

أثر برنامج رياضي ترويحي في التخفيف من بعض المشاكل الصحية والنفسية لدى متلازمة داون في مدينة بنغازي

أ. فوزية الهادي سالم مادي

Fozfoz610@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج رياضي ترويحي في التخفيف من بعض المشاكل الصحية والنفسية لدى متلازمة داون في مدينة بنغازي ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، على عينة اختيرت بالطريقة العمدية من الذكور التي تتراوح أعمارهم من (10 _ 15) سنة وعددهم (10) أي بنسبة مئوية (53%) ، وأسفرت أهم النتائج إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي أثر تأثيراً إيجابياً في التخفيف من المشاكل الصحية والنفسية لدى متلازمة داون بجمعية أصدقاء المعاقين ذهنياً بمدينة بنغازي.

The effect of a recreational sports program in alleviating some health and psychological problems among children with Down syndrome in Benghazi

Fawzia Al Hadi Salem Madi

Abstract:

The research aimed to identify the effect of a recreational sports program in alleviating some health and psychological problems among children with Down syndrome in Benghazi.

The experimental method was used on a deliberate sample of males, whose ages ranged from (10 -15) years, numbering (10) with a percentage of (53%).

The most important results revealed that the recreational sports program had a positive impact on alleviating the health and psychological problems of Down syndrome in the Friends of the Mentally Handicapped Association in Benghazi.

مقدمة البحث:

الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية يشعرون بالراحة والتحسن في حياتهم بشكل عام ، فممارسة الرياضة تنعكس علي الصحة البدنية والصحة النفسية فلكل منهما علاقة مؤثرة بالأخرى وعليه تعمل التمارين الرياضية الترويحية في التخفيف من المشاكل الصحية .

فممارسة الرياضة بشكل عام تساعد علي تحسين الحالة المزاجية والتخلص من الاكتئاب والقلق والتوتر والضغط النفسي وتساعد في تقوية عضلات الجسم وزيادة الكتلة العضلية وزيادة اللياقة البدنية.

كما أكد حموروش محمد ، عدم ، رابع (2017) إن الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير في مختلف الجوانب سواء في تنمية القدرات والاستعدادات البدنية والذهنية أو في تنشيط المعاق والترويح عنه ، وان هذه الأنشطة منشط ومبدع في حياة المعاق لما له من جوانب ايجابية منها الخروج من حالة الانطواء والعزلة وتمكينه من الاندماج في المجتمع بطريقة فعالة ، ناهيك عن الجانب النشط والترفيه (7 : 14)

انشغل علماء النفس بكيفية تأثير الرياضة في تحسين الصحة النفسية والعقلية وظهر عدة تفسيرات منها إن ممارسة الرياضة تؤدي لزيادة ضربات القلب ، وهذا يؤثر في كيمياء الدماغ ، فيزيد الجسم من إفراز المواد الكيماوية المضادة للقلق ، وهذا بدوره يحسن من الصحة النفسية ، هناك فرضية ترى إن الحرارة الناتجة عن الرياضة تحفز أجزاء من الدماغ للشعور بالاسترخاء وتقليل التوتر العضلي ، فرضية أخرى ترى أن التمرينات تساهم في زيادة الأندروفين وهو هرمون يرتبط بالمزاج الايجابي ، أيضا الرياضة تعزز النوم ، وتحسن جودته ، وهو ما يحافظ علي الصحة النفسية والعقلية ، لدى يوصي الأطباء النفسيين بوجود نمط حياة يتضمن تمرينا رياضيا معتدلا كوسيلة فعالة لتحسين النوم لكونه يحسن فرصة الدماغ لتجديد خلاياه ، وتقود إلى استقرار الحالة المزاجية للشخص وتخفيف الضغط على العقل.

مشكلة البحث:

ظاهرة الترويح أصبحت من النظم الاجتماعية وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد واتفق علماء الرياضة والترويح على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لأهميتها الكبيرة في الحياة الاجتماعية ، ويرى العالم جون ديوي أن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية وأثر كبيرين علي نفسية الإنسان من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده من خلال التخلص من المشاكل النفسية ، كما يهدف لتوجيههم بهدف الارتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات خاصة القلق والسلوك العدواني بالإضافة لاكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة ودفع بعض الاضطرابات النفسية ونمو علاقات اجتماعية طيبة ، نجد أطفال الداون ساند روم يتميزون بميزات خاصة بهم سواء جسمية ولغوية سلوكية اجتماعية إضافة لبعض الاضطرابات النفسية ، التي يجد فيها طفل الداون ساند روم صعوبة كبيرة ، ويتضح القصور في البرامج الرياضية الترويحية التي تخدم هذه الفئة .

