

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

تحت عنوان

**التأثير النفسي للنشاط البدني الرياضي على مفرطي الحركة**

دراسة ميدانية أجريت على المرحلة العمرية (9 إلى 11 سنة)

بابتدائية الرتايمية بوادي ارهيو ولاية غليزان

إشراف :

د/ بلكيش قادة

إعداد الطالب :

خديم لحسن

لجنة المناقشة :

د/ السعيد عيسى خليفة

أ/ حمودي عايدة

السنة الجامعية: 2013/2014

# الهداء

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن،  
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز  
الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفظها الله ورعاها في كل وقت  
بعينه التي لانتام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما  
وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز  
والى كل الإخوة والأخوات و احوالي و خالاتي أعمامي وعماتي وكل الأهل  
و الأقارب. الى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم إلى كل  
الأصدقاء وإلى الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

لحسن

# علمة شكر

## أقدم بشكري إلى

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير  
إلى الأستاذ الدكتور المشرف السيد **بلكبيش قادة** التي لم يخل علي بنصائحه القيمة  
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر  
والعرفان إلى كل أساتذة على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، و على المساعدات التي  
قدموها لنا في بحثنا هذا.

## لحسن خديم



	<b>خطة البحث:</b>
أ	تشكرات
ب	إهداء
ج	قائمة الجداول
	<b>الجانب التمهيدي</b>
01	1. مقدمة
03	2. الإشكالية
03	3. أهداف البحث
03	4. أهمية البحث
04	5. الفرضيات
04	6. أسباب اختيار الموضوع
05	7. التعريف الإجرائي للمصطلحات
06	8. الدراسات السابقة المشابهة
	<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول النشاط البدني الرياضي</b>
7	تمهيد
8	1. النشاط البدني والرياضي
9	1.1 مفهوم النشاط البدني
9	1.2 تعريف النشاط
9	1.3 تعريف النشاط البدني
10	2. أنواع النشاط البدني
10	2.1 النشاط البدني الرياضي الترويحي
10	2.1.1 أهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي
11	2.2 النشاط البدني الرياضي النفعي
11	2.2.1 التمرينات الصباحية

11	2 . 2 . 2 . تمارين الراحة النشيطة
12	2 . 2 . 3 . المسابقات الرياضية المفتوحة
12	2 . 2 . 4 . تمارين اللياقة من أجل الصحة
12	2 . 2 . 5 . المهرجانات الرياضية
12	2 . 3 . النشاط البدني الرياضي التنافسي
13	2 . 3 . 1 . إيجابياته
13	2 . 3 . 2 . سلبياته
14	2 . 3 . 3 . أهدافه
15	3 . أهمية النشاط البدني الرياضي
16	4 . خصائص النشاط البدني الرياضي
17	5 . أهداف النشاط البدني الرياضي
18	5 . 1 . هدف التنمية البدنية
19	5 . 2 . هدف التنمية الحركية
19	5 . 3 . هدف التنمية المعرفية
19	5 . 4 . هدف التنمية النفسية
20	5 . 5 . هدف التنمية الاجتماعية
21	5 . 6 . هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي
21	5 . 7 . أهداف ترويجية في أوقات الفراغ
21	6 . واجبات النشاط البدني الرياضي
22	7 . دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي والجسدي
23	8 . دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي
24	الخلاصة
	<b>الفصل الثاني: اضطراب الإفراط في الحركة ونقص الانتباه</b>
25	تمهيد
26	1- التطور التاريخي لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

26	2- ماهية اضطراب الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)
27	1-2 مفهوم اضطراب فرط الحركة
27	2-2 تعريفه
27	* تعريف هالهانوكوفمان
27	* تعريف ميلمان
27	* تعريف روس
27	3- أنواع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
28	1-3 فرط الحركة (النشاط)
28	2-3 قلة الانتباه (ضعف التركيز)
28	3-3 فرط الحركة وتشتت الانتباه
29	4- أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
29	1-4 الأعراض الرئيسية
29	1-1-4 أعراض تشتت الانتباه
29	2-1-4 أعراض سلوكية
30	3-1-4 أعراض الاندفاع
30	4-1-4 أعراض فيزيائية
31	2-4 اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
31	1-2-4 اضطراب النوم
31	2-2-4 عدم التوافق الاجتماعي
31	3-2-4 صعوبات التعليم
31	4-2-4 التأخر المدرسي
32	5-2-4 خصائص مصاحبة
33	5- أسباب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
33	1-5 عوامل وراثية (جينية)
33	1-1-5 دراسة الأقارب من الدرجة الأولى

33	5-1-2 دراسة التوائم
34	5-1-3 قبل وأثناء الولادة
34	5-2 عوامل عضوية بيولوجية
34	5-2-1 خلل وظائف المخ
35	5-3 عوامل نفسية واجتماعية
35	5-3-1 عدم الاستقرار داخل الأسرة
35	5-3-2 سوء معاملة الوالدين
35	5-3-3 خبرة دخول المدرسة
35	5-4 عوامل بيئية
36	5-4-1 الأمراض المعدية
37	5-4-2 التسمم بالتوكسينات
37	5-4-3 الغذاء
37	5-5 أسباب المشاكل التعليمية عند الأطفال ذوي الإفراط في الحركة وتشنت الانتباه
38	6- مسار ومآل اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه
39	7- المحاكات الشخصية لاضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه
40	8- الملامح الإكلينيكية لاضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه
40	9- تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه
40	9-1 الفحص الطبي
40	9-2 التحصيل الأكاديمي والتقدم الدراسي
41	9-3 الفحص الطبي والعصبي والمعملي
41	9-4 البحث الاجتماعي
41	9-5 التشخيص الفارق
42	10- المدة الطبيعية للتركيز
42	11- وسائل العلاج لمعالجة اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه

42	1-11 علاج سلوكي
42	1-1-11 التنظيم الذاتي
42	2-1-11 التعزيز الرمزي
42	3-1-11 الاسترخاء
43	4-1-11 التعاقد السلوكي
43	5-1-11 التغذية الراجعة
43	2-11 علاج دوائي
43	3-11 علاج تعليمي (نموذج في تعديل السلوك)
44	4-11 علاج غذائي
44	5-11 علاج نفسي
45	6-11 علاج أسري
45	12- استراتيجيات تدريس مفرطي الحركة ومشتتي الانتباه
45	1-12 استراتيجيات في الفصل
46	2-12 استراتيجيات لمساعدة الطالب
46	3-12 علبة المشابك الملونة
47	4-12 لعبة الزجاجاة السحرية
47	5-12 مخدة الملمس
47	6-12 تعليقة الأجراس
48	الخلاصة.
	<b>الفصل الثالث: مرحلة الطفولة ما بين 6 و11 سنة.</b>
49	تمهيد.
50	1- المدرسة الابتدائية
50	2- مرحلة التعليم الابتدائي
51	3- تعريف النمو
52	4- مراحل النمو بشكل عام

52	1-4 المرحلة الأولى
52	2-4 المرحلة الثانية
52	3-4 المرحلة الثالثة
52	4-4 المرحلة الرابعة
53	5-4 المرحلة الخامسة
53	6-4 المرحلة السادسة
53	5- العوامل المؤثرة في النمو
53	1-5 العوامل الوراثية
54	2-5 العوامل العضوية
54	3-5 العوامل البيئية
54	6- خصائص النمو عند الأطفال من 6 إلى 11 سنة
54	1-6 خصائص النمو بصفة عامة
54	1-1-6 النمو الجسدي
55	2-1-6 النمو العقلي
55	3-1-6 النمو الانفعالي
56	4-1-6 النمو الاجتماعي
56	5-1-6 النمو اللغوي
57	6-1-6 النمو المعرفي
57	2-6 خصائص النمو بصفة خاصة
58	7- علاقة خصائص النمو بالتطبيقات والأنشطة المفتوحة لمرحلة الطور الابتدائي
58	1-7 من ستة إلى سبع سنوات
58	1-1-7 الجانب البدني
58	2-1-7 الجانب العقلي
59	3-1-7 الجانب الاجتماعي

59	7-2 من ثمانية إلى إحدى عشرة سنة
59	7-2-1 الجانب البدني
59	7-2-2 الجانب العقلي
60	7-2-3 الجانب الاجتماعي
60	8- مظاهر النمو من ستة إلى إحدى عشرة سنة
61	9- أهمية دراسة خصائص نمو التلاميذ
62	10- التربية النفسية للطفل في الإسلام وعلم النفس
64	11- الطفل والممارسة الرياضية
64	11-1 أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل
65	11-2 الأسباب المؤدية لممارسة الرياضة
66	11-3 حاجة الأطفال للممارسة الرياضية
66	12- المعلم وعلاقته بخصائص ومميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى
66	13- نصائح وإرشادات عند تعليم أو تدريب الأطفال
67	الخلاصة.
	<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءات ميدانية.</b>
68	تمهيد
69	1- المنهج المتبع في البحث
70	2- مجتمع وعينة البحث
71	2-1 مجتمع البحث
71	2-2 عينة البحث
71	3- مجالات البحث
71	3-1 المجال المكاني
71	3-1-1 المجال الزمني
71	3-2 المجال البشري

71	4- الدراسة الاستطلاعية
71	4-1 الهدف من الدراسة الاستطلاعية
71	5- متغيرات البحث
71	5-1 المتغير المستقل
71	5-2 المتغير التابع
72	6- الأدوات المستعملة
72	6-1 المقياس
74	6-2 صدق وثبات المقياس
76	6-3 التجربة
76	7- الأدوات الإحصائية
77	8- صعوبات البحث
77	خلاصة.
	<b>الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>
78	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
79	1.1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى
80	2.1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
84	3.1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة
85	4.1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة
86	2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات
86	2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
87	2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
88	3-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
89	4-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
90	3-الخاتمة

## مقدمة:

تعتبر الاضطرابات السلوكية من بين المشاكل المرضية العويصة في وقتنا الراهن، و التي انتشرت بكثرة في أوساط المجتمعات في الآونة الأخيرة، والتي تشكل عائقا كبير في الحياة الأسرية و الاجتماعية والتعليمية وحتى المهنية مع مرور الوقت .

ومن بين هذه الاضطرابات السلوكية، اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو ما يسمى باضطراب النشاط الزائد وتشتت الانتباه، حيث يعد حالة مرضية سلوكية تصيب الأطفال في سن مبكرة من ثلاثة إلى خمسة سنوات، ويتمثل أساسا في الحركة المفرطة (الزائدة) ونقص الانتباه والتركيز، بالإضافة إلى الاندفاع، ولتفسير هذه الظاهرة قام العديد من علماء النفس بدراسة هذه الحالة قصد التعرف عليها وعلى أسبابها وانعكاساتها على الفرد نفسه وعلى المجتمع ككل، بغية إيجاد حلول ناجعة تعمل على معالجتها أو الوقاية من هذه الاضطرابات، أو على الأقل التخفيف من شدته وحدته، لتجنب ما قد ينجم عنه من ضعف في الانتباه وإزعاج الآخرين ونشر الفوضى، هذا بالإضافة إلى ظهور علامات الغضب والتوتر والشعور بالإحباط والاكتئاب وعدم الثقة بالنفس.

أما النشاط البدني والرياضي فهو يعد احد الأشكال الراقية لظاهرة الحركة في المجتمعات المعاصرة وذلك لما يوفره للأفراد من فرص للتعبير الحركي عن الذات والتخلص من المكبوتات النفسية وتوطيد العلاقات الاجتماعية، أما من الجانب البدني فهو يكسب اللياقة البدنية الحسنة والقوام السليم بالإضافة إلى الصحة الجيدة ناهيك عن الترفيه الذي يوفره ويعمل على تحقيقه بين الأفراد وكون النشاط البدني الرياضي يعمل على تلقين الأطفال مختلف الخبرات مثل الانتباه والتنظيم واحترام الغير واكتساب الثقة والاعتماد على النفس وانتظار اخذ الدور والعمل بالاستقلالية مع المجموعة، وهذا كله من اجل ضبط تفكير وسلوكياتهم والعمل على تربيتهم نفسيا وخلقيا وعقليا وبدنيا.

- وكون أعراض اضطراب النشاط الزائد وتشتت الانتباه وتظهر غالبا في المؤسسات التعليمية وبصورة كبيرة في المدارس الابتدائية فان المعلم بحكم خبرته وتجربته يمكنه التعرف على التلميذ ما إذا كان مفرطا في الحركة أم لا، وذلك من خلال متابعة تصرفاته اليومية داخل وخارج القسم.

- وستتطرق في بحثنا هذا إلى التأثير النفسي للنشاط البدني الرياضي على مفرطي الحركة ، ولمعرفة ذلك قمنا بإجراء هذه الدراسة والتي تكونت من بابين، باب نظري وباب تطبيقي وقد اشتمل الدراسة على:

**الجانب التمهيدي:** وفيه تم تقديم موضوع البحث ثم طرح الإشكالية و تم على إثرها وضع أربع فرضيات ثم تطرقنا إلى أهمية البحث و أهدافه و أسباب اختياره، كما قمنا بذكر بعض الدراسات السابقة ووضعنا تعريف لمصطلحات البحث

وتكون الباب النظري من ثلاث فصول:

**الفصل الأول:** حيث تناولنا فيه موضوع النشاط البدني والرياضي وحصص التربية البدنية والرياضية وذكر خصائصها وواجباتها و أهميتها

**الفصل الثاني:** تطرقنا في هذا الفصل إلى التحدث عن اضطراب الإفراط في الحركة وذلك بتعريفه وذكر أنواعه وأسباب حدوثه و انعكاساته مع ذكر الحلول المقترحة للعلاج من هذا المرض

**الفصل الثالث:** وفيه تكلمنا عن مرحلة الطفولة حيث قمنا بتعريفها وذكر أنواعها وتقسيماتها وخصائصها ومشاكلها والحلول المقترحة لمعالجة تلك المشاكل

وقد اشتمل الباب التطبيقي على فصلين هما:

**الفصل الرابع:** تطرقنا فيه إلى الإجراءات المنهجية وذلك بذكر المنهج المتبع وتكلمنا على عينة البحث وقمنا بتحديد الأدوات الإحصائية، كما حددنا مجالات البحث (المكاني والزمني والبشري) للدراسة

**الفصل الخامس:** لقد قمنا في الفصل بعرض نتائج الدراسة مع تفسيرها ومناقشتها وذلك بتفسير كل فرضية على حدة ثم ذكرنا استنتاجا عاما مع الخروج بذكر خاتمة ثم ختمنا بحثنا بمجموعة من الاقتراحات.

