

تأثير برنامج ترويحى على خفض فرط النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية

*الدكتور / محمد عبدالكريم نبهان

**الدكتور / محمد محمود عبدالعظيم

***الدكتور / محمد عبدالرحمن صالح

****الباحثة / تغريد عبدالحميد محمد

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج ترويحى رياضى على خفض فرط النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبيى باستخدام التصميم التجريبيى لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة متبعا القياسات القبلية والبعدية نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، كما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجم عينة البحث الأساسية (٤٠) تلميذا من تلاميذ الصف الأول الإبتدائى (بنين فقط) من مدارس البتول الاهلية والعالمية بالمملكة العربية السعودية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والبالغ عددهم (٢٠) تلميذا ، والأخرى ضابطة والبالغ عددها (٢٠) تلميذا ، وتم أخذ (٢٠) تلميذا كعينة إستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث ، وتم استبعاد (٣٢) طفلا لعدم توافر شروط إختيار العينة فيهم ، وعدم رغبة البعض فى عدم الإشتراك فى البرنامج، وأشارت أهم النتائج إلى :

١ - البرنامج الترويحى قيد البحث كان له تأثيرا إيجابيا فى خفض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه

٢ - تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج الترويحى على المجموعة التجريبية التى استخدمت الطريقة المتبعة

*أستاذ دكتور ووكيل كلية علوم الرياضة لشؤون التعليم والطلاب جامعة بنها - مصر .

**أستاذ مساعد بقسم الادارة الرياضية والترويح - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها .

***أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها - مصر .

****باحثة دكتوراه بكلية علوم الرياضة - جامعة بنها

Abstract

The research aims to identify the "impact of a recreational sports program on reducing hyperactivity accompanied by attention deficit disorder among primary school students. The researcher used the experimental method using an experimental design for two groups, one experimental and the other control, following pre- and post-measurements due to its suitability for the nature of this study. The research sample was selected randomly, with the size of the basic research sample amounting to (40) students from first grade primary school students (boys only) from Al-Batoul National and International Schools in the Kingdom of Saudi Arabia. They were divided into two groups, one experimental, numbering (20) students, and the other control, numbering (20) students. (20) students were taken as a exploratory sample to conduct the scientific transactions for the tests used in the research. (32) children were excluded due to the lack of sample selection conditions in them, and some did not want to participate in the program.

The most important results indicated:

- 1- The recreational program under research was It has a positive effect in reducing motor activity associated with attention deficit.
- 2- The experimental group that used the recreational program outperformed the experimental group that used the standard method.

مقدمة ومشكلة البحث:

ليس من السهل أن يولد الطفل ذو طبيعة خاصة في العائلة ، مختلف في طريقة أو سرعة نموه في حاجاته وتفكيره وقدراته بمختلف أنواعها ذهنية وبدنية وعقلية واجتماعية ونفسية وغيرها ، حيث يصبح لزاما على الأسرة تحمل مسئولية مضاعفة للتعامل مع هذا الطفل صحيا ونفسيا واجتماعيا . وقد شهد بزوغ القرن الحادي والعشرين اهتماماً متزايداً بما يتعلق بالدراسات والبحوث التي تعني بدراسة نمو التلاميذ الصغار ومشكلات هذا النمو، وأخذ الباحثون يلقون الضوء على نمو التلميذ من جميع جوانبه. وبذلك غدت العناية بالتلاميذ اليوم معياراً يقاس به تقدم الأمم حيث تمثل الطفولة أهم مصادر الثروة ودعائم القوة في أي مجتمع، وأصبح الاهتمام بها حتمية حضارية يفرضها التحدي العلمي والتكنولوجي المعاصر . (٤ : ١٩) ، (١٢ : ٣٨)

التربية للجميع ، التعلم للتميز ، التميز للجميع ، وهو حق لكل البشر بغض النظر عن إختلافاتهم العقلية والجسمية والثقافية والعلمية والحركية والبدنية والاجتماعية والنمائية ، حيث يقوم مصطلح ذوى الإحتياجات الخاصة على أساس أن هناك أفراد في المجتمع يختلفون عن الأفراد العاديين أو الأسوياء

سواء كان هذا الاختلاف سلبيًا أم إيجابيًا ، التعريف يعبر مصطلح ذوي الاحتياجات الخاصة عن فئة من المجتمع، الذين يختلفون اختلافًا ملحوظًا عن الأفراد العاديين، وتظهر هذه الاختلافات في الجسد أو الفكر أو وفي الحس، سواء أكانت هذه الاختلافات دائمة مثل تلك الناتجة عن أمراض عقلية أو وراثية أو جسدية، أو التي تحدث بشكل متكرر، مثل الصرع، الأمر الذي يحد من قدرتهم على ممارسة النشاطات الأساسية والشخصية والاجتماعية، الأمر الذي يعيق إشباع حاجاتهم، وإكمال تعلمهم بالطرق الطبيعية، ومن هنا فاحتياجاتهم تختلف عن احتياجات باقي أفراد المجتمع . (٢ : ١٤) ، (٥ : ٢٦)

ولقد أجمع العديد من العلماء والباحثين على أنه من بين العوامل الرئيسية للإضطراب النفسي لدى التلاميذ القصور في اكتساب المهارات الاجتماعية Social Skills، وعدم التفاعل والتواصل الشخصي والاجتماعي الإيجابي مع الاقران والمحيطين، ويظهر القصور في التدريب على مهارات التفاعل والتواصل الإجتماعي في صورة اضطراب سلوكي أو نفسي لدى الطفل، ويعد إكتساب المهارات الإجتماعية عملية تدوم العمر كله . (١٧ : ٣٧)

