

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم-  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي  
تحت عنوان:

دور الممارسة الرياضية في التقليل من الإدمان الالكتروني لدى الأطفال  
(من 8 إلى 14 سنة)

- تحت إشراف الدكتور:  
- حجار محمد خرفان.

- من إعداد الطالبان:  
- بودبزة محمد الأمين وليد.  
- هاشمي محمد رمزي.

السنة الجامعية: 2023/2022

# الملخص

## - الملخص بالعربية:

- هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أهمية الممارسة الرياضية في التقليل من الإدمان الإلكتروني لدى الطفل (من 8 إلى 14 سنة)، وكان الغرض من الدراسة معرفة أذ كانت الممارسة الرياضية تقلل من الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال.

- وتكونت عينة البحث من 80 رياضي يمارسون مختلف الفعاليات الرياضية (سباحة، كرة القدم، كرة اليد، رياضات قتالية) من مدينة مستغانم تم اختيارهم عشوائياً.

- واعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي وهذا لملائمته مع موضوع البحث، كما تم بناء استبيان للرياضيين من أعداد الطالبان الباحثان كأداة للموضوع البحث، وبعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج توصل الطالبان الباحثان إلى أن الممارسة الرياضية تقلل من الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال (من 8 إلى 14 سنة).

- وفي الأخير يوصي الطالبان الباحثان بضرورة اهتمام الأولياء بالأطفال وتوجيههم نحو ممارسة الرياضة وتقليل قدر الإمكان من استخدام الأجهزة الذكية للأطفال.

## الكلمات المفتاحية:

-الممارسة الرياضية.

-الإدمان الإلكتروني.

## -الملخص بالفرنسية:

- L'étude actuelle visait à révéler l'importance de la pratique sportive dans la réduction de la dépendance électronique chez les enfants (de 8 à 14 ans), et le but de l'étude était de savoir si la pratique sportive réduit la dépendance électronique chez les enfants.
- L'échantillon de recherche était composé de 80 sportifs pratiquant diverses activités sportives (natation, football, handball, sports de combat) de la ville de Mostaganem, qui ont été tirés au sort.
- Les deux chercheurs se sont appuyés sur l'approche descriptive, et cela en raison de son adéquation avec le sujet de recherche. Un questionnaire a été construit pour les sportifs à partir des effectifs des deux chercheurs comme outil pour le sujet de recherche. Après traitement et analyse statistique Des résultats, les deux chercheurs ont conclu que la pratique sportive réduit l'addiction électronique chez les enfants (de 8 à 14 ans).
- Enfin, les deux étudiants recommandent aux parents de prêter attention aux enfants et de les orienter vers le sport et de réduire, autant que possible, l'utilisation d'appareils intelligents pour les enfants.

### **Les mots clés :**

- Pratique sportive.
- Dépendance électronique.

## -الملخص بالإنجليزية:-

- The current study aimed to reveal the importance of sports practice in reducing electronic addiction in children (from 8 to 14 years), and the purpose of the study was to find out whether sports practice reduces electronic addiction in children.
- The research sample consisted of 80 athletes practicing various sporting activities (swimming, football, handball, combat sports) from the city of Mostaganem, who were randomly selected.
- The two researchers relied on the descriptive approach, and this is due to its suitability with the subject of the research. A questionnaire was built for athletes from the numbers of the two researchers as a tool for the research subject. After statistical treatment and analysis of the results, the two researchers concluded that sports practice reduces electronic addiction in children (from 8 to 14 years).
- Finally, the two students recommend the need for parents to pay attention to children and direct them towards sports and reduce, as much as possible, the use of smart devices for children.

### **Keywords :**

- Sports practice.
- Electronic addiction.

## الإهداء

إلى من كابد الآلام ووقف معنا ضد عقبات الزمان ومنحنا العزة والعفوان وأوصلنا إلى بر الأمان... إلى نبع الشموخ دائم السيلان، إلى من علمنا أن الحياة تسامح وغفران إليكم أباءنا. إلى من أبصرناها قبل أن نبصر والنور، وأحسسنا بقربهم بالحنان والحب قبل أن نعرف معنى الشعور.... إلى من أيقنا أنها الجنة قبل أن ندرك مغزى الأمور... إليكم أمهاتنا. إلى أساتذتنا من أناروا طريقنا وزالوا عقبة دربنا إلى من لا تكفي كل عبارات التقدير والإجلال... إلى القلب الذي يحزن لفراقكم.

## الشكر والتقدير

نتوجه بالشكر الله سبحانه عز وجل الذي أعاننا على إتمام هذا العمل واللهم لك الحمد على ما اعنت وأنعمت ولك الثناء على ما وفقنا، وهديت فأوزعنا على أن نؤدي شكر هذه النعم وأن نعمل صالحا ترضها.

ونتوجه بجزيل الشكر والعرفان وبأسمى عبارات التقدير والاحترام إلى أستاذنا الفاضل " محمد حجار خرفان " الذي ما كنا لننجز هذا العمل لولا المولى عز وجل ثم توجيهه ومساعدته ونصائحه.

وحرصه بإتمام المذكرة على أكمل وجه، حفظك الله وأسرتك وجعلك نبعا ذاخرا في سبيل العلم والمعرفة ووفقك في مشوارك التعليمي.

وجزيل الشكر وفائق التقدير لأساتذتنا الأفاضل الذين ساهموا بأرائهم في التحكيم، وجزيل الشكر والتقدير إلى أساتذتنا المناقشين الذي تكبدوا مشقة قراءة ومناقشة هذه المذكرة في هذه الظروف الصعبة، وجزيل الشكر إلى أفراد العينة.

## فهرس المحتويات:

أ	ملخص
ث	الإهداء
ج	شكر والتقدير
ح	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الأشكال
1	1-مقدمة
2	2-إشكالية
3	3-فرضيات البحث
3	4-اهداف البحث
4	5-عرض الدراسات السابقة
5	6-نقد الدراسات السابقة
7	7-شرح المصطلحات البحث
9	الفصل الاول: أهمية نشاط البدني الرياضي في مرحلة الطفولة
10	تمهيد
11	1-1-تعريف نشاط
11	2-1-تعريف نشاط بدني
11	3-1-نشاط البدني الرياضي
11	4-1-اهداف نشاط بدني
13	5-1-انوع نشاط البدني
14	6-1-خصائص نشاط البدني الرياضي
15	7-1-تأثيرات الممارسة البدنية والرياضية
16	8-1-الأنشطة البدنية وقدامى اللاعبين
17	9-1-مفهوم طفولة
17	10-1-الطفولة في قاموس علم الاجتماع
17	11-1-مرحل نمو الانسان
18	12-1-مرحلة الطفولة
18	13-1-خصائص طفولة
18	14-1-حقائق عن طفولة
19	15-1-أهمية ممارسة نشاط الرياضي لطفل
20	16-1-فوائد النشاط الرياضي
21	خاتمة

22	الفصل الثاني: الإدمان الالكتروني عند الأطفال
23	تمهيد
24	1-2-تعريف الإدمان
24	2-2-تعريف الإدمان الالكتروني
24	2-3-أنواع الإدمان الالكتروني
25	2-4-أسباب الإدمان الالكتروني
25	2-5-علامات الإدمان الالكتروني
25	2-6-اثار الإدمان الالكتروني عند الأطفال
26	2-7-معايير المعتمدة لتشخيص الإدمان الالكتروني
26	2-8-اشكال الإدمان الالكتروني
27	2-9-الاتجاهات المفسرة الادمان على الأنترنت
28	2-10-أسباب الإدمان الانترنت
29	2-11-طرق علاج الدمان الالكتروني
31	خاتمة
32	الباب الثاني: جانب التطبيقي
33	الفصل الاول: منهجية البحث والأجرات الميدانية
34	1-1-المنهج المتبع
34	1-2-مجتمع وعينة البحث
34	1-3-متغيرات البحث
34	1-4-مجالات البحث
34	1-5-أدوات البحث
35	1-6-دارسة استطلاعية
35	1-7-الأساس العلمية الاختبارات المستخدمة
36	1-8-دارسات الإحصائية
37	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
38	2-1-عرض وتفسير ومناقشة النتائج
55	2-2-مناقشة النتائج بالفرضيات
55	2-3-مقترحات والتوصيات
56	2-4-خلاصة عامة
57	المصادر والمرجع
59	الملاحق



قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	معامل الثبات والصدق الاستبيان المقترح	35
02	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين مفهوم النشاط الرياضي	38
03	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين الذين يمارسون نشاط رياضي	39
04	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين أهمية أن ممارسة النشاط الرياضي	40
05	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين يبين الأنشطة الرياضية الأكثر ممارسة	41
06	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين عدد مرات الممارسة في الاسبوع	42
07	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين ومدى اهتمام الاولياء بأطفالهم	43
08	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين مدى اهتمام الاولياء وتوفير المعدات والعتاد لزم للممارسة	44
09	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين ومدى تشجيعهم من الاولياء	45
10	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين لمعرفة مدى اختلاطهم بالوسائل الإلكترونية	46
11	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين اذ يجيدون التحكم بالأجهزة الإلكترونية	47
12	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين ومدة استعمال الوسائل الإلكترونية	48
13	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين ومعدل استخدام الوسائل الإلكترونية	49
14	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين ومعرفة اذ كان هناك مراقبة من الاولياء	50
15	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين اذ يتعبون او يجهدوا اثناء استعمال الوسائل الإلكترونية	51
16	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين ومعرفة اذ كان هناك الحاح بالعودة الى الوسائل الإلكترونية	52
17	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين ومدى تخلص من الضيق اذ لم تستعمل الوسائل الإلكترونية	53
18	دلالة الفروق الإحصائية لرياضيين ومدى ضعف علاقة الاجتماعية لمستخدم الوسائل الإلكترونية	54

## قائمة الأشكال البيانية:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دائرة نسبية لرياضيين مفهوم النشاط الرياضي	38
02	دائرة نسبية لرياضيين الذين يمارسون نشاط رياضي	39
03	دائرة نسبية لرياضيين عن أهمية أن ممارسة النشاط الرياضي	40
04	دائرة نسبية لرياضيين يبين الأنشطة الرياضية الأكثر ممارسة	41
05	دائرة نسبية لرياضيين عدد مرات الممارسة في الاسبوع	42
06	دائرة نسبية لرياضيين ومدى اهتمام الأولياء بأطفالهم	43
07	دائرة نسبية لرياضيين مدى اهتمام الأولياء وتوفير المعدات والعتاد لزم للممارسة	44
08	دائرة نسبية لرياضيين ومدى تشجيعهم من الاولياء	45
09	دائرة نسبية لرياضيين لمعرفة مدى اختلاطهم بالوسائل الإلكترونية	46
10	دائرة نسبية لرياضيين اذ يجيدون التحكم بالأجهزة الالكترونية	47
11	دائرة نسبية لرياضيين ومدة استعمال الوسائل الالكترونية	48
12	دائرة نسبية لرياضيين ومعدل استخدام الوسائل الالكترونية	49
13	دائرة نسبية لرياضيين ومعرفة اذ كان هناك مراقبة من الأولياء	50
14	دائرة نسبية لرياضيين اذ يتعبون أو يجهدوا أثناء استعمال الوسائل الالكترونية	51
15	دائرة نسبية لرياضيين ومعرفة اذ كان هناك الحاح بالعودة الى الوسائل الالكترونية	52
16	دائرة نسبية لرياضيين ومدى تخلص من الضيق اذ لم تستعمل الوسائل الالكترونية	53
17	دائرة نسبية لرياضيين ومدى ضعف علاقة الاجتماعية لمستخدم الوسائل الالكترونية	54

## 1-مقدمة:

إن تكنولوجيا الاتصالات الحديثة قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر والتي تعد من أعظم الانجازات في الوقت الحاضر، لما تقدمه من معلومات كثيرة وسرعة كبيرة في الوصول للمعلومات وما تقبله من زيادة في عدد مستخدمي هذه التكنولوجيا؛ إن عالم تقنية المعلومات لم يكن دائماً مشهداً وردياً انه إبداع، وتيسير للحياة وقدرة على اختراق عوالمها، لكنه أيضاً معاناة قد يكون لها آثارها السلبية.

والتي تتعلق بالإدمان الإلكتروني أو بالإفراط في استخدام الانترنت، والذي يؤدي لاضطرابات في شخصية الفرد خاصة الأطفال يستدل عليها بمجموعة من الأعراض. والتي تؤكد على أن الإفراط في استخدام الوسائل التكنولوجية يسبب إدماناً يشبه نوعاً ما في طبيعته الإدمان الذي يسببه التعاطي الزائد عن الحد للمخدرات والكحوليات.

و في ضل هذه الظروف و فجأة وبدون سابق إنذار وجد الآباء والأمهات أنفسهم أمام تحدٍ كبير يتعلق برعاية الأبناء ووجد الوالدان أنفسهما في دوامة البحث عن دورة حياة جديدة أربكت روتين الأسر وأفقدتهم السيطرة على كثير من الأمور، من بينها السيطرة على وقت ولوج الأطفال إلى الإنترنت والألعاب الإلكترونية، حيث في الوقت الذي يكون فيه الوالدان حريصان على التسليم بالأمر الواقع، وذلك ينتج عنه ضرورة تقبل تزايد إقبال أبنائهم على تصفح الإنترنت، ما قد يعرضهم لخطر الإدمان الإلكتروني المصنف من قبل منظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونسيف على أنه أخطر أنواع الإدمان.

حيث أصبح العديد من الأطفال يجدون الملاذ الآن في التمسك بالهواتف، وقضاء العديد من الساعات على الألعاب الإلكترونية والتي تصل إلى الإدمان بسبب انتشار التكنولوجيا الرقمية في كل منزل، جعلت الأطفال يلجؤون إلى استخدامها بشكل متكرر والمشاكل الأسرية التي تجعل الطفل يهرب منها بالتصفح على الانترنت، دون تحقيق أي أهداف أو تواصل الأطفال مع الأصدقاء والحديث عن التكنولوجيا والألعاب الحديثة مما يولد الشغف لدى الطفل... (خالد، 2014)

ومهما تعددت هذه الأسباب إلا أن هناك سبب رئيسي ومهم أصبح مهماً ولا تعطى له الأهمية اللازمة من طرف الوالدين وهو النشاط الرياضي أو الممارسة الرياضية للأطفال حيث أصبح الاهتمام بالرياضة الآن أمر واجب على كل أب وأم خاصة لأن الألعاب الإلكترونية أصبحت المسيطر على عقل الأطفال وسلوكهم، فوجب ضرورة تنمية شخصية الطفل وشغل وقته واستغلال أوقات فراغ الطفل والعطل بشيء آخر أكثر متعة وفائدة وهو ممارسة الرياضة.

فمشاركة الطفل في الرياضات المنظمة والجماعية أمر سيمكنه من زيادة نشاطاته الجسمانية ومهاراته الاجتماعية و تفتح ذهن الطفل وتطور مداركه وتساعد في تنظيم الوقت و تجعل الجسم قوياً وصحياً بشكل دائم من خلال تنمية العضلات وتقويتها و تعلمه سلوكيات و أخلاق و مبادئ نبيلة بالإضافة إلى مساعدته على تنمية مهارات القيادة عنده وتشجيعه على اتخاذ قرارات سليمة وبنفسه... و أهم أمر هو المساهمة في تجنب الإفراط في استعمال الوسائل التكنولوجية و ذلك عن طريق ملء أوقات فراغه بالممارسة الرياضية و هذا ما يعمل على تنظيم وقته و حمايته من خطر الوقوع في الإدمان الإلكتروني. (الحميد، 1999)

## 2- إشكالية البحث:

تعتبر وسائل التقنية العالية، متجسدة في أكثرها شمولاً وفعالية الحاسوب خلفت وراءها أثراً ايجابية ملموسة، بفعل ما أحدثته من تغيير عد ثورة بالمعنى الحقيقي على النشاط الإنساني وشتى قطاعات المجتمع.

و تعد وسائل الاتصال والإعلام القوية ؛ والتي لا تختلف كثيراً عن الوسائل التقليدية سواء المقروءة أو المسموعة أو المرئية، حتى أنها تكاد تغطي على وسائل الإعلام الأخرى ولا مجال لتعداد مزايا من سرعة الاتصال ، وقلة التكلفة ، والكم الهائل من المعلومات المتوفرة وإمكانيات البحث القوية والمتعددة للمعلومات ، وإذا كانت التقنية العالية سمة هذا العصر وأداة تقدمه قد أوجدت كل هذا وغيره الكثير من الآثار الايجابية ، فان استخدام وسائل التقنية خلف وراءه حزمة معتبرة من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والأمنية والقانونية . (محمد محمود، 2002)

إن تأثير التغييرات التي توجدها تقنية المعلومات لا يقف عند مجالات الأعمال والصناعة بل يتعداه إلى التأثير على الشخصية خاصة الأطفال، إذ لا بد أن تترك أثراً اجتماعياً شديداً العمق، وستؤثر على أنماط السلوك بل والقيم الأخلاقية أيضاً.

كما يتضح من دراسات استخدام الوسائل التكنولوجية أن هناك علاقة بين استخدام الوسائل التكنولوجية والآثار الشخصية والنفسية والاجتماعية وما يترتب عليه من نتائج سلبية على الطفل في البيت.

