفل، فإن نشاط اللعب يمثّل أحد المعطيات أو المثيرات التعلمية في البيئة المرغب فيها من الأطفال مما يجعلهم يستجيبون إليه بصورة تلقائية أو بصورة إرادية، فإذا أتبعت هذه الاستجابات التلقائية أو الإرادية بمعززات فإن الطفل يشعر بالرضا والسرور، ويقبل على نشاط اللعب الذي تم تعزيزه عليه،وحيث أن سكينر يرى أن اللعب، أنماطا سلوكية تعلمية يمكن أن يكتسبها الطفل، يترتب على إستجابته لنشاط اللعب الحصول على معززات تشعره بالرضى والسرور، فإن الطفل يكرر السلوك الإجرائي، ويكتسبه كأهداف تعلمية تعليمة مرغوب فيها، وهذا يؤكد على أن اللعب يشكل الأداة أو الوسيلة التي تمكن الطفل من تحقيق الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه بدون أن يشعر، ويمكن المتعلم من إكتساب إستجابات جديدة لتعديل سلوك جديد،إذا أعتبر اللعب نشاطا تعليميا ينطوي على أهداف مرغوبة وتتفق دراستنا مع طرح النضرية السلوكية أي أن اللعب والترويح يمكن أن يكون أداة لإكتساب سلوكيات جديدة سوية.

نظرية الطاقة الزائدة هذه النظرية شيللر الذي قام بوضع أسس البناء هذه النظرية وقدّمها الفيلسوف هيربرت سبنسر وقدمها بصورة علمية ومفادها إن اللعب وجد ليقوم بتخليص الفرد من الطاقة الزائدة المختزنة في جسمه وهي الطاقة التي تشترك بها البشرية جمعاء، فالفرد عندما تتوافر لديه طاقة مخزونة وزائدة عن حاجته فإنه يلجا إلى ممارسة اللعب للتفريغ عن تلك الطاقة، ويشير هيربرت بأن الأطفال لديهم طاقة زائدة أعلى من الفئات العمرية الأخرى لذا نراهم في سعي دؤوب لممارسة اللعب أكثر من غيرهم، لأن الأطفال هنا هم في رعاية وعناية والديهم اللذان هما مصدر الأمان والحب والحنان لهم ويقدمون لهم الرعاية الصحية اللازمة وكذلك الغذاء والكساء والشراب ويهتمون بنظافتهم، فالأطفال هنا

لا يقومون بمثل تلك السلوكيات لذا تتوفر لديهم طاقة زائدة ومخزونة لذا يصرفونها في اللعب في أوقات فراغهم لأن اللعب من وجهة نظرهم يشعرهم بالراحة النفسية والجسمية، ويشعرهم بالسعادة وترى الأطفال يمارسون اللعب وينتقلون من ممارسة لعبة ما إلى لعبة أخرى وأن كان هذا الطفل متعباً أو مرهقاً.

لذلك فقد تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي تضغط حتى تصل إلى درجه يتحتم فيها وجود منفذ لهذه الطاقة واللعب وسيله ممتازة لإستنفاذ هذه الطاقة الزائدة المتراكمة ومن جهة ثانية فإن اللعب يخلص الفرد من تعبه المتراكم على جسده وتأثيراته العصبية نتيجة واجباته المهنية والاجتماعية وهنا يعتبر اللعب وسيله ضرورية للتوازن الإنساني والنفسي مع غيره من مجالات الترويح.(زكرياء، 2023، صفحة 63)

لذلك فالسلوك الإندفاعي عبارة طاقة مختزنة داخل الجسم تترجم في سلوكات غير سوية عند أطفال الإعاقة الذهنية ومن خلال برنامج الترويح الرياضي قما الباحث بتوجيه هذه الطاقة المخزنة لافراغها في الأنشطة الترويحية المقترحة محاولا تعديلها من خلال ممارستها وفق لأسس صحيحة من خلال الأنشطة المختارة في التخفيف من الإندفاعية والتخلص من الطاقة الزائدة .

وبالتلي نقول أن الفرضية محققة من خلال نتائج المتحصل علها بعد تطبيق البرنامج أي أن للبرنامج أثر فعال في التخفيف من الإندفاعية بنسبة 64%

# مناقشة نتائج الفرضية العامة

نصت نتائج الفرضية العامة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس والبعدي للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية لدي المعاقين ذهنيا.

من خلال الجدول رقم **(08)** نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي في مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة بلغت (172.88) وبإنحراف معياري (7.06)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي والبالغة (108.38)وبإنحراف معياري (8.90)، كما نلاحظ أن أحتمالية شابيرو للقياسين القبلي والبعدي لنقص الإنتباه وفرط الحركة بلغت: (0.95)، (0.79) على التوالي وهي أكبر من نسبة الخطأ (0.05)وهذا ما يدل على أن بياناتها موزعة توزيعا طبيعيا.

وقدرت إحتمالية إختبار ت ( sig) بين القياسين القبلي والبعدي لنقص الإنتباه وفرط الحركة والبالغة (0.000) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05)ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لنقص الإنتباه وفرط الحركة، لصالح القياس البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي، أي أن العينة التجريبية تحسنت في نقص الانتباه وفرط الحركة والإندفاعية ويعزى هذا التحسن للبرنامج الترويحي المقترح، وقد بلغت نسبة تأثير البرنامج على نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية (91)%.

ويتضح لنا من خلال الجدول رقم **(08)** أن حجم الأثر بلغ في بعد نقص الإنتباه (**66**) %إلى وهي قيمة ذات دالة علميا على أبعاد مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة مما يدل على أن للبرنامج الرياضي الترويحي أثر إيجابي في التأثير على نقص الإنتباه عند المعاقين ذهنيا.

وبلغ حجم الأثر في بعد فرط الحركة الى( 100)% وهي قيمة دالة علميا وهذا ما يدل على أن للبرنامج الرياضي الترويحي أثر فعال في التقليل من فرط الحركة عند الأطفال المعاقين ذهنياوبلغ حجم

الأثر في بعد الإندفاعية الى( 64) %وهذا ما يوكد فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي القترح في التخفيف من الإندفاعية لدى الاطفال المعاقين ذهنيا.

ومن هذه النتائج المتوصل اليها ترى الباحثة أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح أن له فاعلية إيجابية بالتأثيرفي تحسين الإنتباه والتقليل ومن فرط الحركة والإندفاعية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا يساهم في التأثير في الحالة النفسية للمعاق ذهنيا بتغير حالاته المزاجية وتوجيه سلوكاته وتصرفاته والحد من الإنفعالات السلبية خاصة وأن هذه الاخيرة يعاني منها أطفال الاعاقة الذهنية بشكل سلبي يؤثر على حياتهم وتعاملاتهم مع أسرهم وأقرانهم ،كما انه تم تحقيق عنصر التشويق بمشاعر الإبتهاج والسعادة عندما عند الممارسةالأنشطة الرياضية الترويحية فعند توجيه أو تعديل أي سلوك أو سمة تتم تنميتها بطريقة إيجابية تترك للمعاق ذهنيا بتنويع افكاره الإيجابية وخبراته تمثلا للإستجابات للعالم المحيط بالمعاق ذهنيا،وقد تكون في استجاباتك مؤشرا جيدا للأساس النفسي فعندما تستجيب باستمرار للمواقف الاجتماعية بالهدوء وتقبل الاسوياء فهي مؤشر جيدا للاندماج في المجتمع وتقبله، كما أن أهمية للبرنامج الترويحي المقترح للشخص المعوق لما له من فائدة إصلاح كثير من عيوب الجسم وإزالة التوتر النفسي وتنشيطه وتدريبه على كثير من العادات الاجتماعية الحسنة والنماذج الخلقية وحقه على التفكير وحل المشكلات، هذا إضافة إلى المتعة التي يجدها المعوق عادة في تطبيق تنفيذ البرنامج وما يتعلمه من وسائل مفيدة.

وتتفق نتائج الدراستنا مع دراسة أحمد بوسكرة (2002)، ودراسة يسن الحاج عبد الحفيظ أحمد (2020)، وكذلك دراسة أوس سعد حسين ( 2020)، ودراسة سعادنة سكينة ( 2022) إضافة الى دراسة حفصة رزيق وأخرون ( 2021) ودراسة العيد بن شميسة ( 2022)التي تم إستخدام فيهم المنهج التجريبي وكان له الأثر الإيجابي على متغيرات التابعة للدراسة.

و منه نستنتج أن برامج الرياضي الترويحي أثر إيجابي وفعال تحسين بعض القدرات العقلية وتوجيهها والخفض والتقليل من بعض السلوكيات السلبية السلبية الغير مرغوب فيها كما يتميز على أنه

من بين أهم الأنشطة الرياضية التى يجب أن يمارسها الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية سواء داخل المراكز النفسية البيداغوجية أو خارجها بصورة منتظمة على مبدأ المساواة بينهم وبين الأسوياء وهذا ما يجعل الفرضية العامة محققة.

## الخلاصة عامة

من خلال القيام بهذه الدراسة وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية لدي الأطفال المعاقين ذهنيا إعاقة ذهنية بسيطة توصلنا للإجابة على جميع التساؤلات وافرضيات المطروحة في إشكالية الدراسة وهي كالأتي :

- ✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعد نقص الإنتباه للأطفال المعاقين ذهنيا.
- ✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعدفرط الحركة للأطفال المعاقين ذهنيا.
- ✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعد الإندفاعية للأطفال المعاقين ذهنيا..
- ✍ يوجد أثر فعال للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح على أبعاد مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية لدي المعاقين ذهنيا.

## توصيات وإقتراحات

من خلال قيام الباحثة بهذه الدراسة وعلى ضوء النتائج المتحصل من خلال تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة والإندفاعية قامت الباحثة بوضع مجموعة من الإقتراحات و التوصيات على أن تأخذ بعين الإعتبار مستقبلا وأن تساعد كل من له إهتمام بهذه الفئة وهذه التوصيات والإقتراحات متمثلة فيما يلي :

- الإهتمام ببناء برامج رياضية الترويحية موجه للمعاقين ذهنيا حسب درجات الإعاقة والقدرات العقلية نظرا لأهميتها في التخفيف من الضغوظ والنفسية التى يعاني منها هؤلاء الأطفال
- توفير المنشاءات الرياضية والعتاد والوسائل البيداغوجية اللازمة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية.
- العمل ضرورة الدمج الإجتماعي وتقبل هذه الفئة وإحتوائهم وتفعيلهم داخل المجتمع والاستثمار فيهم بتطويرهم قدراتهم وتنمية مهاراتهم وصقلها .
- ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع إلى أفراد ذوي الإحتياجات الخاصة.
- تصميم وتكييف أنشطة رياضية ترويحية مكيفة بإستراتجية تمكن المعاق ذهنيا من المرح واللعب من خلالها، فالتعليم عند هذه الفئة في العادة أسهل عندما يكون على شكل لهو ولعب.
- تصميم أنشطة رياضية ترويحية حسب درجة الاعاقة متطلبات كل معاق بحيث تكون مرتبطة بالأهداف والمشاكل والمواقف التي يعاني منها المعاق ذهنيا في حياته اليومية مما يساعده على تحقيق قدر من الثقة بالنفس والاحساس الإيجابي بالتفاؤل وتقديره لذاته.