يعد الترويح الرياضي نشاطا إختياريا ممتعا يمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنمية مهاراته ، كما أنه يعد نوعا من أوجه النشاط التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها إكتسابه للعديد من القيم والمهارات البدنية ، والاجتماعية ، والنفسية ، والمعرفية (١٦ : ٢٧)

يسهم الترويح في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه ، حيث ، أن للترويح أهداف متعددة منها الأهداف النفسية ، لذا فإن ممارسة هواية الترويح للفرد تعد شيئا هاما وضروريا لمواجهة الضغوط النفسية . (٢٠ : ٢٥)

وفي ضوء العرض السابق ومن خلال عمل "الباحثون" كمعلمة تربية رياضية فضلا عن إطلاعها على المراجع العلمية مثل كمال درويش ، محمد الحماحمي (٢٠٠٤م) (١٦)، محمد الحماحمي ، عائدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م) (٢٠) ، علاء الدين عبدالكافي (٢٠٠٣م) (١٣) ، أمين الخولي ، كمال سالم (٢٠٠٠) (١٨) ، تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م) (٣) ، (٢٠٠٤م) (٤) وكذلك الإطلاع على الدراسات المرجعية مثل دراسة محمد حلاوة (٢٠٠٧م) (٢١) ، هبة فتحى (٢٠١٢م) (٢٢) ، رانيا فرج (٢٠١٠م) (٦) ، شريف حسام (٢٠٢٤م) (٧) ، شريف حسام (٢٠١٠) (٨) ، صبحي سراج (٢٠٠٤م) (١٠) والتي أشارت جميعها إلى أن الإعاقة بأنواعها المختلفة تؤثر تأثيرا سلبيا على الكفاءة الاجتماعية للفرد المعاق وعلى الأسرة بأكملها ، ويرى الباحثون أيضا أن الأنشطة والبرامج الترويحية بشكل عام والرياضية بشكل خاص لها تأثير إيجابي للتخفيف وعلاج الآثار النفسية للمعاق مما إستدعى إهتمام الباحثون لإجراء هذه الدراسة والتي تناولت فيه " تأثير برنامج ترويحى رياضى على تنمية الكفاءة الاجتماعية لذوى الاحتياجات الخاصة بالمملكة العربية السعودية "

أهمية البحث

الأهمية العلمية

- ١- يعتبر هذا البحث اضافة فى مجال الترويح الرياضى .
- ٢- قد يساهم هذا البحث فى توجيه الباحثين الى اجراء دراسات أخرى لم تتناول الجوانب التى لم تتعرض لها الدراسة الحالية .

الأهمية التطبيقية

- ١- يساهم هذا البحث فى تنمية الكفاءة الاجتماعية لذوى الاحتياجات الخاصة .
- ٢- يساهم هذا البحث فى وضع أحد برامج الترويح لخفض فرط اتلنشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لتلاميذ المرحلة الابتدائية

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج ترويحى رياضى على خفض فرط النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لتلاميذ المرحلة الابتدائية

فروض البحث

- ١- توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى خفض فرط النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى خفض فرط النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى خفض فرط النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

التعريفات المستخدمة فى البحث

(١)الانتباه

هو قدرة التلميذ على تركيز حواسه فى المثير سواء كان حسيا او معنويا ، هو المحدد الأساسى للسلوك.

(١١ : ٩٨)

(٢) الاندفاعية

هم الأفراد الذين ليس لديهم القدرة على التحكم فى الذات ، وكذلك فهنم مفرط النشاط ومندفع فى رد فعله أو قراره ، وكذلك انخفا السلوك التكيفى مما يعرضه لمشكلات اجتماعية ونفسية وغيرها تؤثر عليه بشكل سلبي (١٤ : ٨٧) ، (١٩ : ٧٨)

(٣) النشاط الزائد

هى حركات يقوم بها التلميذ تفوق الحد الطبيعي المعقول، ويعرف بأنه " سلوك إندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر، ويؤثر سلباً على سلوكه وتحصيله (١٥ : ٨٧)

الدراسات المرجعية

١-دراسة **صبحى سراج (٢٠٠٣م) (٩) بعنوان** "تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومى " ، يهدف البحث الى " التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومى " ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٢٠) ناشئ ، وكانت أهم النتائج " برنامج الترويح الرياضى يؤثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والوظيفية .