### الإشكالية:

إن الممارسة الرياضية مهمة لكل فئات المجتمع ومختلف الفئات العمرية وخصوصا الفئات الصغرى حيث تنبع المواهب وتظهر الإبداعات ، والرعاية الرياضية الجيدة لهاته الفئة تفتح لهم أبواب النجاح في الميادين الرياضية بشتى أنواعها ، لكن في هذه المرحلة يعاني معظم الأطفال من عدة مشاكل وعقد نفسية إلا أن مشكلة الإفراط في الحركة وتشتت الانتباه من أكثر الأمراض النفسية انتشارا في هذه المرحلة ، ولعل أن الممارسة الرياضية أضحت إحدى الوسائل العلاجية أو الوقائية من مشكلة الإفراط في الحركة وعلى ضوء هذا المنطلق نطرح الإشكال التالي :

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على مستوى الانتباه لدى مفرطي الحركة ؟
- ما هو تأثير النشاط البدني على سلوك الحركة المفرطة والاندفاع لدى مفرطي الحركة؟
- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على المهارات الاجتماعية لدى مفرطي الحركة ؟

### الأهداف:

- يهدف هذا البحث توضيح فاعلية الممارسة الرياضية وأثرها على مفرطي الحركة .
- يوضح مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على سلوك مفرطي الحركة وبعض المستويات التي تتأثر بشكل كبير من جراء هذا النشاط البدني.
- يعطي صورة واضحة وشاملة على مشكلة الإفراط في الحركة ومنح المجال للدراسة هذه الظاهرة مستقبلا

**الفرضيات:**

من خلال طرحن للإشكالية وتوضيح الأهداف والتي نرى من خلالها ظاهرة أو مشكلة نفسية تستحق الدراسة نظرا للتساؤلات التي تبحث عن إجابات تم طرح الفرضيات التالية:

**الفرضية العامة :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي لصالح العينة التجريبية.

**الفرضيات الجزئية:**

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي في زيادة مستوى الانتباه.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة سلوكي الحركة المفرطة والاندفاع.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الاجتماعية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة السلوك المعارض.

**مصطلحات البحث:**

**التعريف الاصطلاحي:** هو حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي، ويعرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلبا على سلوكه وتحصيله.

- وهو اضطراب شائع بين الأطفال ومعدل انتشاره يختلف من دراسة إلى أخرى ونسبة انتشاره لدى الذكور بمعدل ثلاثة أضعاف عنها لدى الإناث. (حاتم الجعافرة، 2008)

**التعريف الاجرائي:** إن النشاط البدني الرياضي هو إحدى اتجاهات الثقافة التي يرجع أساسها إلى زمن قديم، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا منها تلقائيا ضمنا لإشباع حاجاته.

كما يشير لونش ويسج: " إلى لأن النشاط الرياضي يمكن أن نعرفه بأنه نشاط باللعب التنافسي، داخلي وخارجي المردود أو العائد، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في المسابقات وتبرز النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدني".

الإفراط في الحركة وتشتت الانتباه هو حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي، ويعرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلبا على سلوكه وتحصيله، وهو اضطراب شائع بين الأطفال ومعدل انتشاره يختلف من دراسة إلى أخرى ونسبة انتشاره لدى الذكور بمعدل ثلاثة أضعاف عنها لدى الإناث.

كما عرفه هالهان وكهوفمان 2003 (HALHAN KAUFMAN) النشاط الزائد هو زيادة عن الحد المطلوب بشكل مستمر وتكون غير مناسبة لعمره الزمني.

وعرفه أيضا ميلمان 1981 (MILLMAN): "هو نشاط جسمي وحركي لدى الأطفال بحيث لا يستطيع التحكم بحركاته الجسمية، بل يقضي اغلب الوقت في الحركة المستمرة".

### الدراسات السابقة :

دراسة الدكتور حكيم حريشي سنة 2010 في ملخصه للمداخلة تحت عنوان "أي نشاط بدني رياضي للغد".

إشكالية البحث: مدى تأثير نشاط بدني خاص على مفرطي الحركة؟

**فرضية البحث العامة:** وجود فرق بين الفئتين أثناء ممارستها للنشاط البدني وفرق بين تصرفات مفرطي الحركة في نشاط بدني غير خاص.

**منهج البحث:** استخدم المنهج التجريبي .

**عينة البحث:** فكانت في فئتين من الأطفال فئة تعاني من فرط الحركة والأخرى فئة عادية .

**نتيجة البحث:** وتوصل إلى نتيجة إلى أن تصرفات الأطفال مفرطي الحركة تغيرت بتغير النشاط البدني الخاص الذي كان مطبق عليهم إلى ممارسة تشاط غير خاص أي ممارسة النشاط البدني مع فئة أخرى غير مصابة بفرط الحركة.

**دراسة الدكتور محمود صديق 2007 بعنوان:** "واقع التفاعل الاجتماعي مع الأفراد لدى أطفال الروضة ذو فرط النشاط".

**إشكالية البحث:** التفاعل الاجتماعي للأفراد لدى أطفال ذوي النشاط الزائد؟

**فرضية البحث العامة:** وجود فنيات تعديل السلوك في تنمية التفاعل الاجتماعي.

**منهج البحث:** اتبع المنهج الوصفي.

**عينة البحث:** اختار أطفال الروضة ذوي النشاط الزائد وعاملات الروضة واستخدم الاستبيان الوجه لعاملات الروضة.

**نتيجة البحث:** توصل إلى أن أسلوب فنيات تعديل السلوك المستخدمة في تنمية التفاعل الاجتماعي مع الأفراد لدى أطفال الروضة ذوي فرط النشاط الزائد لاق نجاحا وفاعلية في خفض من حدة فرط هذا النشاط.

**أوجه التشابه بين الدراسات:** رغم اختلاف الدراسات و معظم النقاط إلا أننا نشترك في بعض النقاط الأخرى حيث اعتمدنا نحن على المنهجين الوصفي والتجريبي والعينة في بحثنا كانت مقصودة وتمثلت في مفرطي الحركة ، أما النتائج هناك تأثير لأي أسلوب على مفرطي الحركة سواء كان نشاطا بدنيا رياضيا أو نفسيا اجتماعيا يقلل ويحد من مستوى فرط النشاط الزائد.

نقد الدراسات: لكن هذه الدراسات لم تسلط الضوء على أهمية النشاط البدن الرياضي في خفض حدة فرط الحركة ولم تبرز أي نقطة مهمة تتعلق بالنشاط البدني ومدى تأثيره الايجابي على مفرطي الحركة بل تحدثت سطحيًا عن هذه الظاهرة النفسية وأشارت في نفس الوقت عليها وعلى أهميتها .

-أما نحن في هذا البحث سلطنا الضوء على الممارسة الرياضية ومدى تأثيرها على مفرطي الحركة وأهمية الرياضة في حياة المصابين بفرط الحركة وتشنت الانتباه واعتبارها أحد الوسائل الوقائية والعلاجية لهذه المشكلة أو الحالة النفسية فهذه الظاهرة النفسية تتطلب جهدًا ماديًا وبشريًا ومعنويًا للحد منها أو التقليل بنسبة ما لكي يبقى أطفالنا في أعلى مستوى لتحقيق الرقي والازدهار للبلاد وتشريفها في مختلف التظاهرات الرياضية والثقافية وحتى سياسيا، ورغم محدوديتها إلا أننا عملنا لإبراز مخاطر ظاهرة الإفراط في الحركة لدى أطفالنا ولا يسعنا إلا أن نقول ويبقى مجال البحث العلمي مفتوحًا أمام كل الدراسات في المستقبل.

#### خلاصة:

إن التعريف بالبحث من أساسيات كل بحث وكل دراسة فمن خلاله يتضح أو تتبين معالم الدراسة وتسهل عملية فحصها وقراءتها فتعتبر مفتاح الدخول لأي بحث أو أي دراسة ، فكل المعلومات الضرورية والمهمة لفحص ومعالجة الدراسة تصبح في متناول القارئ بشكل سلس وسهل ولا يحتاج إلى وقت كبير لتفحصها وقراءتها وهذه هي أهمية وضع تعريف للبحث في أي دراسة.

## ● تمهيد:

يلعب النشاط البدني والرياضي دورا أساسيا في حياتنا المعاصرة كمجال من مجالات التربية الموجهة نحو تحقيق النمو الشامل والمتكامل للفرد من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والبدنية والشعورية العقلية والعقلية لإعداد كموطن صالح ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه, وهذا هو الهدف المشترك بين التدريب الرياضي و النشاط البدني.

وفي وقتنا الحالي عرفت الممارسة الرياضية عناية كبيرة من قبل الأفراد والمجتمعات التي أولتها اهتماما كبيرا وهذا ما يظهر جليا فيما نراه من خلال الاهتمام بالجانب المادي والنفسي والاجتماعي في مختلف المراحل التعليمية إلى وضع برامج خاصة تتعلق بها.

وسيتم التطرق في هذا الفصل إلى النشاط البدني الرياضي سواء من حيث أنواعه وخصائصه وأهدافه وأهميته أو بصيغة الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية.

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

## 1-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويتميز النشاط البدني والرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة، ويحتوي على مزايا عديدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، ومن خلاله يستطيع الفرد بالممارسة إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من الحالات الذهنية غير طبيعية. (عصام عبد الخالق، 1996) ويضيف كوسولا: "أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا، وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي (عصام عبد الخالق، 1982)، ويشير لونش ويسج: " إلى لأن النشاط الرياضي يمكن أن نعرفه بأنه نشاط باللعب التنافسي، داخلي وخارجي المرود أو العائد، يتضمن أفرادا أو فرقا تشارك في المسابقات وتبرز النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدني (محمد عبد الفتاح عنان وآخرون، 1998)

أم من جهة أخرى فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض لخدمة المجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق الذات للفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود، فهو بذلك يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي، وفي بعض الأحيان التقدم المهني. (أمين أنور الخولي، 1990)

**2-1 تعريف النشاط:** هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. ( محمد الحماحمي و امين انور الخولي، 1990)

كما يعتبر آخرون أنه عملية عقلية وسلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية وأكثر منها بالاستجابة. (احمد زكي بدوي، 1997)

### 3-1 تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، وفي الواقع فإن النشاط البدني مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء يبرز لارسون " الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه الأنظمة الفرعية الأخرى. (عصام عبد الخالق، 1982)

### 1 . 4 تعريف النشاط البدني الرياضي:

إن النشاط البدني والرياضي هو إحدى اتجاهات الثقافة التي يرجع أساسها إلى زمن قديم، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا منها تلقائيا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي والمصارعة والقفز، وغيرها من النشاطات محاكيا لأجداده ومستفيدا من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إليه بعض المضارب، الشباك ووضع القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها الارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في مصير الأمم وسلوكيات الأفراد. (علي يحي المنصوري، 1971)

وإذا نظرنا إلى سلوكيات الإنسان البيولوجية نجده حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها التوفيق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني الرياضي نجده نشاط اجتماعي يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية والصحية والنفسية ويتحدد بصفة أساسية من عنصرين هما التدريب

والمنافسة، ويعرف بأنه "كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب يمارسه الرياضي برغبة وصدق ويتضمن صراعا يتناسب مع الغير أو مع الذات وعناصر الطبيعة". (علي يحي المنصوري، 1971)

## 2 - أنواع النشاط البدني:

### 2 - 1 - النشاط البدني الرياضي الترويجي:

يقصد بالترويج تلك الحالة الانفعالية التي تسمح من شعور الفرد بالوجود الطيب في المجتمع والحياة والرضا ويتصف بمشاعر ايجابية كالقبول والنجاح والبهجة وقيمة الذات ونجد الترويج في أنشطة مستقلة لوقت الفراغ بحيث تكون مقبولة اجتماعيا.

وتتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويج ولعل أقدم الأهداف والنظم الاجتماعية لها ارتباطا بالرياضة حيث يعتقد رائد الترويج BRAYHTBIT أن دور المؤسسات الترويجية وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، حيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والرغبة ومستوى المهارة والموقع الجغرافي... والأهم هم الذي يعمل على تحطى هزة انفصال الأجيال تضيق الفجوة بينهم وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج عنه قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد. (كمال درويش وأمين أنور الخولي، 1990)

إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر والضغط والقلق الناتج عن إيقاع الحياة المتسارعة بالإضافة إلى تحقيق الذات ونمو الشخصية خاصة عند بداية المراهقة وهذا بإتاحة الفرصة لتحقيق وتأكيد الذات وتبادل الأدوات وتعلم القيادة النفعية. (يوسف سعدي زروقي، 2009)

يمكن أن نلخص أهم أهدافه كما يلي: (كمال درويش وأمين أنور الخولي، 1990)

إتاحة الفرص للاسترخاء وإزالة كل أنواع التوتر والقلق الناتجة عن إيقاع الحياة المتسارع.