وفي ظل ما يعرف بالإدمان الإلكتروني المفرط والمتكرر للأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف والحواسيب واللوحات الرقمية وأجهزة الألعاب الإلكترونية والتلفزيون والانترنت الناجم عن استخدام الوسائل التكنولوجية لساعات طويلة لا يجد الأطفال الوقت الكافي لممارسة حياتهم مع أسرهم بشكل طبيعي، إذ تقل لديهم الأوقات التي يقضونها مع أسرهم وان هؤلاء الأطفال تقل لديهم مشاعر الإحساس والتفاعل الاجتماعي. (بليقيس، 2003)

وأشارت دراسة كل من شو وتسيا ولاين إلى نتائج غير حاسمة حول العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والإحساس وأن البحث عن المتعة إحدى الحوافز الرئيسية للاستخدام المتزايد للوسائل التكنولوجية. وتوصلت دراسة تسيا ولاين أن الأطفال المستخدمين للإنترنت لا يدركون أهمية ما يقومون به لحد كبير وأنهم في احتياج لوقت أكبر لإنجاز رضاهم وإشباع حاجاتهم. (شو و تسيا، 2007)

وأشارت دراسة برينر إلى أن 80% من عينة الدراسة البالغ عددهم 523 طفل وجدت لديهم على الأقل خمس مشاكل متعلقة باستعمال الوسائل التكنولوجية مثل كيفية إدارة الوقت وتأدية الواجبات والالتزامات، وافتقاد النوم لساعات، وافتقاد نظام الوجبات الغذائية. هذا بالإضافة إلى أن بعض المستخدمين من عينة الدراسة أبلغوا عن بعض المشاكل المتعلقة بالإنترنت مثل العزلة الاجتماعية عن الآخرين ما عدا أصدقاء الإنترنت. (برينر، 2006)

وفي ظل هذه الظروف ومن خلال متابعتنا لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية و الذي نراه أفضل بديل للأطفال إذ يساعد على الوقاية من الأمراض وزيادة مناعة الجسم و في إبقاء القلب في حالة نشاط دائم و تعمل على تقوية العضلات و اكتشاف مهارات الطفل و تحافظ على رشاقة الجسم لأنها تحرق الدهون وتشد الجسم و تساعد الجسم على النوم بشكل مريح و لها أثر في تخفيف التوتر والقلق والإجهاد والاكنتاب... و أفضل انجاز للأنشطة الرياضية هو انه أفضل بديل لاستثمار أوقات فراغ الطفل يجنبه الاستعمال المفرط للأجهزة الإلكترونية، ومن خلال هذا المنبر و مما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

- ما مدى مساهمة الممارسة الرياضية في التقليل من الإدمان الالكتروني لدى الأطفال؟

ومن أجل الإلمام بجميع جوانب بحثنا قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة جوانب: جانب (تمهيدي، نظري، تطبيقي) وذلك بوضع إطار منهجي لمشكلة البحث، والذي يهدف إلى دراسة دور النشاط الرياضي في التقليل من الإدمان الالكتروني، وقد شملت هاته الدراسة ما بين:

-الجانب النظري:

- الفصل الأول والذي ركزنا فيه على دراسة أهمية النشاط الرياضي في مرحلة الطفولة من سن 8 الى 14 سنة.

- أما الفصل الثاني فخصص لدراسة الإدمان الالكتروني عند الأطفال.

### **3-فرضيات البحث:**

انطلاقا من إشكالية البحث المطروحة وبناء على حلول مؤقتة لبلوغ أهدافه نفترض ما يلي:

- للممارسة الرياضية دور فعال في التقليل من الإدمان الالكتروني لدى الأطفال.

### **4-أهداف البحث:**

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن أهمية الممارسة الرياضية في التقليل من الإدمان الالكتروني.

## 5- عرض الدراسات السابقة:

### دراسة الخليوي (2017): (دراسة دكتوراة – القاهرة-)

هدفت الدراسة إلى رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 210 طالب وطالبة من متوسطة شقراء، وتم استخدام منهج الارتباط التحليلي، وعدد من الأدوات منها مقياس التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد راسل (1980) ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس تايلور للقلق الصريح والظاهر، وتوصلت النتائج إلى وجود سوء استخدام المواقع، وكذا وجود علاقة ارتباطيه طردية بين استخدام مواقع التواصل وبين الاكتئاب والقلق و الانطواء، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الطلاب الذكور والإناث في إصابتهم بالقلق وفي استخدام مواقع التواصل لصالح الذكور.

### دراسة كمال عروس (2008/2007): (دراسة في قسم تربية بدنية ورياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة في مذكرة ليسانس)

دراسة تحت عنوان الأدوار الرياضية في الإدماج الاجتماعي للأطفال حركيا، بحيث كانت الإشكالية البحث متمثلة فيما هو دور الرياضة في الإدماج الاجتماعي للأطفال كان المنهج المتبع في الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد أساسا على الوصف وقد استعمل صاحب البحث الاستبيان بأنواعه والعينة 60 طفل فكانت نتائج الدراسة التي حصل عليها في آخر هذا البحث تتلخص أن الأنشطة الرياضية تلعب دورا كبيرا في إعداد الطفل وتغطية النقص الذي يعاني منه هذا الأخير وذلك من خلال إدماجهم اجتماعيا وتقديم كل الرعاية اللازمة للطفل.

### دراسة سراج (2007): (أطروحة ماجستير – العراق-)

هدفت لدراسة سوء استخدام الانترنت وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى الأطفال ، وتكونت العينة من 400 طفل و طفلة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباط المقارن ، وتم استعمال مقياس سوء استخدام الشبكة من إعداد الباحثة ومقياس العوامل الشخصية الخمسة من إعداد "كوستا وماكري(1992) واستمارة بيانات عامة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سوء استخدام الانترنت والانبساطية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الذكور والإناث على أبعاد مقياس سوء استخدام الانترنت، وكانت الفروق لصالح الذكور.

### دراسة أحمد بوسكرة (2001-2002): (دراسة ماجستير)

تحت عنوان النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا بالمراكز النفسية التربوية، بيداغوجية دراسة عن الأطفال المتخلفين ذهنيا تخلف بسيط من(12-09) سنة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا تخلف بسيط بالمراكز النفسية التربوية وكانت العينة تحتوي على 40 طفلا (9-12) سنة ما بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط وأيضا مربين وأولياء وقد أستخدم كل من المنهج التجريبي والوصفي في هذه الدراسة وتوصلت نتائج الدراسة إلى النتائج التالي : اعتماد المراكز النفسية التربوية في رعاية الأطفال على المربين ذوي مستوى نهائي , كل المراكز لا تعتمد على برنامج علمي مسطر من طرف المختصين, افتقار المراكز إلى أخصائيين في علم النشاط الترويحي بصفة عامة.

## دراسة عزب(2001): (دراسة ماجستير – القاهرة-)

هدفت الدراسة إلى قياس العلاقة بين الإدمان على الانترنت وأبعاد الصحة النفسية لدى أطفال المرحلة المتوسطة، وبلغت عينة الدراسة 200 فرد من أفراد المتوسطة بمصر، وكانت أدوات الدراسة المستخدمة مقياس إدمان الانترنت من إعداد الباحث نفسه، ومقياس الصحة النفسية للمراهقين، وقد تطرق الباحث في هذه الدراسة إلى استخدام المنهج الوصفي وأثبتت النتائج أن هناك ارتباط سلبي دال بين إدمان الانترنت والصحة النفسية.

## دراسة مونیکا جيل (1979): (دراسة ماجستير)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لعينة مكونة من 267 طفل وطفلة، و لجأت الباحثة إلى تطبيق المنهج الوصفي و أفادت النتائج أن أفراد العينة لديهم اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني كخبرة جمالية أو بشكل عام و أن اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني كخبرة للصفة و اللياقة و خبرة جمالية و كخبرة لتوتر جاءت في مقدمة اتجاهاتهم بينما كانت اتجاهات الأطفال نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية و كخبرة جمالية تخفض التوتر من أكثر اتجاهاتهم ايجابية.

## 6-نقد الدراسات السابقة:

لقد كانت دراستنا تتحدث على دور النشاط الرياضي في التقليل من الإدمان الالكتروني و قد وجدنا بعض الدراسات المشابهة التي تناولت موضوعنا وقد أوضحت الدراسات السابقة أن هناك مؤشرات ايجابية تدل على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية و البدنية للأطفال ، حيث دلت مختلف الدراسات في نتائجها إلى ذلك ، فمثلا دراسة كمال عروس (2008/2007)توصلت إلى أن الأنشطة الرياضية تلعب دورا كبيرا في إعداد الطفل وتغطية النقص الذي يعاني منه هذا الأخير وذلك من خلال إدماجهم اجتماعيا وتقديم كل الرعاية اللازمة للطفل، و دراسة احمد بوسكرة(2002-2001)أشار إلى ضرورة اعتماد المراكز النفسية التربوية في رعاية الأطفال على المربين ذوي مستوى نهائي ، و أن كل المراكز لا تعتمد على برنامج علمي مسطر من طرف المختصين وافتقار المراكز إلى أخصائيين في علم النشاط الترويحي بصفة عامة، بالإضافة إلى دراسة مونیکا جيل(1979) التي أفادت النتائج أن أفراد العينة لديهم اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني كخبرة جمالية أو بشكل عام و أن اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني كخبرة للصفة و اللياقة و كخبرة جمالية و كخبرة لتوتر جاءت في مقدمة اتجاهاتهم بينما كانت اتجاهات الأطفال نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية و كخبرة جمالية تخفض التوتر من أكثر اتجاهاتهم ايجابية ، إذ نرى إن كل هذه الدراسات تشجع على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي لدى الأطفال لاستثمار أوقات فراغهم و حدهم من الكثير من المخاطر الصحية و الاجتماعية، و كلها تطرقت إلى نفس المنهج المستخدم في دراستنا ألا و هو المنهج الوصفي، و زد على ذلك دراسة كل من الخليوي (2017) التي هدفت إلى رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية لدى الأطفال ، وتوصلت النتائج إلى وجود سوء استخدام المواقع، وكذا وجود علاقة ارتباطية طردية بين استخدام مواقع التواصل وبين الاكتئاب والقلق و الانطواء، و دراسة سراج(2007)تحت عنوان سوء استخدام الانترنت وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى الأطفال وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سوء استخدام الانترنت والانبساطية، و في الأخير دراسة عزب(2001)هدفت إلى قياس العلاقة بين الإدمان على الانترنت وأبعاد الصحة النفسية لدى أطفال المرحلة المتوسطة، وأثبتت النتائج أن هناك ارتباط سلبي دال بين إدمان الانترنت والصحة النفسية.

رغم هذه النتائج التي تؤكد أهمية النشاط البدني الرياضي للأطفال وضرورة محاربة ظاهرة الإدمان الإلكتروني فإننا قلّة أو انعدام الأنشطة البدنية والرياضية في إحداث التكيف المعيشي والتعديل المرتبط بالأطفال كل هذه العوامل زادت تفاقم أوضاع الأطفال وحرمتهم الفئة من ممارسة نشاط الحياتي الطبيعي يرغب كل إنسان الحصول عليه. عموماً لقد بنيت الدراسات على أن هناك اختلاف وتشابه في كيفية ممارسة النشاط الرياضي ولكن الشيء الملاحظ في هذه الدراسات أنها لم تتطرق إلى أهمية النشاط الرياضي في المراكز الخاصة نظراً لافتقارها إلى البرامج الرياضية و الوسائل الرياضية التي تتناسب مع قدرات الأطفال الجسمية والعقلية والاجتماعية, وعلى حسب نوع ودرجة السن والمؤثرين المختصين هذه النقاط مهمة في رعاية هذه الفئة من الأطفال يجب التفطن إليها وأخذها بعين الاعتبار والقيام بدراسات جادة للاستفادة منها إن هذه النقاط التي تم ذكرها أخذت منا جهد ووقتا وتفكير كبير من أجل القيام بهذه الدراسة التي إن شاء الله ستكون دفعا قويا للبحث في مجال الرياضة للأطفال.



## 7-شرح مصطلحات البحث:

- النشاط الرياضي: هو نشاطٌ تربوي يعمل على تربية الأطفال تربية سليمة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني، وهو أي حركة من حركات الجسم تنتجها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك الطاقة. (الخولي، 1998)

- الإدمان الإلكتروني: هو سلوك مرتبط باستخدام الوسائل التكنولوجية بإفراط شديد، على الرغم من آثارها السلبية خاصة في سن المراهقة إذ يؤدي إلى الانزعاج والشعور بالعزلة والاكنتئاب عند الابتعاد عن التكنولوجيا، لذلك فهو وسيلة للتخلص من الملل والهروب من الواقع. (ابو جابر، 2003)

- الطفولة: (أي كون الإنسان طفلاً) هي المرحلة العمرية بين الرضاعة والبلوغ، وهي أحد أهم مراحل حياة الإنسان، والتي تتصف بالنمو المستمر والتطور الملحوظ جسدياً وعقلياً، ويعيش الطفل هذه المرحلة باعتماد كلي أو نسبي على والديه وأخوته أو باقي أفراد أسرته المحيطة، إذ يصعب عليه أداء المهمات المختلفة بشكل مستقل كلياً في المراحل الأولى من طفولته. (الريماوي، 2003)

الباب الأول:

الجانب النظري

## الفصل الأول:

### أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة الطفولة

## تمهيد:

إن حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية أصبحت من الحاجيات الأساسية في حياتنا المعاصرة، وذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد في حياتنا، إذ أنها تكسب الفرد القدرة على ضبط النفس في مواقف الحياة المختلفة وترفع روح المعنوية.

وهذا ما أكدته الكثير من البحوث العلمية، فقد دلت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخرا بأن الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية يتميزون بروح معنوية طيبة في معظم الأوقات ويعودون إلى حياتهم الطبيعية بسرعة إذا أصابهم الاكتئاب أو اليأس أو التوتر العصبي وهم يتحمسون للموضوعات والأصدقاء وألوان النشاط الذي يمارسونه وينظرون غالبا إلى المستقبل بنظرة متفائلة وذلك لأنهم يثقون في أنفسهم.

ولقد أصبحت الأنشطة الرياضية تساهم في بناء شخصية الفرد واتزانه ليكون نشطا صالحا في مجتمعه إذ أن الأنشطة البدنية الرياضية في صورتها التربوية وقواعدها السليمة تعتبر ميدانا هاما في تربية الفرد وعنصرا فعالا في تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد حيث تزودهم بمكاسب وخبرات هامة تساعد على التأقلم مع المجتمع وبالتالي مسايرة الحضارة وتطور الرياضة بصفة خاصة.

## 1-1 تعريف النشاط:

هو عملية عقلية سيكولوجية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتتميز بتلقائية أكثر منها بالاستجابة

## 1-2-1 تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني تعبير يقصد به المجال الكلي أو الاجمالي لحركة الانسان وكذلك عملية التدريب والنشاط والتربص في مقابل الكسل والوحدة والخمول وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير بكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيه بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية لبني البشر.

## 1-3-1 النشاط البدني الرياضي:

أحد أشكال الرقابة للذاكرة لدى الإنسان وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من يعتبر النشاط الرياضي الأشكال الأخرى للنشاط البدني يعرف مات فيف النشاط البدني " بأن التدريب يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة لمنافسة" ويضيف سوكونا أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط البدني الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا، وذلك لأن النشاط البدني ناتج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي ويتميز النشاط الرياضي عن بقية النشاط البدني بالاندماج الخالص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي أو ننسبه إليه. كما أنه مؤسس أيضا قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بنزاهة، وهذه القواعد تكون على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب. (راشد، 1999)

## 1-4-1 أهداف النشاط البدني الرياضي:

### 1-4-1-1 الأهداف البدنية:

يعتبر هدف التنمية الرياضية والبدنية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يهدف إلى تطوير و تحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصورة على النشاط البدني الرياضي ولا يدعي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، هذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا ومهمة على مستوى التربوي الاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والاختراقات.
- تركيب الجسم المتناهي والجسم الجميل السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

#### 1-4-2- الأهداف المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يكون اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي والتحكم في أداءه بشكل عام، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للنشاط الرياضي.

#### 1-4-3- الأهداف النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والخصال الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط الرياضي للممارسين له بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل كما يؤثر النشاط البدني على حياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك، لقد أوضحت الدراسات التي أجراها رائد علم النفس أو جليفي ويتكون على خمسة عشر ألفا من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة لإل تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالتحسن، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض التغيرات العدوانية.

#### 1-4-4- الأهداف الحركية:

ويشمل هدف التربية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الانسان وتعمل على تطويرها والارتقاء بكيفياتها وصنف إلى هذه المفاهيم المهارة الحركية "وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة وانجاز هدف محدد إن النشاط البدني يسعى للوصول إلى أرفع المستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته ومن ثم على أداء أي حركة كانت خلال حياته.

#### 1-4-5- الأهداف الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف المهمة الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بإثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس الرياضة والنشاط البدني عدد كبير من القيم والخبرات والخصائص الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التصليح والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونضمه ومعايره الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كوكلي الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيمه يلي:

- الروح الرياضية.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- التعاون.
- متنفس للطاقة.
- اكتساب المواطنة الصالحة.
- التنمية الاجتماعية.
- الانضباط الذاتي.

كما يعمل النشاط البدني على النمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة والالفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع وتعلمه الانضباط الاجتماعي والامتثال لنظم المجتمع.

#### **1-4-6-الأهداف الترويجية:**

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية الهادفة التي تسهم في تحقيق الحياة المتوازنة وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية وبشكل اتجاهات ايجابية بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويجيا يستثمر الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي وتتمثل التأثيرات الإيجابية للترويج من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

#### **1-5-أنواع النشاط البدني الرياضي:**

يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع وهي:

#### **1-5-1-النشاط الرياضي الترويجي:**

- مفهوم الترويج: هو حالة الفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والاجادة والانعاش والقبول والنجاح والبهجة وقيمة الذات، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، وتحقيق الأغراض الشخصية ويتخذ الترويج أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

- مفهوم النشاط الرياضي الترويجي: تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويج فلقد ولد وترعرعت في كنف الترويج ولعل الترويج هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويج في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويج براتيل أن دور مؤسسات الترويج وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الرياضة اتصالا وثيقا بالترويج فلقد ولد وترعرع في كنف الترويج ولعل الترويج هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويج في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويج براتيل أن دور مؤسسات الترويج وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة ... الخ الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما وبالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح الرياضة كذريعة من التماسك والتفهم والاتصال داخل المجتمع الواحد .

#### **1-5-2-النشاط البدني الرياضي النفعي:**

في الحقيقة أن النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية. ومع أن أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويجي والتنافسي أن هناك أنواعا أخرى هي بدورها نفعية وهامة وسنتطرق في هذه الدراسة إلى بعض هذه الأنشطة البدنية والرياضية مثل:

## - التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج انتشارا وأقلها تكلفة، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة لممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها، وهي 6 إلى 12 تمرينا عادة من تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة التمارين النمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات وهذه التمرينات يلعب فيها المنشط دورا رئيسيا في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين ومدة البرامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم. ب تمارين الراحة النشطة: وهذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة: بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية، وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي كذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل ومدتها. 05 إلى 10 دقائق في اليوم ثم تتبع بتمرينات التهدئة.