٢-دراسة **يانج J, Young (٢٠٠٣م) (٢٥) ، بعنوان** " تأثير برنامج ترويحى رياضى على مستوى الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الابتدائية " ، يهدف البحث الى التعرف على " تأثير برنامج ترويحى رياضى على مستوى الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الابتدائية " ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٦٠) تلميذ ، وكانت أهم النتائج " تفوق المجموعة التجريبية التى إستخدمت البرنامج الترويحى الرياضى قيد البحث على المجموعة الضابطة "

إجراءات البحث**منهج البحث**

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعا القياسات القبلية والبعدية نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على عدد (٩٢) تلميذا من مدارس البتول الاهلية والعالمية الفصل الدراسى الأول للعام الدراسى ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجم عينة البحث الأساسية (٤٠) تلميذا من تلاميذ الصف الأول الإبتدائي (بنين فقط) من مدارس البتول الاهلية والعالمية بالمملكة العربية السعودية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والبالغ عددهم (٢٠) تلميذا ، والأخرى ضابطة والبالغ عددها (٢٠) تلميذا ، وتم أخذ (٢٠) تلميذا كعينة إستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث ، وتم استبعاد (٣٢) طفلا لعدم توافر شروط إختيار العينة فيهم ، وعدم رغبة البعض في عدم الإشتراك في البرنامج

تجانس عينة البحث

تم عمل القياسات التالية في الفترة من الاحد الموافق ١٥/١٠/٢٠٢٣ م وحتى الخميس الموافق ١٩/١٠/٢٠٢٣ م وذلك بهدف تجانس العينة في :-

* معدل النمو متمثلة في (العمر - الطول - الوزن) والجدول (١) يوضح تجانس العينة في هذه المتغيرات .

* الكفاءة الاجتماعية والجدول (١) يوضح تجانس العينة في هذه المتغيرات .

جدول (١)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة، الإستطلاعية) في متغيرات
العمر الزمني و فرط النشاط الحركي المصحوب بنقص الانتباه

(ن=٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الاندفاعية	درجة	٢٠.٥٥	١.٧٣	٢٠.٠٠	٠.٩٥
نقص الانتباه	درجة	١٧.٨٠	١.٢٤	١٧.٠٠	١.٩٤
النشاط الزائد	درجة	١٨.٢٥	٢.١٠	١٨.٠٠	٠.٣٦
معدلات النمو	العمر	سنة	٦.٧	٠.٥٢	٦
	الطول	سم	١٢٥.٣	٢.٦	١٢٤

٠.٩٦	٢٢	٣.٢	٢٣.٢	كيلوجرام	الوزن
------	----	-----	------	----------	-------

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة والإستطلاعية في الكفاءة الاجتماعية تراوحت بين (٢,٩٤، ٠,٢٤)، وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في المتغيرات قيد البحث

تم حساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى :-

- معدل النمو متمثلة فى (العمر - الطول - الوزن) والجدول (٢) يوضح تكافؤ العينة فى هذه المتغيرات .

- النشاط الزائد والاندفاعية ونقص الانتباه والكفاءة الاجتماعية قيد البحث والجدول (٢) يوضح تكافؤ العينة فى هذه المتغيرات .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات والنشاط الزائد والاندفاعية ونقص الانتباه

(ن = ٢ = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
الاندفاعية	درجة	٢١.٨٥	٢١.٨٠	٢.٥٢	٢.٥٢	٠.٥	٠.٥٠٢
نقص الانتباه	درجة	١٧.٣٠	١٧.٢٠	١.٣٦	١.٣٦	٠.١٠	٠.٤١٢
النشاط الزائد	درجة	١٨.٩٠	١٨.٨٠	٢.٣١	٢.٣١	٠.١٠	٠.٣٢٣
العمر الزمني	سنة	٦.٣٠	٦.٤٠	٠.٣٧	٠.٣٧	٠.١٠	٠.٠٠٠
	سم	٢٢.٦٠	٢٢.٢١	٣.٢١	٣.٢١	٠.١١	٠.٠٥٠
	كيلو جرام	١٢٥.٣٠	٢٥.٧٠	٢.٥٥	٢.٥٥	٠.٤٠	٠.٤٧٤

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني والكفاءة الاجتماعية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين

أدوات ووسائل جمع البيانات

١- مقياس الكفاءة الاجتماعية (مرفق ٢)

٢- السن بالرجوع لشهادة الميلاد .

٣- الوزن بالكيلو جرام

٤- الطول بجهاز الريستاميتير

حساب المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة قيد البحث

١- حساب الصدق

قام الباحثون بحساب معامل صدق مقياس الكفاءة الاجتماعية عن طريق صدق المقارنة الطرفية على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٢٠) تلميذا (٣) يوضح ذلك :-

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) فى المتغيرات قيد البحث

(ن=٢٠)

م	المتغيرات	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع	س	ع		
١	مجموع مقياس فرط النشاط الحركي المصحوب بنقص الانتباه	٥٥.١٦	٤.٦٢	٥٩.٨	١.٣	٧-	*٨.٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى المتغيرات قيد البحث لصالح الربيع الأعلى ، مما يدل على القدرة التمييزية لمقياس خفض فرط النشاط الحركي المصحوب بنقص الانتباه .

٢- حساب الثبات

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبار بالتطبيق وإعادة التطبيق على العينة الإستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من مدرسة البتول فى الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٥ وحتى الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٩ وبفاصل زمنى قدره (١٤) يوم وجدول (٥) يوضح ثبات الاختبار

جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات
الكفاءة الإجتماعية فرط النشاط الحركي المصحوب بنقص الانتباه

(ن=٢٠)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ر) المحسوبة
		ع	س	ع	س		
١	مجموع مقياس فرط النشاط الحركي المصحوب بنقص الانتباه	٥٨.١	٥.٧	٥٦.٩	٢.٤	١.٢	٠.٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود معاملات ارتباط معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات قيد البحث ، مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الإثنين ٢٠٢٣/١٠/٢م إلى الخميس ٢٠٢٣/١٠/١٢م على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (٢٠) تلميذاً ومن خارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في المتغيرات قيد البحث . وتم التأكد من صدق وثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٤-٥) السابق ذكرهم

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الأحد ٢٠٢٣/١٠/١٥م إلى الخميس ٢٠٢٣/١٠/١٩م بواقع وحدتين فقط على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (٢٠) تلميذاً ومن خارج العينة الأساسية للتأكد من صلاحية البرنامج الترويحى الرياضى المستخدم قيد البحث وتم التأكد من صلاحيتها ومناسبتها لهذه الفئة قيد البحث .