تلبية مختلف الحاجيات الطبيعية خاصة عند المراهقين كالقبول والانتماء.

تحقيق الذات ونمو الشخصية المتوازنة من جميع النواحي.

تقدير البراعة والقيم الشخصية وتذوقها.

تنمية المهارات الاجتماعية السليمة وتوطيد العلاقات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.

الصحة واللياقة البدنية الجيدة.

البهجة والاستقرار من خلال الفوز النفسي الجسدي والتوازن الانفعالي.

## 2 - 2 - النشاط البدني الرياضي النفعي:

في الحقيقة إن المفهوم الخاص بالنشاط البدني الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفع من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية, مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والتنافسي, إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وفيما يلي بعض الأنشطة البدنية الرياضية المعتمدة:

### 1-2-2 التمرينات الصباحية:

تعتبر أكثر البرامج إنشاء وأقل تكلفة والتي تقدم من خلال البرامج الإذاعية والتلفزيونية حيث لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها, فهي عادة تتكون من (12 إلى 16 تمرين) تشمل جميع عضلات الأساسية مستخدمة تمرينات نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين, ثم تتبع بتمرينات التهدئة وهذه التمارين يكون المنشط فيها محور رئيسا من خلال شرح قيمة وأهمية هذه التمرينات والتي لا تعدى مدتها (20 دقيقة) في اليوم.

### 2-2-2 تمارين الراحة والنشاط:

هذا النوع من التمارين يمارس بين العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية, وهي تمارس بشكل جماعي أو فردي, وتقدم هذه التمرينات قبل العمل أحيانا وتكون مدتها أقل من (10 دقائق). (أمين أنور الخولي، 1990)

**3-2-2 المسابقات الرياضية المفتوحة:**

يؤدي هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرص للمواطنين وغير المشاركين في الأندية الرياضية للاشتراك الايجابي في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة, وفي هذا تختار الرياضة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد بسيطة في تحكيمها في ضوء الروح الرياضية العامة للقانون وتحت إشراف قيادات لقيادة هذه الأنشطة.

**4-2-2 تمارين اللياقة من أجل الصحة :**

تقدم هذه التمارين لمجموعة من السكان وفي تجمعات رياضية والغرض الأساسي لممارستها هو اكتساب الصحة, وتقدم في مجموعات مستقلة, الذكور عن الإناث لفئة الشباب, أما الفئات الأخرى فتقدم في مجموعات مختلطة تؤدي بشكل منتظم, وفي وقت ثابت ومدتها (من 10 إلى 15 دقيقة) لمختلف تمارين العضلات الكبيرة كالظهر والبطن.

**5-2-2 المهرجانات الرياضية:**

تعد نمودجا لارتفاع مستوى التنظيم, ويتجل ذلك في تجمع أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ورغباتهم ومستوياتهم في مختلف أنواع النشاط أو حتى مجرد المشاهدة, مما يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عامل الخجل في المشاركة والتفاعل مع الأشخاص والاجتماع, كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في وقت واحد, ومن جهة أخرى يمكن استغلالها في انتقاء وتوجيه الموهوبين الرياضيين للرياضة والبطولة المناسبة. (محمد عبد الفتاح عنان وآخرون، 1998)

**3-2-3 النشاط البدني الرياضي التنافسي:**

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية, حيث تدل كلمة المتنافس أو المنافس, بدلا من كلمة رياضي, كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها ويتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما لتحقيق هدف معين وعلى الرغم من أن الفرد حقق غرضه بالتجديد فإنه يحرم المنافس من نهايتها, حيث يقدم لنا SHOU وصف للمنافسة الرياضية

نقلا عن روس وهاج **ROS et HAJ** منافسة بين فردين ومنافسة بين فريقين ومنافسة بين فرد أو أكثر ضد عناصر الطبيعة. (أمين أنور الخولي، 1990)

### 2-3-1 إيجابياته:

يتميز النشاط البدني الرياضي النفعي بإيجابيات عديدة نذكر منها عمليات التوافق الاجتماعي وهي: (أمين أنور الخولي، 1990)

**القبول:** وهو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية وهو قبول نتيجة المباراة التي قامت على دعائم من إدارة محاذية وفق قواعد هذه اللعبة.

**التحكم:** يعتمد النشاط البدني الرياضي على التحكم في تقدير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ وقيم كالعدالة والنزاهة.

**الوساطة:** وتقوم على أساس الجمع بين الأهداف المتصاعدة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم ورغبة منهم في حل النزاعات الموجودة.

**التعاون:** يقدم النشاط البدني الرياضي التنافسي ظروفًا ثرية لتحقيق التعاون واكتسابه للممارسين باعتبار أن الإنجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها إنما ثمرة التعاون وسلوكات التنافس في آن واحد ويكون ذلك في الرياضات الجماعية.

### 2-3-2 سلبياته:

رغم الأهداف السامية لهذا النوع من النشاط الرياضي، إلا أن هناك عوامل كثيرة متداخلة ساهمت في انحراف الرياضة التنافسية عن جوهرها وانزلاقها، إلى أن أصبح البعض من فلاسفة التربية البدنية و التدريب الرياضي وعلماء الاجتماع من أمثال بيار بارلوبا يطالب بتوقيفها وإعادة النظر في أهدافها وأسباب وجودها، ويمكن إرجاع هذه المواقف والمطالب لعدة أسباب نذكر منها: (أمين أنور الخولي، 1990)

- انتشار الفساد والرشوة في أوساط الإدارة الرياضية.
- انتشار ظاهرة تعاطي المنشطات والغش بين الرياضيين بغرض تحقيق الفوز.
- ظاهرة العنف والعدوان ما ينجم عنها من تبعيات نفسية واجتماعية على الصعيد القومي.
- الضغوط النفسية التي يعاني منها الرياضيين بسبب المنافسة
- تحول الكثير من الناس إلى مستهلكين سلبيين للرياضة وذلك بالأعراض عن ممارستها والاكتفاء بالمشاهدة فقط.
- الأزمات النفسية للمشاهير الرياضيين عند انخفاض مستوياتهم الأدائية.
- الدعم ألامحدود لرياضة النخبة من طرف الجهات الرسمية على حساب الرياضة الجماهيرية والتربوية والإعدادية.
- إثارة مشكل جوالتعصب للفرق الرياضية المحلية.
- التركيز المفرط للنتائج على حساب الجو الخلقى الذي تخلقه.

### 2-3-3 أهدافه:

- للنشاط البدني الرياضي التنافسي عدة أهداف تتمثل فيما يلي: (أمين أنور الخولي، 1990)
- التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي.
- تحقيق نتائج جيدة أثناء المنافسة.
- رفع المستوى الصحي والحفاظ على اللياقة البدنية ورفع الروح المعنوية للفرد.
- تحقيق التنافس تحت إطار القيم والأخلاق السامية.
- التحلي بالروح الرياضية وتنمية الروح التعاونية بين الأفراد.

تكوين شخصية متزنة تقوم باحترام الخصم والتنافس بشرف.

تحقيق ورفع مفهوم الذات من خلال إحراز النصر وإيجاد المكانة والدور في الفريق.

تنمية الثقة في النفس من خلال المواقف والخبرات الانفعالية المتعددة.

### 3- أهمية النشاط البدني:

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه ولياقته وصحته وشكله والتي تتحقق عن طريق الممارسة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن هذه الممارسة التي تتوقف أو تشمل الجانب البدني أو الصحي فحسب وإنما تمتد آثارها الإيجابية على الجانب النفسي، الاجتماعي، الوجداني، العاطفي ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي هو ما أدركه **سقراط**، مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب أن: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته كمواطن صالح لخدمة شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي" (عصام عبد الخالق، 1982)

كما ذكر المؤلف **شيلر SHILLER** في رسالته جماليات التربية، أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب، كما يعتقد المفكر **ريد READ** أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإدارة، وقد رأى **بيير دي كوبرتن PIERRE DIE COPERTAN** أن التربية البدنية قد أهملت كلياً ولذلك فهو يؤكد على أنها أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل، وكان أول من عبر على أهمية النشاط البدني الرياضي في الولايات المتحدة الأمريكية **بنجامين فران كلين FRANKLEN** في كتاباته توصيات لتربية النشء في سيل فانيا: "مزايا التمرين البدني في تقوية الدولة وتوطيد أركانها".

ويظهر هذا جلياً من موقف الرئاسة الأمريكية في توضيح وإبراز أهمية النشاط البدني الرياضي مثل ما فعل **أيزنهاور EISENHOWER** و**روزفلت ROSEVELT** و**كيندي KENNEDY**، وهذا من خلال تأسيس مجلس رئاسي للياقة الشباب، بعدما أثار الباحثون أن الشباب الأمريكي أقل لياقة من أقرانهم الأوربيين. (عصام عبد الخالق، 1982)

كما انتقد الرئيس الأمريكي كيندي **KENNEDY**، ما أطلق عليه بظاهرة الأمريكي الناعم **SOFT AMERICAN** قائلا: "إن قدرة الأداء البدني ليست مجرد مكون أساسي للجسم الصحيح فقط، وإنما أيضا أساس النشاط العقلي الخلاق كما ذكر كذلك أن رغبة الفرد في أن يكون قويا نشيطا يمكن تحقيقها فقط وبشكل طبيعي من خلال الجسم السليم" (عصام عبد الخالق، 1982)، كما تساعد الممارسة المستمرة ومنتظمة للأنشطة البدنية الرياضية على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض ومن الآفات الاجتماعية مثل المخدرات والتدخين المضر بالفرد والمجتمع.

ومن خلال ما سبق نجد أن أهمية الأنشطة البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره الفرد من مكتسبات خلال الممارسة التي تمكن من بلوغ أهداف تربوية تسعد في ترقية استثمار الجانب الثقافي والنفسي والاجتماعي، وتظهر أهميته من خلال مساعدته على التكيف مع جميع الظروف والمواقف، كما تنمي قدرات الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط حركي ذو أبعاد نفسية وعقلية واجتماعية منظمة وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية والحركية والخلقية. (يوسف سعدي زروقي، 2009)

#### 4- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي عن باقي ألوان النشاطات الأخرى بكونه يشمل جميع الجوانب المكونة للفرد سواء من الناحية البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية، ويمكن حصر أهم خصائصه فيما يلي: (أمين أنور الخولي، 2001)

هو عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو يعبر عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.

أصبحت الصور التي يتحكم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.

يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى أهم أركان النشاط الرياضي و درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني الذي له أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلها يظهره النشاط الرياضي.

يتميز النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة. على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حتى يستطيع إخراج الكتب الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

## 5- أهداف النشاط البدني الرياضي :

### 1-5 هدف التنمية البدنية :

تتمثل في كونها مقتصرة على الأنشطة البدنية الرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما فيه الطب ، ونجد هذا الهدف (التنمية البدنية) يدور في كتابات الأطباء العرب (كابن سينا وابن النفيس وأبي بكر الرازي وأبو حامد الغزالي) (كمال درويش وأمين أنور الخولي، 1990)

ويعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية القدرات البدنية وذلك عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة للجسم ويتم هذا بفضل النشاط العضلي حيث يستحسن أن يكون هذا النشاط فوق العتبة حتى تستطيع بنية الأجهزة العضوية المختلفة تحقيق كل المهارات الحركية.

وهكذا يصبح الهدف الأول للممارسة الرياضية هو العناية بالبدن، الجسد **le corps** بمعنى صحته ومظهره، وبما أن الجسم له علاقة بالعقل أو النفس حسب الثنائية الديكارتية، (جسد، عقل) (DUALISME-CARIS) (CORPS –ESPRIT) والمعرفة عموماً تكون بالمثل: العقل السليم في الجسم السليم. (عادل محمد، 1992)

وتتضمن التنمية البدنية والعضوية قيمة بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أعراض ملائمة ومهم على المستوى التربوي الاجتماعي وتمثل في: (عصام عبد الخالق، 1982)

اللياقة البدنية ( القوة، التحمل ، المرونة).

القوام السليم الخالي من العيوب.

التركيب الجسمي السليم المتناسق.

السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

## 2-5 هدف التنمية الحركية:

تشمل الظاهرة الحركية إلى الإنسان أحد أهم أبعاده وجهوده الإنساني ، ويشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تشهد حركة الإنسان (محمد حسنين علاوي، 1986) ومن هذه المفاهيم نجد المهارة الحقيقية والتي تنمي الثقة بالذات وتكسب الثقة بالنفس والحراك الاجتماعي، ونجد أيضا الكفاية الإدراكية الحركية والتي ترتبط بالحركة والإدراك والعمليات المعرفية الأخرى ، ونجد مفهوم الطلاقة الحركية وقدرته على إدارة الجسم بطرق فعالة ومؤثرة من خلال التكيف المستمر. (عصام عبد الخالق، 1982)

## 3-5 هدف التنمية المعرفية:

يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق) - **savoir faire** **(moteur)** والتحليل والتركيب والنقد لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها إلى النشاط البدني والرياضي كتاريخ اللعبة والقواعد الخاصة بها وأساليب التدريب واعتبارات الأمان والصحة الرياضية والوقائية وأنماط النقد وضبط الوزن، حيث تعتبر الحركة إحدى مصادر المعرفة المدركة خاصة عند الأطفال وفي مراحل النمو الأول وتساعد على توظيف المفاهيم كالحركة والفراغ والمسار والاتجاه، واستطاعة الحركة ان تؤثر عليها في تعلم المواد الدراسية المختلفة سوى بشكل مباشر أو غير مباشر مثل القراءة والكتابة والحساب وغيرها، وبشكل عام تؤثر الكفاية الإدراكية الحركية في القدرة العامة للتعليم بتأثير صورة الذات والارتقاء بالقدرات الأساسية كالذاكرة والتركيز والانتباه وهذا ما أوضحه (جون بياجى JEAN PIGET) في أن السلوك الحركي أساس التنمية العقلية بما في ذلك عملية التفكير وأنها في مرحلة الطفولة المبكرة وقد قدم

(براش BRASH1967) دراسة بان تنمية القدرات الإدراكية الحركية تؤدي إلى تنمية الكفاية الدراسية وخاصة الفرد، حيث أفادت بحوث (كولتسوبا KOLTSOPHA) بان القدرة على الكلام عند الطفل ترتبط بالحركة ارتباطا وثيقا. (عصام عبد الخالق، 1982)

#### 4-5 هدف التنمية النفسية:

يظهر دور الأنشطة البدنية والرياضية من خلال تدريب التلميذ على التحكم في تعديدا ته الانفعالية عن طريق اشتراكه بالألعاب المختلفة فاللعب يكون بمثابة فرصة سانحة يستطيع الطفل من خلالها أن يمارس التحكم في عواطفه وطرح القلق والشعور بالبقية والتمتع بالبهجة. (محمد عادل وكمال الدين زكي، 1965)

وفي هذا السن تستعمل النشطة البدنية والرياضية لإشباع الكثير من الحاجيات النفسية للطفل والمراهق وخلال هذه المحاولة يحقق أهداف موضوعية مثل الارتياح والتلقائية وتحقيق الذات وطرح الكبت السرور والحماس عند النجاح والسيطرة على حركاته. (ليلى يوسف، 1962)

وتأثير الأنشطة الحركية والبدنية في إطارها التربوي على الحياة الانفصالية للفرد والذي يتغلغل في أعماق مستويات السلوك، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل السمات الوجدانية والعاطفية، فقد تبين ان الشعور يتضمن عناصر حركية ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المخبر (النفسي الجسدي PSYCHOSOMATIQUE). (عصام عبد الخالق، 1982)

كما يتيح النشاط الحركي الرياضي قدرا في تحقيق الذات وتأكيدا منها من خلال الأنشطة التي تسمح بتحقيق الذات بما يتناسب مع قدرات والمعارف والاهتمامات ، ويظهر هذا من خلال دراسة (وانسون وجونسون) إن الأفراد الذين لهم اتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات كما أوضح (زيون ZION) إن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطا وثيقا بثقته في نفسه، وأكدت أطروحة (أسامة راتب ) وجود ارتباط دال بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الذات. (عصام عبد الخالق، 1982)

#### 5-5 هدف التنمية الاجتماعية:

يساهم النشاط البدني الرياضي في غرس القيم الثقافية والخلقية التي تواجه أعمال كل مواطن في تعزيز المحبة كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والسعادة والمسؤولية (محمد عوض بيسوني وفيصل الشاطي، 1996)، حيث تتسم الأنشطة البدنية والرياضية بقراءة المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي يحرص من خلالها الممارس على عدد كبير من القيم والخبرات التي تنمي الجوانب في شخصيته وتساعد على التنشئة الاجتماعية والتكيف، مثلها استعرض (كوكلي، COKLEY) القيم الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين ورغم الفروق و التعود على القيادة التبعية والانضباط الذاتي وتنمية الذات المفردة. (عصام عبد الخالق، 1982)

وللنشاط البدني والرياضي تأثيرات ايجابية على التكيف الاجتماعي ففي دراسة (السون OLSON) تجربة على أطفال المرحلة الابتدائية أوضحت النتائج أثر برنامج رياضي على تحسين المهارات الحركية وعلى التكيف الاجتماعي كما أكدت هذه النتائج أطروحة (نبيلة منصور 1989) ودراسة (كونرواش 1980) من تحسين التكيف الاجتماعي للتلاميذ كنتيجة للممارسة النشاط البدني الرياضي. (عصام عبد الخالق، 1982)

### 5-6 هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

في مجال الأنشطة البدنية والرياضية كثيرا ما يرد لفظ جميل تعبير عن أداءات حركية رفيعة المستوى حيث يوصف اللاعب بأنه فنان صاحب أسلوب ذاتي متميز في أداءه ولعبه حيث تعد أسلوب هؤلاء اللاعبين مرحلة التكتيك الموصوف وأصبحت تؤدي بمهارات ذات قدرات كبيرة من الإحساس والمشاعر والتحكم والابتداع تعبيراً عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى حيث أوضح فيلسوف الجمال ريد انه لا يوجد اختلاف جوهري بين مهارة راقص وشاعر أو لاعب كرة أو سباح أو جبار. (عصام عبد الخالق، 1982)

وتكمن أهمية تذوق جماليات الحركة عندما يشعر المرء بالجمال فإن صفات أو الموضوع لا تدرك في ذاتها وإنما تدرك المشاعر الذاتية التي يبعثها فينا حضور هذا الموضوع فهو نتاج عوامل انسجام الذي يستشعره الإدراك الحسي كما لا يمكن المقارنة بين القيم الجمالية للحركة وبين الأشكال التقليدية للفنون كالنحت

والرسم لان قيم جمال الرياضة إنما أصلية من صميم طبيعتها الحركية ، كما أنها تتيح فرصا للفرد كي يعبر عن نفسه ويستشعر جمالا من هذا التعبير (عصام عبد الخالق، 1982)

### 5-7 أهداف ترويحية في أوقات الفراغ :

تشير الأصول الثقافية للرياضة أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة للترويح وشغل أوقات الفراغ ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الرائعة في إطار التربية الرياضية. (عصام عبد الخالق، 1982)

ف عبر التاريخ مارست الشعوب ألوانا عديدة من النشاط البدني من اجل المتعة وشغل أوقات الفراغ من اجل الترويح الذي تصرف انفعالي الذي يستشعره الإنسان وينتج من الإحساس والرضا والقبول والنجاح والتي بدورها لها تأثيرات ايجابية مثل الاستقرار والتوازن والانفعالي وتحقيق التوازن النفسي الجسدي وإتاحة الفرصة لازالت التوتر وتكوين مفهوم ذات إيجابي وتحقيق الذات ونمو الشخصية بالإضافة إلى الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية. (عصام عبد الخالق، 1982) كما لا يجب أن تعتمد الممارسة الرياضية على اكتساب المهارات الحركية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة والتي تمكن الفرد من بعد الحركة من دخول معتزك الحياة ومزاولة نشاط بدني رياضي بصفة دائمة. (محمد عبد الفتاح عنان وآخرون، 1998)

### 6- واجبات النشاط البدني الرياضي:

من أهم الواجبات التي يتميز النشاط البدني الرياضي ما يلي:

تنمية الكفاءة الإدراكية.

تنمية المهارات الذهنية والعقلية.

النمو الاجتماعي.

التمتع بالنشاط البدني والترويحي واستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.

إقامة وإتاحة الفرص للراغبين للوصول على مرتبة البطولة.

تحسين الحالة الصحية للمواطنين.

النمو الكامل من الناحية البدنية وكأساس من اجل زيادة الإنتاج.

النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس للدفاع عن الوطن.

التقدم بالمؤسسات العالية (أمين أنور الخولي، 2001)

### 7- دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي والجسدي :

بين ستون سميث دور النشاط البدني والرياضي كوسيلة للتنشئة الاجتماعية للأفراد وتطبيعهم اجتماعيا يتضمن قيمة تنمية التحكم الإرادي في الإنسان من خلال اللعب حيث يعتبر هذا الأخير بمنزلة التدريب على أنظمة التحكم إراديا.

كما أن اللعب ينمي قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة به ، ويكسب الحساس بالسيادة والمكانة من خلال التعلم، فيتوقع نواتج معينة يسببها سلوكه في اللعب حيث يتجرد بذاته وبتحكمه في سلوكه الحسي الأساسي والقيود المفروضة عليه، حيث إنه إذا انخرط في مستوى أعلى من اللعب تتم نفس الآليات عندما ترقى لعبة على مستوى المنافسة الرياضية، وأيضا عندما يخرج من عالمه الصغير "الملعب" على عالمه الكبير وهو الحياة الاجتماعية. (عصام عبد الخالق، 1982)

ولقد بينت الدراسات السيكلوجية الحديثة أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصر هام في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما انه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية، يعترض تحقيق التوافق النفسي كما أن الرياضة تربي الطفل على الجرأة والثقة بالنفس والتحمل، وعند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي. (أمين أنور الخولي، 2001)

كما يعتبر النشاط البدني الرياضي مجال لتأكيد الفرد لذاته والتي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل والانحراف، كما يمكنه إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ولغيره من خلال اللعب ودور زملائه نحوه بالإضافة إلى التأثير بالشخصيات الرياضية الكبيرة وتقليدها. (هوارى سعيادية، 2009)

### 9- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء اجتماع الرياضة على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال مضمونها كالتدريب والمنافسة والانتقال التي تساعد وبشكل واضح في خلق القيم

الاجتماعية المقبولة، واكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، والمشاركة في الشعور العام. (أمين أنور الخولي، 2001)

وإذا ما نظرنا إلى واقعنا فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتنافس وتعاون وتكيف وامتنال ، كلها تزخر بالتفاعلات والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي، الأمر الذي يعتبره التربويون فرصا تربوية ثرية من شأنها المساعدة في تدريب الأطفال والشباب على التنشئة الاجتماعية الفعالة إن قوانين وقواعد التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية فضلا عن الالتزام بالقوانين والقيم والمعايير الخلقية للرياضة، كالروح الرياضية، واللعب النظيف والتنافس الشريف، وهذه كلها هي نظام تشريعي لمجتمع مصغر لنظام المجتمع الأم، فالتحكيم وكذا القرار يتم وفق قواعد معينة ومنظمة على حد كبير ، مؤسسة على أساس مبادئ وقيم واحترام حقوق الإنسان والأمن والسلامة ، والعدالة والنزاهة واحترام وتقبل الفرد الرياضي لهذه القوانين يعتبر بمثابة قيم تربوية كبرى تطلق ما يسمى بأثر التدريب ، من مجتمع الصف إلى مجتمع الأم.

#### الخلاصة:

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى ماهية الأنشطة البدنية والرياضية بشتى أبعادها التربوية على مختلف مستويات المؤسسات التعليمية المتمثلة في حصة التربية البدنية والرياضية من جهة وأبعادها في المدارس التربوية وما تعمل على تحقيقه خاصة في ضل الإصلاحات التربوية التعليمية بالإضافة إلى التطرق إلى خصائص وأهمية ودور الأنشطة البدنية والرياضية على الفرد بصفة عامة وعلى التلميذ بصفة خاصة وبالتحديد تلميذ المرحلة الابتدائية الذي يعد أساس المجتمع في وقتنا الراهن.

تحقيقه خاصة في ظل الإصلاحات التربوية التعليمية بالإضافة إلى التطرق إلى خصائص وأهمية ودور الأنشطة البدنية والرياضية على الفرد بصفة عامة وعلى التلميذ بصفة خاصة وبالتحديد تلميذ المرحلة الابتدائية الذي يعد أساس المجتمع في وقتنا الراهن.

## تمهيد:

يعاني الوالدين والمعلمين من بعض الأطفال المصابين باضطرابات نفسية وعقلية وحركية والتي من بينها فرط الحركة وتشتت الانتباه أو ما يسمى بالنشاط الزائد وتشتت الذهن ( DIFICIT HEPERACTIVITY DISORDERATTENTION) والذي يعد حالة مرضية خاصة وهو شائع في أوساط المجتمعات، ويصيب الأطفال في مراحل مبكرة من عمرهم ورغم ذلك فإنه قليلا ما يتم تشخيص لدى الأطفال في مرحلة ما قبل الدراسة أو المدرسة، ويعد أيضا حالة خطيرة تؤثر سلبا على المصاب نفسه وعائلته ومدرسته والبيئة المحيطة به، فنجدهم شاردي الذهن وسريعي الانفعال، إضافة إلى الحركة الزائدة والغير طبيعية والتي يمكن ملاحظتها بوضوح منهم، وهذا الاضطراب يعود إلى عدة أسباب وراثية وبيولوجية واجتماعية ونفسية وحتى اقتصادية، وتزيد نسبة انتشاره عند الذكور أضعاف عنها لدى الإناث، وبالنظر إلى الآثار السلبية الناجمة عنه أصبح حالة منتشرة وموضوعا جذب اهتمام الرأي العام والباحثين قصد تفسيره ومعرفة العوامل المسببة له بغية إيجاد طريقة لعلاجه أو على الأقل التخفيف من حدته أو الوقاية منه.