- الإستفادة من الخبراء والدكاترة والإطارات في مجال النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعداد وتصميم وبناء برامج الأنشطة الترويحية لتاهيل هؤلاء الأطفال من الناحية البدنية والنفسية

**ومن خلال ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية، تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:**

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على فئات ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين ذهنيا بدرجات على الإعاقة المتوسطة والشديدة،التوحد).
- دراسة تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على بعض الإضطرابات السلوكية الأخرى التى لم نتطرق لها من خلال بحثنا كالإضطرابات المصاحبة لإضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة كإضطراب المسلك،سلوك تحدي المعارضة.
- القيام ببحوث ودراسات كتصميم وبناء إختبارات بدنية لقياس فرط الحركة ونقص الإنتباه.
- -تصميم برامج رياضية ترويحية تعمل على الحد والتقليل من الإضطرابات السلوكية والمشكلات النفسية والعصبية الناتجة عن الإعاقة بإختلاف دراجاتها وحدتها للتنفيس عن هؤلاء الأفراد من أثار هذه الإعاقات.
- ضرورة توظيف اللعب الترويحي و الألعاب الشبه الرياضية كأسلوب لعلاج مشاكل المعاقين في كل من الرياضات الفردية والجماعية لأفراد ذوي الإحتياجات الخاصة.

# الخاتمة

# الخاتمة

إن الهدف من القيام بهذه الدراسة هو تقديم إستراتجيات وسبل جديدة في علاج بعض الإضطرابات النفسية والسلوكية التي يعاني منها أطفال الإعاقة الذهنية البسيطة،وذلك بمعرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين نقص الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والتخفيف الإندفاعية، ومن ثم معرفة أثره في تحسين سلوكيات الأطفال المعاقين ذهنيا هذه السلوكيات تزداد عند هذه الفئة بشكل واسع مما يعيق تكيفهم داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع مما يدفع بهم الى نبذهم داخل المجتمع.

حيث تم التركيز على برنامج الرياضي الترويحي الذي يعتبر من أهم المناشط التي إهتم بها الكثير من الباحثين والمتخصصين في مجال الترويح بإختلاف مناشطه لما له من أهمية ومنفعة كبيرة لجميع شرائح المجتمع، أطفال، مراهقين، كبار سن خاصة فئة أفراد ذوي الإحتياجات الخاصة بإختلاف درجاتها وشدتها التي تتطلب منهم رعاية كبيرة لدفع بهذه الفئة للخروج من أزماتهم ومشكلاتهم ومحاولة التغلب عليها وبالطبع لن يتأتى ذلك إلا بممارسة النشاط الترويحي بمختلف أشكاله

ومن خلال التطرق لهذه الدارسة التي تتمثل في أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا، حيث تكونت عينة البحث من ( 08)أطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة من كلا الجنسين تم إختيارهم بطريقة عمدية،وإنطاقا مما هدفت إليه الدراسة إستخدمت الباحثة في الدراسة الميدانية المنهج التجريبي التصميم المجموعة التجريبية الواحدة بقياس قبلي وقياس بعدي لدراسة أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح،و ذلك بالإعتماد على مقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة لرائدة جريسات ( 2007)،وبعدهاالقيام بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة،قمنا بعدها بإجراء (30) حصة رياضية ترويحية المتمثلة في البرنامج الترويحي المقترح لهذه الفئة وبمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع على مدة شهرين ونصف، وبعدها قمنا بإجراء القياس البعدي لنفس العينةو بالإعتمادعلى الدراسات السابقة والنضريات المفسرة، وإستنادا الى المعالجة الإحصائية

توصلتالباحثة إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثر فعال وإيجابي على المعاقين ذهنيا في تحسين نقص الإنتباه والقليل من فرط الحركة والتخفيف من الإندفاعية الزائدة عند هؤلاء الأطفال ل ذلك يجب تخصيص برنامج موجهة بشكل يلبي إحتياجاتهم الخاصة ويوفر بيئة مريحة ومحفزة لتعلم والمشاركة وتعديل بعض السلوكيات المعيقة للتكيف.

بالتأكيد البرنامج الرياضي الترويح ي المقترح يمثل خطوة إيجابية نحو تحسين حياة الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة، من خلال توفير بيئة محفزة وملائمة لتعلم والمشاركة، يمكن للأطفال الإستفادة من النشاطات الرياضية والترويحية لتعزيز صحتهم العامة وتنمية مهاراتهم الحركية والإجتماعية وتحقيق التكيف المطلوب داخل الأسرة والمدرسة يتطلب نجاح هذا البرنامج التعاون المستمر بين المربيين والمدربين والأخصائيين والعائلات والمجتمع المحلي، وكذلك إستمرار البحث والتطوير هذه البرامج لضمان تلبية إحتياجات الأطفال وتعزيز.

# قائمة
# المصادر والمراجع

# قائمة المصادر والمراجع

**أولا:المصادر**

**القران الكريم**

- **المعاجم:**

1. أبي الحسين بن زكريا بن فارس (2007):معجم مقاييس اللغة، دار الفكر، والقاموس المحيط للفيروز أبادي باب الجيم فصل النون.

2. أحمد المختار عمر، (2008): معجم اللغة العربية المعاصرة،ط1 عالم الكتاب،(المجلد المجلد 1). القاهرة، مصر.

- **الكتب:**

**ثانيا: قائمة المراجع باللغة العربية**

1.عبد الفتاح علي غزال، إبتسام أحمد محمد أحمد (2014): النشاط الزائد، دار الجامعة الجديدة الاسكندرية،مصر.

2. إسماعيل القرة غولي مروان عبد المجيد إبراهيم ، (2001): التربية الترويحية واوقات الفراغ، مؤسسة الوراث للنشر والتوزيع،عمان، الاردن.

3. أحمد غريب (2018): التقييم المتوازن في المؤسسات الترويحية للمعاقين، مؤسسة عالم الرياضة الاسكندرية، مصر.

4. السيد علي سيد أحمد، و فائقة محمد بدر، ( 1999):إضطراب الإنتباه لدى الاطفال أسبابه وتشخيصه وعلاجه، ط1، توزيع مكتبة النهضة المصرية القاهرة، مصر.

5. مصطفى نوري القمش، ( 2011): الاعاقة العقلية النظرية والممارسة، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع،عمان الاردن

6. أمثال هدى الحويلة، و ملك جاسم الرشيد ,نادية عبد الله الحمدان فاطمة سلامة عياد،( 2016): علم النفس المرضي استنادا على الدليل التشخيص الخامس، مكتبة الانجلو المصرية. مصر.

7. أمين الخولي، كمال درويش، ( 1990): أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

8. تهاني عبد السلام محمد، (2001): الترويح والتربية الترويحية،دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.

9. حاتم الجعافرة، ( 2008): الاضطرابات الحركية عند الاطفال (المجلد الطبعة الاولى )، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان،الاردن.

10. حسن علي محيسن، ( 2019): الترويح والسمنة، ط 1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر.

11. حسن الباتع محمد عبد العاطي، اسراء رافت محمد علي شهاب،( 2014): تصميم الالعاب التعليمية للمعاقين عقليا النظرية والتطبيق،دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية مصر.

12. هشام سلامة،حمدي عبد العزيز، ( 2014)، إضطرابات نقص الانتباه دليل المعلم والوالدين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

13. خولة احمد يحي (2008): الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

14. رائد أحمد إبراهيم الكريمين، ( 2015): سيكولوجية اللعب ودلالاتها بين النظرية والتطبيق، دار جليس الزمان عمان،الاردن.

15. سمير عبد اللطيف مصطفى محمد،( 2016):الترويح للاطفال المعاقين ذهنيا، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والطباعة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر.

16. سناء محمد سليمان، ( 2014):مشكلة النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى الاطفال: عالم الكتب،القاهرة، مصر.

17. شادي وفيق البكري،( 2018): النشاط الرياضي الترويحي والعلاجي، ط 1، دار أمجد للنشر والتوزيع. الأردن.

18. صلاح احمد مجدي حسين، ( 2020): الترويح وانشطة الخلاء في التربية البدنية، ط 1، اكاديمي بوكس،الجزائر.

19. عادل علي حسن، ( 2020): التربية البدنية والتاهيل الحركي لذوي الإحتياجات الخاصة، ط 1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر.

20. عبد الرحمن بدوي، (1977): مناهج البحث العلمي، ط3، وكالة المطبوعات، الكويت.

21.عبد الفتاح محمد العيسوي،عبد الرحمان العيسوي،( 1996):مناهج البحث العلمي في الاسلامي والفكر الحديث، دار الراتب الجامعية،الاسكندرية، مصر.

22.عبد المنعم الميلادي، ( 2015): سيكولوجية الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، مؤسسة شباب الجامعة، إسكندرية، مصر.

23.عصام الدين متولي عبد الله، إبراهيم عبد الرزاق،( 2021): تدريس التربية الحركية، ط 1، دار الكتب والوثائق القومية، الإسكندرية، مصر.

24. علي صباح الدين،(2002 ): التصنيع وتغير المجتمع، مصبعة جامعة بغداد بغداد،العراق.

25. فاروق الروسان، ( 2003): مقدمة في الاعاقة العقلية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. الاردن.

26.فاطمة بنت قاسم العنزي. (2011). إستراتيجيات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة،ط 1، دار الراية للنشر والتوزيع،عمان الاردن.

27. كمال عبد الحميد اسماعيل، ( 2015): الاسس الفلسفية للترويح الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

28. ليلى يوسف كريم الموسومي، ( 2011): فاعلية برنامج سلوكي في تعديل سلوك اطفال الروضة المضطربين بتشتت الانتباه وفرط النشاط الحركي، المكتب الجامعي الحديث،الاسكندرية مصر.

29. مجدي محمد الدسوقي، ( 2006): اضطراب نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد، ط 1، مكتبة الاونجلو المصرية، القاهرة، مصر.

30. محمد أحمد صوالحة، (2004): علم النفس اللعب، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان،الاردن.

31. محمد محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز مصطفى ( 2004): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر،القاهرة، مصر.

32. محمد بن احمد الفوزان، خالد بن ناهس الرقاص، ( 2009): اسس التربية الخاصة الفئات التشخيص البرامج التربوية، العبيكان للنشر، الرياض السعودية.