ومن خلال عمل الباحثة واهتمامها بفئة أطفال الداون ساند روم ، قامت بزيارة ميدانية لجمعية أصدقاء المعاقين ذهنيا بمدينة بنغازي ، للاطلاع على البرامج الرياضية الترويحية التي تقدم لهذه الفئة التي تعاني من بعض المشاكل النفسية والصحية ، كما اطلعت الباحثة على المراجع والدراسات السابقة التي تناولت البرامج الرياضية الترويحية فتبين قلة استخدام البرامج الرياضية الترويحية ، وكذلك ندرة الدراسات والأبحاث العلمية التي اهتمت بهذه الفئة خاصة العربية (ليبييا).

وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث للمساهمة في إيجاد الحلول المناسبة والملائمة للرفع من الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية لهذه الفئة بهدف الرفع من مستوى الكفاءة البدنية والاستفادة من الطاقة الكامنة لديهم وإعدادهم للحياة في مجتمع يستطيعوا أن يستغلوا فيه قدراتهم وإمكانياتهم للتخفيف من مستوى المشاكل الصحية المتمثلة في أمراض القلب ، السمنة وغيرها ، بالإضافة لخفض مستوى مشكلات القلق ، الاكتئاب ، ضعف الثقة بالنفس.

أهمية البحث: تركز أهمية البحث علي التالي:

1. المساهمة في التخفيف من المشاكل الصحية والنفسية لدى أطفال متلازمة داون.
2. الاستفادة من الطاقة الكامنة لدى أطفال الداون ساند روم وإعدادهم للحياة في المجتمع.
3. تشجيع الباحثين والمختصين لإجراء الأبحاث والدراسات العلمية علي أطفال الداون ساند روم.
4. هدف البحث: يهدف البحث إلي ما يلي:

- التعرف على تأثير برنامج رياضي تروحي في معالجة بعض المشاكل الصحية والنفسية لدى أفراد عينة البحث.
فرض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.
المصطلحات المستخدمة في البحث:

- **رياضي تروحي:** يعرفه محمد الحماحي وآخرون: " هو ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامج عديدة من المناشط البدنية والرياضية كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرًا على الجوانب البدنية والفسولوجية ، للفرد الممارس لأوجه مناشطة ، والتي تشمل على الألعاب والرياضات. (4: 84)

- **مشاكل صحية ونفسية:** (تتمثل فيما يعانيه أطفال متلازمة داون من مشاكل صحية في القلب اللوكيميا ، الأمراض المعدية ، مثل التهابات الرئة وهم أكثر عرضة للسمنة ومشاكل جلدية الغدة الدرقية بالإضافة للمشاكل النفسية المتمثلة في القلق العام والاكتئاب صعوبات في النوم كل ذلك ينعكس علي أداء الطفل نفسيا واجتماعيا وسلوكيا ومعرفيا. (تعريف إجرائي)

- متلازمة داون: يعرفها نوري مصطفى: " بأنها اضطراب وراثي بسبب انقسام غير طبيعي في الخلايا مما يؤدي إلى زيادة النسخ الكلي أو الجزئي في الكروموسوم (21) فتؤدي لتغيرات النمو والملاحم الجسدية التي تتسم بها متلازمة داون تتفاوت في حدتها لديهم ويتسبب في إعاقة ذهنية وتأخر نمو مدي الحياة ، والتدخل المبكر لمتلازمة داون يمكن أن يحسن نوعية حياتهم بدرجة كبيرة ويساعدهم علي عيش حياة حافلة بالإنجازات ". (9: 278)

الدراسات السابقة:

1- دراسة أحمد بدر أحمد ، مراد مصطفى علي (2021) (2).

بعنون: (معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بمراكز إعادة تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة) هدف الدراسة: المعوقات الأكثر تأثيرا علي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من وجهة نظر العينة. عينة الدراسة: شملت على (40) من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا في مركز إعادة تأهيل المعاقين بنغازي ومركز تأهيل لمعاقين المرج.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

أهم النتائج: هناك علاقة سببية بين كل من الأنشطة الترويحية الرياضية وبعض السمات النفسية مثل السيطرة والالتزان الانفعالي.

2- دراسة أشرف إبراهيم عبد الستار، أمال عبد السميع باضة (2021) (3).

عنوان الدراسة: (تأثير التدريبات على بعض المتغيرات المحلية والفسولوجية في السباحة لأطفال المنطقة المجاورة " المنغوليين) .

هدف الدراسة: معرفة تأثير تمارين معينة علي بعض التغيرات البدنية في السباحة لأطفال متلازمة داون.

عينة الدراسة: (10) أطفال بالطريقة العمدية تراوحت أعمارهم بين (8 - 15) سنة.

المنهج المستخدم: التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

أهم النتائج: أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن ايجابي في قوة العضلات وبعض المتغيرات الجسدية.

3- دراسة العيد سميثة (2021) (5).

عنوان الدراسة: (تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح في ترشيد بعض السلوكيات لأطفال متلازمة داون القابلين للتدريب).

هدف الدراسة: التعرف علي تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح في ترشيد بعض السلوكيات لأطفال متلازمة داون القابلين للتدريب.