## 1- التطور التاريخي لاضطراب الإفراط في الحركة وتششت الانتباه:

لقد أخذ هذا الموضوع في السنوات الأخيرة اهتماما كثير من مجالات التربية وعلم النفس وطب الأطفال، بحيث أشار بعض العلماء والباحثين إليه أنه اضطراب عضوي وبعض الآخرين يرى أنه اضطراب سلوكي، وقد بدأت الدراسات في القرن 18، ووضع وصفا له عام 1845 في قصص الأطفال، وبسبب الحرب العالمية الأولى انتشر وباء التهاب المخ، ووجد الأطفال المصابين بالمخ أن لهم أعراض الحركة المفرطة والقصور في الانتباه والاندفاعية، وهي أعراض تميز مضطربي الانتماء المصحوب بالنشاط الزائد الحركي، وفي العقود الأولى من القرن 20 اهتم الباحثون بدراسة مستويات هذا الاضطراب مع ربطها بوجود تلف في المخ وكانت المسميات أكثر انتشارا ما بين 1940-1970: زملة الخلل البسيط للمخ (MINIMAL BRIAN SYNDROM) وأيضا الفعل الحركي البسيط، وفي السنوات الأولى من عام 1980 بدأ هذا الرأي يتناقص، وأن اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد الحركي أو المفرط تعتبر مظاهر سلوكية ناتجة على درجة عالية من التعقيد بين خصائص الفرد وبيئته (DEUEL 1968) وبدأ ينظر إليه على أنه اضطراب سلوكي، عرف على انه الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية بأنه رد فعل حركي مفرط في مرحلة الطفولة (APA 1968) ثم حدث تطورا في تسميته في الطبعة الثالثة من الدليل التشخيصي ونشرت عام 1980 وأعطى تعريفا له موسعا يشمل جملة من الأعراض السلوكية وتسمى باضطراب عجز الانتباه (ATTENTION DIFICIT DISORDER). (طارق عبد الرؤوف عامر ود.ربيع محمد، 2008)

## 2 - ماهية اضطراب فرط الحركة وتششت الانتباه (ADHD):

يسود في طبائع متعلمي المراحل المبكرة من دراسة كثرة الحركة واللعب إلا أن النشاط إذا زاد عن المعدل الطبيعي يصبح مشكلة لكل المعلمين وأمور أوليائهم، وهذا ما يميز النشاط الزائد على النشاط العادي في أن الأول حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي أو المقبول وتظهر بشكل غير ملائم وغير موجه بالمقارنة مع السلوك النشط الذي تتسم فعاليته بأنها هادفة وقيمة كنشاط مرتفعي الذكاء والميالين للاكتشاف والإبداع وذوي المردود الطيب. (د.سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، 2005)

## 2-1 مفهوم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

هو حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي، ويعرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلباً على سلوكه وتحصيله ، وهو اضطراب شائع بين الأطفال ومعدل انتشاره يختلف من دراسة إلى أخرى ونسبة انتشاره لدى الذكور بمعدل ثلاثة أضعاف عنها لدى الإناث. (حاتم الجعافرة، 2008)

## 2-2 تعريفه:

\*تعريف هالمان و كوفمان (2003) (HALHAN KAUFMAN): ترتبط الحركة الزائدة مع تشتت الانتباه ارتباطاً وثيقاً فتواجه أحدهما معناه تواجد الآخر ، فهو عدم القدرة على المتابعة والتركيز على المهمات ، ويعتبر النشاط الزائد السبب الرئيسي في تشتت الانتباه ، فالنشاط الزائد هو زيادة عن الحد المطلوب بشكل مستمر وتكون غير مناسبة لعمره الزمني.

\*تعريف ميلمان (1981) (MILLMAN): "هو نشاط جسمي وحركي لدى الأطفال بحيث لا يستطيع التحكم بحركاته الجسمية ، بل يقضي اغلب الوقت في الحركة المستمرة " وغالبا ما تكون هذه الظاهرة مصاحبة لحالات إصابات الدماغ أو أسباب نفسية .

\*تعريف روس (1981) (ROSS): يقول بأنه يرتبط تعريف سلوك الحركة الزائد بالمشكلات المتصلة بضبط السلوك الصفي ويعرف هذا السلوك إجرائياً على انه خروج من المقعد والتحدث دون أستاذان والتحول في غرفة الصف وإلقاء الأشياء على الأرض والإزعاج اللفظي.... وما إلى ذلك من الأفعال غير انضباطه. (مصطفى نوري القمش ود. خليل عبد الرحمان المعاينة، 2007)

## 3- أنواع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

مع التطور الحاصل في المجال النفسي التربوي تم تقسيم الحالة إلى أنواع متعددة لكل منها قواعد التشخيصي الخاص بها : (حاتم الجعافرة، 2008)

### 1-3 فرط الحركة ( النشاط ) :

في هذه الحالة تكون أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه موجودة بنسب متفاوتة، لكن يغلب عليها علامات فرط الحركة.

### 2-3 قلة الانتباه (ضعف التركيز):

تكون أعراض الاضطراب موجودة بنسب متفاوتة لكن يغلب عليها علامات وأعراض قلة الانتباه

### 3-3 فرط الحركة وتشتت الانتباه:

في هذه الحالة تكون أعراض الاضطراب موجودة لكلا الحالتين، فرط الحركة وتشتت الانتباه

### 4- أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

#### 1-4 الأعراض الرئيسية: (حاتم الجعافرة، 2008)

#### 1-1-4 أعراض تشتت الانتباه:

الطفل يفشل دائما في الانتباه القريب عالي التفاصيل ، أو يقوم بعمل أخطاء أو إهمال أو عدم الانتباه للأنشطة المدرسية الأخرى

صعوبة تحمل الانتباه للمهام الدقيقة مع قصر فترة الانتباه لديه

لا يبدو عليه الإنصات انثناء محادثته ويبدو كأنه لا يسمع مباشرة عندما تكلمه

صعوبة متابعة التوجيهات والإرشادات مع فشله في انتهاء المهام .

صعوبة تنظيم الموضوعات أو المهام وغالبا ما يفقد أغراضه كالكتب والأدوات

تجنب الانشغال بالمهام التي تتطلب جهدا عقليا كالنشاط المدرسي

سهولة التشتت بالأشياء الخارجية .

دائم النسيان

يظهر عليه القلق والاضطراب والتوتر .

الانطوائية والخجل .

الانسحابية والابتعاد عن مواجهة الآخرين .

الظهور بمظهر من يعلم بأحلام اليقظة (سرحان).

صعوبة التركيز لفترة طويلة، إذ أن فترة التركيز تكون قصيرة ما بين 5-10 دقائق.

#### 4-1-2 أعراض سلوكية:

لا يستطيع الجلوس لفترة زمنية محددة مثل مشاهدة التلفاز ، الاستماع غالى شرح الدرس.

عدم التركيز لإنهاء العمل

لا يستطيع التحكم في انفعالاته فمثلا يبكي سريعا ودائما يتشاجر سريعا وغليظ الطباع وجامح في سلوكه ولا يتقبل النقد والتوجيه .

لا يستطيع الجلوس و الوقوف بطريقة سليمة.

حركته زائدة أمثلة : يتخبط في الأشياء ويجري بسرعة زائدة.

يحطم الأشياء ويمسك بها بعنف .

لا يستطيع التعبير عن رأيه الشخصي وعن عواطفه ويكره أن يحضنوه أو أن يلمسوه.

لا يستطيع النوم بسهولة يتقلب كثيرا أثناء نومه وأحلامه عبارة عن كوابيس و، وفي حالة الأطفال الأقل من 3 سنوات تكون يده مغلقة ومضمومة بعد الاستيقاظ ويكون متعب وقلق.

لا يحب ولا يثق في نفسه ويعتقد أن الآخرين لا يحبونه.

لا يعتقد انه يجب بذل أي مجهود في أي شيء.

### 4-1-3 أعراض الاندفاع:

دائما يندفع بالأجوبة قبل اكتمال السؤال.

دائما يجد صعوبة في انتظار دوره.

دائما يقاطع الآخرين ويتطفل عليهم (يقحم نفسه في المحادثات والألعاب).

### 4-1-4 أعراض فيزيائية: (حاتم الجعافرة، 2008)

على مستوى الأنف نجد الزكام ، رشح ، عطس ، إفرازات مستمرة ، هرش في الناف .

الآلام في الرأس والظهر والرقبة والعضلات والمفاصل وهي ليست مترابطة أين تحدث كلها في نفس الوقت ومتفاوتة في الإحساس بها.

على مستوى البطن نجد آلام في المعدة ميل للقيء الإحساس بالانتفاخ والامتلاء، كرائحة الفم غير مستحبة ، الغازات ، إسهال ، ولكن لا تحدث كلها في نفس الوقت ومتفاوتة الحساس بها.

على مستوى المثانة نجد التبول لا إرادي أحيانا أثناء النهار والليل مع الحاجة إلى التبول كثيرا .

على مستوى الوجه نجد شحوب اللون ، دوائر وانتفاضات داكنة تحت العين .

الأذن نجد سهولة تجمع السوائل خلف صلبة الأذن ، طنين في الأذن والدوار.

التنفس سريع مع تمحجان .

ارتفاع طفيف في درجة الحرارة .

يكون شديدي الحساسية للضوء العالي وتختلف الأعراض من طفل لآخر وتختلف في الطفل من يوم إلى آخر ومن ساعة إلى أخرى.

هذه الأعراض قد تكون مرتبطة بغذاء الطفل طبيعيا وعند تناول الغذاء ينقلب إلى طفل غير طبيعي.

#### 4-2 اضطرابات عجز الانتباه والنشاط الزائد:

يتلازم هذا الاضطراب باضطرابات انفعالية خاصة بالقلق والاكتئاب ، كما أن فرط الحركة والاندفاعية تؤدي إلى رفضهم من الأقران مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة ، كما إن ضغوط الحياة المرتبطة بالقلق والاكتئاب تضاعف من أعراض اضطراب الانتباه

#### 1-2-1- اضطرابات النوم :

يجعلهم يشعرون دائما بالإرهاق والذي بدوره يؤثر على الكفاءة الانتباهية ويكثر بينهم الحركة والتقلب أثناء النوم والقلق وكثرة الاستيقاظ أثناء النوم. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

#### 4-2-2- عدم التوافق الاجتماعي:

نظرا لان الطفل المضطرب يكون مندفاعا وعنيفا أو عدوانيا ، ورفضه لإتباع القواعد التي تحكم التعامل مع الآخرين ، يتسم سلوكه بالتدخل في أنشطة وحديث الآخرين ، ويقوم أيضا بإيذائهم دون مراعاة مشاعرهم ، فيستاء الآخريين منه ومن ثمة يسود الطفل

-2-

4

#### 3 صعوبات التعليم:

يرجع عاما لعدم قدرتهم على القراءة الشاملة للمادة المقروءة ويقفزون من جملة إلى أخرى أو من سطر إلى آخر تاركين بعض السطور أو الفقرات دون قراءة ، لأنهم يعانون من اضطراب اللغة بالإضافة إلى اضطراب الحديث ، فيقفزون من موضوع إلى آخر لأنهم يعجزون عن تقدير ما يدور في مخيلتهم في صورة منطقية متسلسلة ونتيجة لعجز الانتباه فإن ما يستقبلونه من معلومات تكون غير مترابطة وغير مفهومة (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

#### 4-2-4 التأخر الدراسي: (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

ضعف القدرة على فهم المعلومات بسبب عدم القدرة على الإنصات ويبدو وكأنه لا يسمع الحديث إليه فتضعف قدرته على معالجة المعلومات وربطها بالمعنى.

ضعف القدرة على التذكر و استدعاء المعلومات الضرورية لفهم المقروء وحل المسائل فيجب بالخطأ.

ينسى أدواته المدرسية وواجباته واستدكار دروسه فتكون المحصلة التأخر الدراسي.

شروذ الذهن أثناء العملية التعليمية .

ضعف القدرة على التفكير فتمط تفكير الطفل غير مترابط يجعله يستغرق في موضوعات هامشية بعيدة عن عمله فتكثر أخطائه.

تجنب الموقف التعليمي كونه يحتاج لجهد عقلي فتكثر شكواه من الصداع أو ألم البطن ويخرج من الفصل ويتباطأ في الرجوع.

تستمر هذه الأعراض لمدة لا تقل عن 6 أشهر ولا توجد هذه الأعراض بشكل مطلق أثناء مسار الاضطرابات نموا سائدا أو خصام أو اضطراب ذهني آخر ولا يحسن تفسيرها باضطراب عقلي آخر مثل الاضطراب المزاجي ، اضطراب القلق أو اضطراب عدم الاجتماعية أو اضطراب الشخصية (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003).

#### 4-2-5 خصائص مصاحبة:

تتوقف مظاهر وحدتها على حدة الاضطراب ونوعه والمرحلة العمرية ومن تلك الخصائص ما يلي: (حاتم الجعافرة، 2008)

انخفاض تقدير الذات.

انخفاض عتبة تحمل الإحباط.

عدم تحمل تأجيل المطالب .

انخفاض الدافعية في الدراسة والعمل.

الصراع في بيئة المدرسة أو بيئة العمل .

الصراع الأسري.

ضعف المهارات الاجتماعية.

عدم إكمال التعليم وترك الدراسة .

انخفاض في مستوى القراءة ومادة الرياضيات بسبب قصور الذاكرة العاملة وأن نسبة الذكاء تكون منخفضة.

### 5- أسباب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

حاولت نظريات عديدة تفسير حركة الأطفال الزائدة وتحديد أسبابها التي تشمل عدة عوامل منها الوراثية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية ، والحركة الزائدة هي ناتج عدة عوامل تتفاعل فيما بينها وفيها ما يلي عرض لتلك العوامل:

### 5-1 عوامل وراثية (جينية) GENE TEC FACTORS:

تبين الدراسات وجود علاقة بين العوامل الجينية ومستوى النشاط .

### 5-1-1 دراسة التقارب من الدرجة الأولى:

. لمحت هذه الدراسة أن النشاط الزائد اضطراب اسري ينتقل إلى الأبناء من الآباء وتشير النتائج عموماً إلى أن والداي الأطفال الذين يعانون من هذا النشاط الزائد غالباً ما يكون قد عانوا من هذا الاضطراب ذاته في الطفولة، وقد خلص جونسون من تحليله لدراسة الأقارب إلى القول " بشكل عام تؤكد الدراسات التي أجريت على الأقارب إن النشاط الزائد اضطراب اسري ينتقل من جيل إلى آخر أما طريقة الانتقال هذا النشاط الزائد وراثياً لا تزال غير معروفة" (JOHNSON1981).

### 5-1-2 دراسة التوائم:

. هذه الدراسة المتعلقة بالنشاط الزائد محدودة، وعلى أية حال تشير تلك الدراسات إلى أن العوامل الجينية قد تؤثر على مستوى نشاط الفرد ولكن الأدلة متوفرة حالياً لدعم ذلك لا تزال غير كافية.