33. محمد حسن القرا، بدر احمد جراح، ( 2016): فهم اضطرابات نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الاطفال والسيطرة عليه، ط1، دار المعتز.عمان،الاردن.

34. محمد سويلم البسيوني، ( 2013):أساسيات البحث العلمي في العلوم التربوية والإجتماعية والإنسانية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.

35. محمد عادل خطاب، (1982):النشاط الترويحي وبرامجه، القاهرة، مكتبة القاهرة الحديثة.

36. محمد عبد العزيز سلامة، و أماني متولي البصراوي، ( 2013):مقدمة في الترويح واوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، إسكندرية،مصر.

37.محمد محمد الحماحمي،( 2022). بناء وتطوير برامج الترويح الرياضي وفقا للاسس العلمية والتوجهات التربوية والفلسفية المعاصرة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

38.محمد محمد علي النوبي، ( 2009):اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى ذوي الاحياجات الخاصة، ط1، دار وائل للنشر، عمان الاردن.

39. محمد محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز مصطفى :( 2004). الترويح بين النضرية والتطبيق، القاهرة، ط 1: مركز الكتاب والنشر،القاهرة،مصر.

40. محمود رفعت حسين،(1977):الرياضة للمعاقين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.

41. محمود فتوح محمد سعدات، ( 2016): اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد (صعوبات التعلم النمائية )، دار المعلم، الجزائر.

42. مصطفى نوري القمش، ( 2011):الاعاقة الذهنية (النضرية والممارسة)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،عمان، الاردن.

43. منى احمد الازهري. ( 2018):الترويح وتربية الاطفال في الخلاء، ط 1، مكتبة الانجلو،المصرية، القاهرة، مصر.

44. هبه عبد الرحيم عبد ربه،( 2014):النشاط الزائد الاسباب التشخيص البرنامج العلاجي. دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية، مصر.

## رابعا: الرسائل العلمية:

1- أحمد بوسكرة( 2002): النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلوف عقليا في المراكز النفسية التربوية دراسة ميدانية عن الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط 9 - 12 سنةرسالة ماجستير نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر.

2- أحمد بوسكرة. ( 2008). النشاط البدني المكيف للأطفال متخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية.اطروحة دكتوراه الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر.

**3-** أمينة لحمري (2015): فعالية برنامج علاجي سلوكي في الخفض من حدة اضطراب فرط النشاط الحركي المصحوب بقصور الانتباه والاندفاعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية دكتوراه في علم النفس جامعة ابو بكر بلقايد تلمسان.

4- بلمهدي فتيحة ( 2016) : مدى فعالية برنامج إرشادي تدريبي في التخفيف من فرط الحركة وتشتت الانتباه و تحسين التفكير الإبداعي لدى تلاميذ الابتدائي (7- 12) سنة،دكتوراه في الإرشاد و الصحة النفسي ،جامعة الجزائر .2

5- جاب الله ريمة 2022 بعنوان :مساهمة برنامج علاجي معرفي سلوكي في تحسين التركيز والانتباه لدى الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي،اطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي جامعة محمدلمين دباغين.

6- حرمة زكرياء. ( 2023). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح في تنمية سمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا، اطروحة دكتواراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الاغواط.

7- رائدة جريسات ( 2007). بناء مقياس لتشخيص إضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد والتحقق من فاعليته لدى الطلبة العاديين وذوي صعوبات التعلم والاعاقة العقلية ,وحالات التوحد، اطروحة دكتوراه،تربية خاصة، كلية الدراسات التربوية جامعة عمان العربية للدراسات العليا،الاردن.

8- سامية عبد الرحيم ( 2012): فاعلية برنامج ارشادي باللعب في خفض حدة بعض الاضطرابات السلوكية لدي الاطفال المعاقين ذهنياً والقابلين للتعلم معاهد التربية الخاصة للإعاقة الذهنية أطروحة دكتوراه في الصحة النفسية للأطفال والمراهقين جامعة دمشق.

9- سعادنة سكينة ( 2021) : فاعلية برنامج تدريبي تعليمي لعلاج صعوبات الانتباه المصاحب لفرط النشاط الحركي لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة اطروحة دكتوراه في علم النفس المدرسي جامعة باتنة 1

10- الشيخ صافي ( 2018 ): أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية الإستقلالية، التعاون لدى المعاقين سمعيا ( 09-12) سنةدراسة ميدانية أجريت على المعاقين سمعيا بمدرسة الصم البكم هواري الناصر ولاية وهران معهد التربية البدنية و الرياضية ،اطروحة دكتوراه في علوم في علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

11-شيماء محمد عبد الله محمد سليمان ( 2016):برنامج نفسي حركي للحد من اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة لدى طفل الروضة اطروحة دكتوراه في فلسفة التربية (رياض الاطفال) جامعة القاهرة.

12- عادل محمد عواد ابو خوصة( 2019): تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين بعض سلوكيات التفاعل الاجتماعي لدي اطفال مرضي التوحد، اطروحة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان.

13-عبد القادر كوثر عثمان عبد القادر ( 2018): فاعلية برنامج سلوكي لخفض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمدرسة الامتياز المتكاملة بمحليةبحري - ولاية الخرطوم،اطروحة دكتوراه في التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

14-عبد الكريم بن مصطفى ( 2016): فاعلية برنامج علاجي سلوكي قائم على إستراتيجية النمذجة في خفض اضطراب ضعف الإنتباه والنشاط الزائد عند أطفال المرحلة الإبتدائية، اطروحة دكتوراه في علم النفس جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان.

15- فايزة تواتي (2020):فاعلية برنامج تدريبي في تعديل إضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الإنتباه دراسة ميدانية على عينة من تلامي ذ المرحلة الإبتدائية،اطروحة دكتوراه في علم النفس المرضي للطفل والمراهق جامعة باتنة-1

16- نعيم علي موسى العتوم. ( 2007). أثر اسلوبي اللعب والتعزيز الرمزي في تحسين الإنتباه وخفض النشاط لدى عينة أردنية من طلبة صعوبات التعلم الملتحقين بغرف المصادر. عمان الاردن، كلية الدراسات التربوية العليا.

17- هاجر شعبان ( 2021) بعنوان : فاعلية برنامج مقترح لتعديل السلوك لدى الاطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه دراسة ميدانية على عينة من هؤلاء الاطفال في بعض ابتدائيات مدينة باتنة،اطروحة دكتوراه في علم النفس المدرسي جامعة باتنة.1

18- وجدة عواد المشهداني ( 2010)بناء برنامج معرفي إرشادي سلوكي لتعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه و فرط الحركة دراسة تجريبية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في مدينة غريان-بالجماهيرية العظمى بين عمر 9-11سنة اطروحة دكتوراه في علم النفس جامعة أم درمان الإسلامية السودان

19- يسن الحاج عبد الحفيظ احمد 2020 عنوان الدراسة : تاثير برنامج مقترح بالالعاب الحركية في خفض اضطرابات الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الاطفال المعاقين ذهنيا بمحلية ام درمان.

## خامسا: المجلات العلمية:

1- أسماء محمد محمود السرسي فيوليت فؤاد إبراهيم،الزغل وائل ثروت حسن ( 2013) : فاعلية برنامج لخفض بعض سلوكيات نقص الانتباه وفرط الحركة لدى عينة من المعاقين عقليا متوسطي الإعاقة، مجلة دراسات الطفولة،مصر،المجلد 16، العدد 61،الصفحات 123-136.

2- أمنة مرنيز ( 2012): أثر برنامج ترويحي مقترح في تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية للمتخلفين عقليا (القابلين للتعلم)، مجلة الابداع الرياضي،جامعة الميسلة، المجلد 3 العدد2،الصفحات 20-27.

3-اوس سعد حسين( 2020): تأثير برنامج ترويحي رياضي في تطوير الادراك الحس حركي للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم للمرحلة السنية من 6 - 9 سنة، مجلة علوم الرياضة جامعة ديالى العراق –المجلد 12–العدد 44،الصفحات 373-386.

4- إيمان محمود رفعت السعيد( 2009): تأثير برنامج ترويحي باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية و مستويات الكاتيكولامين بول للأطفال ذوى تشتت الانتباه و فرط الحركة ، مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية،مصر،المجلد2009 العدد 29ج 2.الصفحات 29-61.

5- حفصة رزيق،اسماء سلطاني،فضية قتيت ( 2021):اهمية النشاط الرياضي المكيف في خفض النشاط الحركي المفرط عند الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم دمجين في المدارس مجلة سوسيولوجيا، جامعة الجلفة المجلد 05،العدد02،الصفحات من 241-260.

6- سميرة علي جعفرو خالد غازي الدبلجي ( 2014): فاعلية برنامج مقترح لخفض السلوك المندفع لدى الأطفال المعاقين عقليا والقابلين للتعلم،مجلة علوم الانسان والمجتمع جامعة بسكرة العدد 13،الصفحات 201-231

7- العيد بن شميسة ( 2022): تأثير برنامج ألعاب ترويحية في التقليل من نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ( 7-8)سنوات.مجلة دراسات نفسية المجلد 13 العدد 1 ,الصفحات من 127-136.

8- أسماء محمد السرسي، و ولاء محمد حسين محمد رزق البحيري. ( 2015). بعض الوظائف التنفذية وعلاقتها بالقلق لدى عينة من أطفال ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة. مجلة البحث العلمي في التربية،العدد 16،الصفحات من 105-125.

9- أيات السيد محمد ابا زيد. ( 2023). فاعلية برنامج فني تشكيلي مجمسم لتخفيف حدة اعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى طفل الروضة ذوي صعوبات التعلم. مجلة الطفولة، العدد43،الصفحات من 683-709.

10- جلول قوادري،حدة يوسفي. ( 2021). المشكلات السلوكية لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم من وجهة نظراوليائهم والاخصائيين النفسانيين. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد 8 (العدد 3)،الصفحات 683-.697

11- راشدي خضرة. : بولدراس صراح. ( 2021). انتشار وضعية الإعاقة في الجزائر الواقع و الأفاق. مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، المجلد 4 (العدد 7)،الصفحات من 246-264.

12- راضية طاشمة، و طاشمة لطيفة، سيب عبد الرزاق. ( 2021). العلاقة بين اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة والتعلق الغير امن. مجلة الحقيقة للعلوم الاجتماعية الانسانية،المجلد 20،العدد 4، الصفحات من 310-338.

13- روحي مروح عبدات. (أبريل, 2013). مجلة المنال. تم الاسترداد من الموقع:

(https://almanalmagazine.com)

14 -سناء عبد الحميد علي عبد الرحمن، و سهير محمد محمد نوفيق عبد الهادي. ( 2014). فاعلية برنامج تعليمي للقيم الاخلاقية في تعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الاطفال من سن (9-12)من منظور تربوي أسلامي. مجلة التربية الخاصة والتاهيل المجلد 1، العدد 3، الصفحات من 222-267.