## - تمارين اللياقة من أجل الصحة:

وهي الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة للذكور والإناث خاصة عند الشباب أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلطة، وتؤدي بشكل منتظم في وقت ثابت ومدتها 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين للعضلات الكبيرة الظهر والبطن لفئات كبار السن.

## 1-5-3-رياضة المهرجانات:

تعد المهرجانات الرياضية نموجا لارتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في مختلف ألوان النشاط أو لمجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثير منهم من عامل الرهبة والخجل في المشاركة والتفاعل مع المجتمع وإقامة وإتاحة الفرص للوصول إلى مرتبة البطولة.

كما نجد عرض واجبات النشاط الرياضي في جمهورية الديمقراطية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من أجل زيادة الانتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن. (صليحة، 2009)

## 1-6-خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو عبارة عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبحت الصور التي ينقسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والاعباء الرياضية.
- يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من أمور الحياة فكلما نلاحظه هو أن النشاط البدني الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة



تساعد الفرد على التكيف في محيطه، حيث يستطيع اخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (راشد، 1999)

## 1-7- تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية:

### أثرها على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية أو قابلية الانفعال وأسلوبه بيه، ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة لفترات قصيرة وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية ويتكون من 65 سؤال يقيس 06 أبعاد التوتر والقلق والحزن والغضب والعوان، والحيوية والنشاط، التعب والكسل، الاضطراب والارتباك هي من أهم المشاكل التي يعاني منها الفرد الغير ممارس للنشاط الرياضي.

كما أظهرت أهم النتائج إن ممارسة الانشطة الهوائية مثل المشي الجري السباحة، تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى أفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية، وبالرغم من أغلبية البحوث والدراسات التي يتم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى التغيرات إيجابية في الحالة المزاجية فان هذه العلاقة لا ترقى راتب، إلى السبب والنتيجة وإنما ماتزال الأنواع الفروض تطلب المزيد من البحوث والدراسات.

### أثرها على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه عصر القلق ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب بين الانسان حوالى 60 وهو أكثر انتشارا بين النساء والرجال بنسبة 1.2 وغالبا ما يبدا في عمر الشباب.

وتشير النتائج التي قام بها دشمان سنة 1986 على عينة قومها 1950 طبيبا أمريكيا أن 85 منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويذهب دشمان إلى توقع زيادة استخدام ممارسة بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.

- تطور مجالات جديدة تستخدم في التمرينات الرياضات كنوع من العلاج مثل مجالات الصحة
- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية.
- الحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل: التمرينات الرياضية.
- زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل مخاطرة مثل النشاطات الرياضية.

### أثرها على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر الفقدان لاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن، وتجدر الإشارة إلى أن الآراء الاكاديمية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر حيث أن النشاط البدني والرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل الاستمتاع بالسعادة الرضى الحماس التحدي.

لقد حاول كارتر 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي هم الأكثر استمتعا بالسعادة ويمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضية ومنها : زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الجماعي.

ولقد لخص فول كيبينز سنة 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم الذي يؤدي بدوره إلى السعادة.

- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية. (ابراهيم، 1991)

### 1-8- الأنشطة البدنية وقدامى اللاعبين:

أن النشاط البدني يحقق للفرد حياة أفضل من جوانب كثيرة في أي مرحلة من عمره. فمن فوائد يخفي البدنية تحسين وزيادة التوازن والقوة والتناسق والمرونة وقوة التحمل. ومن فوائد الأخرى تحسين الصحة النفسية، والتحكم الحركي، والوظيفة الإدراكية.

وأنماط الحياة المتسمة بالنشاط تهيئ لقدامى اللاعبين مناسبات منتظمة للحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية والتفاعل مع غيرهم من الناس من مختلف الأعمار. وتحسن المرونة والتوازن وقوة العضلات يمكن أن تساعد على الوقاية من السقوط، الذي هو سبب رئيسي للتعوق بين قدامى اللاعبين.

وقد تبين أن معدل انتشار الأمراض النفسية بين ذوي النشاط البدني أقل منه بين غيرهم.

ويمكن التمتع بفوائد النشاط البدني حتى لو بدأت ممارسته بانتظام في مرحلة متقدمة من العمر.

وتتمثل الأمراض الشائعة بين قدامى اللاعبين في السكري مرض السكر، والمرض العقلي الوعائي، والالتهاب المفصلي وتخلخل العظام، وضغط الدم المرتفع. وفي حين يمكن أن تساعد ممارسة النشاط البدني في مرحلة مبكرة من العمر على الوقاية من أمراض كثيرة، فإن المواظبة على الحركة والنشاط يمكن أيضا أن تخفف من حدة العجز والألم المرتبطين بهذه الأمراض إذا حدث.

كما يمكن أن يساهم النشاط البدني، إلى حد بعيد، في التدبير العلاجي لبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب وداء الزهايمر، يمكن لجلسات الرياضة البدنية المنظمة، والمناسبة لمستوى لياقة الفرد، أو حتى جولات المشي العابرة أن تهيئ الفرصة للحفاظ على الارتباط بالمجتمع، والحد من الإحساس بالوحدة والعزلة الاجتماعية.

كما يزيد النشاط البدني من الثقة بالنفس والاعتماد على الذات وهما صفتان تمثلان أساس العافية النفسية. وينبغي عتق قدامى اللاعبين، شأنهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار، أن يشاركوا في الأنشطة البدنية التي يستمتعون بها أكثر ما يستمتعون. كما ينبغي لأي شخص مصاب بحالة معينة أو عجز معين يمكن أن يؤثر على قدرته على ممارسة النشاط البدني، أن يستشير الطبيب قبل المشاركة في هذا النشاط ويمثل المشي، والسباحة، والبستنة زراعة الحدائق والقيام برحلات سيراً على الأقدام، وركوب الدرجات، أنشطة ممتازة يمكن أن يقوم بها قدامى اللاعبين إذ من المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص الذين تجاوزوا سن الستين خلال الأعوام العشرين القادمة.

ويمثل الحد من العجز المرتبط بالشيخوخة وتأجيل حدوثه أحد التدابير الصحية العمومية الأساسية، ومن ثم يمكن أن يقوم النشاط البدني بدور هام في تحقيق العافية وضمان استمرارها في جميع الأعمال. (ال)

## 1-9- مفهوم الطفولة:

تَبْلُغُ الطُّفُولَةُ مِنَ الأَهْمِيَّةِ مَنْزِلَةً عَظِيمَةً، إِذْ هِيَ أَحَدُ أَهَمِّ مَرَاهِلِ حَيَاةِ الإِنْسَانِ، وَالتِّي تَنْصَفُ بِالنَّمُوِّ المُسْتَمِرِّ وَالتَّطَوُّرِ المَلْحُوظِ جَسَدِيًّا وَعَقْلِيًّا، وَيَعِيشُ الطِّفْلُ هَذِهِ المَرِحْلَةَ بِاعْتِمَادِ كُليِّ أَوْ نَسَبِيِّ عَلى وَالديهِ وَأخُوتهِ أَوْ بَاقِي أَفْرَادِ أُسْرَتِهِ المُحِيطَةِ، إِذْ يَصْعَبُ عَليه أَدَاءُ المَهْمَاتِ المُخْتَلِفَةِ بِشكْلِ مُسْتَقِلِّ كُليًّا فِي المَرَاهِلِ الأُولَى مِنَ طِفُولَتِهِ.

## 1-10- الطفولة في قاموس علم الاجتماع:

يُشِيرُ عَرِيفُ الطُّفُولَةِ فِي قَامُوسِ عِلْمِ الاجْتِمَاعِ إِلَى إِمكَانِيَّةِ تَحْدِيدِ سَنِّ لِلطُّفُولَةِ كَمَرِحْلَةٍ مِنَ مَرَاهِلِ حَيَاةِ الإِنْسَانِ بِالِاتِّفَاقِ وَالأَصْطِلَاحِ المَجْتَمَعِيِّ، إِذْ لَا اتِّفَاقَ ثَقَافِيٍّ تُحَدِّدُهُ الشُّعُوبُ وَالثَّقَافَاتُ لِهَذِهِ المَرِحْلَةِ، إِمَّا تَتَّفَقُ الثَّقَافَاتُ فِي كَوْنِ الطُّفُولَةِ مَرِحْلَةً عَمْرِيَّةً تَبْدَأُ بِالوِلَادَةِ وَتَنْتَهِى بِالرِّشْدِ أَوْ البُلُوغِ دُونَمَا تَأْطِيرَ لِلسَّنِّ الَّذِي يَحْدُثُ فِيهِ الرِّشْدُ أَوْ البُلُوغُ، وَيُعَرِّفُ قَامُوسُ عِلْمِ الاجْتِمَاعِ مَرِحْلَةَ الطُّفُولَةِ بِأَنَّهَا: (الْفَتْرَةُ الزَّمَنِيَّةُ مِنَ عَمْرِ الإِنْسَانِ الَّتِي تَبْدَأُ بِوِلَادَتِهِ وَتَمْتَدُّ حَتَّى رِشْدِهِ، مَعَ اِخْتِلَافِهَا مِنْ ثَقَافَةٍ لِأُخْرَى)، وَيُحَدِّدُ القَامُوسُ نَهَايَتَهَا بِالرِّشْدِ أَوْ البُلُوغِ أَوْ الزَّوْجِ أَوْ الأَصْطِلَاحِ عَلى سَنِّ تُحَدِّدُ نَهَايَتَهَا. (السَّلام، 1995)

## 1-11- مراحل نمو الإنسان:

تَبْدَأُ أُولَى مَرَاهِلِ نَمُو الإِنْسَانِ بِعَمَلِيَّةِ الإِخْصَابِ الَّتِي تَنْتُجُ عَنِ تَلْفِيحِ الجَامِيتِ الذَّكَرِيِّ لِالجَامِيتِ الأُنْثَوِيِّ؛ إِذْ يَتَطَوَّرُ الجَنِينُ بَعْدَهَا ضَمْنَ مَرِحْلَةِ الحَمْلِ الَّتِي تَسْتَمِرُّ حَتَّى الوِلَادَةِ، أَمَّا مَرَاهِلُ نَمُوهِ التَّالِيَةِ ففِيهَا تَقْسِيمَاتٌ عَمَلِيَّةٌ بُنِيَتْ عَلَى اِحْتِيَاجَاتِ وَمُتَطَلِّبَاتِ كُلِّ مَرِحْلَةٍ، وَمُدَى اعْتِمَادِيَّةِ الفَرْدِ فِيهَا عَلَى نَفْسِهِ فِي أَدَاءِ مَهْمَاتِهِ الذَّائِتِيَّةِ؛ كَالحَاجَاتِ البِيُولُوجِيَّةِ، أَوْ السُّلُوكِيَّةِ، أَوْ الاجْتِمَاعِيَّةِ، أَوْ العَقْلِيَّةِ، وَمِنْ الضَّرُورِيِّ مَعْرِفَةَ أنْطَاقِ المَرَاهِلِ الَّتِي يَمُرُّ بِهَا الإِنْسَانُ أَثناءَ نَمُوهِ؛ لِمَا فِي ذَلِكَ مِنْ تَحْلِيلِ لِحَاجَاتِ كُلِّ مَرِحْلَةٍ وَمُتَطَلِّبَاتِهَا وَبِنَاءِ الأَفْرَادِ خِلالِهَا، وَمِنْ الطَّبِيعِيِّ أَنْ تَتَسَلَّسَلَ تِلْكَ المَرَاهِلُ بِابْتِدَاءِ حَيَاةِ الإِنْسَانِ لِتَنْتَهِى بِوَفَاتِهِ، إِلاَّ أَنَّ مُعْظَمَ البَاحِثِينَ أَشَارُوا إِلَى المَرِحْلَةِ الأُولَى الَّتِي يَبْدَأُ فِيهَا تَكْوُنُ الجَنِينِ فِي بَطْنِ أُمِّهِ مِنْ خِلالِ عَمَلِيَّةِ الإِخْصَابِ وَالتَّقَاءِ الجَامِيتَاتِ؛ لِأَنَّ تَكْوُنَ تِلْكَ المَرِحْلَةِ هِيَ أُولَى مَرَاهِلِ نَمُو الجَنِينِ لِمَا يَظْهَرُ فِيهَا مِنْ تَكْوِينِ دَاخِلِيٍّ لِأَعْضَائِهِ الرِّئِيسِيَّةِ، ثُمَّ نَمُوٌّ وَاضِحٌ لِمَعَالِمِهِ لِيَكْتَمَلَ بِذَلِكَ جَسَدُهُ خِلالَ فِتْرَةِ الحَمْلِ، ثُمَّ لِيَظْهَرَ حِينَ وِلَادَتِهِ بِهَيْئَتِهِ البَشَرِيَّةِ مُكْتَمَلَةً الخَلْقَةَ. وَبِاعتِبارِ المَرِحْلَةِ الأُولَى لِنَمُوِّ الطِّفْلِ مَرِحْلَةَ الحَمْلِ، تَظْهَرُ تَقْسِيمَاتُ المَرَاهِلِ التَّالِيَةِ لَهَا بِامْتِدَادِ حَيَاةِ الإِنْسَانِ المُبْتَدِئَةَ بِالوِلَادَةِ بِاخْتِلَافٍ وَاضِحٍ بِمَا يَرَاهُ العُلَمَاءُ مُنَاسِبًا لِلْفَتْرَاتِ العَمْرِيَّةِ أَوْ الزَّمَنِيَّةِ وَالمَرِحْلِيَّةِ مِنْ عَمْرِهِ، وَفِيمَا يَأْتِي عَرَضُ لِمَرَاهِلِ حَيَاةِ الإِنْسَانِ وَنَمُوِّهِ بِنَاءً عَلَى مَرَاهِلِهِ العَمْرِيَّةِ: - مَرِحْلَةُ الأَجْنَةِ: اتَّفَقَ العُلَمَاءُ عَلَى اِعْتِبَارِ المَرِحْلَةِ الأُولَى فِي تَخَلُّقِ الجَنِينِ وَتَكْوُنِهِ فِتْرَةَ حَمْلِهِ جَنِينًا فِي بَطْنِ أُمِّهِ لِتَكُونَ أُولَى مَرَاهِلِ نَمُوِّهِ، وَتَبْدَأُ هَذِهِ المَرِحْلَةَ بِالتَّقَاءِ الجَامِيتِيِّ الذَّكَرِيِّ وَالأُنْثَوِيِّ أَثناءَ عَمَلِيَّةِ الإِخْصَابِ، لِتَمْتَدَّ إِلَى طَرَحِ الجَنِينِ طِفْلاً خَارِجَ الرَّحْمِ.

- مَرِحْلَةُ الطُّفُولَةِ الأُولَى: وَهِيَ القِسْمُ الأَوَّلُ مِنْ مَرِحْلَتَيْنِ يَعايشُهُمَا الإِنْسَانُ طِفْلاً ابْتِدَاءً مِنْ طَرَحِهِ خَارِجَ الرَّحْمِ، وَتَمْتَدُّ هَذِهِ المَرِحْلَةُ إِلَى السَّنَةِ السَّابِعَةِ مِنْ عَمْرِ الطِّفْلِ.

- مَرِحْلَةُ الطُّفُولَةِ الثَّانِيَّةِ: القِسْمُ الثَّانِي مِنْ مَرِحْلَةِ الطُّفُولَةِ، تَبْدَأُ عِنْدَ السَّنَةِ السَّابِعَةِ مِنْ عَمْرِ الطِّفْلِ وَتَنْتَهِى بِبُلُوغِهِ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ سَنَةً.

- مَرِحْلَةُ المُرَاهِقَةِ: وَأَبْرَزُ مَا يُمَيِّزُ هَذِهِ المَرِحْلَةَ هُوَ بُلُوغُ الطِّفْلِ لِتَنْتَهِى طِفُولَتِهِ وَيَبْدَأُ شَبَابَهُ، وَالسَّنَ البَادِئَةَ فِيهَا هِيَ سِنُ الثَّالِثَةِ عَشْرَةَ مِنْ عَمْرِ الإِنْسَانِ، وَتَنْتَهِى هَذِهِ المَرِحْلَةُ بِبُلُوغِهِ السَّنَةَ الحَادِيَةَ وَالعَشْرِينَ مِنْ عَمْرِهِ.

- مرحلة الرُّشد: تبدأ هذه المرحلة بانتهاء مرحلة المراهقة عند السنة الحادية والعشرين من عمر الإنسان، وتمتدّ إلى شيخوخته. (عيسوي، 1987)

### 1-12- مراحل الطفولة:

يمكن تقسيم مرحلة الطفولة عند الإنسان إلى أقسام عدّة بناءً على الخصائص والمراحل التي يمرّ بها الفرد خلال هذه المرحلة، وتنقسم مرحلة الطفولة البشريّة بطولها نسبياً؛ إذ هي أطول مرحلة بين مراحل الطفولة لدى الكائنات الحيّة المختلفة، وتُصنّف بعض الدراسات مرحلة الطفولة في قسمين، يليهما مرحلة المراهقة التي قد تُحسب على الطفولة:

- مرحلة الطفولة المُبكرة: وتمتدّ حتى العام الخامس من عمر الطفل، وفيها تُنمّى مهارات الطفل الأساسيّة وتكوينه السلوكي، كتعلم المشي واكتساب اللغة، ويصنع الطفل فيها عالماً الخاص الذي يمكنه الاعتماد على ذاته بشكلٍ أولي.

- مرحلة الطفولة المُتأخّرة: وتمتدّ هذه المرحلة ابتداءً من السنة الثامنة من عمر الطفل لتستمر حتى عامه الثاني عشر.

مرحلة المراهقة: تبدأ هذه المرحلة ببلوغ الطفل وتنتهي بوصوله إلى حالة الرشد.