### 5-1-3 قبل وأثناء الولادة:

.كان تعرض الأم لإشعاع أثناء الحمل، أو تناول المخدرات أو الكحول أو بعض العقاقير الطبية أو تعرضها لأمراض معدية كالحصبة الألمانية أو الجدري أو السعال الديكي وغيرها، يؤدي إلى تلف المخ، بما في ذلك مراكز الانتباه وهذا التلف يؤدي إلى بعض التشوهات والعيوب الطليقة (السيد علي، فائقة بدر، 1999، 40، 41) كما لاحظت بعض الدراسات انتشار أكبر للهستيريا والعدوان الاجتماعي في أسر الأطفال ذوي الاضطراب عجز الانتباه والنشاط الزائد وان نسبة 50% من الأطفال المفرطين يوجد في أسرهم من يعاني من هذا الاضطراب وان نسبة 10% من آبائهم مفرطي الحركة أيضا (مصطفى نوري القمش ود. خليل عبد الرحمان المعاينة، 2007)

### 5-2 عوامل عضوية بيولوجية ORGANIC FACTORS:

هناك اعتقاد سائد مفاده إن النشاط الزائد يرتبط "بتلف دماغي بسيط" في كثير من الأحيان فليس كل من لديه تلف دماغي يعاني من نشاط زائد وليس كل من لديه نشاط زائد يعاني من تلف دماغي وتجدد الإشارة هنا إلى دراسة أجراها SATTERFEILD عام 1974 أوضحت أن الأطفال المصابين بالاضطراب يظهر في تخطيط الدماغ تفوق المشير تلك التي تظهر عند الأطفال عاديين.

### 5-2-1 خلل وظائف المخ :

يرجع هذا الاضطراب أي (ADHD) إلى خلل في المراكز المسؤولة عن الانتباه في المخ وعملية الانتباه تنقسم إلى عدد من العمليات الأولية .

التعرف على مصدر التنبيه ومركزه في الفصوص الخلفية للمخ.

توجيه الحساس للمنبه ومركزه وسط المخ.

التركيز على المنبه ومركزه في الفص الجبهي الأيمن .

نظام التنشيط الشبكي للمخ يعمل على تنمية القدرات الانتباهية وتوجيه الانتباه نحو المنبه الرئيسي وانتقائه من بين المنبهات الداخلية وإذا وجد خلل في أحد هذه الوظائف فإن المعلومة التي يعالجها تصبح مشوشة

وغير واضحة والذي ينتج عنه اضطراب الانتباه وقد ذهب نوسباوم وبيجلر 1990 إلى أن الفص الجبهي الأيمن هو المسؤول عن ضعف القدرة على التركيز والاندفاع، وتأخر الاستجابة والتردد في اتخاذ القرارات، وأيضا إذا حدث اختلال النظام التنشيط الشبكي للمخ فإنه يؤدي إلى الإصابة باضطراب عجز الانتباه وظهور البلادة وانخفاض مستوى الوعي.

من الدلائل على أثر في المخ في حدوث اضطراب عجز الانتباه النشاط الزائد ما يلي:

الدراسات التشريحية والفيزيولوجية العصبية للمضطربين، وجدت انخفاض في التمثيل الغذائي لجلوكوز المخ في المادة البيضاء في الفص الصدغي من خلال صور PETSON للراشدين الذين كانوا مصابين به.

استخدم الرنين المغناطيسي MRI لتحديد جوانب الضعف التشريحية، وجدت دلائل على نمو شاذ في الفص الجبهي وانقلاب التناسق في رأس النواة الذيلية أو عدم التناسق بين نصفي كرة المخ اليمنى واليسرى للمصابين.

### 3-5 عوامل نفسية اجتماعية:

من الأسباب المفسرة لاضطراب عجز الانتباه والنشاط الزائد م يلي: (مصطفى نوري القمش ود. خليل عبد الرحمان المعاينة، 2007)

الضغوط النفسية الهائلة والإحباطات الشديدة التي يتعرض لها الطفل.

التعزيز بمعنى الاستجابة للنشاط الزائد للطفل والانتباه إليه يعمل على زيادته.

التعلم بالملاحظة (النمذجة) بمعنى أن العلماء يعتقدون أن الطفل يتعلم النشاط الزائد من خلال ملاحظة الوالدين وأفراد الأسرة والآخرين.

### 1-3-5 عدم الاستقرار داخل الأسرة:

فالأسرة غير المستقرة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والنفسية يكون أطفالها عرضة للإصابة بهذا المرض مثال: مرض أحد الوالدين أو مات أحدهما على المخدرات أو الطلاق أو السفر أو الوفاة وسوء الانسجام الأسري والنزاعات بين أفراد الأسرة والتصدع والظروف الاقتصادية السيئة.

### 2-3-5 سوء المعاملة الولاوية:

فالأساليب التي تتسم بالرفض والإهمال واللامبالاة والعقاب البدني أو النفسي الشديد والنبذ وإحساس الطفل بأنه غير مرغوب فيه والحرمان العاطفي من الوالدين وما إلى ذلك من أسباب هذا المرض.

كما وجد أن الأطفال المودوعين بالمؤسسات الذين يعانون من حرمان العاطفي للوالدين أكثر تعرض للاضطراب عجز الانتباه والنشاط الزائد عن غيرهم الطبيعيين. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

### 3-3-5 خبرة دخول المدرسة:

قد يتسبب اضطراب نقص الانتباه بدخول الطفل للمدرسة ، حيث تكون البيئة المدرسية بيئة جديدة بالنسبة له مقارنة بالبيئة الأسرية المنزلية ، وتكون السلطة الجديدة في المدرسة عبئا جديدا على نفسية الطفل مما يؤدي إلى تشتت انتباهه ويرسب نقص انتباهه.

### 4-5 عوامل بيئية:

#### 1-4-5 الأمراض المعدية:

فتعرض الطفل لأي عدوى ميكروبية أو فيروسية كالحمى الشوكية أو الالتهاب السحائي أو الحمى القرمزية أو الحمة الألمانية ...، ويؤدي إلى إصابة المراكز العصبية في المخ المسؤولة عن الانتباه خاصة الفص الجبهي والفصوص الخلفية للمخ

#### 2-4-5 التسمم بالتوكسينات :

سجلت عدة دراسات أن توكسينات عديدة تفسد الأداء الوظيفي للمخ وتؤدي إلى الإصابة باضطراب عجز الانتباه والنشاط الزائد، ومن ذلك التسمم بمادة الرصاص التي تدخل في طلاء ألعاب الأطفال الخشبية وطلاء أقلام الرصاص وغيرها، هذه المادة هي اشبع التوكسينات البيئية التي تناولها البحث فبالإضافة إلى أن التسمم بالرصاص يمكن أن يتسبب في عدم الانتباه والنشاط الزائد ، ووجد أيضا أن السلوكيات العدوانية والمضادة للمجتمع مرتبطة بمستويات عالية في الدم. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

### 3-4-5 الغذاء

ويتمثل في عدم تحمل النظام الغذائي أو الحساسية من بعض أنواع الغذاء، وشاع هذا الأمر باسم (FEINGOLD DIET) الذي يحدد أو يلغي تناول الإضافات الصناعية كمحسنات الطعام الصناعية كالشوكولاتة وقد قامت عدة دراسات لإبطال هذه الفرضية ، فأظهرت هذه الدراسات استجابة نشطة لبعض الأفراد لهذه الأنظمة الغذائية ، كما أثبتت عدة دراسات استهدفت العلاقة بين تناول الطفل لمواد سكرية ونشاطه الحركي، فاتضح أن المواد السكرية تؤدي إلى ارتفاع مستوى النشاط الحركي له نتيجة زيادة طاقته. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

### 5-5 أسباب المشاكل التعليمية عند الأطفال ذوي النشاط الحركي الزائد:

لقد أثبتت الدراسات أن بعض الأطفال ذوي النشاط الحركي الزائد أن تحصيلهم الدراسي ضعيف، وبما أن الانتباه له دور بالغ في عملية التعليم فمن خصائص النشاط الزائد الضعف الشديد في التركيز لفترة طويلة ، حيث أنه لا يستطيع الانتباه لمهمة ما إلا لبضع دقائق ويتشتت هذا الانتباه بسبب الأصوات أو المشاهد الجانبية علاوة على ذلك فإن نشاطه الجسدي يفتقر للتنظيم، ومن الخصائص أيضا الاندفاع و هو أن الطفل يستجيب قبل أن يفكر ويطلق عليهم اسم الأطفال الذين توجههم نزواتهم.

وناقش كل من كوف ومارجليس 1976 ثلاث احتمالات يمكن أن تكون سببا في المشاكل التعليمية عند ذوي النشاط الزائد:

الحركات الزائدة غير الأساسية كحركات الرأس والعينين تؤدي إلى مشاكل التعلم وأن مضاعفة النشاط الحركي تؤدي للاضطرابات في التعليم لعدم وضوح المعلومات الخاصة التي تأتي من القنوات البصرية

قد يكون لذوي النشاط الحركي الزائد مداخل مختلفة للمشاكل فهم مندفعون لأنهم لا يستجيبون لأول باردة تلوح أمامهم ولا يستطيعون تقديم إجابة بديلة

قد يكون النشاط الحركي أحد أعراض التلف العصبي. (مصطفى نوري القمش ود. خليل عبد الرحمان المعاينة، 2007)

## 6- مسار ومآل اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

عادة يظهر اضطراب نقص الانتباه في السن الثالثة زلا يمتثل للعلاج إلا في المدرسة الابتدائية حيث يصل لقمته بين الثامنة والعاشره، وقد تختفي كل الأعراض أو تظل بعد البلوغ أو تختفي كثرة الحركة ويظل لدى المراهق نقص الانتباه والاندفاعية وهو ما يسمى بالنوع المتبقي من اضطراب نقص الانتباه (محمد حمودة، 198، 1991) وتبين أن ثلث ونصف الأطفال المضطربين من استمروا كذلك في مرحلة المراهقة وقد اتضح تحذيران هامان :

اضطراب انحراف السلوك المتزامن هم أحد مضاعفات اضطراب (ADHD) ويكون نتيجة سيئة ويبدو مسؤول كثيرا على معدل أعلى للسلوك المضاد للمجتمع في الأفراد ذوي اضطراب (ADHD) المستمر. انتشار إساءة استخدام العقاقير بين المراهقين المضطربين ...، وقد يتسق هذا التزامن المرضي المتوقع بين ، اضطراب انحراف السلوك والاضطرابات المتعلقة بتعاطي العقاقير ، ففي إحدى الدراسات أظهرت أن الأفراد المضطربين المستخدمين للعقاقير لهم معدلات تصل لثلاثة أضعاف عنها لدى المجموعة الضابطة . إلا أن حالة وسجل العمل للراشدين زائدي في النشاط هي أقل من الراشدين الأسوياء فمعدل التوظيف طوال وقت الكفاية الذاتية متماثل بينهما ...، إلا أن الأطفال زائدي النشاط يكونون في خط متزايد للتعرض لاضطرابات المزاجية والقلق.

ولاحظت دراسات النتائج طويلة المدى للعلاج بالمنبهات(المنشطات) أن المعالجين المصابين أفضل من أقرانهم غير المعالجين في نسبة أقل للتعرض لحوادث السيارات وقلة حالات السرقة بالمدرسة وتحقيق درجات أفضل في المهارات الاجتماعية وتقدير الذات ويقلل من النبذ الاجتماعي لكن لم تدرس الكفاية جرعة المنبهات وكم مرة يجب استخدامها لكن هذا العلاج يلقي ارتياحا عاما. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

## 7- المحكات التشخيصية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه :

ما زالت السمات الأساسية للاضطراب تتضمن ثلاثية عدم الانتباه والاندفاعية والنشاط الزائد هذا ولا بد للأعراض أن تكون موجودة في موقفين أو أكثر ، وهذا شرط مهم لان الاضطراب سائد في حقيقته، وفي الماضي كان يعمل تعميم التشخيص على أساس ظهور الأعراض في كل من المواقف المنزلية والمدرسية ، وهنا تطرح مشكلة وهي تحديد بداية الأعراض فيشترط أن تظهر على الأقل لمدة ستة أشهر على أن تبدأ في سن السابعة، وبالتالي يمكن أن تحدث الأعراض الأولى في سن السادسة وهذا بعد حدث مضادا للملاحظات الإكلينيكية التي أقرت بعامل النمو للاضطراب ، فهي تجعل انتهاء الاضطراب عند سن السابعة يبدو حتميا، ويكون الاضطراب أقوى بكثير عندما يمكن توثيق الأعراض مبكرا عند بداية الطفل بالمشي ، إلا أن هناك بحوثا متزايدة حول المجموعة الفرعية للاضطراب وهي (ADHD):

## ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER INATTENTIVE TYPE

(نمط عدم الانتباه) حيث يظهر الأطفال في هذه المجموعة قلقا أكثر وشاهدا أكبر على تزامن اضطرابات ذاتية مثل القلق والاكتئاب، كذلك يظهر هؤلاء الأطفال سرعة أكبر في السبات (النوم) وربما نعاسا في بعض الأوقات وكذلك مشكلة التعلم أكثر، ويبدو أكبر سنا عند تحويلهم للعيادة وهذا يؤدي إلى فكرة مؤداها أن هذا العرض اضطرابا فريدا وليس اضطرابا تابعا ونوعا من اضطراب عجز الانتباه والنشاط الزائد (ADHD). (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

### 8- الملامح الإكلينيكية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

تظهر ملامح اضطراب عجز الانتباه والنشاط الزائد في أغلب الأماكن شاملة البيت والعمل والمواقف الاجتماعية ، وان كانت بدرجات متفاوتة، وان كانت الأعراض تزداد في المواقف التي تتطلب انتباهها مستمرا كالاستماع إلى المعلم في الفصل أو المذاكرة ، وقد تنقل علامات الاضطراب أو تختفي عندما يكون الفرد متلقيا تنبيهات متكررة أو تحت سيطرة مباشرة أو في موقف جديد أو وجها لوجه مع شخص آخر كما في العيادة

ويتسم سلوك هؤلاء الأطفال بالاندفاعية ولذلك نجدهم يجيبون على السائلة قبل استكمالها، كما يقومون ببعض السلوكيات التي تؤذي الآخرين أو تعرضهم أنفسهم للمخاطر دون أن يضعوا في اعتبارهم العواقب الوخيمة المتأتية على مثل هذه السلوكيات كالقفز من أماكن مرتفعة، أو الجري في الشارع مزدحماً بالسيارات دون النظر إلى الطريق ، ويتحركون بنشاط حركي مفرط وبعشوائية في المكان الذي يوجدون فيه. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

### 9-تشخيص اضطراب الإفراط في الحركة وتشتت الانتباه:

يجب أن يكون في غاية الدقة لأنه أمر له خطورته إذ على أساس يتقرر مستقبل حياة الإنسان، بالإضافة إلى مراعاة الحالة النفسية والجسمية له:

#### 9-1 الفحص الطبي:

ويتحدد نسبة ذكاء الطفل بأقل من (70) ويلاحظ أن سلوكه العام (غريب وبدائي) وقدرته على نفسه ضعيفة ومحصوله اللغوي متأخر وغير واضح وشخصيته غيرنا ضجة وتوافقه الاجتماعي سيئ ويستقص عن وجود تلف في المخ

#### 9-2 التحصيل الأكاديمي والتقدم الدراسي :

ويلاحظ فيه نقص نسبة التحصيل وعدم النجاح في المدرسة ونقص القدرة على التعلم ونقص المعلومات العامة.