خطوات تصميم البرنامج الترويحي الرياضي قيد البحث (مرفق ٣)

- راعت "الباحثون" الأسس التالية عند تخطيط البرنامج المستخدم قيد البحث :-

١. أن يتناسب محتواه مع أهداف التجربة قيد البحث.
٢. مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنية.
٣. أن يكون محتوى المحتوي في مستوى قدرات المتعلمين .
٤. مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في تلك المرحلة السنية.
٥. مراعاة توفير الإمكانات المناسبة لتنفيذ محتوى المحتوي مع توفير عوامل الأمن والسلامة.
٦. مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
٧. مراعاة أن يحقق التعلم من المحتوي الشعور بالتشويق والسرور والتجديد.
٨. أن تتحدى محتويات المحتوي قدرات المتعلمين بما يسمح بدافعيتهم لتحقيق العائد التربوي.
٩. مراعاة إشباع حاجة المتعلم من الحركة والنشاط.
١٠. أن يكون المحتوي التعليمي متاحاً للمتعلمين في طوال الوقت.
١١. أن يحقق المتعلم صورة ذهنية من المحتوي التعليمي.

& البرنامج الترويحي الرياضي قيد البحث (من إعداد الباحثون) (مرفق ٤)

قامت "الباحثون" بالاطلاع على العديد من المراجع والبحوث التربوية في مجال الترويح الرياضي مثل: كمال درويش ، محمد الحماحمي (٢٠٠٤م) (١٥)، محمد الحماحمي ، عايدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م) (٢٠) ، علاء الدين عبدالكافي (٢٠٠٣م) (١٣) ، أمين الخولي ، كمال درويش (٢٠٠١) (١) ، لتصميم البرنامج ومحتواه على النحو التالي :

• **تعريف البرنامج الترويحي الرياضي :** أنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو .

• وصف الباحثون للبرنامج الترويحي الرياضي

هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة والتي تستند في أسسها إلى نظريات البرامج الترويحية الرياضية ، مع الاستعانة ببعض الفنيات والأنشطة التي من شأنها تنمية مستوى بعض المتغيرات النفسي (النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه ، الكفاءة الإجتماعية) قيد البحث

• أهداف البرنامج الترويحي الرياضي:

لا بد من تحديد الأهداف لأي عمل يقوم به الفرد؛ لأن تحديد الهدف هو نقطة البداية لأي عمل، حيث تحديده يعني تحديد خط سيره ونقطة انطلاقه، وتحديد المدة الزمنية اللازمة لإنجازه، وألية التطبيق، وغير

ذلك من المواد والأدوات اللازمة وتكلفتها، كلما يبعد الفرد عن الارتجال والعشوائية والتخبط أثناء العمل، لأنه إن ضل أو زل سيبعد مباشرة عن الهدف الذي وضعه ليسيير بناء عليه، هذا حال كل الأعمال في الحياة بما فيها البرنامج الترويحي الرياضي والذي دائما يحمل في طياته هدفين أحدهما عام ومشترك بين كل البرامج الترويحية الرياضية ويتمثل في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات والتمتع بالصحة النفسية، و الآخر أهداف خاصة، وهذه تختلف باختلاف المستفيدين، ويتمثل الهدف العام للبرنامج الحالي في تنمية الصحة النفسية لذوى الاحتياجات الخاصة فئة فرط النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه .

الهدف الخاص للبرنامج:

_ رفع مستوى بعض المتغيرات النفسية (النشاط الزائد المصحوب بنقص الإنتباه ، والكفاءة الإجتماعية) لتلاميذ الصف الأول الإبتدائي بمدرسة البتول الأهلية .

أسس البرنامج:

يستند كل برنامج على مجموعة من الأسس منها (العمر الزمني للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمرون بها ومطالبها النمائية) ، حيث إن البرنامج الذي يصلح مع الأطفال لا يصلح مع المراهقين، وذلك لاختلاف العمر والخصائص النمائية، مع مراعاة الفروق بين الجنسين، والأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها، وواقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه، ومراعاته للإمكانات المتاحة، وقد أخذت الباحثون في برنامجها الحالي هذه الأسس بعين الاعتبار، فوضعت أنشطة وفعاليات تتلاءم مع المرحلة العمرية وتتلاءم أيضا مع طبيعتهم، كما اهتمت الباحثون بأن تكون الأنشطة والفنيات كلها تهدف لتنمية المتغيرات النفسية قيد البحث لدى عينة البحث، مع العلم أن إمكانية التطبيق كانت متاحة ولم تكن عسيرة، وقد تترجم هذا كله على أرض الواقع من خلال اعتماد البرنامج الحالي

الأساليب التي استندت عليها الباحثون في برنامجها:

١. **التنفسي الانفعالي:** وهو إخراج المشاعر المكبوتة داخل المشاركين، والتي تجد صعوبة في الحديث عنها، ويتم إخراجها من قبل المرشدة بطريقة مهنية مدروسة وموجهة، وفي بيئة آمنة.
٢. **دعم المجموعة:** وهو الدعم الذي تقدمه المجموعة عن طريق المشاطرة بالمشاعر ونقل الخبرات والمعلومات بطريقة صحيحة موجهة، وتقوية الجوانب الضعيفة لدى المشاركين.
٣. **الاستبصار بالمشكلة:** وهو عبارة عن عملية توعية حول الأسباب وكيفية التعامل مع المشكلة.