عينة الدراسة: (16) طفل وطفلة اختيروا بالطريقة العمدية تراوحت أعمارهم بين (10،12) سنة.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين تجريبية وضابطة

أهم النتائج: اثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثيرًا ايجابياً في ترشيد بعض السلوكيات لأطفال متلازمة داون القابلين للتدريب.

4- دراسة ريم احمد زكي المالكي (2018) (8).

عنوان الدراسة: (برنامج ترويحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدى أطفال متلازمة داون).

هدف الدراسة: التعرف علي اثر برنامج ترويحي مائي على تنمية القدرات الحركية الأساسية لأطفال متلازمة داون.

عينة الدراسة: (18) طفل وطفلة اختيروا بالطريقة العمدية تتراوح أعمارهم ما بين (6-8) سنوات

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

أهم النتائج: أثر البرنامج الترويحي المقترح تأثيراً ايجابياً على لياقتهم البدنية وأيضاً تحسين كفاءتهم المهنية والصحية.

3 . إجراءات البحث.

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لملائمته لأهداف وطبيعة البحث.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من أطفال متلازمة داون بجمعية أصدقاء المعاقين بمدينة بنغازي البالغ عددهم (19).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال متلازمة داون الذين لا يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية وتتراوح أعمارهم ما بين (10 - 15) سنة من الذكور حيث بلغ الحجم الفعلي لأفراد عينة البحث (10) أطفال من أصل (19) طفل لا يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية بنسبة مئوية (53%) تم توزيع أدوات الدراسة على المدربين الرياضيين لهذه الفئة بالجمعية.

أسباب اختيار العينة: أكثر نسبة من أطفال متلازمة داون من الذكور لا يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية من الفئة العمرية (10 - 15) سنة متواجدين بجمعية أصدقاء المعاقين بمدينة بنغازي.

مجالات البحث:

- المجال البشري: أطفال متلازمة داون ذكور من (10 - 15) سنة.

- المجال المكاني: جمعية أصدقاء المعاقين بمدينة بنغازي

- المجال الزمني: (2022/11/13 م) حتى (2022/12/29 م) .

وسائل جمع البيانات:

1 - استبيان النشاط الرياضي: بعد أن اطلعت الباحثة على الدراسات النظرية والدراسات السابقة قامت بتصميم مجموعة من الأسئلة ، وتم عرضها على متخصصين في مجال التربية البدنية وعلم النفس من كليتي الآداب والتربية البدنية جامعة بنغازي وبعد الأخذ بملاحظاتهم وأراءهم تم اعتماد (16) عبارة موزعة علي إجابتين (نعم ، لا) ، والمتخصصين هم:

- د. ميرفت التارقي رئيس قسم الدراسات العليا جامعة بنغازي قسم علم النفس.

- د. محمد سليمان عبد المجيد المغربي عضو هيئة تدريس بقسم الإصابات والتأهيل الحركي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي.

- د. نواره العرفي رئيس شعبة الإرشاد بكلية التربية جامعة بنغازي.

الصدق الذاتي: بالنسبة لأداة القياس بالرجوع للاستبيان الأصلي مع إجراء بعض التعديلات بما

يتناسب وموضوع البحث وعرضه على المحكمين تم التطبيق وإعادة التطبيق ، ومن خلال تحليل النتائج اتضح أنها قاست ما وضعت لقياسه وهذا يجعل الأداة صادقة ، بالإضافة إن محتوى للأداة كان يقيس أبعاد ومفاهيم موضوع البحث ، فأغلب الفقرات غطت الجوانب ذات الصلة بموضوع البحث ، والذي جعلها تتميز بصدق المفهوم وهذا ما جعل الباحثة تعتمد كأحد أدوات القياس لموضوع البحث.

2 - بطارية مقياس الصحة النفسية المعدل ترجمة وتقنين: اعتمدت الباحثة على محورين

(الأعراض الجسمانية ، الحساسية التفاعلية) ، وتمنح درجات الإجابة على ميزان تقدير خماسي التدرج (0 ، 1، 2، 3 ، 4) تعطى أعلى درجة إلى (0) وأقل درجة إلى (4) ، وقد تم التحقق من الشروط العلمية لعبارات المقياس، حيث تم حساب الصدق بطريقة الصدق الذاتي والثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة تتكون من (3) أطفال من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ، وقد بلغ ثبات المقياس (88 %) ومعامل الصدق الذاتي بلغ (90 %) ، قام بوضع المقياس ليونارد ، ر. دير وجيش ، س لييمان ، لينو كوفي.

(Leonard,R. Derogatis ,Ronald, S. Lipman and Linocovi) تحت عنوان:

(SCL 90-R:Symptoms Check List) ، ثم قام أبوهمين (1992) بتعريب المقياس وتقنيه علي البيئة الفلسطينية ، وذلك بحساب صدق المقياس.

ويتكون المقياس من (90) عبارة تتدرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كآلاتي:

(الأعراض الجسمانية - الوسواس القهري - الحساسية التفاعلية -الاكتئاب - القلق العداوة - قلق الخوف - بارانويا - الذهانية).