### 1-13- خصائص الطفولة:

يتأثر تعريف الطفولة بالعديد من العوامل؛ كعامل الخبرة بمجال الطفولة، والمعرفة بخصائص الطفولة، واختلاف الثقافات بين المجتمعات، والحس الذهني المميّز لدى بعض الأطفال عن غيرهم، بالإضافة لعمر الطفل، كما توجد العديد من الخصائص المُشتركة عند الأطفال خلال مرحلة الطفولة وهي: التبعية، والضعف، والمرونة، وفيما يلي شرح لهذه الخصائص:

- التبعية: وتعني حاجة الطفل للحصول على الدعم والتشجيع من قبل الآخرين من أجل الاستمرار في أداء عمل ما.

- الضعف: إذ إن الأطفال أضعف جسدياً وعقلياً وعاطفياً من البالغين، وهم معرّضون بشكلٍ أكبر للتأثر بالمشاكل من حولهم.

- المرونة: يُعدّ الأطفال أكثر مرونةً من غيرهم في التعامل مع مختلف المشاكل والصدمات والمآسي التي قد تواجههم، وبالتالي هم أكثر قدرة على تجاوزها من الكبار. (الجسماني، 1994)

### 1-14- حقائق عن الطفل:

تتعدد الحقائق التي يُمكن ذكرها عن الطفل، منها ما يأتي:

- يُساهم توفير الظروف المُناسبة للطفل في مراحل الطفولة المُبكرة في تحسين نموه البدني والاجتماعي والعاطفي واللغوي بالشكل الصحيح.

- يؤدي توفير العناصر الأساسيّة للطفل كتقديم الرعاية، والتغذية الجيدة، والبيئة الآمنة، والرضاعة الطبيعيّة خلال أول 6 شهور من ولادته، ومنحه اللقاحات ضد الأمراض السارية، إلى تحسين النمو الصحي للطفل.

- يُعزز تبادل الخبرات مع الأطفال خلال السنوات الأولى من أعمارهم تشكيل الدماغ السليم لديهم؛ وذلك لأن الدماغ يتطور بسرعة في هذا العمر.

- تُساهم العلاقات الودية المليئة بالحب والاهتمام بالطفل خلال السنوات الأولى من عمره في تكوين الطفل السليم، بينما يؤدي حرمانه من هذه الأمور إلى تدهور حالته الصحية وضعف نموه خلال حياته.

- تؤثر عادات المجتمعات على طبيعة نمو الطفل.

- تُعزز المشاركة في برامج رعاية وتعليم الطفل في السنوات الأولى من عمره نمو دماغه بالشكل السليم.

- يؤدي اهتمام الحكومات بالظروف والأوضاع الاقتصادية التي تمر بها المجتمعات ودعمها وتوفير أمنها إلى تحسُّن نمُو الأطفــــــــال. (الســــــــلام، 1995)

### **1-15- أهمية ممارسة النشاط الرياضي للطفل:**

أكدت كثير من الدراسات أن ممارسة الطفل للرياضة في سن مبكرة يفقيه من المشاكل الصحية مما يعني أن النشاط البدني يؤثر تأثيراً مباشراً على الأجهزة الحيوية كالقلب والأوعية الدموية وجميع أجهزة الجسم لذلك يمكن للرياضة أن تلعب دوراً مهماً وفعالاً في مواجهة مخاطر التقنية الحديثة إذا ما وجدنا الاهتمام من الأسر وأولياء الأمور فهي تساهم في تنمية الطفل من جميع النواحي (البدنية – العقلية – النفسية والاجتماعية).

-أولاً: التنمية العضوية:

وهي تنمية جميع أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية واكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة وهي تعمل على:

- زيادة كفاءة عمل القلب وتنشيط الدورة الدموية.

- زيادة المقدرات الحركية وتقوية العضلات وتحسين المظهر العام.

- تجعل الجسم يتخلص من الدهون والسكريات الحرارية الزائدة.

- تقوية جهاز المناعة والتخلص والوقاية من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكري وضغط الدم.

- مساعدة الجسم على إخراج الفضلات الضارة بشكل أفضل، ويؤكد العلماء أن الطفل عندما يتمتع بجسم سليم تعمل أجهزته بنشاط وحيوية ويكون جسمه خالياً من العيوب البدنية التي تعرقل حركته أو تقلل نشاطه أو تؤثر في مظهره العام.

- ثانياً: التنمية العقلية والمعرفية:

وهو أن يكتسب الطفل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التفكير والتخطيط والفهم مثل قواعد وقوانين الألعاب والمعلومات الخاصة بكل شاط، بالإضافة إلى أنها تنشط العقل وتزيد من نشاط الذاكرة وقوتها فيزداد التركيز وقوة الملاحظة وسرعة البديهة وتقلل التشتت الذهني فينعكس ذلك على تحصيله الدراسي . ويرى بعض العلماء أنه كلما زادت قدرة الطفل على التفكير وزادت الحصيلة المعرفية لديه زادت القيمة التربوية لعملية التعليم، فمن الواجب أن نفتح العقول مثلما نعمل على تقوية العضلات وأن نهتم ببيت المعلومات كما نهتم بتعليم المهارات .

- ثالثاً: التنمية الحركية:

وهي تتمثل في المهارات الأساسية التي يمارسها الأطفال بتلقائية في حياتهم اليومية مثل (المشي- الجري- الوثب- الدفع- الركل- التسلق- التعلق) وممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام تنمي هذه المهارات وتزيد قدرات الطفل عند أداء الحركات .

- رابعاً: التنمية النفسية والاجتماعية:

من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية يستطيع الطفل التحكم في انفعالاته فتزداد ثقته بنفسه ويتفاعل مع الجماعة ويتعاون مع زملائه ويحترم الآخرين ويكتسب صفات القيادة والتبعية السليمة من خلال اللعب الجماعي والتنافس ي بالإضافة إلى الصبر والتحمل والإرادة والعزيمة والاعتماد على النفس واحترام القوانين. ويرى بعض العلماء، أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في مواجهة مخاطر التقنية الحديثة للأطفال أن ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من التوتر والاكتئاب وتحفز إفراز ( الاندروفين) الذي يزيد من الشعور بالتفاؤل والاسترخاء و بالتالي يتحسن المزاج العام للطفل ويبعث في نفس الطفل الشعور بالرضاء والسعادة والفرح فيشبع رغباته دون الشعور بانقضاء الوقت الذي كان من الممكن أن يقضيه في أشياء ضارة وغير مفيدة تؤثر على السلوك والتربية الخلقية.

### 1-16- فوائد النشاط الرياضي للأطفال:

- تجعل الجسم قوياً وصحياً بشكل دائم من خلال تنمية العضلات وتقويتها.
- تعلم الطفل تنظيم وقته وتنظيم سلوكياته.
- اللعب والرياضة يجعل الطفل يفرغ شحناته الزيادة فيقل بداخله الرغبة في العنف.
- عندما يمارس الطفل الرياضة ويسعى للفوز ويحقق ذلك يشعر بثقة في النفس وفي قدراته تساعد الرياضة الطفل على تنمية مهارات القيادة عنده وتشجيعه على اتخاذ قراراته سليمة وبنفسه.
- ستعلم الطفل كيف يمكنه مع التدريب أن يصل لما يريد تحقيقه وتحديد أهدافه.
- هناك أنواع من الرياضة تعلم الطفل كيفية الدفاع عن النفس عن التعرض لحالات تحرش أو أذى. (قباني، 1958)

## الخاتمة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم الأنشطة الممارسة في حياة الانسان، فمنذ القديم كان الانسان يقوم بالأنشطة البدنية الرياضية بصورة تلقائية وقد ظهر ذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها القدماء والتي يرجع تاريخها إلى ما قبل الميلاد في شتى حضارات الانسان أو قبل تلك الحضارات، أما اليوم فأصبحت الأنشطة البدنية الرياضية تنظم في أماكن خاصة ضمن دورات ومناقشات يتم فيها تقييم الاعبين ضمن أطر وقوانين خاصة. كما أن النشاط الرياضي البدني صار أكثر من ضرورة ملحة في حياة المجتمع عامة والممارسين للرياضة خاصة، حيث أنه يقوم باستطراد جميع أنواع الشوائب القابعة داخل نفسية اللاعب والتي تترجم بعد ذلك من خلال تصرفاته تجاه المواقف التي يتعرض لها و بما أن مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يجب مضاعفة الاهتمام بها، فيجب الاهتمام بالأطفال بتشجيعهم، وتنقيفهم، ومنحهم حرية الاعتماد على أنفسهم، وحل مشكلاتهم بأنفسهم، مع توجيههم للطريق الصحيح، و استغلال أوقات فراغهم أحسن استغلال كممارسة النشاط الرياضي الذي يعتبر من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للأفراد بمختلف أعمارهم وعن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحياة اليومية.

و ممارسة الطفل الرياضة من الأمور الهامة التي تعود على صحة الطفل ونموه الجسدي والعقلي بالكثير من الفوائد.

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال



## تمهيد:

فجأة وبدون سابق إنذار وجد الآباء والأمهات أنفسهم أمام تحدٍ كبير يتعلق برعاية الأبناء عندما أُجبر نظام التعلّم عن بعد الذي فرضته جائحة كورونا، أُجبر الطلاب على البقاء في المنزل، ووجد الوالدان أنفسهم في دوامة البحث عن دورة حياة جديدة أربكت روتين الأسر وأفقدتهم السيطرة على كثير من الأمور، من بينها السيطرة على وقت ولوج الأطفال إلى الإنترنت والألعاب الإلكترونية، حيث في الوقت الذي فيه الوالدان حريصان على التسليم بالأمر الواقع، وذلك ينتج عنه ضرورة تقبل تزايد إقبال أبنائهم على تصفح الإنترنت، ما قد يعرضهم لخطر الإدمان الإلكتروني المصنف من قبل منظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونسيف على أنه أخطر أنواع الإدمان.

## 2-1-1- تعريف الإدمان:

### 2-1-1-1- لغة:

يقصد به المداومة على الشيء أو الاعتماد المضطرد عليه.

### 2-1-2- اصطلاحاً:

عرفته منظمة الصحة العالمية على أنه حالة نفسية وأحياناً عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها الاستجابات، وتشمل دائماً الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة من أجل إشباع الحاجات.

- ويعرف في موسوعة علم النفس على أنه:

المداومة على تعاطي مواد معينة، والقيام بنشاط معين لمدة طويلة بقصد دخول مرحلة النشوة.

## 2-2- مفهوم الإدمان الإلكتروني:

الإدمان الإلكتروني هو نوع من أنواع الاضطرابات التي يعاني منها بعض الأشخاص، كما صنفها بعض الأطباء النفسيين، والذي يوحي بالاستخدام القهري للإنترنت وتصفح المواقع بشكل متواصل والاعتماد عليه في كافة الأمور الحياتية، وسمي الإدمان الإلكتروني، وهو مرضاً نفسياً، إذ إن الأطفال يعدون من الفئات المعرضة أكثر للإدمان الإلكتروني وبقوة على الكمبيوتر والإنترنت، كونهم يملكون القدرة على سرعة التعلم والاكتمساب لكل ما هو جديد بسبب سرعة النمو العقلي في هذه المرحلة، ويجيدون التعامل معها بسهولة كثيراً، مما يذهل الكبار كما أن الأطفال بحاجة للتسلية واللعب، والأجهزة الإلكترونية تشبع نهمهم وفضولهم الكبير كونها متنشعبة وكبيرة السعة بالنسبة إلى عدد وتنوع المواقع والبرامج التي تحتوي عليها.

## 2-3- أنواع الإدمان الإلكتروني:

تتعدد أنواع إدمان الإنترنت والتكنولوجيا للأطفال، حيث يرى بعض الأشخاص تحسين حالتهم المزاجية في بعض هذه الطرق:

الرسائل النصية: تتمثل في الرغبة الملحة في التواصل مع الآخرين عبر الرسائل النصية، وتبادلها مع الآخرين.

الألعاب الإلكترونية: يلجأ العديد من الأطفال قضاء العديد من الساعات المتواصلة على الألعاب الإلكترونية.

لعب القمار على الإنترنت: يقوم مدمني المواقع الإلكترونية بقضاء ساعات في لعب القمار والألعاب الممنوعة.

البيع والشراء عبر الإنترنت: هو الشراء والبيع عبر الإنترنت الذي يصيب البعض، حيث يفضل بعض الأشخاص يوماً لساعات تصفح مواقع البيع الأونلاين، وعدم الرغبة في شرائها من المتجر. المواقع الإباحية: تعتبر أكثر الأنواع انتشاراً هي تصفح مواقع الصور الإباحية، وغرف الدردشة الجنسية. وسائل التواصل الاجتماعي: يعد هذا النوع من الإدمان الإلكتروني أكثر انتشاراً، بعد تعدد وسائل التواصل

الاجتماعي من "فيس بوك وتويتر وانستجرام"، والتي يقضي عليها الأشخاص العديد من الساعات لمتابعة كل ما هو جديد، ومشاركة لحظاته أول بأول، وعدم الاهتمام بأي أمور حياتية. (حسين يونس، 2016)

## **2-4-أسباب الإدمان الالكتروني عند الأطفال:**

العديد من الأطفال يجدون الملاذ الآمن في التمسك بالهواتف، وقضاء العديد من الساعات على الألعاب الالكترونية والتي تصل إلى الإدمان، من الأسباب:

- إهمال الأب والأم وعدم الاهتمام بواجباتهم والتمارين وممارسة بعض الرياضات.
- انتشار التكنولوجيا الرقمية في كل منزل، جعلت الأطفال يلجئون إلى استخدامها بشكل متكرر.
- المشاكل الأسرية التي تجعل الطفل يهرب منها بالتصفح على الانترنت، دون تحقيق أي أهداف.
- تواصل الأطفال مع الأصدقاء والحديث عن التكنولوجيا والألعاب الحديثة مما يولد الشغف لدى الطفل.

## **2-5-علامات الإدمان الالكتروني:**

### **2-5-1-علامات إدمان الالكتروني الجسدية :**

- ألم في الظهر
- الصداع المتواصل
- زيادة الوزن أو فقدانه
- الاضطرابات في النوم
- التشويش في الرؤية.

### **2-5-2-علامات إدمان الالكتروني النفسية:**

- الشعور بالذنب.
- القلق والارتباك.
- عدم الأمانة.
- العزلة الاجتماعية.
- الاندفاع.
- الكآبة.
- التقلبات المزاجية.
- عدم الاهتمام بالوقت.

## **2-6-أثار الإدمان الالكتروني على الأطفال:**

- الانحراف الأخلاقي.
- الضعف العام في النظر.
- الإرهاق الجسدي والنفسي.
- التوجه إلى إدمان المخدرات.
- ضعف القدرات العقلية لدى الطفل.
- العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة مع الآخرين.
- إهمال الدروس والواجبات والرسوب في الدراسة.
- التعرض للتنمر والتحرش بسبب عدم الرقابة على الطفل.
- إصابة الأطفال بمرض التوحد خاصة في السنوات الأولى.
- زيادة العدوانية والعصبية بسبب الألعاب الإلكترونية العنيفة. (امينة، 2016)

## 2-7-المعايير المعتمدة لتشخيص الإدمان على الإنترنت:

لقد وضعت الجمعية الأميركية للأمراض النفسية معايير معينة لمعرفة ما إذا كان المستخدم للإنترنت مدمنا أم لا، وتمثلت فيما يلي

- المستمرة في زيادة الوقت أثناء استخدام الإنترنت.
- فشل أو تهديد حياة المستخدم العائلية أو الوظيفية.
- ضعف الرغبة في التواصل الاجتماعي.
- معاودة استخدام الإنترنت مباشرة بعد غياب طويل.
- الكذب على أفراد العائلة والأصدقاء وإخفاء ولع المستخدم بالإنترنت.

## 2-8- أشكال الإدمان على الانترنت:

من خلال سؤالنا لعينة من الرياضيين، حول الأشكال المستخدمة بكثرة في تصفح مواقع الإنترنت، تم استخلاص ما يلي:

### 2-8-1- إدمان الألعاب الإلكترونية:

تعتبر الألعاب الإلكترونية بيئة ثلاثية الأبعاد، وتسكنها شخصيات افتراضية، بحيث يقوم المستخدم بتسجيل الدخول حتى يستطيع المشاركة وخوض تجارب ومعارك قتالية خيالية ومن بين هذه الألعاب لعبة "الزومبي" ، ويشعر في هذه الحالة بأنه في تنافس ويجب عليه الفوز من أجل الانتقال إلى المرحلة التالية من اللعبة، فيحس بمتعة السيطرة على أحداث اللعبة بحيث لم يكن يشعر بهذا الإحساس في الحياة الواقعية، وبعد المرحلة الأولى ينتقل إلى مرحلة أصعب وتكون بمثابة متاهات لأنها في أماكن افتراضية، وهنا يعيش المستخدم بقلبه وعقله في فضاء خيالي، و لكن لا يستطيع أن يسكنه جسده، وفي هذه الحالة يحس بأنه هو المسيطر ولكن لا يعلم بأنه قد تمت السيطرة عليه، وبالتالي فقد وقع في فخ الإدمان.

### 2-8-2- إدمان الفيس بوك:

يعتبر الفيس بوك وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي بين الأشخاص، ففي الوقت الراهن أصبح استخدامه متاحا للجميع ولكل الطبقات، فبالرغم من إيجابياته إلى أنه لا يخلو من السلبيات التي تؤثر على المستخدم، فمعظم الأشخاص يقضون وقتا لا يقل عن 12 ساعة يوميا في تصفح هذه الوسيلة التي قد تمنعهم عن أداء

أنشطتهم اليومية وبالتالي تؤثر على علاقاتهم سواء في العمل أو الدراسة، وكذا على صحتهم النفسية والجسدية.

### **2-8-3-إدمان غرف الدردشة:**

تفضل شريحة من الطلبة المراهقين ومن كمال الجنسين تكوين عالقات مع أشخاص آخرين سواء كانوا من داخلانجب، بحيث تقضي هذه الفئة أغلب وقتها في الحديث عن مشاكلها الشخصية وأمور أخرى، ومن هنا تقع في فخ النصب والاحتيال وتصبح أسيرة في يد الغير.