٤. **تصحيح الأفكار المشوهة:** وهذه تكون مهمة المرشدة، ويتم في هذا الجزء تصحيح الأفكار المغلوطة السلبية المتعلقة بما تشعر به المشاركين حول أنفسهم وحول بعض المفاهيم.

٥. **الاسترخاء:** ويقصد به التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم.. وهو يعني إرخاء العضلات وتقليل توترها... وتدريب الجسم والعقل في مرحلة الوعي ليستطيعا من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم.

مصادر بناء محتوى البرنامج الترويحي الرياضي

يرى الباحثون أن البرنامج الترويحي الرياضي يتم استقاء محتواه وبناءه من مصادر عدة منها، على سبيل المثال، الإطار النظري الذي استهلكت الباحثون منه مادته العلمية حول الموضوع هدف البرنامج، والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوعه وبرنامج، والمقاييس والأدوات المستخدمة في دراسته وفي غيرها من الدراسات التي لها علاقة بدراسته، وأيضاً تحليل محتوى البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها من قبل الدراسات المرجعية والاستفادة منها في عمل وحدات البرنامج الترويحي الرياضي المستخدم، مع الأخذ بعين الاعتبار أن محتوى البرامج يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمني لأفراد العينة، وهذا ما كان في البرنامج الحالي، حيث توصلت الباحثون إلى المادة العلمية للبرنامج من خلال اطلاعها على العديد من المصادر والمراجع والدراسات المرجعية، مثل كمال درويش، محمد الحماحمي (٢٠٠٤م) (١٦)، محمد الحماحمي، عائدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م) (٢٠)، علاء الدين عبدالكافي (٢٠٠٣م) (١٣)، أمين الخولي، كمال درويش (٢٠٠١م) (١)، تهناني عبدالسلام (٢٠٠١م) (٣)، إضافة إلى الاستفادة من خبرتها العملية السابقة، وقد استعانت الباحثون ببعض الأنشطة المستخدمة فيما بعد المحورة بما يتلاءم والبرنامج المقترح.

• تقييم البرنامج

يهدف التقييم إلى التحقق من مدى نجاح خطوات البرنامج، وأنها سارت كما هو متوقع لها، ويعتبر التقييم إجراء فنياً يعتمد على قياس التغيرات التي تحدث نتيجة الإجراء العملي المحدد، وبناء على ذلك فهو يتم وفق أربع خطوات هي:

١. قياس التغيرات التي يمكن أن تحدث.
٢. قياس التغيرات التي حدثت فعلاً.
٣. تقدير مدى فاعلية هذه التغيرات أو الرغبة في حدوثها، أو كليهما معاً.
٤. اقتراح إجراءات عملية جديدة لتصويب الوضع.

جدول (٥)

الخطوط العريضة للبرنامج الرياضى قيد البحث

البيان	توضيح البيان وتفصيله
أهداف البرنامج	رفع مستوى بعض المتغيرات النفسية (النشاط الزائد المصحوب بنقص الإنتباه ، والكفاءة الاجتماعية) لتلاميذ الصف الأول الابتدائى بمدرسة البتول الأهلية
عينة البرنامج	تلاميذ الصف الأول الابتدائى (بنين) بمدرسة البتول الأهلية والعالمية
منفذ البرنامج	الباحثون
مكان تنفيذ البرنامج	الملعب
مدة البرنامج	(٦) أسابيع
فنيات البرنامج	الحوار والنقاش واللعب
تقييم البرنامج	التقييم التكويني، التقييم الختامي

الخطة الزمنية للتطبيق

قام الباحثون بإجراء الدراسة فى الفصل لدراسى الأول للعام الدراسى ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م لتلاميذ الصف الأول الابتدائى بمدرسة البتول الأهلية بالمملكة العربية السعودية على النحو التالى :-

١- القياسات القبلية

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية فى الفترة من الأحد ٢٢/١٠/٢٠٢٣ م وحتى الخميس ٢٦/١٠/٢٠٢٣ م

٢- التطبيق

تم تطبيق الدراسة فى الفترة من الأحد ٢٩/١٠/٢٠٢٣ م وحتى الخميس الموافق ٧/١٢/٢٠٢٣ م حيث بلغت مدة التطبيق (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا ، بلغ زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة

٣- القياسات البعدية

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج فى الفترة من الأحد ٨/١٢/٢٠٢٣ م وحتى الأربعاء ١١/١٢/٢٠٢٤ م .

المعالجات الاحصائية

- ١- المتوسط .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الانحراف المعياري .