أ- **الأعراض الجسمانية:** يقصد بها الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني ، وخاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي ، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض تعطيل أو المعاناة في الأداء الوظيفي للعضو وتشمل البنود التالية:

(1، 4، 11، 29، 40، 42، 48، 49، 52، 58، 71).

ب- **الوسواس القهري:**

يقصد به الأفكار التي تسيطر على ذهن الفرد ولا يقوى على التخلص منها رغم أنه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها إلا أنه يجد نفسه مقهوراً لتكرارها ، مما يوقعه دوماً تحت وطأة الألم الشديد ، وكذلك تلك الأفعال والطقوس الحركية التي تسيطر عليه ولا يجد منها فكاكاً ويجد نفسه مقهوراً على تكرارها رغم سعيه وقناعته بعدم منطقيتها وتشمل البنود التالية:

(3، 9، 10، 28، 38، 45، 46، 51، 55، 65) .

ج- **الحساسية التفاعلية:**

يقصد بها العلاقات البيئية القائمة بين الأفراد بعضهم البعض ، وأثر هذه العلاقات في الوضع النفسي للإنسان ، ويتميز الأفراد ذو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من تبخيس الذات وتقدير ذات منخفض وتشمل البنود التالية: (21، 6، 73، 69، 61، 41، 37، 36، 34).

د- **الاكتئاب:**

يقصد به زملة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء على المستوى العضوي أو النفسي وتشتمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان وتتفرع منها حالات الهبوط المزاجي واليأس والسوداوية والانسحاب من الواقع وعدم الاهتمام بالأنشطة ونقص الهمة والدافعية والإحساس بفقدان الطاقة والحيوية إضافة لمشاعر الدونية وتبخيس الذات وتشمل البنود التالية:

(2، 54، 32، 31، 30، 28، 27، 26، 22، 20، 15، 14، 5).

هـ- **القلق:**

يقصد به التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تظهر كتعبير عن حالات القلق من ارتجاف الأطراف إلى العوارض الجسمية الأخرى وتشمل البنود التالية:

(86، 79، 80، 72، 57، 39، 33، 23، 17، 12).

و- **العداوة:** يقصد به سلوك الاعتداء إما علي مستوي الأفكار أو المشاعر أو الأفعال وتشمل البنود التالية: (81، 74، 67، 63، 24، 13).

ز- قلق الخواف (الفوبيا):

يقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد والتي يصطلح على تسميتها بالفوبيا ومنها الخوف من الأماكن العامة وأي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية وتشمل البنود التالية: (82، 78، 75، 70، 50، 47، 25).

ح- البارنويا:

يقصد به انساب الشخص عيوبه للآخرين وكذلك العداة والشك والارتياب والمركزية حول الذات والهذات وفقدان الاستقلال الذاتي ومشاعر العظمة وتشمل البنود التالية:

(83، 76، 68، 43، 18، 8) .

ط- الذهانية:

يقصد بها الهالوس السمعية وإذاعة الأفكار والتحكم الخارجي في الأفكار واقتحام الأفكار داخل الذهن عن طريق قوي خارجة عن إرادة الفرد وتشمل البنود التالية:

(90، 88، 87، 85، 84، 77، 62، 35، 16، 7).

إلى جانب عدد من العبارات الاخرى وتشمل البنود التالية:(89، 66، 64، 60، 59، 53، 19، 44).

الدراسة الأساسية:

أولاً/ الدراسة القبليّة: قامت الباحثة بإجراء الدراسة القبليّة (استبيان الأنشطة الرياضية ، بطارية مقياس الصحة النفسية) على عينة البحث بتاريخ (9- 10 / 11 / 2022م).

ثانياً/ تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على مجموعة واحدة تجريبية خلال الفترة الزمنية من (2022/11/13م) حتى (2022/12/29م) مدة شهر ونصف بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) الفترة الصباحية بزمن (30) دقيقة.

أساسيات بناء برنامج الأنشطة البدنية الرياضية:

قامت الباحثة بوضع البرنامج على شكل العاب وأنشطة بدنية لإدخال التشويق والتنوع وذلك بعد الاطلاع على الدراسات النظرية والمراجع العلمية والبرامج العملية المتخصصة لأطفال متلازمة داون وعرضها للتقييم على أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في إعداد البرامج التدريبية والعلاجية في أقسام كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي قسمي الإصابات والتأهيل الحركي والتدريب وعلم الحركة بجامعة بنغازي.

وقد تم مراعاة الأسس التالية:

1- مراعاة الخصائص الجسمية والنفسية والعقلية لأطفال متلازمة داون.

2- وضع البرنامج المقترح علي شكل العاب وأنشطة محببة ومناسبة للأطفال.

3- اختيار الحركات والمهارات البسيطة والسهلة التي تناسب قدرات وإمكانيات أطفال متلازمة داون.