15- عامر محمود عجاج، محمد أحمد الحويطي،علاء عبد المنعم الزيات. ( 2022),دراسة مخاطر التفاعل الاجتماعى لذوي الإعاقه الذهنية ( دراسة مقارنه ) Journal of Environmental Studies and Researches الصفحات من 329-341.

16-على ماجد على الغامدي،محمد مثيري الحويطي. ( 2023). أبرز المشكلات السلوكية التى يظهرها الطلبة من ذوي الاعاقة الفكرية في الفصل الدراسي من وجهة نظر معلمي مدينة مكة المكرمة. مجلة التربية الخاصة والتاهيل، المجلد 15 (العدد 54)،الصفحات من 75-119.

17- لبنى قتيبة محمد،( 2013): فرط الحركة ونقص الإنتباه وعلاقته بصعوبات التعلم للأطفال بعمر7-8 سنة.مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،المجلد 25 (العدد 1)،الصفحات من 275-292.

18- ليلى احمد كرم الدين، جمال شفيق احمد، صفاء احمداحمد البستاوي. ( 2020). فاعلية برنامج ارشادي لخفض بعض السلوكيات الناتجة عن اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى عينة من اطفال الروضة باستخدام فينتي الدراما والقصة. دراسات الطفولة الصفحات من 33 -38.

19- محمد رزق البحيري،توفيق عبد المنعم توفيق، محمد فاطمة محمد عبد الهادي،( 2020) تنمية الذكاء الاجتماعي لدى عينة من اطفال ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة. دراسات الطفولة، المجلد 23، العدد 88 الصفحات 93-101.

20- منى محمود مصطفى محمد فرج. ( 2020). فاعلية برنامج تدريبي باسلوب المنتسوري لتحسين الانتباه لدى الاطفال ذوى اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. المجلة العربية للاداب والدراسات الانسانية،المجلد 4 العدد 15، الصفحات من 107-142.

سادسا:قائمةالمراجع الأجنبية

**Books:**

1-F.Balle;et al. (1975). Ecyclopedie de lq sociologe. Paris: Libaraire Larousse.

2-J. Gordon Millichap .(2010) .Attention Deficit Hyperactivity Disorder HandbookSecond Edition .(london : Library of Congress.

***Magazines***

1- mehmet ungan ; zeynep cetin ozcan dogan Arzu Yukselen2008: Effects of Exercises for Fundamental Movement Skills in Mentally Retarded Children, ;midlle east journal of familly medicine ,volume 6 ,issue5,page 3-5

2-Koenraad Cuypers, Karin A De Ridder, Arve Strandheim,2011, The Effect of Therapeutic Horseback Riding on 5 Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Pilot Study. Journal of Alternative and Complementary Medicine.

3- Claudia Verret 1, Marie-Claude Guay, Claude Berthiaume, Phillip Gardiner, Louise Béliveau2012, A Physical Activity Program Improves Behavior and Cognitive Functions in Children With ADHD: An Exploratory Study. sage journal author gateway, Volume 16, Issue 1

4- A J Cerrillo-Urbina 1, A García-Hermoso 2, M Sánchez-López , M J Pardo-Guijarro 1 3, J L Santos Gómez 4, V Martínez-Vizcaíno 1

2015 The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized control trials, child care health and development Volume41, Issue6

5- Kishore Kumar B S, Jayarajan David D,2017 , EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMME ON ADHD SYMPTOMS IN MODERATE MENTALLY RETARDED CHILDREN , International Journal of Physical Education, Health and Social Science (IJPEHSS), Vol. 6, Issue 1 and 2,

6- Maryam Golabchi's, Mir Hamid Salehian2021,The Effectiveness of Swimming Training on Reducing Coping Behaviors, Cognitive Problems and Inattention of Elementary School Hyperactive Girls, International Journal of Pediatrics, Volume 9, Issue 11

7- Felipe Montalva-Valenzuela , Oscar Andrades-Ramírez , Antonio Castillo-Paredes ,, Effects of Physical Activity, Exercise and Sport on Executive Function in Young People with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review, European journal of investigation in health, psychology and education, , 12(1), 61-76

Wenxin Sun , Mingxuan Yu , Xiaojing Zhou,2022, Effects of physical exercise on attention deficit and other major symptoms in children with ADHD: A meta-analysis, Psychiatry Research, Volume 311,

8- Fatemeh Yavari, Mohammad Hassan Dashti Khovidaki, Arghvan Naimian, Saeed Kian Mehr,2023, The effect of sports activities with music on the behavioral problems of mentally retarded female students , Technology and Scholarship in Education, Vol. 2, No. 6, (61-69)

9- Maria Kotulska's, BarbaraJędrzejewska, MartynaLichman, AleksandraBorycka, 2023,The effect of physical activity on reducing the symptoms of attention deficit hyperactivity disorder, JournalofEducation,HealthandSport, Vol. 31, no. 1, pp. 46-54.

**سابعا: المواقع الإلكترونية:**

1https://web.facebook.com/duniaelebda/photos/a.175481098807678 3/1988187174739162/?type

2https://iacapap.org/_Resources/Persistent/c21d65de9dc22818fedc6 d6759cccc5d793f0d1a/C.1-Intellectual-Disability-ARABIC-2017.pd

# الملاحق

الاسم واللقب: بوراس صباح

طالبة دكتوراه تخصص النشاط

البدني الترويحي

جامعة محمد خيضر بسكرة

الى السيد مدير المركز النفسي البيداغوجي

للرعاية المعاقين ذهنيا" ابتسم لي"

– بطولقة بسكرة –

طلب القيام بدراسة تطبيقية على مستوى المركز النفسي البيداغوجي "إبتسم لي"

تقوم الطالبة الدكتوراه بوراس صباح بدراسة حول بناء برنامج رياضي ترويحي في تحسين نقص الإنتباه والتقليل من فرط الحركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا (7–10) والتأكد من فاعليته من خلال تطبيقيه على عينة من الأطفال ذوي الاعاقة الذهنية البسيطة وذلك إستكمالا لمتطلبات درجة الدكتوراه في تخصص النشاط البدني الترويحي ، أرجو من سيادكم المحترمة بتسهيل مهمة الطالبة تطبيق البرنامج .

شاكرين تعاونكم وتفضلو بقبول فائق الإحترام والتقدير

إمضاء المدير

Président de l'association
Houlmli Bachir

## الملحق رقم (01)

**قائمة أسماء السادة الخبراء والمحكمين لمقياس نقص الإنتباه وفرط الحركة**

| الرقم | الإسم واللقب | موقع العمل | الجامعة |
|---|---|---|---|
| 01 | دبراسو فطيمة | كلية العلوم الانسانية | محمد خيضر بسكرة |
| 02 | ميلوح خليدة | كلية العلوم الانسانية | محمد خير بسكرة |
| 03 | دبلة خولة | كلية العلوم الانسانية | محمد خيضر بسكرة |
| 04 | نحوي عائشة | كلية العلوم الانسانية | محمد خيضر بسكرة |
| 05 | العكروت السعيد | معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية | جامعة الجزائر 3 |

**الملحق رقم (02) قائمة أسماء السادة الخبراء والمحكمين مقياس لترشيح البرنامج الرياضي الترويحي المقترح**

| الرقم | الإسم واللقب | موقع العمل | الجامعة |
|---|---|---|---|
| 01 | طه محمد جمال | كلية التربية الرياضية بنين | ـجامعة حلوان ـمصر |
| 02 | رياض جمعة حسن | كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة | جامعة القادسية- العراق- |
| 03 | حيدر الصالحي | كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة | جامعة القادسية ـ العراق ـ |
| 04 | نطاح كمال | معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية | جامعة مسيلة |
| 05 | العكروت السعيد | معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية | جامعة الجزائر 3 |
| 06 | جوادي خالد | معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية | جامعة مسيلة |

**الملحق رقم (03) مقياس رائدة جريسات للقياس وتشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الاطفال المعاقين ذهنيا الصورة الاصلية**

## بعد ضعف الانتباه

| الرقم | الفقرة | غالباً (٣) | احياناً (٢) | نادراً (١) |
|---|---|---|---|---|
| ١ | يصعب عليه تركيز انتباهه | | | |
| ٢ | يصعب عليه الاستمرار في نفس النشاط | | | |
| ٣ | يظهر انه لا يستمع إلى حديث الآخرين | | | |
| ٤ | يكرر أخطاءه المدرسية رغم تنبيهه اليها | | | |
| ٥ | يصعب عليه اتمام الواجبات المدرسية | | | |
| ٦ | يواجه صعوبة في متابعة التفاصيل | | | |
| ٧ | يبتعد عن الأنشطة التي تحتاج إلى جهد عقلي | | | |
| ٨ | يصعب عليه تنظيم وقته | | | |
| ٩ | يصعب عليه التخطيط لمهامه | | | |
| ١٠ | يصعب عليه اتباع التعليمات البسيطة | | | |
| ١١ | ينتبه الى تفاصيل غير مهمة في الأشياء من حوله | | | |
| ١٢ | يصعب عليه الاحتفاظ بالمعلومات لفترة طويلة | | | |
| ١٣ | يجد صعوبة في ملاحظة أوجه التشابه بين الاشياء | | | |
| ١٤ | يجد صعوبة في ملاحظة الاختلاف بين الأشياء | | | |
| ١٥ | يحتاج إلى وقت طويل للاجابة على الاسئلة المطروحة عليه | | | |
| ١٦ | ينسى اداء النشاطات اليومية المطلوبة منه | | | |
| ١٧ | يحتاج الى وقت طويل لانهاء الواجبات المطلوبة منه بالمقارنة مع اقرانه | | | |
| ١٨ | يفقد ادواته المدرسية التي يستخدمها لأداء واجباته المدرسية | | | |
| ١٩ | يتشتت انتباهه بسهولة | | | |
| ٢٠ | يصعب عليه الانتباه لاكثر من خمس دقائق | | | |
| ٢١ | يصعب عليه الانتباه للمفاهيم الجديدة | | | |
| ٢٢ | يتجنب النظر مباشرة الى عيون الآخرين (المعلم) اثناء الحديث | | | |
| ٢٣ | يظهر انه مستغرق في أحلام اليقظة | | | |
| ٢٤ | يواجه صعوبة في ربط الاحداث بشكل متسلسل | | | |
| ٢٥ | يواجه صعوبة في الاستماع الى تعليمات المعلم ومتابعة السبورة في وقت واحد | | | |