- ٤- الإلتواء .
٥- قيمة (ت).
٦- قيمة (ر)
٧- النسبة المئوية

أولاً : عرض النتائج

١- عرض ومناقشة الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الكفاءة الاجتماعية لصالح القياس البعدي "

جدول (٦)

يوضح الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى
خفض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه

(ن = ٢٠)

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع	س	ع		
١	نقص الانتباه	١٧.٢٠	١.٣٦	١٥.٠٠	١.٣٣	٢.٢	*٢.٥٩
٢	الاندفاعية	٢١.٨٠	٢.٥٢	١٨.٣٠	١.٨٣	٣.٥	*٣.٤٦
٣	النشاط الزائد	١٨.٨٠	٢.٣١	١٤.٦٠	٤.٤٣	٤.٢	*٤.١٨

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية فى نتائج فى خفض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٦.٤ : ٢.٥٩) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي .
تشير نتائج الجدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الكفاءة الاجتماعية لصالح القياس البعدي ، يعزو "الباحثون" هذا التحسن الى التأثير الإيجابي للمعلم والطريقة التقليدية المستخدمة ، وكذلك الممارسة والإستمرارية التى يتبعها والتى تعتمد على مدى كفاءة المعلم فى جذب التلاميذ وإستثارة دوافعهم نحو التعلم وبالتالي تغير فى سلوك الطفل نتيجة الإستمرار فى عملية التعليم مما يؤدى إلى تحسين مستوى الطفل نظرا للممارسة والخبرة .

وهذا ما يؤكد فاروق عثمان (٢٠٠٩م) أن التعلم شبه دائم في الأداء تحت ظروف الخبرة والممارسة أو التدريب ، أو هو تغير في الأداء يحدث تحت شروط الممارسة . (١٤ : ١٦)
يشير حسن زيتون (٢٠٠١م) أن التعلم باستخدام الطريقة التقليدية يرجع الى قدرة المعلم في امتلاكه للمهارة الفنية الخاصة . (٥ : ٣٥)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا صبحي سراج (٢٠٠٣م) (٩) ، صبحي سراج (٢٠٠٤م) (١٠) ، هيثم سيد (٢٠٠٥) (٢٤)

* وهذه النتيجة تحقق الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى خفض النشاط الحركى المصاحب بنقص الانتباه لصالح القياس البعدى " .

٢- عرض ومناقشة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الكفاءة الإجتماعية لصالح القياس البعدى "

جدول (٧)

يوضح الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى
خفض النشاط الحركى المصاحب بنقص الانتباه

(ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع	س	ع		
نقص الانتباه	١٧.٣٠	٢.٠٥	١٢.٩٥	١.١٩	٤.٣٥	*٤.١٩
الاندفاعية	٢١.٨٥	٢.٥٤	١٣.٣٥	١.٨٧	٨.٥	*٦.٣٦
النشاط الزائد	١٨.٩٠	٢.٣٤	١١.٩٥	١.٣٣	٦.٩٥	*٤.٦٨

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في نتائج فى خفض النشاط الحركى المصاحب بنقص الانتباه للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٤.١٩ : ٨.٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى .

تشير نتائج الجدول (٧) الى توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الكفاءة الإجتماعية لصالح القياس البعدى ، وتعرزو " الباحثون " هذا التحسن إلى التأثير الإيجابى للبرنامج الترويحي الرياضى قيد البحث ، حيث أجمعت الدراسات والكثير من المراجع العلمية على أن الترويج الرياضى يوفر فرص الاختيار بين الأنشطة ويستطيع التلميذ من خلاله التعبير عن مشاعره ، وإشباع رغباته وميوله فضلا عن عوامل الجذب والإستثارة التى توفرها الأنشطة ومحتوى البرنامج الترويحي ، وكذلك التعاون بين الزملاء فى وجود معلم كفاء يوجه ويعزز من هذه العملية ، كما أنها تساعد التلميذ على تفهم وزيادة معارفه ومعلوماته فتتطلب طاقته وبيئته وتتعدل إتجاهاته وسلوكياته وينمو ميوله فتكتسب الحياة رونقها وتصبح أكثر بهجة وإشراقا فيحقق إشباعا للتلميذ والإحساس بالإنتماء وتحسن صحته النفسية ، كما أن النشاط الترويحي يبعد عن الأنشطة الرياضية العنيفة كما فى الرياضات الأخرى بل يحوى أنشطة رياضية جذابة وهادفة تتناسب مع ميوله ورغباته وحاجاته النفسية طبقا خصائص نموه ، كما أنها تعمل على تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة مما يؤثر على جودة حياته وتنمية المتغيرات النفسية بصفة عامة والمتغيرات قيد البحث بصفة خاصة حيث أشبع المحتوى المقدم رغباته وحاجاته بالإضافة إلى المثيرات داخل الأنشطة الممارسة ومناسبتها لنضجه ونموه مما أثر إيجابيا على خفض فرط النشاط الحركى المصحوب بنقص الإنتباه ، بالإضافة إلى أن الأنشطة المستخدمة كانت تعتمد فى نجاحها على التعاون مع الآخرين مما أثرى عملية التفاعل بشكل إيجابى مما حقق الأكثر من الكفاءة الإجتماعية .