أهداف برنامج الأنشطة البدنية الرياضية:

1. يساعد علي تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي ، الجري ، الرمي ، الوثب).
2. يحسن التوافق بين الأطراف.
3. يساعد على التأهيل الحركي والنفسي.
4. يحسن من الأداء الحركي والسلوكي.
5. يعالج التشوهات القوامية.
6. يقوي العضلات.
7. يساعد على التركيز والتفكير.
8. يرفع من الكفاءة الحيوية للقلب والأجهزة الحيوية.

محتوي برنامج الأنشطة البدنية الرياضية:

1. تمارين للمشي والجري.
2. تمارين الوثب والرمي.
3. تمارين لزيادة التأزر البصري الحركي من خلال رمي الكرة في الهدف.
4. تمارين الالتقاط والتصويب لزيادة سرعة التوافق بين الأطراف.
5. تمارين الرشاقة من خلال الوثب بين الأطواق.
6. تمارين زيادة التوافق العضلي العصبي.
7. تمارين متنوعة بالكرة.
8. تمارين للتوازن.

ثالثا/ الدراسة البعدية:

بعد أن طبق البرنامج الترويحي الرياضي ، قامت الباحثة بإجراء الدراسة البعدية بإعادة تطبيق الاستبيان للأنشطة الرياضية ، ومقياس الصحة النفسية في نفس الظروف والعوامل التي طبقت فيها الدراسة القبلية بتاريخ (1-2023/1/2م).

المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- 1 - معامل الارتباط بيرسون
- 2 - النسبة المئوية = الجزء ÷ الكل X 100

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض النتائج:

أولاً/ الدراسة القبلية (استجابات المدربين علي مقياس الصحة النفسية)

1- محور الأعراض الجسمانية:

جدول رقم (1)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور الأعراض الجسمانية

لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث ن = 10

4		3		2		1		0		العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
40	4	30	3	10	1	10	1	10	1	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير.
40	4	40	4	10	1	10	1	0	0	الشعور بالثقل باليدين والرجلين.
30	3	40	4	30	3	0	0	0	0	الخدر والنممة في الجسم.
50	5	30	3	10	1	0	0	10	1	السخونة والبرودة في الجسم.
20	2	40	4	30	3	10	1	0	0	صعوبة التنفس.
50	5	10	1	20	2	10	1	10	1	عضلاتي تتشنج.
30	3	10	1	20	2	20	2	20	2	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة.
30	3	30	3	20	2	10	1	10	1	اشعر بالوحدة.
40	4	10	1	20	2	20	2	10	1	يسهل استشارتي بسهولة.
50	5	30	3	10	1	10	1	0	0	الدوخان مع الاصفارار.
30	3	30	3	20	2	10	1	10	1	الصداع المستمر.

ينتضح من خلال الجدول (1) إن العبارة (كل شيء يحتاج إلي مجهود كبير) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (4) ، والعبارة (الشعور بالثقل باليدين والرجلين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة(4,3) ، والعبارة (الخدر والنممة في الجسم) ، وتحصلت على أعلى نسبة مئوية(40%) بدرجة(3) ، والعبارة (السخونة والبرودة في جسمي) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (4) ، والعبارة (صعوبة التنفس) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (3) ، والعبارة (عضلاتي تتشنج) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (4) ، والعبارة (ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة(4) ، والعبارة (أشعر بالوحدة) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة(4,3) ، والعبارة (يسهل استشارتي بسهولة) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (4) ، والعبارة (الدوخان مع الاصفارار) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (4) ، والعبارة (الصداع المستمر) تحصلت على أعلى نسبة مئوية(30%) بدرجة (4,3).

2- محور الحساسية التفاعلية:

جدول رقم (2)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور الحساسية التفاعلية لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 10

4		3		2		ت		%		ت
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
50	5	30	3	10	1	10	1	0	0	أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة.
40	4	40	4	10	1	0	0	10	1	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين.
30	3	20	2	20	2	20	2	10	1	أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي.
40	4	20	2	30	3	10	1	0	0	مقارنة بالآخرين أشعر بأنني أقل قيمة منهم.
30	3	30	3	20	2	10	1	10	1	الشعور بأن الآخرين غير ودودين.
40	4	20	2	30	3	10	1	0	0	الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني.
30	3	20	2	20	2	20	2	10	1	أشعر بأنه يسهل إيدائي.
50	5	30	3	20	2	0	0	0	0	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين.
50	5	30	3	10	1	10	1	0	0	الرغبة في انتقاد الآخرين.

يتضح من خلال الجدول (2) إن العبارة (أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (4) ، والعبارة (حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (3،4) ، والعبارة (أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة (4) ، والعبارة (مقارنة بالآخرين أشعر بأنني أقل قيمة منهم) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (4) ، والعبارة (الشعور بأن الآخرين غير ودودين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة (4،3) ، والعبارة (الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (4) ، والعبارة (أشعر بأنه يسهل إيدائي) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة (4) ، والعبارة (الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (4) ، والعبارة (الرغبة في انتقاد الآخرين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (4).