Scanné avec CamScanner

بعد النشاط الزائد

| الرقم | الفقرات | غالباً (٣) | احياناً (٢) | نادراً (١) |
|---|---|---|---|---|
| ١ | يفرط في الكلام | | | |
| ٢ | يستثار بسهولة | | | |
| ٣ | يجد صعوبة في السيطرة على سلوكه | | | |
| ٤ | ينتزع الاشياء من الاخرين | | | |
| ٥ | يتحدث بصوت عالي | | | |
| ٦ | ينقل الاشياء باستمرار من مكان الى اخر | | | |
| ٧ | يركض ويتسلق على الاشياء بشكل مبالغ فيه وفي أوقات غير ملائمة | | | |
| ٨ | يجد صعوبة في بقائه جالساً في مكانه | | | |
| ٩ | يتحرك ويتنقل كثيراً داخل غرفة الصف | | | |
| ١٠ | يبدو دائم الحركة والنشاط | | | |
| ١١ | يحطم ادواته | | | |
| ١٢ | يشد شعر اقرانه داخل الصف | | | |
| ١٣ | يصعب السيطرة على سلوكه اثناء اللعب مع اقرانه خارج غرفة الصف | | | |
| ١٤ | يلعب بفمه وشعره | | | |
| ١٥ | يصعب عليه اللعب بهدوء مع الآخرين | | | |
| ١٦ | يبدو مزعجاً للآخرين | | | |
| ١٧ | يقفز على المقاعد داخل غرفة الصف | | | |
| ١٨ | يصدر اصواتاً غريبة ليس لها اي معنى | | | |
| ١٩ | يتململ في مكانه كثيراً | | | |
| ٢٠ | يقوم بحركات مرتبكة | | | |

## بعد الاندفاعية

| الرقم | الفقرات | غالباً (٣) | احياناً (٢) | نادراً (١) |
|---|---|---|---|---|
| ١ | يصعب عليه التحكم في انفعالاته | | | |
| ٢ | يُظهر تدنياً في مفهومه لذاته | | | |
| ٣ | يجد صعوبة في انتظار دوره | | | |
| ٤ | يظهر مندفعاً في تصرفاته | | | |
| ٥ | يتدخل في شؤون الآخرين | | | |
| ٦ | يقاطع الآخرين اثناء حديثهم | | | |
| ٧ | يغضب بسرعة | | | |
| ٨ | يتسرع في الاجابة على الأسئلة | | | |
| ٩ | يتصرف قبل ان يفكر | | | |
| ١٠ | يفشل في متابعة أنظمة الالعاب التي يشارك فيها | | | |
| ١١ | يجد صعوبة في انتظار التعليمات | | | |
| ١٢ | ينتقل كثيراً من نشاط الى اخر | | | |
| ١٣ | يبدو متهوراً في تصرفاته | | | |
| ١٤ | يتصرف بطريقة تعرض حياته للخطر احياناً مثل القفز من اماكن مرتفعة | | | |
| ١٥ | يبكي بسرعة بدون سبب واضح | | | |
| ١٦ | ينتقل بسرعة من انفعال الى اخر (الفرح – الحزن) | | | |
| ١٧ | يصعب التنبؤ بسلوكه | | | |
| ١٨ | يضحك فجأة دون سبب | | | |
| ١٩ | يتكلم دون استئذان | | | |
| ٢٠ | يطمع في نصيب زملائه | | | |

Scanné avec CamScanner

**الملحق رقم (04) مقياس رائدة جريسات 2007 لفرط الحركة ونقص الانتباه النسخة المكيفة على البيئة الجزائرية .**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة محمد خيضر بسكرة**

**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**النشاط البدني الرياضي الترويحي**

**إستمارة المقياس**

**أستاذي الفاضل ,أستاذتي الفاضلة.....**

**أضع بين يديك هذا المقياس– موضوع التحكيم- المصمم من طرف الباحثة رائدة جريسات لتشخيص اضطراب الإنتباه والنشاط الزائد لأطفال ذوي الإعاقة الذهنية , لإستخدامة كأدة لتشخيص هذا الاضطراب في اطروحة دكتوراه تحت عنوان : "أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح في تحسين نقص الإنتباه وفرط الحركة لأطفال الإعاقة الذهنية (7_10)سنة**

**وفي الأخير أشكركم على حسن تعاونكم معانا في إطار البحث العلمي**

**الباحثة**

| الرقم | العبارات | غالبا | احيانا | نادرا |
|---|---|---|---|---|
| | بعد نقص الانتباه | | | |
| 1 | لديه صعوبة في تركيز انتباهه | | | |
| 2 | يصعب عليه الاستمرار في نفس النشاط | | | |
| 3 | لايستمع الى حديث الاخرين | | | |
| 4 | يكرر اخطاءه المدرسية رغم تنبيهه اليها | | | |
| 5 | يصعب عليه اتمام الواجبات المنزلية | | | |
| 6 | يواجه صعوبة في متابعة التفاصيل | | | |
| 7 | يبتعد عن الانشطة التى تحتاج الي جهد عقلي | | | |
| 8 | لديه صعوبه في تنظيم وقته | | | |
| 9 | يجد صعوبة في التخطيط لمهامه | | | |
| 10 | يصعب عليه اتباع التعليمات البسيطة | | | |
| 11 | ينتبه الى تفاصيل غير مهمة في الاشياء من حوله | | | |
| 12 | صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات لفترة طويلة | | | |
| 13 | يجد صعوبة في ملاحظة اوجه التشابه بين الاشياء | | | |
| 14 | يجد صعوبه في ملاحظة الاختلاف الاشياء | | | |
| 15 | يحتاج الى وقت طويل للاجابة على الاسئلة المطروحة عليه | | | |
| 16 | نسيان اداء النشاطات اليومية المطلوبة منه | | | |
| 17 | يحتاج الى وقت طويل لانهاء النشاطات اليومية المطوبه منه مقارنة بزملائه | | | |
| 18 | يفقد أدواته المدرسية التى يستخدمها لأداء واجباته المدرسية | | | |
| 19 | يتشتت انتباه بسهولة | | | |
| 20 | يصعب عليه الانتباه لاكثر من خمس دقائق | | | |
| 21 | يصعب عليه الانتباه للمفاهيم الجديدة | | | |
| 22 | يتجنب النظر مباشرة الى عيون الاخرين (المعلم) اثناء الحديث | | | |
| 23 | يظهر انه مستغرق في احلام اليقظة | | | |
| 24 | يواجه صعوبة في ربط الاحداث بشكل متسلسل | | | |
| 25 | يواجه صعوبة في الاستماع الى تعليمات المعلم ومتابعة السبورة في وقت واحد | | | |
| | بعد فرط الحركة | | | |
| 1 | الإفراط في الكلام | | | |
| 2 | يستثار بسهولة | | | |
| 3 | يجد صعوبة في السيطرة على سلوكه | | | |
| 4 | ياخد الاشياء من الاخرين | | | |
| 5 | يتحدث بصوت عالي | | | |
| 6 | ينقل الاشياء باستمرار من مكان الى اخر | | | |

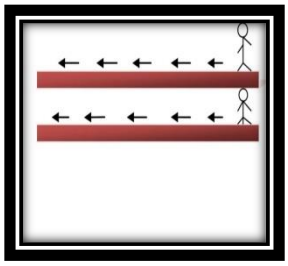
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 | يركض ويتسلق الاشياء بشكل مبالغ فيه وفي اوقات غير ملائمة | | | |
| 8 | يجد صعوبه في بقائه جالسا في مكانه | | | |
| 9 | يتحرك ويتنقل كثيرا داخل القسم | | | |
| 10 | يبدو دائم الحركة والنشاط | | | |
| 11 | يقوم بتحطيم ادواته | | | |
| 12 | يشد شعر زملائه القسم | | | |
| 13 | لديه صعوبة في السيطرة على سلوكه اثناء اللعب مع زملائه خارج القسم | | | |
| 14 | يلعب بفمه وشعره | | | |
| 15 | يصعب عليه اللعب بهدوء مع الاخرين | | | |
| 16 | يبدو مزعجا للاخرين | | | |
| 17 | يقفز على المقاعد داخل القسم | | | |
| 18 | يصدر اصواتا غريبة ليس لها اي معنى | | | |
| 19 | يتحرك كثيرا في مكانه | | | |
| 20 | يقوم بحركات عشوائية | | | |
| بعد الاندفاعية | | | | |
| 1 | يصعب عليه التحكم في انفعالاته | | | |
| 2 | لديه تقدير دات منخفض | | | |
| 3 | يواجه صعوبة في انتظار دوره | | | |
| 4 | يظهر مندفعا في تصرفاته | | | |
| 5 | يتدخل في شؤون الاخرين | | | |
| 6 | يقاطع الاخرين اثناء حديثهم | | | |
| 7 | سريع الغضب | | | |
| 8 | متسرع في الإجابة عن الأسئلة | | | |
| 9 | يتصرف قبل التفكير | | | |
| 10 | يفشل في متابعة انظمة الالعاب التي يشارك فيها | | | |
| 11 | يجد صعوبة في انتظار التعليمات | | | |
| 12 | ينتقل كثيرا من نشاط الى اخر | | | |
| 13 | يبدو متهورا في تصرفاته | | | |
| 14 | يتصرف بطريقة تعرض حياته للخطرا حيانا مثل القفز من امكان مرتفعة | | | |
| 15 | يبكي بسرعة بدون سبب واضح | | | |
| 16 | مزاجي | | | |
| 17 | صعوبة التنبؤ بسلوكه | | | |
| 18 | يضحك فجاة دون سبب | | | |
| 19 | يتكلم دون استاذان | | | |
| 20 | يطمع في نصيب زملائه | | | |

**الملحق رقم (05) البرنامج الرياضي الترويحي المقترح**

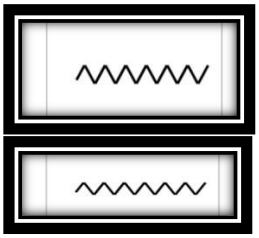
**مذكرة رقم :(01) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة– أقماع– ميقاتي–كرات طبية – البولينغ –كرات ملونة) المدة : 1:30 ساعة**