#### 9-3 الفحص الطبي والعصبي والمعملي:

وفيه يفحص النمو الجسمي العام مع ملاحظ علامات الضعف العقلي والإكلينيكي والنمو الحركي وفحص الحواس والجهاز العصبي واستقصاء أسباب الضعف العقلي قبل و أثناء وبعد الولادة ، وأجراء الفحوص المعملية للأمصال والبول والدم والسائل النخاعي والشوكي ووظائف الغدد الصماء وعمل الأجهزة النسبية للرأس ورسوم المخ.....الخ.

#### 9-4 البحث الاجتماعي:

وفيه يأخذ تاريخ واف للطفل وحالته الأسرية، ويدرس مستوى نضجه وتوافقته الاجتماعي (متأخر وغير متوافق) ومدى اعتماده على الآخرين وحاجته إلى الإشراف في سلوكه الاجتماعي. (توفيق صفوت مختار، 2005)

### 9-5 التشخيص الفارق:

لا بد من توحي الحذر عند التشخيص لهذا الاضطراب من طرف الاطفال خاصة من يتحدثون من بيئات غير ملائمة وتؤدي إلى صعوبة في السلوك الموجه، وكأنه عند دمجهم في بيئات جماعية منظمة يتحقق أثرها نتيجة من اثنين:

إقرار أن العلاج الذي كان غير فعال في العيادة الخارجية بدا فعالا في البيئة المنظمة والذي يقترح أن البيئة الفوضوية تزيد من الأعراض.

حدة اضطراب العناد والتمرد و اعراض الانحراف السلوكي تجعل الأمر صعبا في تمييزها عن اضطراب (ADHD) ولتشخيصه ينبغي تمييزه عن الاضطرابات التي تتداخل معه في أعراضها كاضطراب العناد والتمرد واضطراب السلوك المنحرف وحل حالات القلق المفرط وغيره . (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003)

و أيضا المقارنة بين الضعف العقلي والتأخر الدراسي واضطرابات الكلام وغيرها. (توفيق صفوت مختار، 2005)

### 10- المدة الطبيعية للتركيز:

تختلف مدة ومقدرة الإنسان الطبيعي على الانتباه والتركيز، وهي المقدرة المؤدية للتعليم والتذكر ومن ثمة إلى زيادة نسبة الذكاء، وتتراوح فترة الانتباه للطفل من 03 إلى 05 دقائق لكل سنة من العمر ، فالطفل في الروضة يحتاج 15 دقيقة كفترة انتباه متواصلة لكي ينجز العمل الموكل له كحد أقصى ، وبعد ذلك تزيد لتكون 20 دقيقة في الصف الأول والثاني، ولكن هذا لا يعني التركيز المستمر المتواصل، ولكن عدم

التشويش وفقد التواصل مع العمل الذي يقوم به، ولكن يجب الانتباه إلى أن فترة الانتباه عند مشاهدة التلفاز لا تحتسب عند قياس المقدرة على التركيز والانتباه. (حاتم الجعافرة، 2008)

## 11- وسائل العلاج المتاحة لاضطراب الإفراط في الحركة وتشتت الانتباه:

### 1-11 علاج سيكولوجي:

#### 1-1-11 التنظيم الذاتي:

ويشمل على الملاحظة الذاتية والتعزيز الرمزي الذاتي، وطور هذا الأسلوب مستو بيوم وجود مان في السبعينات لتدريب الأطفال على ضبط أنفسهم من خلال التحدث للذات واستمرار التدريب (04 ساعات) وطبق على خمسة أطفال و أحدث تغييرات مهمة في حياتهم

#### 11-1-2 التعزيز الرمزي:

وتتمثل المعززات الرمزية في رموز مادية تعطي للفرد ويستطيع استبدالها في أوقات لاحقة بالأشياء التي يرغب فيها.

#### 11-1-3 الاسترخاء:

ويعتمد على افتراض مفاده أن تدريب الأطفال على الاسترخاء يهدئ الطفل ويقلل من تشتت ذهنه ، ويتضمن أيضا استخدام التخيل من أجل مشاهدة تبعث الطفل على الراحة.

#### 11-1-4 التعاقد السلوكي:

ويشمل هذا الأسلوب على تحديد السلوك المتوقع من الطفل وإيضاح المكافأة التي سيحصل عليها بعد تأدية ذلك السلوك.

#### 11-1-5 التغذية الراجعة:

وتتضمن تقديم معلومات للطفل ، توضح له الأثر الذي نجم عن سلوكه وتوجه هذه المعلومات للسلوك الحالي والمستقبلي. (مصطفى نوري القمش ود. خليل عبد الرحمان المعايطه، 2007)

**11-2 علاج دوائي:** بدأ هذا العلاج في عام 1937 من طرف براد لي وتمثل في إعطاء الطفل بعض العقاقير مثل: الميثمليفينيدات والمعروف باسم ريتالين، والدكستروأمفيتامين والمعروف باسم كسادرين ، بالإضافة إلى البيمولينووالسايلرت. (د. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، 2005)

### 11-3 علاج تعليمي(نموذج في تعديل السلوك):

متعلم في 14 من عمره يعاني كثرة الحركة ولا ينهي مهامه فحاول المعلم تعديل سلوكه بالاتفاق مع أهله لتجنب التوبيخ والسخرية والعقاب وتعزيز السلوك المرغوب وذلك بوضع خطة للاتفاق التبادلي وتقديم المكافآت للسلوك المرغوب وحدد كالاتي:

أتمام ما يوكل إليه من واجبات مدرسية.

الجلوس بهدوء في الفصل.

ويتمثل الاتفاق في (إنني أوافق على أن أكون أكثر هدوءا داخل الفصل وان اتم واجباتي المدرسية، فإذا كان تقدير المعلم عني ايجابيا خلال أسبوع أحصل على نزهة في عطلة نهاية الأسبوع، أما إذا كان تقدير المعلم عني بعد ثلاثة أشهر من الآن فستصحني أسرتي في رحلة خلال العطلة الصيفية للمناطق السياحية والأثرية في بلد مجاور أو لإحدى مدن بلدي المجاورة) مع مناقشة التحسن والمؤشر على ذلك هو إتمام الواجبات المدرسية مع تسجيل المعلم عدة مرات انجاز الواجبات ويحصل على مكافأة إذا حصل على عشرة علامات (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003) في أسبوع مع نحو الإشارة كعقوبة مثلا أثناء الجدل، ووفقا لذلك يتم تقديم مدى تحسنه وبعد أربعة أسابيع لاحظ المعلم انخفاضا في سلوكه وبعد ثلاثة أشهر أصبحت قادرا على إتمام واجباته و أقل حركة وتطورت قدرته في بيئة تشجعه بشكل مستمر. (د. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، 2005)

السلوك	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
--------	-------	-------	---------	----------	----------	--------

						- لا يترك مقعده بدون استئذان
						- لا يقاطع سير دروس من غير استئذان
						- يكمل واجباته

جدول رقم 01: يوضح نموذج خطة في تعديل النشاط الزائد مبين على نظام التعهدات

#### 11-4 علاج غذائي:

هناك بعض الأطباء اختصاصي التغذية، يرون أن الغذاء المتوازن يمد الجسم بالاحتياجات الأساسية و تتمثل هذه العناصر الغذائية في : الكالسيوم، الحديد، الفيتامين ج، الفينيك، الأملاح المعدنية، ويتم العلاج بالأغذية من طرف خبير في العلاج الغذائي، مع ضرورة تجنب الأغذية مثل : السكر، الكاكاو، الشوكولاتة، المياه المعدنية التي تحتوي على مادة الكولا المنبهة للمخ.

#### 11-5 علاج نفسي:

يحتاج كل طفل لأنه يكون عرضه الاضطرابات النفسية والإحباط والاكتئاب، ويقدم هذا العلاج المعلومات للوالدين عن الاضطراب وما يصاحبه من مشاعر وانفعالات عن حالة الطفل ، كما أنه يساعدهما على كيفية التعامل معه والتطفيف من حدة نشاطه، إضافة إلى التكيف في المجتمع والبيئة المحيطة. (حاتم الجعافرة، 2008)

#### 11-6 علاج أسري:

أظهرت بعض الدراسات كفاءة هذا العلاج في تحسين مهارات المواجهة لمشكلات الاندفاعية والغضب والعناد وغيرها ، وقد وصف باترسون برنامجا استخدم فيه التدعيم الايجابي ليكون عاملا فعالا لإحداث

تغيير في سلوك الطفل ويتعلم الولدان التدعيم الايجابي والتجاهل للسلوكيات السلبية، إضافة إلى تولية الاهتمام والمساعدة لتخطي المراحل الحرجة والدفاع عنهم في الوقت المناسب مع تجنبه أسلوب الحماية الوالدية الزائدة. (حاتم الجعافرة، 2008)

## 12- استراتيجيات تدريس مفرطي الحركة ومشتتي الانتباه:

### 1-12 استراتيجيات في الفصل:

التعديل في ترتيب المقاعد في الفصل.

طريقة إلقاء الدرس.

الواجبات.

أساليب الامتحانات.

أسلوب إدارة الصف.

توضيح التوقعات وقوانين المدرسة.

تصميم المهام والأهداف الأكاديمية بطريقة واضحة وسهلة .

تجزئة الأعمال على خطوات صغيرة ووحدات أقل تعقيدا .

دمج التعزيزات لكل خطوة يتمناه الطالب.

إعطاء وقت أكثر خاصة عند الامتحانات.

### 12-2 استراتيجيات لمساعدة الطالب:

وضع مكتب الطالب عند المقدمة أو قرب المدرس.

الحرص على بقاء التواصل البصري.

استخدام إشارات لتوضيح نقطة معينة.

إزالة الوسائل والأدوات الزائدة أثناء حل المسائل وكل ما يلفت انتباهه.

الأمر بإدخال الأدوات في الحقائق عند عدم استعمالها .

تحديد مكان لوضع الأدوات.

التوجيه الشفوي والمرئي.

تمهيد المتغيرات أو التنقل من نشاط لآخر.

عند السؤال لفظ اسم الطالب ثم انتظار عدة ثوان ثم اسأل السؤال بطريقة واضحة وسهلة.

تنويع أساليب التدريس بإدخال أنشطة متنوعة.

تعديل أنواع التمارين المطلوبة أو حتى لون الأوراق المستخدمة.

### 12-3 علبه المشابك الملونة:

تستخدم لتنمية المهارات الإدراكية والحركية الصغرى كالأصابع والمهارات اللغوية، التي تهدف إلى تمييز الطفل للألوان والضغط بالإبهام والسبابة على المشبك وعدها ، والتعبير عن العد أو الألوان بالنطق مع مشاركته اللعب.

وفي الخامات نستعمل علبه الخذاء الكرتون الصغيرة وسالوتيب معين مادة صفراء ومشابك الألوان المتعددة، وتتبع الطريقة التالية: قص العلبه بالعرض مع وضع مادة لاصقة داخل احد الأجزاء، ثم إدخال الجزء الثاني في الأول وتركه حتى ينشف ، ثم لصق شريط السالوتيب

مثلا: احمر، ازرق، اصفر، اخضر، ووضع كارتونية بالسالوتيب داخل العلبه مع الضغط لأسفل حتى لا ينفك السالوتيب ونقص غطاء العلبه بالعرض مع تغليفها داخلا وخارجا بأربعة ألوان.