ثانيا/الدراسة البعدية (استجابات المدربين علي مقياس الصحة النفسية).
1 - محور الأعراض الجسمانية:

جدول رقم (3)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور الأعراض الجسمانية لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 10

4		3		2		1		0		العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
10	1	10	1	40	4	30	3	10	1	كل شيء يحتاج إلي مجهود كبير.
10	1	10	1	50	5	20	2	10	1	الشعور بالثقل باليدين والرجلين.
20	2	10	1	30	3	40	4	0	0	الخدر والنعمة في الجسم.
20	2	20	2	30	3	30	3	0	0	السخونة والبرودة في الجسم.
10	1	20	2	30	3	30	3	10	1	صعوبة التنفس.
10	1	10	1	40	4	20	2	20	2	عضلاتي تتشنج.
20	2	10	1	30	3	30	3	10	1	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة.
10	1	10	1	40	4	40	4	0	0	اشعر بالوحدة.
10	1	10	1	50	5	20	2	10	1	يسهل استنارتي بسهولة.
20	2	0	0	30	3	50	5	0	0	الدوخان مع الاصفرار.
10	1	10	1	30	3	40	4	10	1	الصداع المستمر.

يتضح من خلال الجدول (3) إن العبارة (كل شيء يحتاج إلي مجهود كبير) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (2) ، والعبارة (الشعور بالثقل باليدين والرجلين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (2) ، والعبارة (الخدر والنعمة في الجسم) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (1) ، والعبارة(السخونة والبرودة في جسمي) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة(1،2) ، والعبارة (صعوبة التنفس) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة (1،2) ، والعبارة (عضلاتي تتشنج) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (2) ، والعبارة (ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة) تحصلت على اعلي نسبة مئوية (30%) بدرجة (1،2) ، والعبارة (اشعر بالوحدة) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (1،2) ، والعبارة (يسهل استنارتي بسهولة) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (2) ، والعبارة (الدوخان مع الاصفرار) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (1) ، والعبارة (الصداع المستمر) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (1).

جدول رقم (4)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات محور الحساسية التفاعلية لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

ن = 10

4		3		2		1		0		العبارة
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
20	2	20	2	30	3	20	3	0	0	اشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة
10	1	10	1	30	3	40	4	10	1	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين
10	1	10	1	40	4	30	3	10	1	اشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي
20	2	10	1	30	3	30	3	10	1	مقارنة بالآخرين اشعر بأنني أقل قيمة منهم
10	1	10	1	50	5	20	2	10	1	الشعور بأن الآخرين غير ودودين
20	2	10	1	30	3	40	4	0	0	الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني
10	1	20	2	30	3	30	3	10	1	اشعر بأنه يسهل إيدائي
10	1	10	1	40	4	40	4	0	0	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين
10	1	10	1	50	5	20	2	10	1	الرغبة في انتقاد الآخرين

يتضح من خلال الجدول (4) إن العبارة (اشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة) تحصلت علي أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة (2) والعبارة (حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين) تحصلت علي اعلي نسبة مئوية (40%) بدرجة (1) ، والعبارة (اشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي) تحصلت على أعلى نسبة مئوية(40%) بدرجة (2) ، والعبارة (مقارنة بالآخرين اشعر بأنني أقل قيمة منهم) تحصلت على أعلى نسبة مئوية(30%) بدرجة(1،2) ، والعبارة(الشعور بأن الآخرين غير ودودين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة(2) ، والعبارة (الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة(1) ، والعبارة(أشعر بأنه يسهل إيدائي) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (30%) بدرجة (1، 2) والعبارة(الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (40%) بدرجة (1، 2) ، والعبارة (الرغبة في انتقاد الآخرين) تحصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) بدرجة (2).

ثالثاً/ الدراسة القبليّة (استجابة المدربين لاستبيان النشاط الرياضي):

جدول رقم (5)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات المدربين لاستبيان النشاط الرياضي لعينة البحث

ن = 10

رقم العبارة	نعم		رقم العبارة	لا		رقم العبارة	نعم		رقم العبارة
	ت	%		ت	%		ت	%	
1	4	40	9	60	2	20	8	80	2
2	2	20	10	80	3	30	7	70	3
3	2	20	11	80	4	40	6	60	4
4	3	30	12	70	5	50	9	90	5
5	4	40	13	60	7	70	3	30	6
6	3	30	14	70	5	50	5	50	7
7	1	10	15	90	2	20	8	80	8
8	2	20	16	80	3	30	7	70	

يتضح من خلال الجدول (5) أن العبارة رقم (1) حصلت على أعلى نسبة مئوية (60%) في الاستجابة (لا) وأن العبارة رقم (2) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (لا) والعبارة رقم (3) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (4) حصلت على أعلى نسبة مئوية (70%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (5) حصلت على أعلى نسبة مئوية (60%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (6) حصلت على أعلى نسبة مئوية (70%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (7) حصلت على أعلى نسبة مئوية (90%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (8) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (لا) ، والعبارة رقم (9) حصلت على أعلى نسبة مئوية (90%) في الاستجابة (لا) ، والعبارة رقم (10) حصلت على أعلى نسبة مئوية (90%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (11) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (لا) ، والعبارة رقم (12) حصلت على أعلى نسبة مئوية (70%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (13) حصلت على أعلى نسبة مئوية (60%) في الاستجابة (لا) وإن العبارة رقم (14) حصلت على أعلى نسبة مئوية (90%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (15) حصلت على أعلى نسبة مئوية (50%) في الاستجابة (لا) ، وإن العبارة رقم (16) حصلت على أعلى نسبة مئوية (70%) في الاستجابة (لا).