ويشير كلا من **كمال درويش ، محمد الحماحمى (٢٠٠٤م)** أن الترويج الرياضى يساهم بشكل كبير فى تنمية وتطوير الشخصية ككل وفى تحقيق النمو المتكامل له ، وأنه وقاية للفرد فهو يعبر عن مشاعره وينمى عقله وتزيد من معارفه ومعلوماته مما يعدل من سلوكياته واتجاهاته ، كما تتميز بتعدد الأنشطة التى تلبي اهتمامات الفرد . (٦ : ٥٥)

يرى **تهانى عبدالسلام (٢٠٠١م)** أن الغرض الرئيسى من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء المشاركون لى يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصى والمرح وأن يستفيدوا من أوقات فراغهم . (٣ : ٢٣٣)

يرى **طه عبدالرحيم (٢٠١٣م)** أن الترويج الرياضى مظهر سلوكى حضارى للإنسان ، فهو جانب من جوانب السلوك البشرى ومظهرا حضاريا للمجتمعات الإنسانية ، وموضوع أساى وظاهرة عامة ترتبط بحياة الإنسان والبناء الإجتماعى ، كما يعد نوعا من أوجه النشاطات التى يختارها الفرد بدافع شخصى

لممارستها ، التى يكون من نواتجها إكتسابه للعديد من القيم النفسية والبدنية والمعرفية والإجتماعية والعقلية . (١١ : ٤٦)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا صبحى سراج (٢٠٠٣م) (٣٣) ، صبحى سراج (٢٠٠٤م) (٤) ، مرفت عبدالغفار (٢٠٠٤م) (٢٣) ، هيثم سيد (٢٠٠٥) (٢٤) ، يانج J, Young (٢٠٠٣م) (٢٥)

* وهذه النتيجة تحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى خفض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لصالح القياس البعدي".

٣- عرض ومناقشة الفرض الثالث "توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الكفاءة الإجتماعية لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية"

جدول (٨)

يوضح الفروق بين القياسيين والبعدين للمجموعة التجريبية والضابطة
فى خض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه

(ن=١ ن=٢ = ٢٠)

م	المتغيرات	المجموعة		المجموعة		الفروق بين	قيمة (ت)
		التجريبية		الضابطة			
		س	ع	س	ع	المتوسطين	المحسوبة
١	نقص الانتباه	١٢.٩٥	١.١٩	١٥.٠٠	١.٣٣	٢.٠٥	*٥.٣٥
٢	الاندفاعية	١٣.٣٥	١.٨٧	١٨.٣٠	١.٨٣	٤.٩٥	*٦.٣٩
٣	النشاط الزائد	١١.٩٥	١.٣٣	١٤.٦٠	٤.٤٣	٢.٦٥	*٨.٩٩

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية فى خفض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى متغيرات الكفاءة الإجتماعية حيث تراحت قيمة ت المحسوبة بين

(٥.٣٥ : ٨.٩٩) وكانت القيم المحسوبة اكبر من الجدولية مما يعنى وجود فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

تشير نتائج الجدول (٨) أنه توجد فروق إحصائية دالة معنويًا بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى خفض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية ، ويعزو " الباحثون " هذا التحسن إلى التأثير الإيجابى البرنامج الترويحى الرياضى المستخدم قيد البحث حيث أنه يوفر البيئة المناسبة التى تتناسب مع قدرات التلميذ وتلبى احتياجاته ، كما يتمتع بتعدد أنشطاتها ، وتقدم التعزيز من أداء التلميذ عند أدائه السلوك الإيجابى بشكل مستمر وتحفزه ، كما أنها تعتمد على قدرات التلميذ وخصائصه حيث يتمتع التلميذ فى هذه المرحلة بكثرة الحركة والميل للعب والإستجابة السريعة للخبرة المقدمة إذا توافرت فيها عوامل الجذب والإستثارة وإعتمادها على البيئة المحيطة به تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية فى التنفيذ ومراعاة التلميذ وتوجيهه والتعزيز من أدائه وتقديم التغذية الرجعية من خلال الإرشادات النفسية والتوجيهات المتلاحقة فى الأوقات المناسبة ، هذا بالإضافة إلى فاعلية المناقشة الجماعية التى كانت تعقب كل وحدة مما ساهم فى ظهور إتجاه جماعى وتفاعل بين التلاميذ وأصبح لكل منهم دور إيجابى أدى إلى تعديل الطفل لسلوكه وتحويله إلى سلوك إيجابى وذلك بسؤال التلميذ عن رأيه فى المواقف المختلفة وتعزيز سلوكه الإيجابى والثناء عليه ، كما ساهمت على تحقيق الكفاءة الإجتماعية فى التعامل مع الآخرين ، وكذلك الربط بين أفكار التلميذ وأفعاله حيث تعمل على تغيير مفاهيم التلميذ حيال مشاكله ليتعامل معها من منظور واقعى بعد أن يفهمها حيث تحرر المشاعر الداخلية المنغلقة عليها وذلك من خلال الحوار والمناقشة الجماعية ، فالترويح يؤثر بشكل إيجابى على التلميذ إذا ما أحسن تقديمه والتعامل معه بوعى ، وتحاول المعلمة مساعدة التلميذ فى الكشف عنها وتقييمها من خلال المناقشة الجماعية فى ضوء الأنشطة المقدمة .