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | *التشكيلات* |
|---|---|---|---|
| <u>المرحلة التحضيرية</u><br>الهدف من القسم:<br>تحضير تسخين اجهزة وعضلات الجسم | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ .<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والأطراف السفلية | ▪ الإنضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الإنتباه أثناء أداء الحركات | |
| <u>المرحلة الرئيسية</u><br>الأهداف الثانوية من القسم:<br>• تنمية الانتباه والتركيز<br>• التخيف من النشاط الزائد | <u>اللعبة الاولى: ( لعبة الكرات الملونة ) :</u> يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 أطفال على شكل قاطرة أما كل فريق ثلاث صناديق ملونة بالوان مختلفة (احمر .ارزق. أخضر) وأمام كل فريق 6 كرات بنفس الوان الصندوق يقوم الاطفال برمي اللون الاحمر ثم الازرق تم الاخضر عند سماع الصافرة على شكل منافسة بين التلميذ رقم 1 من الفوج الاول والتلميذ رقم 1 من الفوج الثاني على شكل منافسة الكرات التى تدخل في السلة تتحسب نقاط الفريق الفائز في اللعبة والذي ادخل افراده اكثر كرات داخل السلة .تكرار التمرين عدة مرات | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ الاعتماد على عنصر المنافسة<br>▪ توجيه الانتباه والتركيز مع اللعبة | |
| | <u>اللعبة الثانية: ( لعبة اسقاط الزجاجات ) :</u> يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة وعلى بعد مسافة يتم وضع زجاجات البولينغ امام الفريقين ويتم البداء في اسقاط الزجاجات عند سماع الصافرة ويكون العمل بالتناوب المرة الاولى الفريق أ والمرة الثانية فريق ب على شكل منافسة ويتم حساب عدد الزجات التى سقطت في كل فريق الفريق الفائز الذي يسقط اكثر زجاجات | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>• وضعية الوقوف وطريقة الصحيحة في تمرير الكرة<br>• اسقاط اكبر عدد من الزجاجات<br>• الدقة في الأداء | |
| | <u>اللعبة الثالثة : ( الدحرجة على الكرة على الظهر والبطن )</u> يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة امام كل فريق كرة دحرجة يقوم كل تلميذ من الفوج أ بالقيام بالدحرجة الامامية وتلميذ من الفريق ب بالدحرجة الامامية ثم العكس ثم يترك الكرة ويرجع للخلف لترك الفرصة لزميله في الفريق نفس الشي مع الفريق الاخر | اتباع تعليمات الاستاذ<br>▪ الدحرجة على البطن<br>▪ الدحرجة على الظهر بالتناوب مع افراد الفريق | |
| المرحلة الختامية | <u>تمارين الاسترخاء</u> : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب | إتباع تعليمات المنشط إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

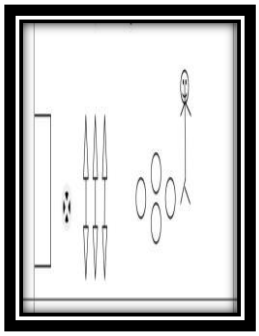
**مذكرة رقم :(02) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة – أقماع– ميقاتي– ترامبولين –كرات طبية ) المدة : 1:30 ساعة**

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| **المرحلة التحضيرية**<br>**الهدف من القسم:**<br>**التحضير والتسخين** | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ .<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية. | الانضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات<br>▪ شرح مفصل للالعاب المقدمة | |
| **المرحلة الرئيسية**<br>**الأهداف الثانوية من القسم:**<br>• **تنمية الانتباه والتركيز**<br>• **التخيف من النشاط الزائد**<br>• **التخفيف من الاندفاعية** | **اللعبة الاولى: ( المشي على العقلة ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أمام كل فريق لوح طويل عند سماع الصافرة يقوم تلميذين من كلا الفريقين بالمشي في مسار اللوح دون النزول منه الى غاية اكمال المسار على شكل منافسة الفائز من يصل اولا وتحتسب نقاط الفريق ككل .** | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ الاعتماد على عنصر المنافسة<br>▪ توجيه الانتباه |  |
| | **اللعبة الثانية: ( نشاط القفز على الترامبولين) للتقليل من الاندفاعية**<br>**يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال يقوم كل فوج بالدخول الى الترامبولين والقفز والاستمتاع** | **التركيز مع تعليمات اللاستاذ**<br>• **على وضعية القفز الصحيح**<br>• **التركيز على عوامل الامن والسلامة** | |
| | **اللعبة الثالثة : ( الدحرجة على الكرة على الظهر والبطن) للتقليل من فرط الحركة**<br>**يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة امام كل فريق كرة دحرجة يقوم كل تلميذ من الفوج أ بالقيام بالجلوس على الكرة والتنطيط بيها وتلميذ من الفريق ب نفس العمل لمدة ثم يترك الكرة ويرجع للخلف لترك الفرصة لزميله في الفريق نفس الشي مع الفريق الاخر** | **اتباع تعليمات الاستاذ**<br>▪ **الدحرجة على البطن**<br>▪ **الدحرجة على الظهر**<br>**بالتناوب مع افراد الفريق** | |
| **المرحلة الختامية** | **تمارين الاسترخاء : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب** | **إتباع تعليمات المنشط**<br>• **إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد** | |

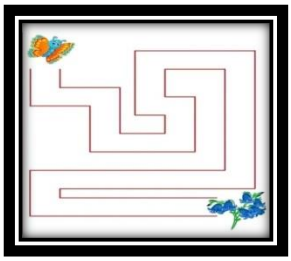
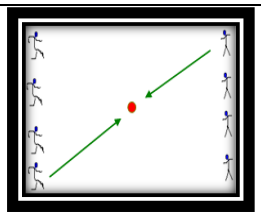
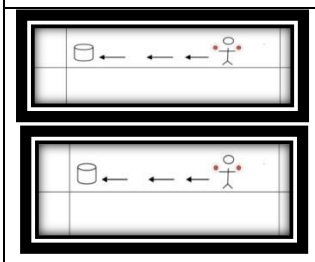
**مذكرة رقم :(03) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية: ( صافرة – أقماع– ميقاتي–كراسي – شريط لاصق) المدة : 1:30 ساعة**

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| <u>المرحلة التحضيرية</u><br>الهدف من القسم:<br>التحضير والتسخين | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ .<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية. | الانضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات<br>▪ شرح مفصل للالعاب المقدمة | |
| <u>المرحلة الرئيسية</u><br>الأهداف الثانوية من القسم:<br>تنمية الانتباه والتركيز<br>التخيف من النشاط الزائد<br>التقليل من الاندفاعية | <u>اللعبة الاولى: ( المشي على الخط المنكسر )</u> : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أما كل فريق خط منكسر مرسوم بشريط على الارض عند سماع الصاقرة ينطلق كل تلميذ من كل فوج بالمشي على طول الخط المنكسر والذي يوصل الاول يعتبر فائز والاستمرار في اللعبة مع بقية التلاميذ | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ الاعتماد على عنصر المنافسة<br>▪ توجيه الانتباه للامام اثناء المشي<br>▪ التوازن |  |
| | <u>اللعبة الثانية: ( لعبة القفز على الاشكال )</u> : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال كل فوج يقوم بالقفز داخل الاشكال المرسومة في الجزء الاول من الملعب والفريق الثاني في الاشكالر المرسومة في الجزء الثاني للملعب ثم نعكس | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>• وضعية الوقوف وطريقة الصحيحة القفز السليم<br>• التنقل السليم | |
| | <u>اللعبة الثالثة : ( لعبة الكرسي يدور )</u><br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 يوضع 3 كراسي امام كل فوج يدور الاطفال حول الكراسي وعند سماع الصافرة يجلس كل طفل على كرسي والذي لا يجد كرسي يجلس فيه يخرج من اطار اللعبة | اتباع تعليمات الاستاذ<br>▪ الدوران حول الكرسي<br>▪ الانتباه السمعي للصافرة<br>▪ عدم دفع الزميل | |
| <u>المرحلة الختامية</u> | <u>تمارين الاسترخاء</u> : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب | إتباع تعليمات المنشط<br>• إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

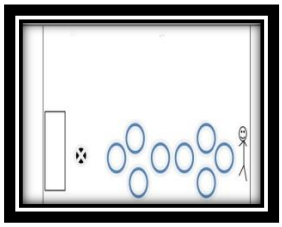
**مذكرة رقم :(04) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة – أقماع– ميقاتي–كرات طبية – حلقات –أكواب – دلو ) المدة : 1:30 ساعة**

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| المرحلة التحضيرية<br>الهدف من القسم:<br>التحضير والتسخين | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ .<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية. | الانضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات | |
| المرحلة الرئيسية<br>الأهداف الثانوية من القسم:<br>تنمية الانتباه والتركيز التخيف من النشاط الزائد التقليل من الاندفاعية | اللعبة الاولى: ( نشاط القفز داخل الحلقات و تخطي الحواجز ثم التسديد)<br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أما كل فريق مجموعة من الحلقات والحواجز عند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ من كل فوج بالجري والقفز داخل الحلقات تم تخطي الحواجز الى ان يصل ال الكرة يحاول التسديد داخل المرمى على شكل منافسة وتحتسب نقاط التسديد لكل فريق بتكرار التمرين | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ الاعتماد على عنصر المنافسة<br>▪ التركيز على القفز داخل الحلقات<br>▪ التركيز على تخطي الحاجز بامان |  |
| | اللعبة الثانية: : ( الدحرجة على الكرة على الظهر والبطن)<br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة امام كل فريق كرة دحرجة يقوم كل تلميذ من الفوج أ بالقيام بالدحرجة الامامية وتلميذ من الفريق ب بالدحرجة الامامية ثم العكس ثم يترك الكرة ويرجع للخلف لترك الفرصة لزميله في الفريق نفس الشي مع الفريق الاخر | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>اتباع تعليمات الاستاذ<br>دحرجة على البطن<br>الدحرجة على الظهر بالتناوب مع افراد | |
| | اللعبة الثالثة : ( لعبة حمل اكواب الماء وتفريغها )<br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة امام كل فريق طاولة بيها دلو ماء وكوب وفي المكان المقابل طاولة اخرى فيها دلو للفريق الاول ودلو للفريق الثاني عند الصافرة ينطلق كل تلميذ من كل فريق وياذ الكوب ويملائه من الدلو والمشي بي سرعة الطاولة المقابلة وتفريغ الكوب ويكمل باقي الافراد نفس العمل الفريق الفائز الذي يملا دلوه اولا | اتباع تعليمات الاستاذ<br>• المشي بتاني<br>• عدم التسرع<br>• التركيز اثناء المشي | |
| المرحلة الختامية | تمارين الاسترخاء : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب | إتباع تعليمات المنشط<br>• إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

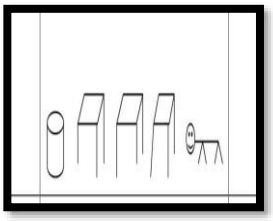
**مذكرة رقم :(05) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة – أقماع– ميقاتي– شريط لاصق – سلات –كرات صغيرة ) المدة : 1:30 ساعة**