ثالثاً/ الدراسة البعدية (استجابة المدربين لاستبيان النشاط الرياضي):

جدول رقم (6)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات المدربين لاستبيان النشاط الرياضي لعينة البحث ن = 10

رقم العبارة	نعم		رقم العبارة	لا		رقم العبارة	نعم		رقم العبارة
	%	ت		%	ت		%	ت	
1	80	8	9	20	2	2	80	8	1
2	80	8	10	20	2	3	70	7	3
3	70	7	11	30	3	4	90	9	4
4	90	9	12	10	1	5	80	8	5
5	80	8	13	20	2	6	60	6	6
6	60	6	14	40	4	7	70	7	7
7	80	8	15	20	2	8	90	9	8
8	90	9	16	10	1				

يتضح من الجدول رقم (6) إن العبارة رقم (1) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (نعم) وإن العبارة رقم (2) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (نعم) ، والعبارة رقم (3) حصلت على أعلى نسبة مئوية (70%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (4) حصلت على أعلى نسبة مئوية (90%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (5) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (6) حصلت على أعلى نسبة مئوية (60%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (7) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (8) حصلت على أعلى نسبة مئوية (90%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (9) حصلت على أعلى نسبة مئوية (70%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (10) حصلت على أعلى نسبة مئوية (60%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (11) حصلت على أعلى نسبة مئوية (90%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (12) حصلت على أعلى نسبة مئوية (90%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (13) حصلت على أعلى نسبة مئوية (80%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (14) حصلت على أعلى نسبة مئوية (70%) في الاستجابة (نعم) ، وإن العبارة رقم (15) حصلت على أعلى نسبة مئوية (70%) في الاستجابة (نعم) ، إن العبارة رقم (16) حصلت على أعلى نسبة مئوية (60%) في الاستجابة (نعم).

الجدول رقم (7)

الفروق بين المتوسطين في القياس القبلي والبعدي لمحاوَر بطارية مقياس الصحة النفسية (الأعراض الجسمانية، الحساسية التفاعلية) (واستبيان النشاط الرياضي)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	قيمة Sig
	ع	س	ع	س			
الأعراض الجسمانية	3.23	27.73	1.72	19.18	- 8.55	8.675	0.00
الحساسية التفاعلية	3.42	28.78	1.90	19.11	- 9.67	8.552	0.00
النشاط الرياضي	1.26	17.44	1.09	17.63	- 0.19	- 4.26	0.68

يوضح الجدول رقم (7) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات (الأعراض الجسمانية، والحساسية التفاعلية) حيث كانت ذات دلالة إحصائية أما في متغير (النشاط الرياضي) كان مستوي الدلالة غير دال إحصائياً.

- مناقشة النتائج:

أ. محور الأعراض الجسمانية:

يتضح من جدول رقم (1) في الدراسة القبلية أن جميع عبارات المحور جاءت بصورة سلبية حيث تركزت أغلب إجاباتهم بين ثلاث درجات (2،3،4) بنسبة مئوية كالتالي:

(40%، 40%، 30%، 50%، 40%، 30%، 40%، 50%، 30%، 30%)

بينما في الدراسة البعدية كانت نتائج جدول رقم (3) أن جميع عبارات المحور جاءت بصورة ايجابية حيث تركزت أغلب إجاباتهم بين درجتين (1،2) بنسبة مئوية كالتالي:

(40%، 30%، 40%، 50%، 50%، 40%)

ب. محور الحساسية التفاعلية:

تتضح نتائج جدول رقم (2) في الدراسة القبلية أن جميع عبارات المحور جاءت سلبية حيث تركزت أغلب إجاباتهم بين ثلاث درجات (2،3،4) بنسبة مئوية كالتالي:

(30%، 30%، 40%، 50%، 40%، 40%، 40%، 50%، 30%، 40%) ، أما الدراسة البعدية كانت نتائج جدول (4) أن

جميع عبارات المحور جاءت بصورة ايجابية حيث تركزت أغلب إجاباتهم بين درجتين (2، 1) بنسبة مئوية كالتالي:

(30%، 40%، 50%، 30%، 40%، 40%، 30%، 40%، 50%، 40%).