### **2-8-4-إدمان محرك البحث Google:**

أصبح محرك البحث بحر بلا حدود بحيث يحتوي على آلاف المواقع والتطبيقات بمختلف أنواعها، يكفي أن يكتبه المستخدم ما يريد وسيظهر ما يحتاجه، والسبب وراء التصفح يختلف من شخص إلى آخر، والتعود عليه بصورة دائمة سيؤدي إلى عدم الاستغناء عنه وبالتالي يصبح المستخدم مدمنا عليه. (حمودة، 2015)

### **2-9-الاتجاهات المفسرة للإدمان على الإنترنت:**

#### **2-9-1-الاتجاه السلوكي:**

يرى هذا الاتجاه بأن إدمان الأنترنت هو عبارة عن سلوك متعلم، بحيث يخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز والاشتراط، خاصة التعزيز الايجابي، فاستخدام الأنترنت من طرف أشخاص خجولين يعطيهم قوة تثير سعادتهم، لأنها تمكنهم من فعل ما يريدون والإفصاح عن رغباتهم ومشاعرهم المكبوتة دون الحاجة إلى التفاعل المباشر مع الآخرين، فالأنترنت هي البديل وهي الواجهة الرئيسية التي تغير سلوك المستخدمين من خلال التعزيز الإيجابي.

#### **2-9-2-الاتجاه السيكودينامي:**

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الخبرات التي يتعرض لها الشخص في حياته اليومية هي ارجعة إلى الأحداث التي عاشها في مرحلة الطفولة، وأثرت على شخصيته التي أصبحت قابلة للإدمان بمختلف أنواعه، وهذا نتيجة للظروف الاجتماعية الضاغطة التي يتخبط فيها أو عاشها من قبل في مرحلة معينة.

ولهذا فان تقدير الذات في مرحلة الطفولة يلعب دورا كبيرا في تكوين شخصية الفرد وتطويرها لكي تصبح شخصية في مرحلة الرشد، ويساهم في تكوينها الأسرة باعتبارها النواة والمنشأ الأساسي للإنسان، فإذا غاب الدعم الأسري تعرض الفرد إلى تقدير ذات منخفض وهنا يرى بأن الأنترنت هي المتنافس والوسيلة الوحيدة له.

#### **2-9-3-الاتجاه الاجتماعي الثقافي:**

يركز أنصار هذا الاتجاه على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الأنترنت، فالعامل الأساسي من استخدامها هو من أجل التفاعل والتواصل الاجتماعي.

ويرى هذا الاتجاه إلى وجود تباين واختلاف بين الأشخاص والمجتمعات في استخدام الشبكة العنكبوتية، سواء في الجنس أو العمر أو المستوى الاقتصادي والاجتماعي، أو بين المجتمعات العربية والمجتمعات

الغربية، فمثال نجد الأف أرد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والمتوسطة والمنخفضة أكثر تعاطيا للكحوليات والمخدرات من الطبقات الأخرى.

كما يؤكد هذا الاتجاه أن فهم الاضطراب النفسي للفرد يمكن فهمه بعد التعرف على البيئة الثقافية والاجتماعية، وعليه فالسبب الرئيسي يرجع إلى المجتمع وثقافته.

#### **2-9-4-الاتجاه المعرفي السلوكي:**

يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن الإدمان وخاصة على الإنترنت هو إدمان سلوكي، فالمدمن أثناء ممارسة نشاطه يكون صامتا أكثر من المعتاد، ويعاني من ضيق وقلق كبير عندما تكون خدمة الإنترنت غير متاحة، ويكون فحالة هروب وانسحاب عندما يقل استخدام الإنترنت. ويرى " ديفس " أن الاستخدام المرضي للإنترنت هو عبارة عن نموذج ثنائي بين المعارف والسلوك، وهي عوامل ناتجة عن الأفكار السلبية التي يزرعها الفرد المدمن في نفسه.

#### **2-9-5-الاتجاه الطبي:**

يحكم على الشخص المدمن للإنترنت على أساس سلوكياته التي تتدخل فيها مجموعة من العوامل البيولوجية في المخ والنقلات العصبية، فأى زيادة أو نقصان في المكونات الكيميائية الضرورية في المخ تؤدي إلى القابلية على الإدمان.

فقد أشارت بعض الدراسات كدراسة " سولد 1939 " إلى أنه يوجد أنواع من العقاقير تعمل على زيادة النشاط لدى الفرد، وهذا ما يجعله لا يحس الوقت أثناء استخدامه لشبكة الإنترنت.

كما أن إدمان الإنترنت حسب "ماريا غارسيا 2003 "يرجع إلى عوامل وراثية وخلل في التوازن الكيميائي الموجود في الدماغ والأعصاب.

#### **2-10-أسباب الإدمان على الإنترنت:**

##### **2-10-1-المشكلات الأسرية:**

تشكل الأسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار، ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي يظهر مثال في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري.

##### **2-10-2-الفراغ:**

يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم السم القاتل الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغله، ومن بينها مواقع الإنترنت التي تعتبر المتنفس الوحيد له الذي يملأ بها فراغه، وبالتالي تصبح الإنترنت كوسيلة للتسلية وتضييع الوقت عند البعض.

##### **2-10-3-الفضول:**

تشكل مواقع الإنترنت عالم افتراضي مليء بالأفكار والتقنيات المتجددة التي تستهوي الفرد لتجربتها واستعمالها سواء في العملية أو الشخصية أو العلمية، فهذه المواقع تقوم على فكرة الجذب وإذا ما توفرت ثنائية الجذب والفضول تحقق الأمر.

## **2-10-4-التعارف وتكوين الصداقات:**

سهلت الإنترنت من خلال مواقع التواصل الاجتماعي تكوين صداقات، وتجمع بين الصداقات الواقعية والافتراضية، فهي توفر فرصة لربط العالقات بين الجنسين وعلى اختلاف المستويات والعقائد.

## **2-10-5-السرية:**

إن السرية التامة التي توفرها شبكة الانترنت تجعل الفرد مدمنا عليها، بحكم أنه يستطيع الدخول والأبحار في عالمها سواء السلبي أو الايجابي وبأسماء مستعارة دون أن يعرفه أحد.

## **2-10-6-الراحة:**

تعتبر الإنترنت من الوسائل التكنولوجية التي تساعد الفرد في حياته العملية أو العلمية أو الشخصية، فهي أداة مريحة يسهل استعمالها من أي مكان، وتجعل الحصول على المعلومة أمرا سهلا لا يحتاج إلى جهد، ولكن الاعتماد عليه بشكل دائم يولد الكسل والإدمان. (عطاء، 2016)

## **2-11-11-طرق علاج الإدمان:**

توجد طرق متعددة لعلاج هذا النوع من الإدمان، وتم اختيار إحدى الطرق والمتمثلة فيما يلي:

### **2-11-1-عمل العكس:**

إذا كان الشخص المدمن يستخدم الإنترنت يوميا ما عدا في عطلة الأسبوع فيجب عليه عمل العكس، بحيث في أيام الأسبوع العادية يشغل نفسه بأعمال أخرى ويجعل عطلة نهاية الأسبوع الاستخدام الإنترنت، وإذا كان يستخدم الشبكة في الصباح الباكر عندما يستيقظ من النوم مباشرة فيجب عليه الانتظار حتى يتناول وجبة الفطور.

### **2-11-2-إيجاد موانع خارجية:**

يجب على المدمن تحديد ساعة أو نصف ساعة لتصفح الشبكة مع وضع منبه محدد بالوقت المضبوط مسبقا حتى يتسنى له الالتحاق بمقاعد الدراسة، أو بالعمل.

### **2-11-3-تحديد وقت مخصص لاستخدام الشبكة:**

يطلب من المدمن أن يقلل من ساعات استخدام الشبكة إلى النصف على الأقل، فإذا كان يستخدمها لمدة 4 ساعات يوميا فعليه التصفح في مدة ساعتين، وإذا كان يستخدمها لمدة 30 ساعة في الأسبوع فعليه استخدامها لمدة 15 ساعة أسبوعيا حتى يتكيف مع البرنامج الجديد.

### **2-11-4-الامتناع التام:**

إذا كان المدمن متعلقا بأحد مجالات الشبكة العنكبوتية فيطلب منه الامتناع عن ذلك المجال وتعويضه بآخر،

فمثال إذا كان يدمن البحث في صفحات الفيس بوك فعليه تعويضها بصفحات اليوتيوب وهكذا حتى يتم الامتناع عنها تدريجيا.

## **2-11-5- الانضمام إلى مجموعات التأييد:**

في هذه المرحلة يطلب من المدمن أن يتفاعل اجتماعيا مع أقرانه، وأن يشارك في النوادي العلمية، ويمارس الأنشطة الثقافية والرياضية من أجل تكوين صورة ايجابية عن نفسه، ويعيش حياته متفاعلة لا منعزلا.

## **2-11-6- الامتناع عن طريق ممارسة النشاط الرياضي:**

أصبح الاهتمام بالرياضة الآن أمر واجب على كل أب وأم خاصة لأن الألعاب الالكترونية أصبحت المسيطر على عقل الأطفال وسلوكهم ، فوجب ضرورة تنمية شخصية الطفل وشغل وقته واستغلال الإجازة الصيفية بشيء آخر أكثر متعة وفائدة وهو ممارسة الرياضة بمشاركة الطفل في الرياضات المنظمة والجماعية أمر سيمكنه من زيادة نشاطاته الجسمانية ومهاراته الاجتماعية. (عائض، 2010)



## خاتمة:

نحن نعيش في العصر الرقمي والتكنولوجيا، لا يمكنك التوقف عن استخدامها لأنها لغة العصر، لذلك اضطراب الإدمان الإلكتروني إذا كنت تعاني منه، يمكنك التخلص منه بسهولة، والسيطرة على إدارة حياتك بشكل كبير. لأنك إذا نظرت حولك ستجد كلا منا يستخدم الإنترنت بشكل مختلف عن الآخر، وإليك بعض النصائح التي يمكنك إتباعها في التغلب على الإدمان التكنولوجي، منها:

- ممارسة الرياضة والقراءة والخروج للتنزه.
- مراقبة الأطفال ومتابعتهم أثناء استخدام الإنترنت.
- تواصل إيجابياً مع الطفل ومشاركته في الألعاب الغير إلكترونية.
- يمكنك اصطحاب حيوان أليف في المنزل للحد من استخدام التكنولوجيا.
- التودد والتقرب إلى المراهقين ونصحهم بمدى خطر الإنترنت وتأثيره السلبي.
- تقسيم الوقت بين الدراسة والتواصل مع الأسرة والأصدقاء والجلوس على الهاتف.

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

### 1-1-1- المنهج المتبع:

لجانا إلى المنهج الوصفي وذلك لتلاؤمه مع موضوع البحث، حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداما من قبل الباحثين، حيث أنه يبحث على العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم يسبق دراستها، فيتخير الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحات وحلولا مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد.

### 1-2-2- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع في 100 رياضي من الرياضيين ينشطون في مختلف الرياضات من الفعاليات التالية (السباحة، كرة القدم، كرة اليد، رياضات قتالية) من مدينة مستغانم.

وتمثلت عينة البحث في 80 رياضي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

### 1-3-3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: دور النشاط الرياضي عند الأطفال

- المتغير التابع: الإدمان الإلكتروني

### 1-4-4- مجالات البحث:

- المكاني: وتمثل في بعض أندية وجمعيات الرياضية بولاية مستغانم

- الزماني: امتدت الدراسة من 2023/01/07 إلى غاية 2023/05/20

• الفترة الأولى: من نهاية شهر جانفي إلى بداية شهر فيفري، تمت الدراسة الاستطلاعية.

• الفترة الثانية: من نهاية شهر فيفري إلى نهاية شهر أفريل، تمت فيه الدراسة الأساسية.

- البشري: وتمثل في 80 رياضي من الرياضيين ينشطون في مختلف الرياضات.

## 5-1 أدوات جمع البيانات:

استخدمنا في بحثنا هذا أداة الاستبيان حيث قمنا بتصميمه من أجل دراسة دور النشاط الرياضي في الحد من الإدمان الإلكتروني لجمع البيانات اللازمة من عينة الدراسة، وهي استبيان محكم من قبل بعض دكاترة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

## 6-1 الدراسة لاستطلاعية:

توجهنا إلى بعض الأندية والجمعيات الرياضية بمدينة مستغانم (كرة القدم، كرة اليد، السباحة، رياضات قتالية)، قمنا بتقديم الاستبيان لـ 10 رياضي من كل نادي (5 ذكور و5 إناث) من نفس مجتمع البحث، وهذا من أجل جمع البيانات.

## 7-1 الأساس العلمية للاختبارات المستخدمة:

- الصدق: صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (راتول، 2006)

صدق المحكمين: بعد بناء الاستبيان وذلك بعد الاطلاع على مجموعة من الاستبيانات تم إرسال استبيان إلى مجموعة دكاترة خبراء في التخصص وبعد اطلاعهم تم الأخذ بأرائهم وذلك بالقيام بمجموعة من الملاحظات والتعديلات حيث تم حذف بعض الأسئلة وتعديل بعضه.

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (فيلف و فتحي، 2013)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس الطلبة .

حساب معامل الثبات والصدق لاستبيان:

جدول (1) يمثل معامل الثبات والصدق لاستبيان المقترح

محاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
النشاط				0.90	0.95	

0.602	0.96	0.93	0.005	09	10	البدني
						الإدمان الالكتروني

قيمة "ر" الجدولية 2.620 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=10

يتبين من خلال الجدول رقم (1) أن قيم معامل الارتباط للاستبيان تراوحت (محصورة) ما بين (0.95-0.96) بالنسبة إلى الصدق و(0.93-0.90) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدال للارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات والصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0.602 وعليه يتبين أن الاستبيان الذي تم بناءه يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج.(فليف و فتحي، 2013)

### 8-1 الدراسات الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستبيان بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{100 \times \text{التكرار}}{\text{العينة المجموع}}$$

$$K^2 = \left[ \frac{(\text{تكرار الحقيقية} - \text{تكرار نظرية})}{\text{تكرار نظرية}} \right]^2$$

## الفصل الثاني

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1-2- عرض وتحليل النتائج:

### المحور الأول: النشاط الرياضي

س1. هل لديك فكرة أو مفهوم حول الأنشطة الرياضية

الجدول رقم (2): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الأول

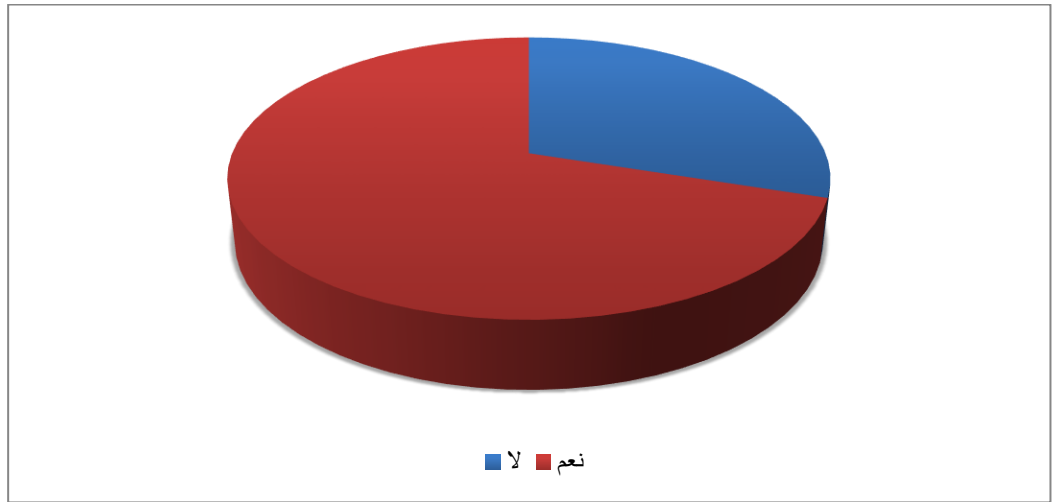
الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	56	70.00	12.80	3.84
لا	24	30.00		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 56 فردا بنسبة بلغت 70.00%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 24 فردا بنسبة بلغت 30.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 12.80 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن معظم أفراد عينة البحث يملكون أفكار ومفاهيم خاصة بالأنشطة الرياضية، وهذا ما يدل على انتشار ثقافة الممارسة الرياضية للأطفال في وقتنا الحالي حيث عرفت تطورا كبيرا إذ لم نقل تغيرا جذريا حيث جعلت من الطفل محور العملية التربوية.

الشكل رقم (1): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (2)





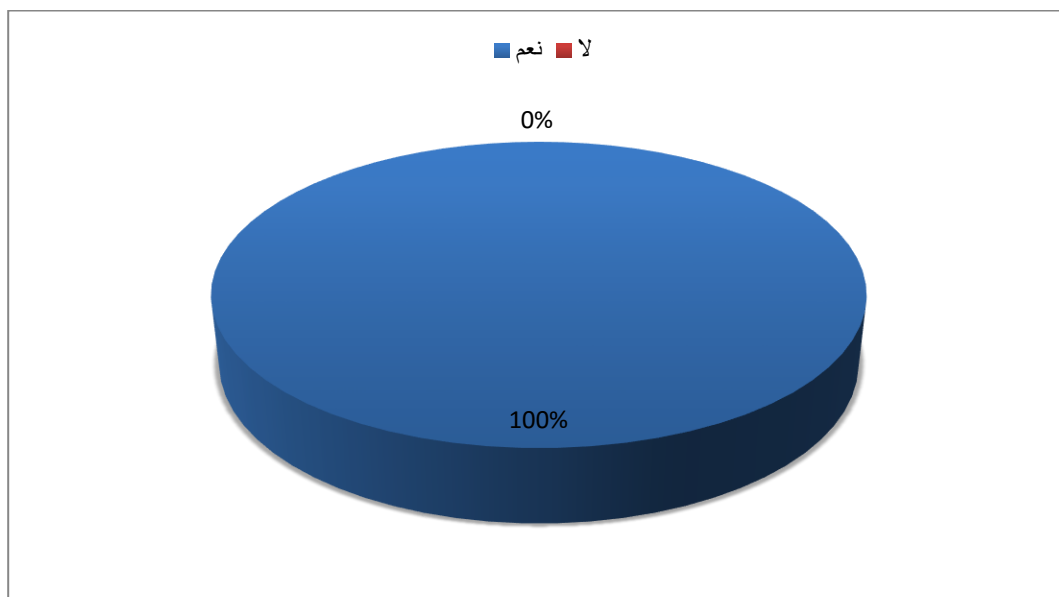
س2. هل تمارس نشاط رياضي؟  
الجدول رقم (3): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	80	100	80.00	3.84
لا	00	00.00		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 08 فردا بنسبة بلغت 100.00%، ما يمثل إجمالي أفراد عينة البحث. بينما ولا فردا من العينة أجاب بـ "لا" بنسبة كانت معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 80.00 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن كل أفراد العينة يمارسون النشاط الرياضي، إنما يذل ذلك على أهمية النشاط الرياضي في بناء وتربية النشأ فقد كان المربون في الوقت السابق يعتبرون التربية عملية تشكيل تعتمد على حشو الطفل بأفكار الراشدين دون الاهتمام بميوله.