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| المرحلة التحضيرية<br>الهدف من القسم: التحضير والتسخين | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية. | الانضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات<br>▪ شرح مفصل للالعاب المقدمة | |
| المرحلة الرئيسية<br>الأهداف الثانوية من القسم:<br>• تنمية الانتباه والتركيز<br>• التخيفة من النشاط الزائد<br>• التقليل من الإندفاعية | اللعبة الاولى: ( لعبة المشي في المتاهة ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أما كل فريق نرسم متاهة ويقف كل تلميذ من كل فوج امام بوابة المتاهة عند الصافرة يقوم التلميذ بالمشي في مسارات المتاهة حى الوصول الى مخرج البوابة الذي يصل اولا يحتسب فائز نفس العمل مع بقية التلاميذ | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ الاعتماد على عنصر المنافسة<br>▪ توجيه الانتباه<br>▪ عدم تخطي المسارات المغلقة |  |
| | اللعبة الثانية: ( الحصول على الكنز ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال يقف الاطفال في صفين متساويين متواجهين يضع الكنز بينهما بنفس المسافة عند الصافرة يجري كل طفل من الصفين محاولا اخذ الكنز والفائز تحسب له نقطة | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>• وضعية الوقوف وطريقة الجري في مسار صحيح |  |
| | اللعبة الثالثة : ( حمل كرتين بكلتا اليدين )<br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة امام كل فريق 8 كرات عند الصافرة يقوم كل تلميذ بحمل كرتين على راحة اليد ويقوم بالمشي مسار معين دون اسقاط الكرة ويضعها داخل السلة على شكل منافسة بين الفوجين | اتباع تعليمات الاستاذ<br>▪ المشي بتاني<br>▪ التركيز اثناء المشي<br>عدم التسرع |  |
| المرحلة الختامية | تمارين الاسترخاء : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب | إتباع تعليمات المنشط<br>إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

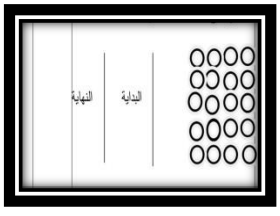
**مذكرة رقم :(06) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة – أقماع– ميقاتي–علب الليغو – حلقات – كرات – منديل ) المدة : 1:30 ساعة**

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| المرحلة التحضيرية<br>الهدف من القسم: التحضير والتسخين | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ .<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية. | الانضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات<br>▪ شرح مفصل للالعاب المقدمة | |
| المرحلة الرئيسية<br>الأهداف الثانوية من القسم:<br>تنمية الانتباه والتركيز التخفيف من النشاط الزائد التقليل من الاندفاعية | اللعبة الاولى: ( لعبة الليغو الفك والتركيب ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال يقوم الاستاذ بجمع التلاميذ على ببساط مطاطي توزيع علب الليغو على الاطفال وطلب منهم تشكيل اشياء منها والحرية في العمل . | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ الحث على اكمال العمل<br>▪ مراقبة التلاميذ اثناء العمل | |
| | اللعبة الثانية: ( لعبة المناديل ) حيث يجلس الأطفال على الأرض على شكل دائرة مستديرين إلى داخل الدائرة، ويقوم أحد الأطفال بالركض حولهم حاملا منديلا، ويدور حولهم باستمرار ، ثم يضع المنديل خلف ظهر أحدهم.وخلال دوران أحدهم يتحسّس الأطفال خلفهم، ويركض خلف الطفل الذي وضعها قبل أن يجلس في مكانه، ليأخذه اللاحق محاولاً اللحاق به وضربه من الخلف.ويقوم الملحوق بالدوران حول دائرة الأطفال ويتفادى ضربات اللاحق، حتى يجلس الملحوق في نفس مكان اللاحق ليكمل اللعبة مرة أخرى. | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>• الحث على عدم التحرك من المكان الابعد وضع المنديل<br>• مراعاة عوامل الامن والسلامة | |
| | اللعبة الثالثة : (نشاط القفز داخل الحلقات والتصويب )<br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة امام كل فريق مجموعة من الحلقات كرة ومرمى عند الصافرة يقوم التلميذ من كل فوج بالقفز برجل واحة ثم بكلتا الرجلين الى ان ينتهي مسارات اللحقات ثم يقوم بتصويب الكرة داخل المرمى وتحتسب نقاط كل فريق | اتباع تعليمات الاستاذ<br>▪ التركيز على التوازن اثناء القفز<br>▪ عدم التسرع<br>▪ الانتباه الجيد اثناء التصويب |  |
| المرحلة الختامية | تمارين الاسترخاء : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب. | إتباع تعليمات المنشط<br>• إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

**مذكرة رقم :(07) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة – أقماع– ميقاتي– علبة رادتس – كراسي – كرة اليد – سلات ) المدة : 1:30 ساعة**

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| المرحلة التحضيرية<br>الهدف من القسم: التحضير والتسخين | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ .<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية | الانضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات<br>▪ شرح مفصل للالعاب المقدمة | |
| المرحلة الرئيسية<br>الأهداف الثانوية من القسم: تنمية الانتباه والتركيز التخيف من النشاط الزائد التقليل من الاندفاعية | اللعبة الاولى: ( لعبة الرادتس ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أمام الفريقين لعبة الرادتس معلقة يقوم كل تلميذ برمي السهم داخل الدائرة ونقوم بتسجيل النتيجة يليه تلميذ من الفريق الثاني ويرمي وتسجل النتيجة وتكون اللعبة بالتناوب بين الفريقين وفي الاخير نحي مجموع نقاط كل فريق والذي يجمع اكبر عدد من النقاط يعتبر فائز . | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ التركيز الجيد<br>▪ الرمي في اتجاه الدائرة<br>▪ توجيه الانتباه | |
| | اللعبة الثانية: ( لعبة التمريرات الخمسة ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال عند سماع الصافرة يقوم تلاميذ الفوج أ بالتمريرات بينهم في حين يقوم تلاميذ فريق بمحاولة خطف الكرة وتكسير التمريرات | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>• عدم دفع الزميل<br>• تشجيع على التعاون | |
| | اللعبة الثالثة : ( لعبة التسلل )<br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة امام كل فريق اربع كراسي وسلة بها كرات يقوم الطفل بالمشي على الاربع داخل الكرسي مع حمل الكرة ووضعها في الصندق في نهاية مسار الكراسي ويرجع لمكانة الفريق الذي يتمكن من توصيل الكرات الي الصندق اولا هو الفائز | اتباع تعليمات الاستاذ<br>▪ عدم القيام والمشي على الايدي والارجل<br>▪ عدم التسرع |  |
| المرحلة الختامية | تمارين الاسترخاء : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب | إتباع تعليمات المنشط<br>• إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

مذكرة رقم :(08) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة – أقماع– ميقاتي– حلقات – أكواب كرطونية – شبكة ) المدة : 1:30 ساعة

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| المرحلة التحضيرية<br>الهدف من القسم:<br>التحضير والتسخين | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ .<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية. | الانضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات<br>▪ شرح مفصل للالعاب المقدمة | |
| المرحلة الرئيسية<br>الأهداف الثانوية من القسم:<br>• تنمية الانتباه والتركيز<br>• التخيف من النشاط الزائد | اللعبة الاولى: ( لعبة اسقاط الهرم ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أمام فريق هرم متكون من اكواب كرطونية يقوم كل تلميذ من كل فريق عند سمارة الصافرة بالتصويب واسقاط الهرم وتسجيل عدد الاكواب التى سقطت الفريق الذي يسقط اكثر عدد من الاكواب هو الفائز بتكرار النشاط | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ التركيز على التصويب الجيد<br>▪ توجيه الانتباه | |
| | اللعبة الثانية: ( لعبة اكرة طائرة مصغرة ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال نقوم بوضح خيط شبكة صغير تفص بين الفريقين ويحاول كل فريق اسقاط الكرة في مكان الخصم ويتم احتساب النقاط لكل فريق | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>• وضعية الوقوف وطريقة الصحيحة في تمرير الكرة<br>• العمل الجماعي<br>• عدم التصادم | |
| | اللعبة الثالثة : ( سباق السرعة عبر الحلقات )<br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل خط مستقيم يقف اربع اطفال اثنين من كل فوج يوضع امام كل طفل 5 حلقات يقوم بالقفز داخلها بضم الارجل وعند الانتهاء يقوم بالجري في مسار مستقيم حتى يصل خط النهاية | اتباع تعليمات الاستاذ<br>▪ الالقف<br>▪ الدحرجة على الظهر بالتناوب مع افراد الفريق |  |
| المرحلة الختامية | تمارين الاسترخاء : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب | إتباع تعليمات المنشط<br>• إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

مذكرة رقم :(09)) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة – أقماع – ميقاتي–كرة سلة – حلقات –كرات ملونة) المدة : 1:30 ساعة

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| المرحلة التحضيرية<br>الهدف من القسم: التحضير والتسخين | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ .<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية. | الانضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات<br>▪ شرح مفصل للالعاب المقدمة | |
| المرحلة الرئيسية<br>الزمن : 1ساعة<br>الأهداف الثانوية من القسم:<br>• تنمية الانتباه والتركيز<br>• التخيف من النشاط الزائد | اللعبة الاولى: ( لعبة تشكيل الورود ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أما كل فريق على بعد مسافة معينة مجموعة من الصحون بلونين مختلفين وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالجري لمكان الصحون ياخذ صحن ويضعه على حافة الحلقة الموجودة اما فريقة ثم يلمس زميله من الفريق ليذهب مسرعا لاخذ صحن اخر ليشكل الورقة لثانية من الوردة وتتم اللعبة هكذا حتى يشكل الفريق وردة كاملة الفريق الفائز الذي الوردة كاملة اولا . | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ الاعتماد على عنصر المنافسة<br>▪ توجيه الانتباه نحو اللون المخصص لكل فوج . | |
| | اللعبة الثانية: ( لعبة كرة السلة المصغرة ) : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، يتكون كل فوج من 4 تلاميذ كل فوج في نصف الملعب وعلى حافة كل كل فوج توجد سلة يقوم التلاميذ بتمرير كرة السلة فيما بينهم للوصول الى الفريق الخصم ويحاول التسجيل في سلة الفريق الاخر في حين يحاول الفريق الاخر اخذ الكرة منه ويتم احتساب الاهداف المسجلة واختيار الفائز . | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>• وضعية الوقوف وطريقة الصحيحة في تمرير الكرة<br>• اسقاط اكبر عدد من الزجاجات<br>• الدقة في الأداء | |
| | اللعبة الثالثة : ( القفز داخل الحلقة )<br>يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة امام كل فريق حلقة عند سماع الصافرة ينطلق كل تلميذ داخل الحلقة ويمررها على جسمه ويقوم باخراجه من الاعلى ثم يضعها امامه ليعود للقفز بداخلها مرة اخرى يمررها داخل جسمه واخراجها من الاعلى ويستمر على هذا الحال الي ان يصل الى خط النهاية والتلميذ الذي يصل اولا يعتبر هو الفائز . | اتباع تعليمات الاستاذ<br>▪ الاستعداد الجيد<br>▪ القفز داخل الدائرة وتمريرها على الجسم<br>انهاء المسافة كاملة . | |
| المرحلة الختامية | تمارين الاسترخاء : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب | إتباع تعليمات المنشط<br>إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