يرى محمد الحماحمى ، عايدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م) أن الترويح الرياضى من أهم المجالات التى تساعد فى بناء شخصية الطفل . وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته ، كما أنه مجالا غنى بالأنشطة التى تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتى يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية وينمى مهاراته الحركية الأساسية ، كما يزود الطفل بالخبرات والمعلومات والمهارات بطريقة تلقائية وهو الأساس الوظيفى فى عالم الطفولة والوسيلة الرئيسية لتشكيل الشخصية التى تعبر عن القوة التكوينية والركيزة النفسية لبناء الطفل فى مراحل المتعاقبة . (٢٠ : ٢١٣)

يشير كلا من محمد الحماحمي (٢٠٠٤م) أن الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر ، وذلك عائد لإرتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والإجتماعية والصحية ، والترويج مجال يسع الحياة بأكملها ، كما أن أنشطتها تتلائم مع احتياجات الطفل ورغباته . (١٩ : ١١)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا صبحي سراج (٢٠٠٣م) (٣٣) ، صبحي سراج (٢٠٠٤م) (٤) ، مرفت عبدالغفار (٢٠٠٤م) (٢٣) ، هيثم سيد (٢٠٠٥) (٢٤) ، يانج J, Young (٢٠٠٣م) (٢٥)

وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى خفض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

أولا : الإستنتاجات

١- البرنامج الترويحي قيد البحث كان له تأثيرا إيجابيا فى خفض النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه

٢- تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج الترويحي على المجموعة التجريبية التى استخدمت الطريقة المتبعة .

ثانيا : التوصيات

١- تطبيق البرنامج الرياضى المقترح قيد البحث على تلاميذ الصف الأول الإبتدائى الذين يعانون من النشاط الحركى المصحوب بنقص الانتباه .

٢- إدراج البرامج الترويحية الرياضية لمراحل عمرية مختلفة ضمن برامج المؤسسات التربوية والتعليمية والرياضية بالمدارس والأندية ومراكز الشباب

٣- إجراء دراسات مشابهة مع تناول متغيرات نفسية أخرى ومراحل سنية مختلفة .

أولاً المراجع العربية

- ١ أمين الخولى (٢٠٠١م) : الترويح وأوقات الفراغ ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة
كمال درويش
- ٢ السيد أبوقلة (٢٠٠٧م) : مدخل إلى التربية الخاصة ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة
- ٣ تهانى عبدالسلام (٢٠٠١م) : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٤ ————— (٢٠٠٤م) : الشباب والترويح والحياة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة
- ٥ حسن زيتون (٢٠٠١م) : إنحراف الاحداث والسيكودراما ، دار عامر للطباعة والنشر ، المنصورة
- ٦ رانيا فرج (٢٠١٠م) : تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين ذهنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، القاهرة .
- ٧ شريف حسام (٢٠١٠م) : تأثير النشاط الرياضى الترويحى على التقليل من المشاكل للمعاقين حركيا ، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدنى الرياضى ، العدد الأول ، الجزائر .
- ٨ ————— (٢٠١٤م) : أهمية ممارسة النشاط الرياضى الترويحى فى تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد السابع ، العدد العشرون ، جامعة العربى بن مهيدى ، ام البواقي ، الجزائر
- ٩ صبحى سراج (٢٠٠٣م) : تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومى ، مجلة كلية التربية ، العدد الثانى والثلاثون ، المجلد الثانى ، جامعة طنطا
- ١٠ ————— (٢٠٠٤م) : فاعلية برنامج ترويحى رياضى على بعض متغيرات الجهاز العصبى والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ١١ طه عبدالرحيم (٢٠٠٠م) : الترويح ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الأسكندرية
- ١٢ عبدالرحمن سليمان (٢٠١٤) : اضطراب قصور الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد عند الأطفال ، دار الجوهرة للنشر والتوزيع ، القاهرة
- ١٣ علاء الدين كفاى (٢٠٠٣م) : الإرشاد النفسى للطفل المعاق ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ١٤ فاروق عثمان (٢٠٠٥م) : سيكولوجية التعليم والتعلم ، دار الأمين للنشر والتوزيع ، القاهرة
- ١٥ فرج عبدالقادر (٢٠٠٥م) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسى ، ط٣ ، دار الزهراء للنشر والتوزيع ، الرياض ، المملكة العربية السعودية
- ١٦ كمال درويش (٢٠٠٤م) : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
محمد الحماحمى
- ١٧ كمال زيتون (٢٠٠٣م) : التدريس لذوى الإحتياجات الخاصة ، عالم الكتب ، القاهرة
- ١٨ كمال سالم (٢٠٠٠م) : اضطراب قصور الإنتباه والحركة المفرطة خصائصها – سياستها – وأساليب علاجها ، دار الكتاب الجامعى ، العين ، الإمارات
- ١٩ محمد الحماحمى (٢٠٠٤م) : الترويح المائى (الفلسفة والتسويق) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

- ٢٠ : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
عائدة عبدالعزيز
- ٢١ : محمد حلاوة (٢٠٠٧ م) : فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية النضج الإنفعالي في تحسين الكفاءة الإجتماعية لدى عينة من الأطفال ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأسكندرية
- ٢٢ : هبة فتحي (٢٠٢١ م) : تأثير برنامج باستخدام الألعاب الترويحية على إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا ، إنتاج علمي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، المجلد ١٤ ، العدد ٤ ، جامعة أسوان
- ٢٣ : هبة مؤيد (٢٠١٤ م) : اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد ، مجلة البحوث التربوية والنفسية (٤٠) ، ١٩٤ - ٢١٢
- ٢٤ : هيثم محمد (٢٠٠٥ م) : تأثير برنامج ترويحى رياضى مفتوح لتنمية بعض القدرات البدائية والإجتماعية خلال مرحلة المراهقة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الهرم ، جامعة حلوان

ثانيا : الدراسات الأجنبية

- 25 Young ,S(2003) : Percievd constraints by college students to participation in campus recreation sports progrsms , recreational sports , journal , v 27b h2