الشكل رقم (2): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (3)



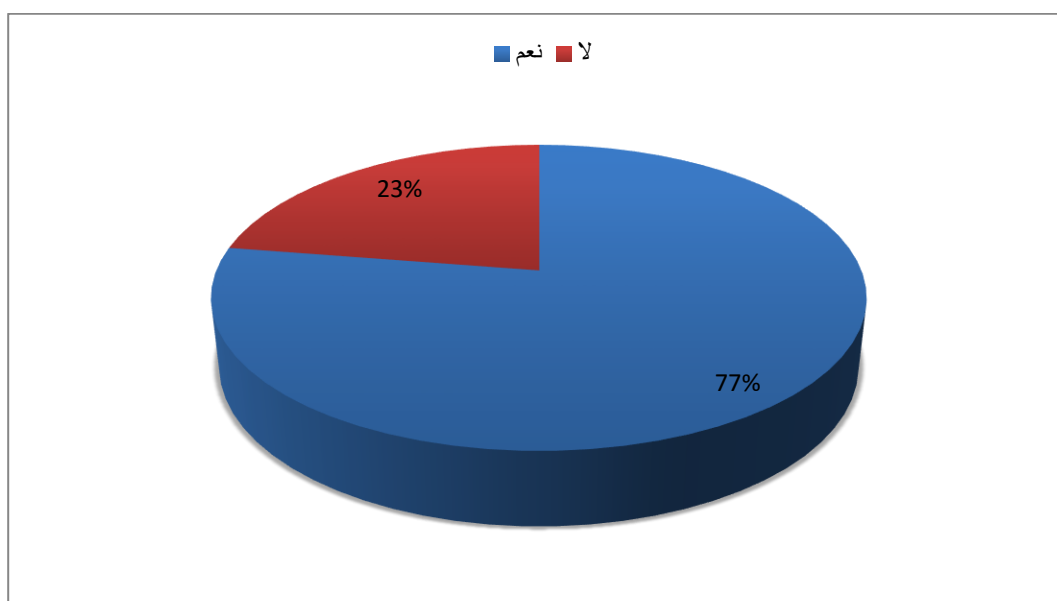
س3. هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي له أهمية في حياتك؟  
الجدول رقم (4): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	62	77.50	24.20	3.84
لا	18	22.50		
المجموع	00	100		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=1	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 62 فردا بنسبة بلغت 77.50%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 18 فردا بنسبة بلغت 22.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 24.20 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن معظم أفراد عينة البحث يرون بأن ممارسة النشاط الرياضي له أهمية في حياتهم، لأنه يقوم على أساس ميل الطفل في هذه المرحلة ويعتبر التربية الملائمة لتحقيق مطالب النمو الاجتماعي ويساهم في الحفاظ على صحة الطفل والوقاية من الأمراض.

الشكل رقم (3): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (4)



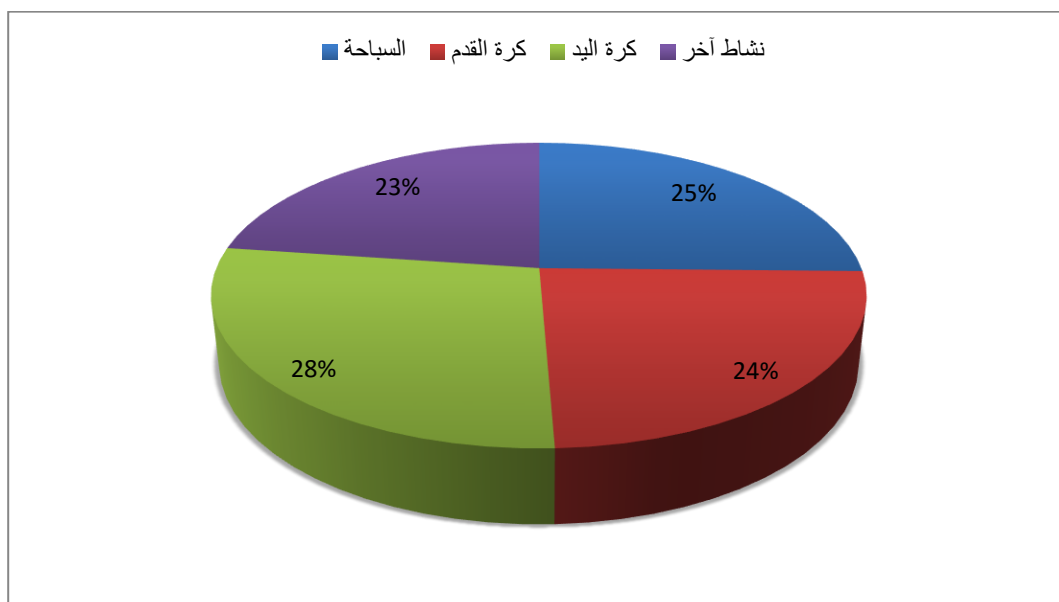
س4. من بين الأنشطة الرياضية ما هو النشاط الرياضي الذي تمارسه؟  
الجدول رقم (5): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
السباحة	20	25.00	0.25	7.81
كرة القدم	19	23.75		
كرة اليد	22	27.50		
رياضات قتالية	18	22.50		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	غير دال	درجة الحرية ن=4		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "السباحة" بلغ 20 فردا بنسبة بلغت 25.00%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "كرة القدم" 19 فردا بنسبة بلغت 23.75%، أما من أجابوا بـ "كرة اليد" فقد بلغ عددهم 22 فردا بنسبة قدرت بـ 27.50%، وأجاب 18 فردا بـ "رياضات قتالية" بنسبة قدرت بـ 0.25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 1.00 وهي أقل من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن أفراد عينة البحث ممن يمارسون السباحة وكرة القدم وكرة اليد وأنشطة رياضية أخرى، وهذا حسب ميول الطفل وحبته للنشاط الرياضي المخصص والبيئة الاجتماعية التي نشأ فيها وتوفر المنشأة الخاصة بالأنشطة الرياضية في مجتمعه.

الشكل رقم (4): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (5)



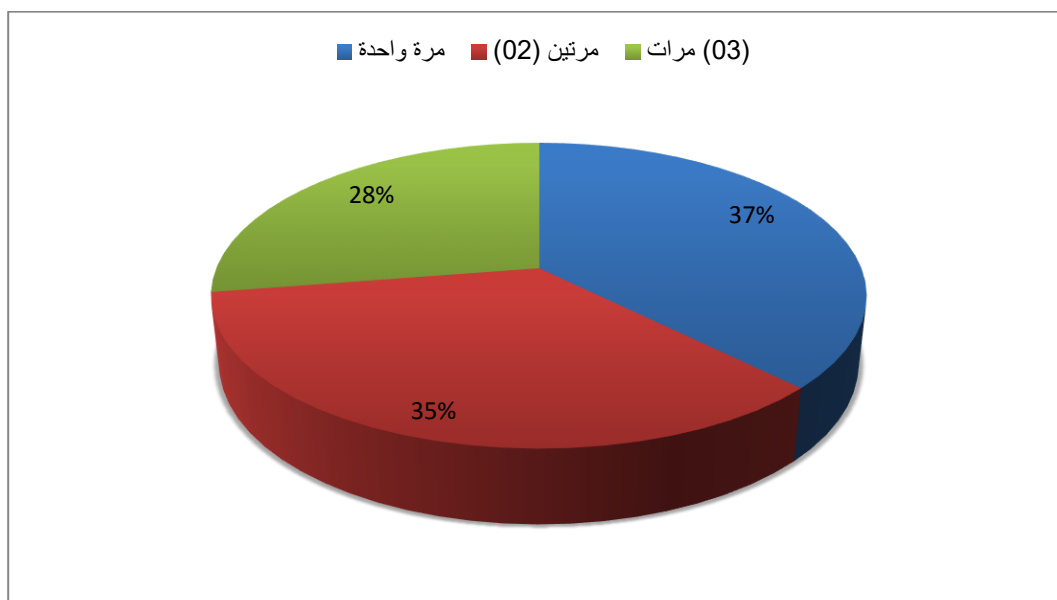
س5. كم مرة في الأسبوع تمارس النشاط الرياضي؟  
الجدول رقم (6): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
مرة واحدة	30	37.50	1.30	5.99
مرتين (02)	28	35.00		
03 مرات أو أكثر	22	27.50		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	غير دال	درجة الحرية ن=2		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "مرة واحدة" بلغ 30 فردا بنسبة بلغت 37.50%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "مرتين" 28 فردا بنسبة بلغت 35.00%، أما من أجابوا بـ "03 مرات فأكثر" فقد بلغ عددهم 22 فردا بنسبة قدرت بـ 27.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 1.30 وهي أقل من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة يختلفون في عدد مرات ممارسة النشاط الرياضي أسبوعياً، وهذا حسب ظروف كل فرد واستطاعته والبرامج التدريبية المسطرة من قبل المدربين وتوفر أوقات الفراغ للممارسة الرياضية.

الشكل رقم (5): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (6)



س6. هل يولي والدك اهتماماً لممارستك النشاط الرياضي؟

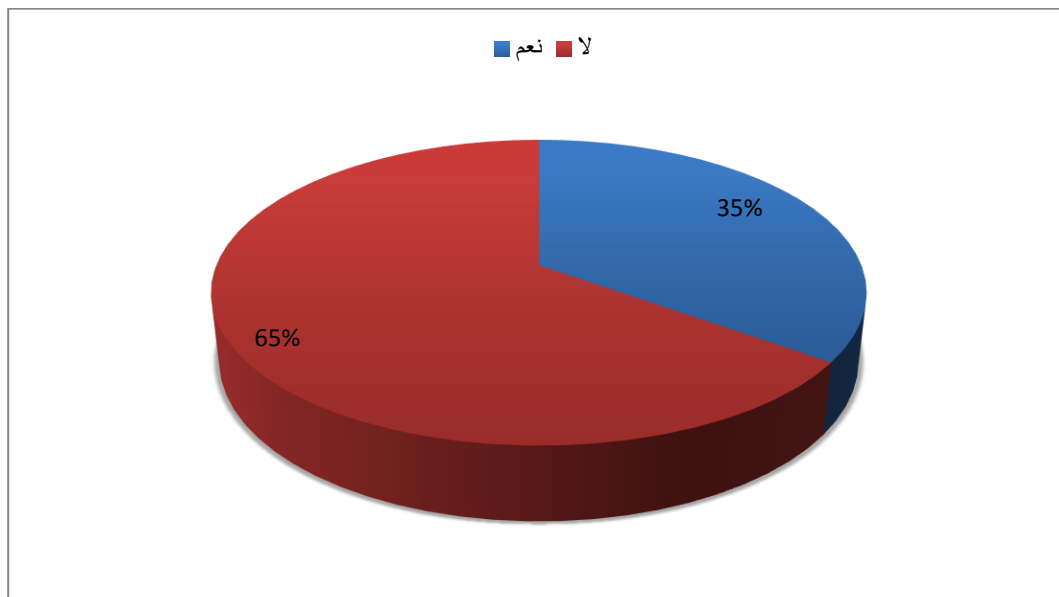
الجدول رقم (7): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	28	35.00	7.20	3.84
لا	52	65.00		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=1	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 28 فرداً بنسبة بلغت 35.00%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 52 فرداً بنسبة بلغت 65.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 7.20 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا".

ومنه نستنتج أن معظم أولياء أفراد عينة البحث لا يولون أهمية لممارسة أبنائهم للنشاط الرياضي، وهذا راجع لنقص ثقافة الآباء حول أهمية الممارسة الرياضية في بناء وتربية الطفل وعدم توفر البرامج التحسيسية لإدراك أهمية النشاط الرياضي في مرحلة الطفولة.

الشكل رقم (6): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (7)



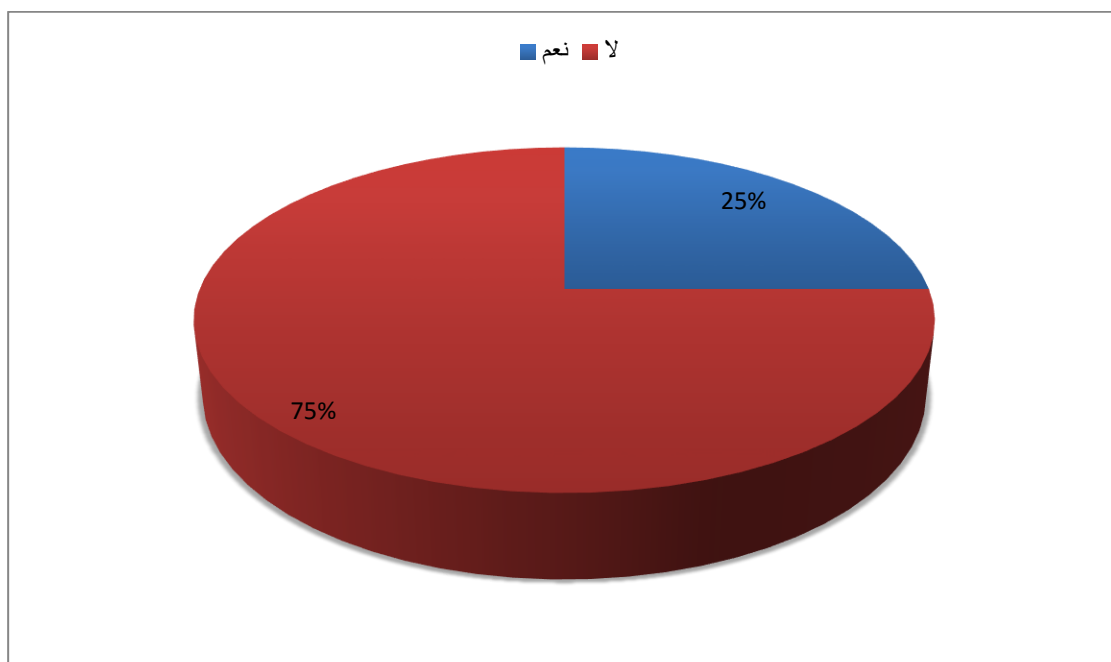
س7. هل يشجعك ويوفر لك والدك لوازم ممارسة النشاط الرياضي؟  
الجدول رقم (8): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	20	25.00	20.00	3.84
لا	60	75.00		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 20 فردا بنسبة بلغت 25.00%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 60 فردا بنسبة بلغت 75.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20.00 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا".

ومنه نستنتج أن أولياء أفراد عينة البحث لا يوفرول لأبنائهم لوازم ممارسة النشاط الرياضي، وهذا مثل ما ذكر سابقا بالإضافة إلى إهمال الآباء الطفل وعدم طموحهم بان يصل هذا الطفل إلى أعلى المستويات وتحقيق النتائج الإيجابية.

الشكل رقم (7): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (8)



س8. هل يكافئك والدك لو حققت إنجازا رياضيا؟

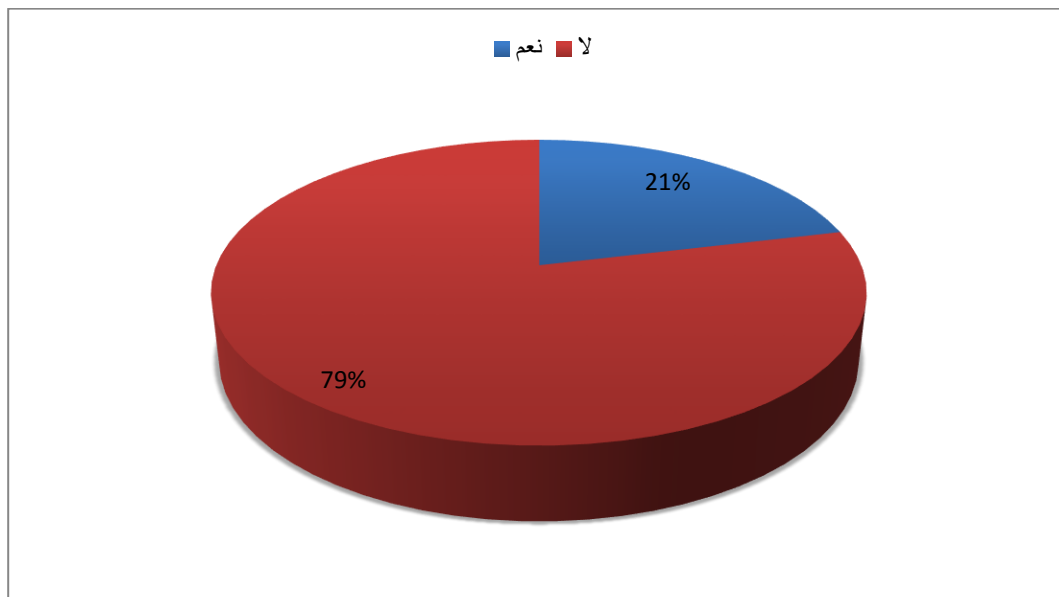
الجدول رقم (9): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (08) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	17	21.25	26.44	3.84
لا	63	78.75		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 17 فردا بنسبة بلغت 21.25%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 63 فردا بنسبة بلغت 78.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 26.44 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا".

ومنه نستنتج أن أفراد عينة البحث لا يتلقون مكافأة من أوليائهم في حال تحقيقهم لإنجازات، وذلك يبين سوء متابعة الطفل في مرحلة النمو وعدم تقدير المجهود الذي يقدمه هذا النشأ لإسعاد والديه وإرضائهم.