**مذكرة رقم :(10) الهدف من الحصة: تنمية الإنتباه والتقليل من فرط الحركة والإندفاعية : ( صافرة – أقماع– ميقاتي– علبة الرادتس – حلقات –كرة قدم ) المدة : 1:30 ساعة**

| أقسام الحصة | وضعيات الأداء | معايير النجاح | التشكيلات |
|---|---|---|---|
| <u>المرحلة التحضيرية</u><br>الهدف من القسم:<br>التحضير والتسخين | ▪ التحية الرياضية ، التهيئة النفسية والبدنية للتلميذ<br>▪ جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالتسخين وذلك بلف الذراعين ثم الجذع ثم الركبتين و القدمين تمديد العضلات والمفاصل مع تمديد العضلات والمفاصل والاطراف السفلية. | الإنضباط والتركيز والهدوء مع تعليمات الاستاذ.<br>▪ التسخين الجيد لتجنب الوقوع في الإصابات .<br>▪ الانتباه أثناء أداء الحركات<br>▪ شرح مفصل للالعاب المقدمة | |
| <u>المرحلة الرئيسية</u><br>الأهداف الثانوية من القسم:<br>• تنمية الانتباه والتركيز<br>• التخيف من النشاط الزائد<br>• التقليل من الاندفاعية | <u>اللعبة الاولى: ( لعبة الرادتس )</u> : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، تكون كل فوج من 4 اطفال على شكل قاطرة أمام الفريقين لعبة الرادتس معلقة يقوم كل تلميذ برمي السهم داخل الدائرة ونقوم بتسجيل النتيجة يليه تلميذ من الفريق الثاني ويرمي وتسجل النتيجة وتكون اللعبة بالتناوب بين الفريقين وفي الاخير نحي مجموع نقاط كل فريق والذي يجمع اكبر عدد من النقاط يعتبر فائز . | ▪ التركيز مع تعليمات الاستاذ<br>▪ الاعتماد على عنصر المنافسة<br>▪ توجيه الانتباه | |
| | <u>اللعبة الثانية: ( لعبة كرة القدم المصغرة )</u> : يتم تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، يتكون كل فوج من 4 تلاميذ كل فوج في نصف الملعب وعلى حافة كل كل فوج توجدمرمى يقوم التلاميذ بتمريرالكرة بالقدم فيما بينهم للوصول الى الفريق الخصم ويحاول التسجيل في مرمى الفريق الاخر في حين يحاول الفريق الاخر اخذ الكرة منه ويحاول التسجيل ويتم احتساب الاهداف المسجلة واختيار الفائز . | التركيز مع تعليمات اللاستاذ<br>• وضعية الوقوف وطريقة الصحيحة في تمرير الكرة<br>• اسقاط اكبر عدد من الزجاجات<br>• الدقة في الأداء | |
| | <u>اللعبة الثالثة : ( رياضة اليوغا )</u><br>نقوم بجمع التلاميذ معا ثم مع الاستاذ نقوم بحركات استرخائية للرياضة اليوغا | اتباع تعليمات الاستاذ<br>▪ الجلوس بالطريقة الصحيحة<br>▪ التزام الهدوء<br>▪ اتباع تعليمات الاستاذ | |
| <u>المرحلة الختامية</u> | <u>تمارين الاسترخاء</u> : الخروج من القاعة والمشي على شكل قاطرة حول الملعب | إتباع تعليمات المنشط<br>• إتمام جميع التمارين والحركات المرونة لضمان تهدئة الجسم والاسترخاء الجيد | |

**ملحق رقم (06) spss**

| Tests de normalité | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistiques | Ddl | Sig. | Statistiques | Ddl | Sig. |
| نقص_الانتباه_قبلي | ,257 | 8 | ,129 | ,849 | 8 | ,094 |
| النشاط_الزائد_قبلي | ,173 | 8 | ,200* | ,941 | 8 | ,624 |
| الاندفاعية_قبلي | ,218 | 8 | ,200* | ,923 | 8 | ,451 |
| المقياس_ككل_قبلي | ,174 | 8 | ,200* | ,978 | 8 | ,954 |
| نقص_الانتباه_بعدي | ,162 | 8 | ,200* | ,937 | 8 | ,584 |
| النشاط_الزائد_بعدي | ,203 | 8 | ,200* | ,866 | 8 | ,138 |
| الاندفاعية_بعدي | ,191 | 8 | ,200* | ,952 | 8 | ,728 |
| المقياس_ككل_بعدي | ,148 | 8 | ,200* | ,957 | 8 | ,786 |
| *. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification. | | | | | | |
| a. Correction de signification de Lilliefors | | | | | | |

| Statistiques des échantillons appariés | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| Paire 1 | نقص_الانتباه_قبلي | 67,8750 | 8 | 2,69590 | ,95314 |
| | نقص_الانتباه_بعدي | 41,2500 | 8 | 2,71241 | ,95898 |

| Corrélations des échantillons appariés | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | N | Corrélation | Sig. |
| Paire 1 | نقص_الانتباه_قبلي & نقص_الانتباه_بعدي | 8 | ,767 | ,026 |

| Test des échantillons appariés | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | | | | |
| | | | | | Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | نقص_الانتباه_قبلي - نقص_الانتباه_بعدي | 26,62500 | 1,84681 | ,65295 | 25,08103 | 28,16897 | 40,777 | 7 | ,000 |

| Statistiques des échantillons appariés | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| Paire 1 | النشاط_الزائد_قبلي | 51,7500 | 8 | 3,88219 | 1,37256 |
| | النشاط_الزائد_بعدي | 34,0000 | 8 | 5,63154 | 1,99105 |

| Corrélations des échantillons appariés | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | N | Corrélation | Sig. |
| Paire 1 | النشاط_الزائد_قبلي & النشاط_الزائد_بعدي | 8 | ,666 | ,071 |

| Test des échantillons appariés | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | | | | |
| | | | | | Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | النشاط_الزائد_قبلي - النشاط_الزائد_بعدي | 17,75000 | 4,20034 | 1,48504 | 14,23843 | 21,26157 | 11,953 | 7 | ,000 |

| Statistiques des échantillons appariés | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| Paire 1 | الاندفاعية_قبلي | 53,2500 | 8 | 3,10530 | 1,09789 |
| | الاندفاعية_بعدي | 33,1250 | 8 | 2,35660 | ,83318 |

| Corrélations des échantillons appariés | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | N | Corrélation | Sig. |
| Paire 1 | الاندفاعية_قبلي & الاندفاعية_بعدي | 8 | ,522 | ,184 |

| Test des échantillons appariés | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | | | | |
| | | | | | Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | الاندفاعية_قبلي - الاندفاعية_بعدي | 20,12500 | 2,74838 | ,97170 | 17,82730 | 22,42270 | 20,711 | 7 | ,000 |

| Statistiques des échantillons appariés | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Moyenne | N | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| Paire 1 | المقياس_ككل_قبلي | 172,8750 | 8 | 7,05969 | 2,49598 |
| | المقياس_ككل_بعدي | 108,3750 | 8 | 8,89522 | 3,14494 |

| Corrélations des échantillons appariés | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | N | Corrélation | Sig. |
| Paire 1 | المقياس_ككل_قبلي & المقياس_ككل_بعدي | 8 | ,790 | ,020 |

| Test des échantillons appariés | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Différences appariées | | | | | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
| | | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | | | | |
| | | | | | Inférieur | Supérieur | | | |
| Paire 1 | المقياس_ككل_قبلي - المقياس_ككل_بعدي | 64,50000 | 5,45108 | 1,92725 | 59,94278 | 69,05722 | 33,467 | 7 | ,000 |

| Mesures d'association | | |
|---|---|---|
| | Eta | Eta carré |
| نقص_الانتباه_قبلي * نقص_الانتباه_بعدي | ,810 | ,656 |

| Mesures d'association |
|---|

| | Eta | Eta carré |
|---|---|---|
| النشاط_الزائد_قبلي * النشاط_الزائد_بعدي | ,998 | ,995 |

| Mesures d'association | | |
|---|---|---|
| | Eta | Eta carré |
| الاندفاعية_قبلي * الاندفاعية_بعدي | ,798 | ,637 |

| Mesures d'association | | |
|---|---|---|
| | Eta | Eta carré |
| المقياس_ككل_قبلي * المقياس_ككل_بعدي | ,915 | ,909 |

| Statistiques descriptives | | | |
|---|---|---|---|
| | Moyenne | Ecart type | N |
| نقص_الانتباه_توزيع | 65,0000 | 2,60768 | 6 |
| نقص_الانتباه_اعادة | 63,8333 | 3,92003 | 6 |

| Corrélations | | |
|---|---|---|
| | نقص_الانتباه_توزيع | نقص_الانتباه_اعادة |

| | | | |
|---|---|---|---|
| نقص_الانتباه_توزيع | Corrélation de Pearson | 1 | ,861* |
| | Sig. (bilatérale) | | ,028 |
| | N | 6 | 6 |
| نقص_الانتباه_اعادة | Corrélation de Pearson | ,861* | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,028 | |
| | N | 6 | 6 |
| *. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). | | | |

| Statistiques descriptives | | | |
|---|---|---|---|
| | Moyenne | Ecart type | N |
| النشاط_الزائد_توزيع | 50,6667 | 3,26599 | 6 |
| النشاط_الزائد_اعادة | 49,6667 | 3,98330 | 6 |

| Corrélations | | | |
|---|---|---|---|
| | | النشاط_الزائد_توزيع | النشاط_الزائد_اعادة |
| النشاط_الزائد_توزيع | Corrélation de Pearson | 1 | ,928** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,008 |
| | N | 6 | 6 |
| النشاط_الزائد_اعادة | Corrélation de Pearson | ,928** | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Sig. (bilatérale) | ,008 | |
| | N | 6 | 6 |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). | | | |

| Statistiques descriptives | | | |
|---|---|---|---|
| | Moyenne | Ecart type | N |
| الاندفاعية_توزيع | 52,3333 | 3,50238 | 6 |
| الاندفاعية_اعادة | 50,1667 | 3,25064 | 6 |

| Corrélations | | | |
|---|---|---|---|
| | | الاندفاعية_توزيع | الاندفاعية_اعادة |
| الاندفاعية_توزيع | Corrélation de Pearson | 1 | ,960** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,002 |
| | N | 6 | 6 |
| الاندفاعية_اعادة | Corrélation de Pearson | ,960** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,002 | |
| | N | 6 | 6 |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). | | | |

| Statistiques descriptives | | | |
|---|---|---|---|
| | Moyenne | Ecart type | N |

| | | | |
|---|---|---|---|
| الاندفاعية_توزيع | 168,0000 | 6,41872 | 6 |
| الاندفاعية_اعادة | 163,6667 | 6,74290 | 6 |

| Corrélations | | | |
|---|---|---|---|
| | | الاندفاعية_توزيع | الاندفاعية_اعادة |
| الاندفاعية_توزيع | Corrélation de Pearson | 1 | ,957** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,003 |
| | N | 6 | 6 |
| الاندفاعية_اعادة | Corrélation de Pearson | ,957** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,003 | |
| | N | 6 | 6 |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). | | | |