ج- استبيان النشاط الرياضي:

يتضح من الجدول رقم (5) في الدراسة القبلية لإجابات المدربين أن جميع عبارات الاستبيان جاءت سالبة حيث تركزت إجاباتهم في (لا) حيث جاءت كالتالي: الإجابات السلبية (بلا) تراوحت من (50% إلى 90%) والإجابات الايجابية (نعم) تراوحت من (10% إلى 50%) ، بينما في الدراسة البعدية تتضح في نتائج جدول رقم (6) أن

إجاباتهم ايجابية وأغلبها تركزت (بنعم) وكانت كالتالي: الإجابات الايجابية تراوحت من (60% إلى 90%) والإجابات السلبية تراوحت من (10% إلى 40%).

د. الفرق بين متغيرات (الأعراض الجسمانية ، الحساسية التفاعلية ، استبيان النشاط الرياضي)

يتضح من الجدول رقم (7) المقارنة بين المتغيرات أن البرنامج المقترح أثر تأثيراً ايجابياً علي عينة البحث في الأعراض الجسمانية والحساسية التفاعلية بشكل كبير في حين أن البرنامج لم يؤثر على متغير النشاط الرياضي ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ريم أحمد زكي المالكي (2018) (8).

إن البرنامج الترويحي المقترح أثر تأثيراً ايجابياً في تحسين كفاءتهم المهنية والصحية

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أشرف إبراهيم ، أمال عبد السميع (2021) (3)

إن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن ايجابي في قوة العضلات وبعض المتغيرات الجسدية ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة المغربي (2020) حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية تحسن من المهارات الحركية وتعتبر عملية متكاملة مع جوانب السلوك المختلفة الاخرى ، بل إن العلاقة فيما بين هذه الجوانب علاقة وثيقة ومتداخلة حيث النمو العقلي والنمو الانفعالي يتأثر كل منهما بالآخر ويؤثر فيه (6: 724)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حرياش (2019) إن معظم الدراسات التي تناولت الرياضة البدنية والترويحية تنادي بأهميتها لذوي العاهات بصفة عامة والمعاقين ذهنياً بصفة خاصة ، لكون الأنشطة البدنية تعتبر جزء من حياتهم إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات والمعرفة لدي الممارس لنشاطاته وبذلك يساهم في تنمية تطوير شخصيته(1: 15).

الاستنتاجات والتوصيات.

الاستنتاجات: بعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية:

- أثر البرنامج الترويحي الرياضي تأثيراً ايجابياً في تخفيف بعض المشاكل الصحية والنفسية لدي أطفال متلازمة داون.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

1. يجب زيادة الاهتمام بالأنشطة الترويحية بجمعية أصدقاء المعاقين لأطفال متلازمة داون ساند روم.
2. إقامة دورات وندوات ومؤتمرات علمية لأجل توعية المسؤولين على جمعيات ومراكز أطفال متلازمة داون ساند روم بمدى أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية.
3. توفير الدعم اللازم للجمعية لضمان حياة أفضل لفئة الداون ساند روم.
4. العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتوفير عديد الأنشطة الترويحية الرياضية لضمان تحقيق رغبات وميول فئة الداون ساند روم.

5. وضع رؤية مستقبلية تضمن الربط بين كلية التربية البدنية والأندية الرياضية ومراكز ذوي الاحتياجات الخاصة لوضع خطط وبرامج ترويحية تساعد في اعتماد الأنشطة وجعلها جزء من أساسيات الجمعيات والمراكز.

المراجع:

- 1- إبراهيم حرباش (2021) : دور الأنشطة الترويحية وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي لدى أطفال متلازمة داون ، مقالات مجلد 5 عدد 17 ، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة ، الناشر المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، مصر.
- 2 أحمد بدر أحمد وآخرون (2021) : معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، بمراكز إعادة تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة ، مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية ، العدد السابع والعشرون ، المجلد السادس ، كلية التربية البدنية وعلوم الحركة ، جامعة الزاوية.
- 3- اشرف إبراهيم عبد القادر (2021) : تأثير التدريبات علي بعض المتغيرات المحلية وأمال عبد السميع باضة أحمد معد الدمرداش محمد المنغوليين " ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، مجلد 2 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، مصر.
- 4- الحماحمي محمد (2001) : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. عبد العزيز عايدة
- 5- العيد سميشة (2021) : تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح في ترشيد بعض السلوكيات لأطفال متلازمة داون القابلين للتدريب.

- 6- المغربي محمد سليمان (2020) : تأثير برنامج تأهيلي حركي لتحسين الحركات الأساسية لأطفال التوحد مركز درنة ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية ، جامعة بنغازي ، ليبيا.
- 7- حمروش محمد (2017) : دور الألعاب الترويحية في رفع دافعية الانجاز لدي أطفال متلازمات داون ، رسالة ماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، قسم النشاط الرياضي ، الجلفة.
- 8- ريم أحمد زكي المالكي (2018) : برنامج تروحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية ادى أطفال متلازمة داون ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، القاهرة.
- 9- نوري مصطفى القمش (2013) : الإعاقات المتعددة ، جامعة البلقاء التطبيقية ، كتاب ط 3 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان . الأردن .