الشكل رقم (8): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (9)



المحور الثاني: الإدمان الإلكتروني

س9. هل لديك هاتف أو حاسوب خاص بك؟

الجدول رقم (10): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (09) للمحور الثاني

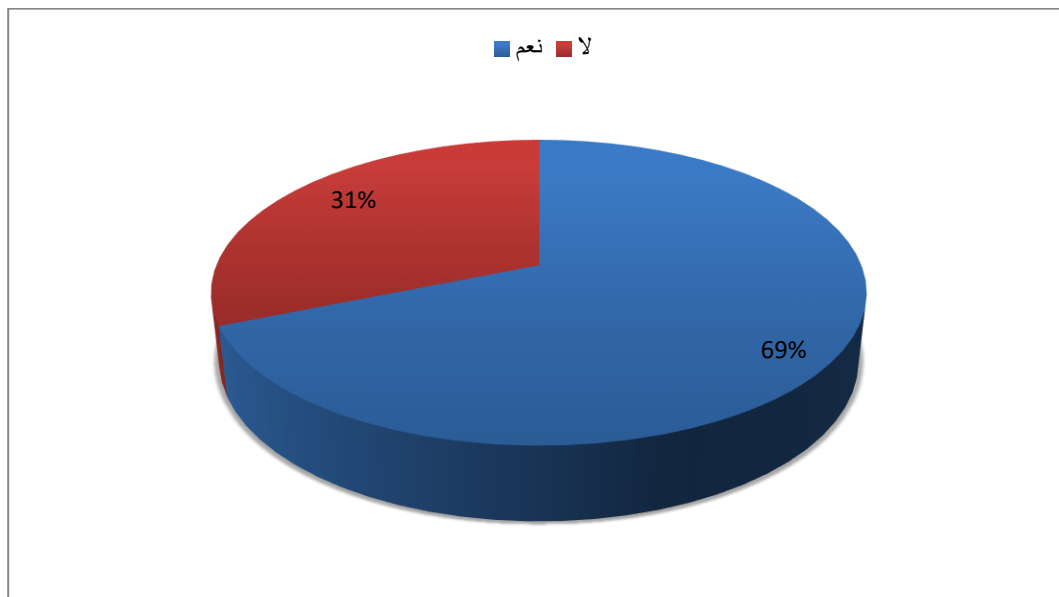
الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	55	68.75	11.24	3.84
لا	25	31.25		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 55 فردا بنسبة بلغت 68.75%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 25 فردا بنسبة بلغت 31.25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 11.24 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".



ومنه نستنتج أن جل أفراد عينة البحث لديهم هواتف أو حواسيب خاصة بهم, و هذا ما يبين سبب انتشار ظاهرة الإدمان الالكتروني عند الأطفال بشكل كبير في الوقت الحالي و محدودية فكر الأولياء في تربية الطفل.

الشكل رقم (9): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



س10. هل تجد استخدام الوسائل التكنولوجية؟

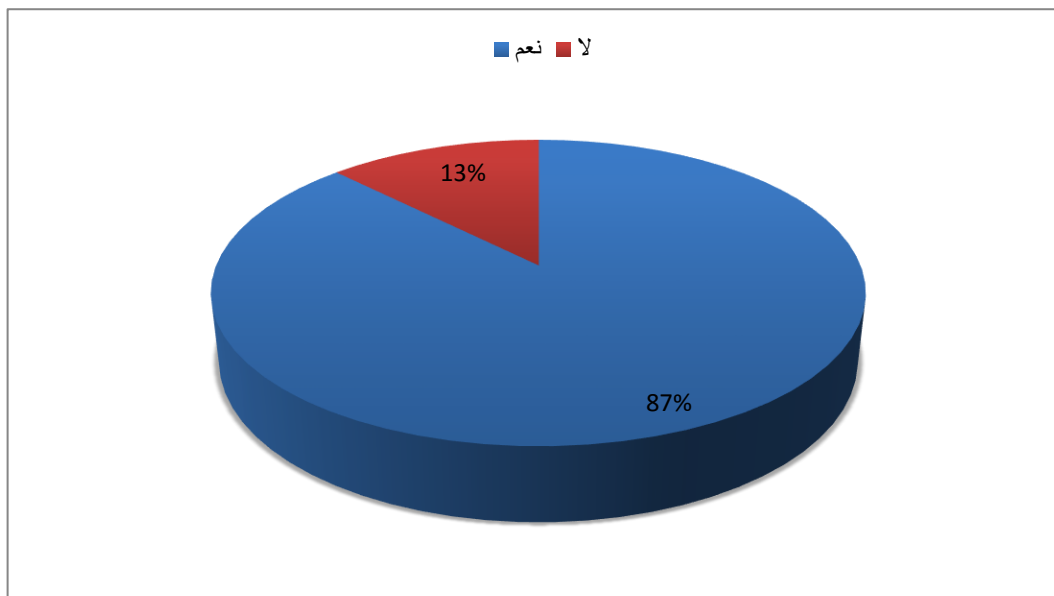
الجدول رقم (11): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (10) للمحور الثاني

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	70	87.50	45.00	3.84
لا	10	12.50		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=1	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 70 فردا بنسبة بلغت 87.50%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 10 أفراد بنسبة بلغت 12.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 45.00 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن معظم أفراد عينة البحث يجيدون استخدام الوسائل التكنولوجية، انما يدل ذلك على كثرة الممارسة والاستخدام وقضاء معظم الأوقات في هذه الوسائل وعدم توفر أي نشاط بديل للمتعة.

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



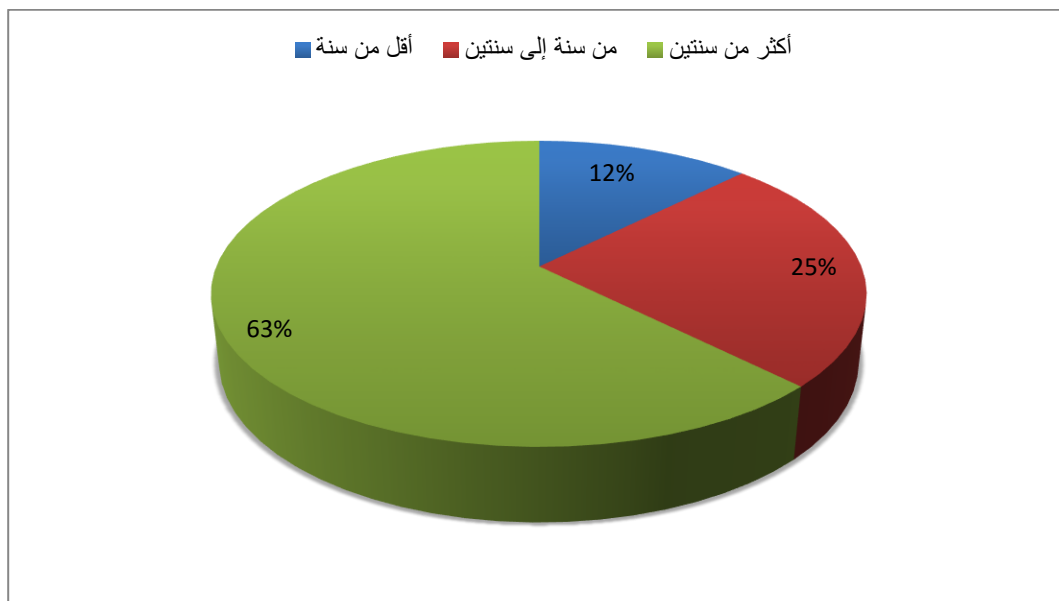
س11. منذ متى بدأت استخدام الوسائل التكنولوجية؟  
الجدول رقم (12): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (11) للمحور الثاني

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
أقل من سنة	10	12.50	32.50	5.99
من سنة إلى سنتين	20	25.00		
أكثر من سنتين	50	62.50		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=2		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "أقل من سنة" بلغ 10 أفراد بنسبة بلغت 12.50%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "من سنة إلى سنتين" 20 فردا بنسبة بلغت 25.00%، أما من أجابوا بـ "أكثر من سنتين" فقد بلغ عددهم 50 فردا بنسبة قدرت بـ 62.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 32.50 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "أكثر من سنتين".

ومنه نستنتج أن معظم أفراد عينة البحث يستخدمون الوسائل التكنولوجية منذ أكثر من سنتين، وهذا ما يبين سبب الانتشار الرهيب لظاهرة الإدمان الإلكتروني وإهمال الأولياء وعدم القدرة على إيجاد حلول بديلة للطفل.

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)



س12. ما هو معدل استخدامك لوسائل التكنولوجيا في اليوم؟

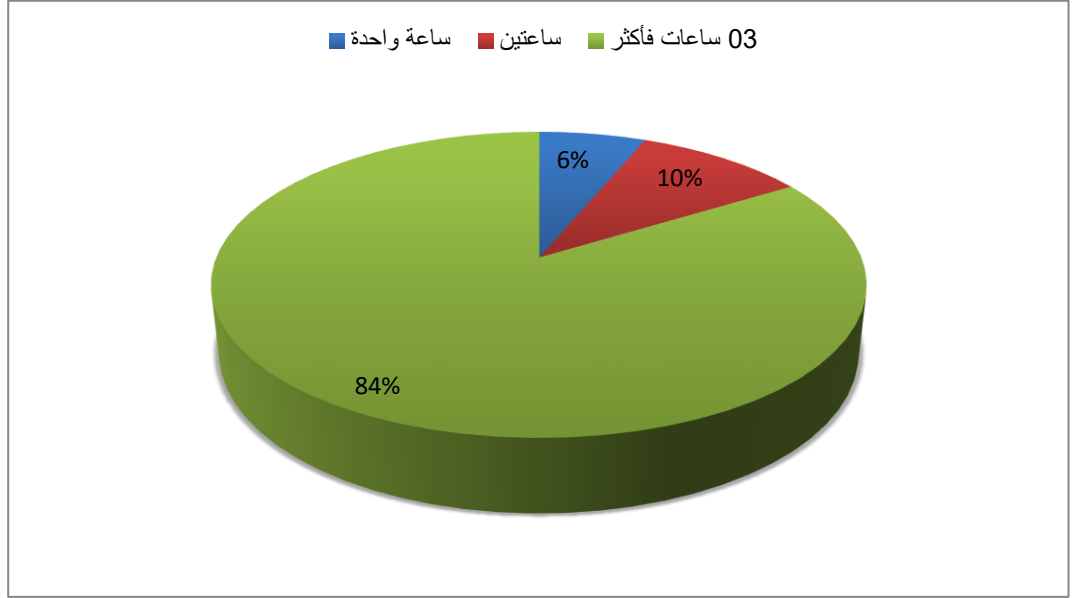
الجدول رقم (13): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كالمحسوبة	كالجداولية
ساعة واحدة	05	06.25	91.67	5.99
ساعتين	08	10.00		
03 ساعات فأكثر	67	83.75		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "ساعة واحدة" بلغ 05 أفراد بنسبة بلغت 06.25%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "ساعتين" 08 أفراد بنسبة بلغت 10.00%، أما من أجابوا بـ "03 ساعات فأكثر" فقد بلغ عددهم 67 فرداً بنسبة قدرت بـ 83.75%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كالمحسوبة 91.67 وهي أعلى من قيمة كالجداولية المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "03 ساعات فأكثر".

ومنه نستنتج أن معظم أفراد عينة البحث يستخدمون الوسائل التكنولوجية بمعدل 03 ساعات فأكثر، ومن إجابات أفراد العينة نستخلص سبب عدم نمو الطفل نموا سليما ونقص علاقاته الاجتماعية وتدهور حالته الصحية.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)



س13. هل يراقبك والديك عند استخدام الوسائل التكنولوجية؟

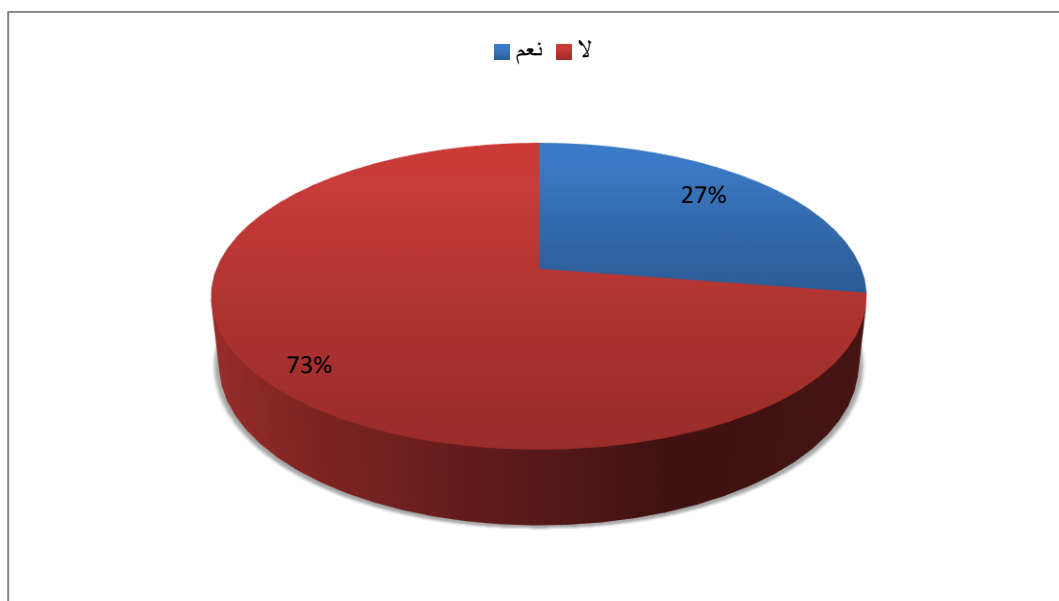
الجدول رقم (14): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (13) للمحور الثاني

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	22	27.50	16.20	3.84
لا	58	72.50		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=1	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 22 فردا بنسبة بلغت 27.50%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 58 فردا بنسبة بلغت 72.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 16.20 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا".

ومنه نستنتج أن أفراد عينة البحث لا يخضعون لرقابة أوليائهم عند استعمال الوسائل التكنولوجية، وذلك يدل على سوء متابعة الأولياء للطفل عند الاستعمال والرغبة في التخلص منه في أوقات فراغه فقط دون مراقبته.

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)



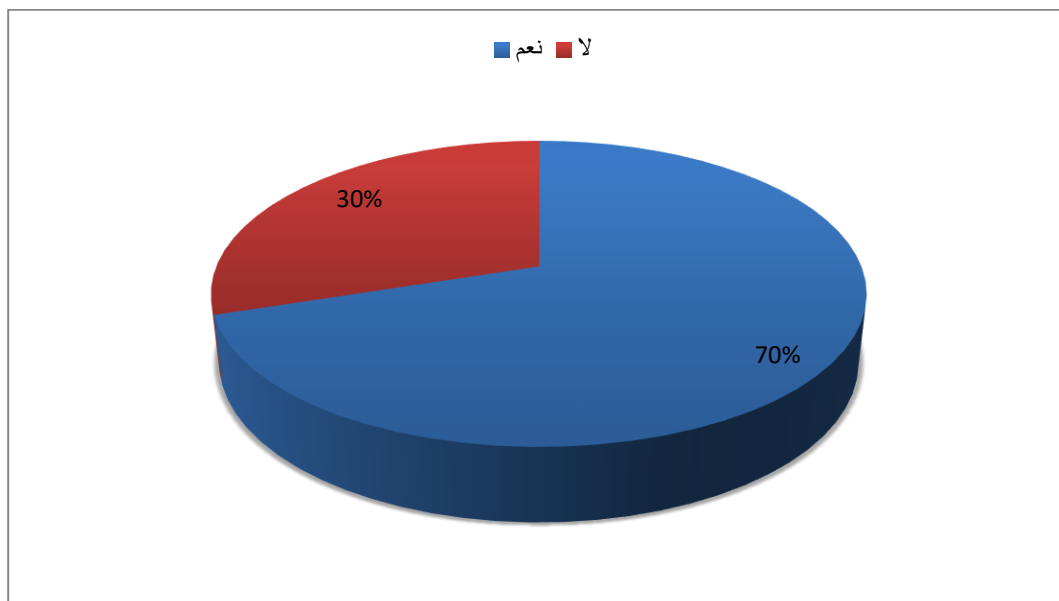
س14. هل يصيبك الإجهاد أو التعب من كثرة جلوسك أمام الوسائل التكنولوجية؟  
الجدول رقم (15): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (14) للمحور الثالث

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	56	70.00	12.80	3.84
لا	24	30.00		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 56 فردا بنسبة بلغت 70.00%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 24 فردا بنسبة بلغت 30.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 12.80 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن معظم أفراد العينة يصابون بالإجهاد والتعب من كثرة الجلوس أما الوسائل التكنولوجية، إذ نستنتج خطر الإدمان الإلكتروني على صحة الطفل وتأثيره على نمو البنية الاجتماعية والبدنية للطفل.

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)



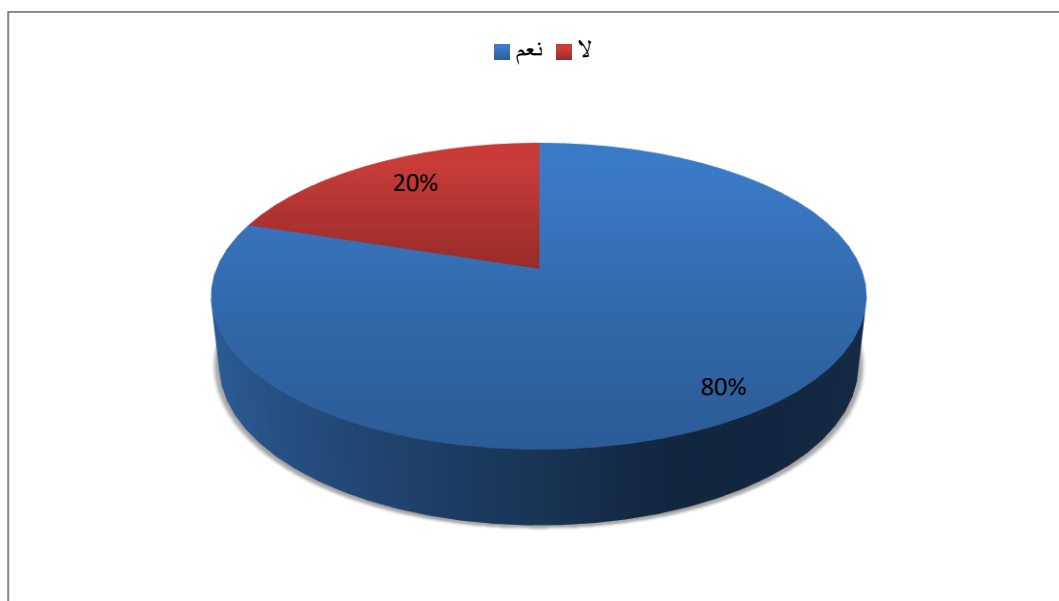
س15. هل تمتلك الرغبة بالعودة إلى الوسائل التكنولوجية بعد الانصراف عنها؟  
الجدول رقم (16): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (15) للمحور الثاني

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	64	80.00	28.80	3.84
لا	16	20.00		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 64 فردا بنسبة بلغت 80.00%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 16 فردا بنسبة بلغت 20.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.80 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن جل أفراد العينة يملكون الرغبة للعودة إلى الوسائل التكنولوجية بعد الابتعاد عنها، حيث نتج هذا السلوك على عدم توفر أي نشاط بديل للمتعة والترفيه وقضاء أوقات الفراغ وسوء تنظيم البرنامج اليومي للطفل.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)



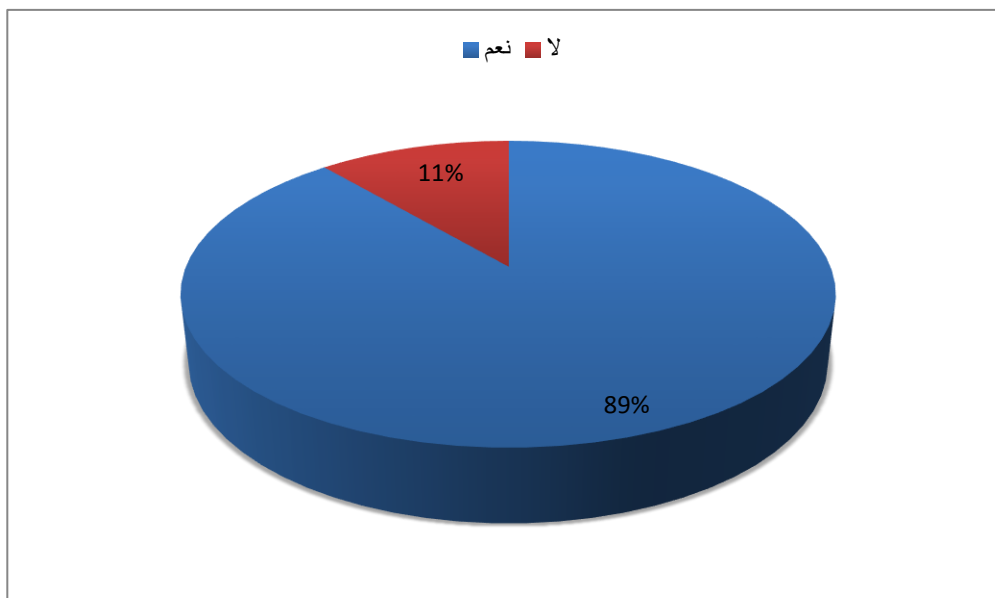
س16. هل ينتابك ضيق عند عدم توفر الوسائل التكنولوجية لسبب ما؟  
الجدول رقم (17): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (16) للمحور الثاني

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	71	88.75	48.05	3.84
لا	09	11.25		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 71 فردا بنسبة بلغت 88.75%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 09 فردا بنسبة بلغت 11.25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 48.05 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن جل أفراد عينة البحث يشعرون بالضيق عند عدم توفر الوسائل التكنولوجية، وهذا يشير إلى إدمان الطفل على هذه الوسائل حيث أصبحت الروتين اليومي له وجزء لا يتجزأ من حياته اليومية.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)



س17. هل تشعر أن علاقتك الاجتماعية مع أصدقائك وأقاربك أصبحت ضعيفة؟  
الجدول رقم (18): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (17) للمحور الثاني

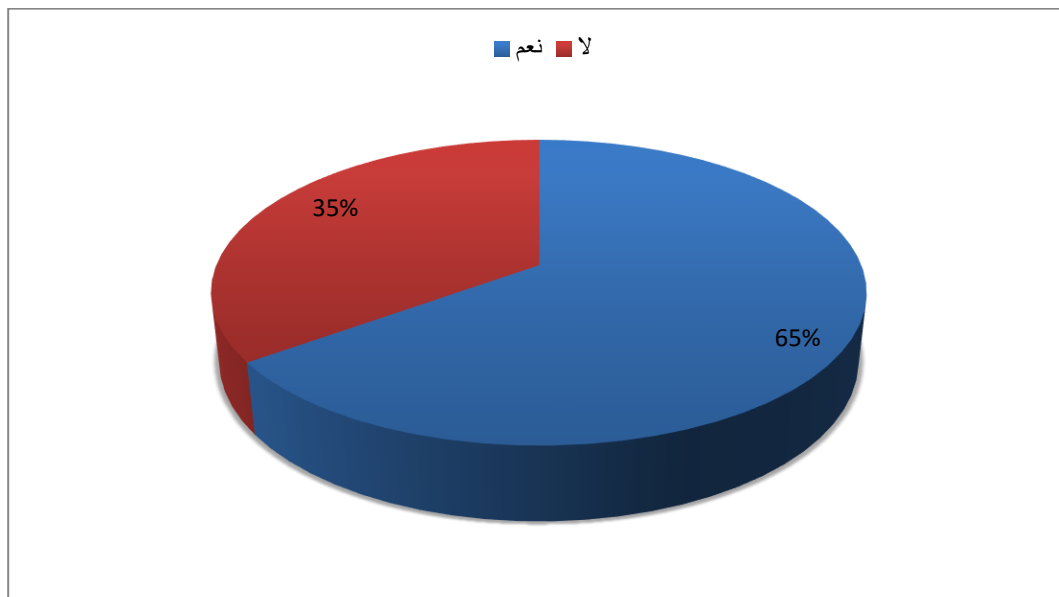
الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	52	65.00	7.20	3.84
لا	28	35.00		
المجموع	80	100		
الدلالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=1		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بلغ 52 فردا بنسبة بلغت 65.00%، بينما بلغ عدد من أجابوا بـ "لا" 28 فردا بنسبة بلغت 35.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 7.20 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".



ومنه نستنتج أن معظم أفراد عينة البحث يشعرون بأن علاقاتهم الاجتماعية مع الأصدقاء والأقارب أصبحت ضعيفة، وهذا راجع إلى الساعات الطويلة أمام الوسائل التكنولوجية وسوء التربية الاجتماعية للطفل.

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)



## 2-2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

تشير الفرضية على أن الممارسة النشاط البدني له دور في التقليل من الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال، وهذا ما بينته النتائج المتحصل عليه في جدول رقم (8-7-6-3-2)، وهذا ما نتج في دراسة كمال عروس (2008/2007) ودراسة احمد بوسكرة (2002/2001)، وهذا ما بينته النتائج المتحصل عليه أيضا في جدول رقم (17-16-15-14-13-12-11-10-9)، وهذا ما توفق مع دراسة الخليوي (2017) ودراسة سراج (2007) ودراسة غزب (2001).

إن للنشاط البدني دور في الحد من الإدمان الإلكتروني وانطلاقا من نتائج التي تحصلنا عليها فإن اغلب الأنشطة البدنية تساعد في الحد من الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال.

## 2-3- الاقتراحات والتوصيات:

- اهتمام الأولياء بالأطفال وتوجيههم نحو الأنشطة البدنية من اجل الحد من إدمانهم الإلكتروني.

- يجب على الأولياء تشجيع ومكافئة الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية.

- توفير مختصين بالأنشطة البدنية في مرحلة الطفولة من أجل بناية ورعاية الطفل في أحسن الظروف وتحقيق النتائج الايجابية.
- تقليل قدر الإمكان من استخدام الأجهزة الذكية لدى الأطفال.

## 2-4- خلاصة عامة:

لقد عكست الدراسات الجدلية السابقة القائمة بين الباحثين والدراسة الحالية للباحثين في مجال الإدمان الالكتروني سواء من حيث تأثيرها في التربية أو تأثيرها في نمو الطفل سواء في العمليات المعرفية أو العمليات الانفعالية أو في تنوعها تبعا للطفل بكل ما يحمله من متغيرات ثقافية، أو في تفسيرها لهذه الآثار العديد من النتائج نذكر منها:

- يؤثر الإدمان الالكتروني على العمليات المعرفية للطفل.
- للإدمان الالكتروني تأثير سلبي على ذكاء الطفل والعمليات الانفعالية للطفل.
- للإدمان الالكتروني إثر على تكيف الطفل خاصة في نموه الاجتماعي والشخصي.
- يساهم الإدمان الالكتروني في تدهور سلوكيات الطفل مثل الملل بسرعة، التذمر، الاحتجاج...
- للإدمان الالكتروني خطر على صحة الطفل كالإصابة ببعض الأمراض ألام الظهر، نقص النظر، التهابات المفاصل...

في حين أن نجاح أي إصلاح تربوي يجب أن يكون بقصد التطور بالمعنى الواسع الذي ينظر للمنهج في علاقته بالطفل وبيئته وظروف حياته ومجتمعه بل وبالثقافة ونموها والتربية وفلسفتها وتطبيقاتها.

وبإلقاء نظرة فاحصة على مناهج التربية البدنية والرياضية (النشاط الرياضي) للطفل في ظل المقاربة بالكفاءات نجده يعتمد على طريقة المشروعات وحل المشكلات، ومن بين أهم النتائج المحصل عليها في دراسة الباحثان حول أهمية النشاط الرياضي:

- يساعد في بناء الجانب النفسي والاجتماعي للطفل.
- يساهم في استثمار أوقات فراغ الطفل أحسن استثمار.
- يحافظ على صحة الطفل ولياقته البدنية ويجنبه الكثير من الأمراض.
- يعلم الطفل سلوكيات وأخلاق ومبادئ نبيلة بالإضافة إلى مساعدته على تنمية مهارات القيادة عنده وتشجيعه على اتخاذ قرارات سليمة بنفسه.

## المصادر والمراجع

- (s.d.) الانترنت.
- ابراهيم م. (1991). تأثيرات النشاط البدني و المشكلات الصحية. بيروت: دار الافاق الجديدة.
- ابو جابر م. (2003). واقع الادمان الالكتروني. الاردن: الجامعة الاردنية.
- الاحصاء 2013 عمان الارداندار مناهج للنشر و التوزيع
- الاحصاء الوصفي 2006 الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية
- الجسماني، ع. ا. (1994). سيكولوجيا الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية. لبنان: الدار العربية للعلوم.
- الحميد، م. ا. (1999). تعلم الأنشطة والمهارات للأطفال. مصر: دار الفكر العربي.
- الخولي، ا. ا. (1998). النشاط البدني و الرياضي للطفل. مصر: دار الفكر العربي.
- الريماوي، م. ع. (2003). علم نفس النمو. عمان: دار الميسرة للنشر و التوزيع.
- السلام، ح. ع. (1995). علم نفس النمو الطفولة و المراهقة. القاهرة: عالم الكتب.

- امينة, ص. (2016). *اثر استعمال التكنولوجيا الحديثة على افراد الاسرة الجزائرية. الجزائر وهران : اطروحة لنيل شهادة الدكتوراة.*
- برينر. (2006). *انعكاسات الادمان الالكتروني على الاطفال. دراسة ماجستير.*
- بليسي, ا. (2003). *سيكولوجيا الادمان الالكتروني للطفل. عمان: دار الفرقان للنشر و التوزيع.*
- حسين يونس, ب. (2016). *ادمان شبكة التواصل الاجتماعي و علاقتها بالاضطرابات النفسية. غزة: جامعة الازهر.*
- حمودة, س. (2015). *الادمان على الانترنت اضطراب العصر. ورقة الجزائر: مجلة الاجتماعية و الانسانية.*
- خالد, ا. (2014). *ادمان الشبكة المعلوماتية و علاقتها ببغض المتغيرات لدى الاطفال. دمشق: مجلة جامعة دمشق المجلد 30.*
- راشد, ع. (1999). *مفاهيم و مبادئ النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.*
- شويع, تسيا, ل. (2007). *علاقة الادمان الالكتروني بالاحساس لدى المستخدم. دراسة ماجستير.*
- صليحة, ه. (2009). *دور النشاط الرياضي في بناء الطفل. الجزائر: وزارة التربية.*
- عائض, م. ا. (2010). *ادمان الانترنت و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي. جامعة نايف العربية.*
- عطاء, ع. ا. (2016). *ادمان الانترنت خطر جديد يدهمنا. الجزائر: حامد للنشر و التوزيع.*
- عيسوي, ع. ا. (1987). *سيكولوجيا النمو دراسة في نمو الطفل و المراهق. بيروت: دار النهضة العربية.*
- قباني, ا. م. (1958). *التربية عن طريق النشاط. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.*
- محمد محمود, غ. (2002). *اثر الالعاب الالكترونية على سلوكيات الطفل. نابلس: مجلة جامعة النجاح الوطنية.*

## الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

في إطار تحضيرنا لمذكرة التخرج ماستر تخصص التدريب الرياضي التنافسي تحضير بدني تحت عنوان:  
دور النشاط الرياضي في التقليل من الإدمان الالكتروني لدى الأطفال  
نضع بين أيديكم هذا الاستبيان بغية الإجابة عن الأسئلة بوضع علامة (x) على الإجابة.

\* البيانات الشخصية.

س1: الجنس: -ذكور  -إناث

س2: الفئة العمرية: -من 8 إلى 10 سنوات  -من 11 إلى 14 سنة

\* المحور الاول: النشاط الرياضي.

س1: هل لديك فكرة أو مفهوم حول النشاط الرياضية؟ نعم  لا

س2: هل تمارس أي نشاط رياضي؟ نعم  لا

س3: هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي لها أهمية في حياتك؟ نعم  لا

س4: من بين هذه الأنشطة ما هو النشاط الرياضي الذي تمارسه؟ السباحة  كرة القدم  كرة اليد  كرة الطائرة  رياضات قتالية

س5: كم مرة في الأسبوع تمارس النشاط الرياضي؟ مرة واحدة  مرتين  ثلاث مرات أو أكثر

س6: هل يولي والدك اهتماما لممارستك النشاط الرياضي؟ نعم  لا

س7: هل يشجع ويوفر لك والدك لوازم ممارسة النشاط الرياضي؟ نعم  لا

س8: هل يكافئك والدك لو حققت انجاز رياضي؟ نعم  لا

\* المحور الثاني: الإدمان الالكتروني.

س1: هل لديك هاتف أو حاسوب خاص بك؟ نعم  لا

س2: هل تجيد استخدام الوسائل التكنولوجية؟ نعم  لا

س3: منذ متى بدئت استخدام وسائل التكنولوجيا؟ اقل من سنة  من سنة إلى سنتين

أكثر من سنتين

س4: ما هو معدل استخدامك لوسائل التكنولوجيا في اليوم؟ ساعة واحدة  ساعتين

ثلاث ساعات فأكثر

س5: هل يراقبك والديك عند استخدام الوسائل التكنولوجية؟ نعم  لا

س6: هل يصيبك الإجهاد أو التعب من كثرة جلوسك أمام الوسائل التكنولوجية؟ نعم  لا

س7: هل تمتلك الرغبة بالعودة إلى الوسائل التكنولوجية بعد الانصراف عنها؟ نعم  لا

س8: هل ينتابك ضيق عند عدم توفر وسائل التكنولوجيا لسبب ما؟ نعم  لا

س9: أتشعر أن علاقتك الاجتماعية مع أصدقائك وأقاربك أصبحت ضعيفة؟ نعم  لا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

في إطار تحضيرنا لمذكرة التخرج ماستر تخصص التدريب الرياضي التنافسي تحضير بدني تحت عنوان:

دور النشاط الرياضي في التقليل من الإدمان الالكتروني لدى الأطفال.


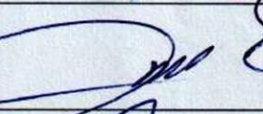
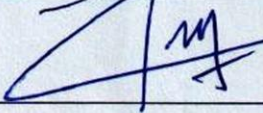
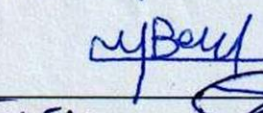

حيث أردنا في ضل هذه الظروف دراسة ظاهرة الإدمان الالكتروني أو الإفراط في استخدام الوسائل التكنولوجية لدى الأطفال و دور النشاط الرياضي بصفة عامة في التقليل من هذه الظاهرة و مساهمته في استثمار أوقات فراغ الطفل , و ذلك بسبب انتشار هذه المعضلة في وقتنا الراهن.

- من إعداد الطالبان:

1- بودبزة محمد الأمين وليد.

2- هاشمي محمد رمزي.

- قائمة الدكاترة المحكمين:

الاسم و القب	الدرجة العلمية	التخصص	الامضاء
فغلول سنوي	استاذ محاضر	التدريب الرياضي	
كوقسو نسور	استاذ التعليم العالي	التربية البدنية	
مراوي حكي			
فحيم بن ذهيب	استاذ التعليم العالي	ت ب ر	
بن زهران صبر		م ب ر	





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 05/03/2023  
Ref :107 / S.T / 2023

مستغانم في: 05/03/2023  
الرقم: 107 / ت.ر / 2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس جمعية النجمة للجيدو بحاسي مماش .  
- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- هاشمي محمد رمزي .

- بودبزة محمد الأمين وليد .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2022/2023.

وهذا قصد توزيع إستبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

جامعة مستغانم  
رئيس القسم  
قسم التدريب  
رئيس قسم التدريب  
امضاء: د. بلقاضي عادل

موافقة رئيس الجمعية

النادي الرياضي الهواوي  
النجمة الرياضية - حاسي مماش  
فروع الجيدو  
N.K.B.H.M.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 05/03/2023  
Ref :107 / S.T / 2023

مستغانم في: 2023/03/ 05  
الرقم: 107/ ت.ر / 2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس جمعية البسمة للسباحة  
- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- هاشمي محمد رمزي .

- بودبزة محمد الأمين وليد .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2023/2022.

وهذا قصد توزيع إستبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .



رئيس القسم  
رئيس قسم التدريب  
امضاء: بلقاضي عادل



موافقة رئيس الجمعية

جمعية البسمة  
الركب الرياضي لمعهد التربية و الرياضة  
جامعة مستغانم