**4-12 علبة الزجاجاة السحرية:**

تناسب الذين يفشلون في الألعاب الأخرى وكذلك تعطي سعادة لهم بالإضافة غالى التوحد وتستعمل مع المعوقين عقليا وهدفها هو شعور الطفل بالوزن الثقيل عند حمله وتركيز البصر على الأضواء داخلها ، حيث نستعمل زجاجة بلاستيكية فارغة وأشياء لامحة كورق الشوكولاتة والجليسرين تملأ هذه الزجاجا للمنتصف للجليسرين ووضع الأشياء الملونة لجلب انتباه الطفل. (طارق عبد الرؤوف عامر ود.ربيع محمد، 2008)

**5-12 مخدة الملمس:**

تستخدم لتنمية اللمس وهدفها التفريق بين الناعم والخشن والتعرف على الألوان، والخامات المستعملة هي أزرار وخرز عادي صغير وقطعة قماش مع حبل معكرونة وليف و أطياف وكيس بطاطا (شيبس) وقماش أبيض وملون وقطعة أخرى قديمة، ويتم ذلك بخياطة الأزرار على قطعة قماش مربعة وأيضا الخرز والحرير والمعكرون والليف وكيس البطاطا كل مجموعة على قطعة قماش، وذلك لصنع كيس ثم تثبيت المجموعات على هذا الكيس ووضع قطعة القماش القديمة، داخل كيس القماش مع تخييطه ووضع داخل القماش الرئيسي.

**6-12 تعليقه الأجراس:**

تستخدم لجلب انتباه الطفل وهدفها مد ذراع الطفل باتجاه الجرس والمسك باللعب والاستماع للأصوات والالتفات لمصدرها.

والخامات المستعملة هي تعليقة الملابس وخييط صوف وخشخاشة وأجراس حيث يلف الخييط الصوفي على تعليقة الثياب حتى تغلف بشكل كامل مع اختيار لون زاهي، وترتبط الأجراس أو الخشخاشات بخييط يتدلى من التعليقة من مكان فوق السرير ومكان ممكن التقاط الأجراس بأطراف الأصابع. (طارق عبد الرؤوف عامر ود.ربيع محمد، 2008)

### خلاصة:

بعد أن قمنا باستعراض مختصر للمعلومات التي ذكرناها في بحثنا هذا والذي ماهو إلا قطرة من بحر العلم الواسع فيما هو موجود في عالمنا المعاصر عند اضطراب التشتت الانتباه والنشاط الزائد(ADHD) تبين لنا خطورة هذه المشكلة المعقدة من خلال ما يسببه للمضطرب نفسيا واجتماعيا وبيئيا ومعرفيا من مشاكل عديدة وتعقيدات جمة التي يمكن أن تدوم على المدى الطويل وتؤثر عليه سلبيا في حياته المستقبلية التي تحدد مساره اجتماعيا ونفسيا وتربويا وحتى عقليا .

## تمهيد:

تحتل اليوم الطفولة باهتمام كبير لم تحتل به في السابق ، فقد قام العلماء والباحثين في هذا الميدان بالإلمام بكل ما يخص نواحي الطفولة ن فترى من الجانب الصحي كيف تم تأطير أطباء مختصين لمتابعة الأطفال الصحية، أما من الناحية الثقافية فتلعب الحضانة والمدارس و أيضا النشاطات الترفيهية أهمية كبيرة في عملية التربية البناءة للأطفال من الجانب الرياضي نجد المساحات والمنشآت الرياضية لمزاولة الأطفال بعض الأنشطة لما لها من أهمية في حياتهم لأنهم في هذه المرحلة بحاجة إلى اللعب واللهو أكبر من أي وقت مضى وفي هذا الإطار توصلوا إلى مجموعة من التحاليل والدراسات حيث صنفت الطفولة إلى عدة مراحل.

وستتطرق في بحثنا هذا إلى ما يتعلق بهذه المرحلة من خلال التعاريف وخصائص النمو والعوامل المؤثرة فيه.

**1- المدرسة الابتدائية:**

إن المدرسة الابتدائية و باعتراف الجميع ( معلمين، مدراء، مفتشي....) ورغم إيجابياتها وما قدمته إلا أنها تبقى ناقصة وقاصرة في بعض المجالات مثل: نقص المعلمين تفضيل مواد أكاديمية على أخرى خاصة الأنشطة الرياضية التي أهملت من طرف الجهات المعنية.

ومن المعروف عند الجميع أن التمدرس حق إلزامي لكل من يحمل الجنسية الجزائرية وموضوع الساعة وقد تختلف فيه التفاسير والتحليل إلا أنها تجمع على ضرورة إيجاد الخلل وموقعه ، لأنها ببساطة هي منا ونحن منها ، وهي صورة لتصوراتنا واتجاهاتنا والمتبع يوصل إلى النهر ولأنها مهد مستقبل أولادنا ومضمار تبدأ منه الأجيال القادمة .

**2-مرحلة التعليم الابتدائي:**

تعتبر هذه المرحلة حدا فاصلا بين المرحلة السابقة، إلا وهي مرحلة ما قبل الدراسة التي يعامل فيها كطفل والمرحلة التي تليها هي التي يشب فيها الطفل عن الطوق لذا يشعر طفل المدرسة الابتدائية بأنه لا ينتمي إلى عالم من هم أصغر منه سنا، ولا إلى عالم من هم أكبر منه، الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة التعامل معه ولهذا يجب علينا أن نضع الأسس العلمية لبرنامج هذه المرحلة لكي يشبع الطفل حاجياته ويظهر تغيير مفاجئ من الناحية الجسمية يلاحظ زيادة في الطول ونمو العضلات الكبيرة مثل عضلات الرجلين واليدين ويميل الجسم إلى النحافة بسبب الزيادة في الطول وتصبح العضلات أشد قوة من المرحلة السابقة ويقوم الطفل في هذه المرحلة بالتقليد في الألعاب أو غيرها.

كما أنها تكسبه المهارات التي تنمي ثقته بنفسه فيقلل من رغبته في الاعتماد على الكبار ، ويبدأ في الميل إلى اللعب الجماعي والزعامة أيضا ، وحيث تتميز هذه المرحلة بمميزات بدنية وعقلية ونفسية نذر منها :

نمو حركات بإيقاع سريع.

كثرة الحركة.

الهدف من الحركة هو المرح والسرور .

القدرة على أداء الحركات بصورتها المبسطة.

سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية

وجود فروق فردية كبيرة بين التلاميذ

حركات لا تكون ثابتة ولا آلية و ذلك لوجود الكثير من الحركات الزائدة بالإضافة الى الحركات الاساسية

الاقتراب من مستوى درجات القوة بين الذكور والإناث

الاختلاف في الجنسين لا يكون واضحا في هذه المرحلة والاختلاف يكون قليلا بينهم (ليلي يوسف، دون

سنة)

### 3- تعريف النمو:

النمو سلسلة متتابعة متماسكة من متغيرات تهدف إلى غاية واحدة، وهي اكتمال نضج ومدى استمراره

فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ولا عشوائيا بل يتطور بانتظام اثر خطوة ن ويفسر في تطوره هذا عن

صفات عامة تحدد ميدان أبحاثه وللنمو مظهران رئيسيان ونلخصهما في :

النمو التكويني ونعني به نمو الفرد في الشكل والوزن والتكوين بين نتيجة نمو طولهِ وعرضهِ وارتفاعهِ، فالفرد

ينمو ككل في مظهره الخارجي، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة

النمو الوظيفي نعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لمسايرة تطور الفرد واتساع نطاق بيئته .

والنمو عبارة عن تغيرات متقدمة متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج ومعناه إن التغيرات إلى الأمام

لا إلى الوراء وإنما لا تتابع بمحض الصدفة والاتفاق بل تتبع نسقا معيناً وتخضع لنظام وخطة واضحة ولا

تتفصل في سياقها أية مرحلة عما يليها فجميع المراحل تنظم كل واحدة تهدف إلى عرض نهائي هو

النضج، والنمو بهذا المعنى ضرب من التغيير يطرأ على نشاطه أو وظيفته أو قدرته فينتقل من مرحلة إلى

أخرى أرقى (فؤاد الباهي السيد، 1996)

### 4- مراحل النمو بشكل عام:

إن مراحل النمو لا يمكن النظر إليها على أنها مراحل منفصلة، بل هي مراحل وحلقات متسلسلة تقود في النهاية إلى الهدف الذي وجدت من أجله، لذلك فإنه من الصعب تمييز نهاية مرحلة عن بداية مرحلة وأن الفروق بين المراحل متتالية تجمع بين منتصف كل مرحلة والمرحلتين الأخيرتين السابقة واللاحقة كما قسمت حياة الفرد إلى مراحل وهي كما يلي:

#### 1-4 المرحلة الأولى:

تبدأ من اللحظة التي يلتقي فيها الحيوان المنوي مع البويضة في الرحم وحدوث الإخصاب حتى مرحلة النضج واكتمال الرشد وتمتاز كل مرحلة بخصائصها الفريدة.

#### 2-4 المرحلة الثانية:

تسمى مرحلة المهد وتبدأ من الميلاد حتى يصل عمر الطفل سنتين وهي فترة ما يسمى بالوليد ويرى آخرون بأنها قد تصل إلى سن الخامسة حيث يكون اهتمام الطفل على اشبع حاجاته الجسمية كالطعام والشراب واللباس أي محاولة البقاء والمحافظة على حياته.

#### 3-4 المرحلة الثالثة:

تشمل مرحلة الطفولة التي تمر عبر السنة الثالثة والرابعة والخامسة والطفولة الوسطى التي تمر بالسنوات السابعة والثامنة والطفولة المتأخرة التي تمر خلال السنوات التاسعة والعاشر والطفولة في هذه المرحلة تمر في فترة الحضانة والمرحلة الابتدائية والإعدادية وتتصف هذه المرحلة بازدياد النشاط الحركي لدى الطفل ولذلك فهو يميل إلى اللعب والصيد والركض وغيرها من دروب النشاط الحركي.

#### 4-4 المرحلة الرابعة:

وتشمل المراحل المبكرة التي تمر عبر السنوات الخامسة والسادسة والسابعة عشرة والمراهقة المتأخرة التي تمر عبر سنوات الثامنة والتاسعة عشرة والعشرون ويمر الشباب بالمرحلة الإعدادية والثانوية والتعليم الجامعي وتتصف هذه المرحلة بالعناد والخمول الفكري وبالميل إلى التقليد والتملك وجمع النقود وغيرها وفي أواخر

هذه المرحلة ينتقل حب المراهقة إلى الجنس الآخر ويزداد ميله إلى خلق صداقات ويصبح ميله الاجتماعي واضحاً ويسعى إلى الزواج وتكوين أسرة.

#### 4-5 المرحلة الخامسة:

وهي سن الرشد وتمتد من سن الثانية والعشرين وتنتهي بمضبة العمر وهي سن الدراسات الجامعية والعمل على تكوين أسرة وتربية الأبناء وتعليمهم وهي سن تكوين المؤسسات الاجتماعية.

#### 4-6 المرحلة السادسة:

وهي مرحلة الشيخوخة وتمتد من سن الستين حتى الوفاة وفي هذه المرحلة تتراجع قوى الفرد فيضعف بصره وسمعه وقدرته الحركية والعقلية حيث يعود الفرد إلى مرحلة الطفولة بمعنى أنه يعود بحاجة إلى أن يقدم له الآخرون الخدمة بعدما كان قويا بصحة جيدة وقد يعود ذلك إلى الضعف الذي ينتاب جسمه أو يسبب الأمراض كأمراض القلب والشرايين والأمراض المزمنة لأن جهازه المناعي تقل قوته على المقاومة فتهاجمه الأمراض فيصبح بحاجة إلى من يعتني به. (السعيد حسني العزة، دون سنة)

#### 5- العوامل المؤثرة في النمو:

هناك عدة عوامل كثيرة تؤثر في نمو الإنسان وبالتالي سلوكه ومن هذه العوامل نشير إلى ثلاثة عوامل لها دورها في عملية النمو.

#### 5-1 العوامل الوراثية:

للوراثة دور هام في عملية النمو حيث أن وراثة السمات والخصائص العقلية لأجيال متتالية لعائلات عرف عنها تفوقها العقلي في كثير من المجالات من إبداع علمي وفي إلا أن هناك دراسات أخرى قللت من شأن الوراثة المزاجية والطبيعية وأعلت من شأن البيئة والتعليم في اكتساب قدرات مختلفة على أن أغلب الدراسات الحديثة تجمع بين عوامل البيئة في تفسير السلوك الإنساني بصفة عامة سواء في الجانب الانفعالي النفسي أو الاجتماعي.

**2-5 العوامل العضوية:**

إذا كانت العوامل الوراثية لها دور في تشكيل النمو وتحديد مساره فإن بيئة الكائن البشري نفسها وما تحتويه من أجهزة عضوية وما تقوم به هذه الأجهزة من وظائف حيوية لها أيضا أثر هام على شكل النمو ومدى فعاليته ومن أهم الأجهزة العضوية التي تؤثر بفعالية على النمو نذكر الجهاز العصبي والجهاز الغددي.

**3-5 العوامل البيئية:**

المقصود بالبيئة هو مجمل العوامل الخارجية التي تحيط بالفرد ويتأثر معها ويؤثر فيها ولا يمكن للكائن الحي في وسط أو بيئة خاصة به وينطبق ذلك أيضا على الإنسان الذي يخضع لهذه العوامل من أول تشكيلاته وإذا نظرنا إلى بيئة الإنسان وجدناها كثيرة العوامل سواء كانت مادية اجتماعية معنوية ومن أمثلة العوامل البيئية المادية (المسكن، الملابس، الحرارة، البرودة) ومن عوامل البيئة المعنوية نجد (وسائل الاتصال والمؤثرات الثقافية الأخرى من صحف ومجلات ولتقيات). (محمد سلامة، 1973)

**6- خصائص النمو عند الأطفال من 6 إلى 11 سنة:****1-6 خصائص النمو بصفة عامة:****1-1-6 النمو الجسمي:**

ينمو الطفل في هذه المرحلة نموا تدريجيا وقد تحدث في نهاية هذه المرحلة قفزات النمو في المرحلة التالية فيزداد طوله ووزنه والملاحظ أن الطفل في مرحلة الأيام الأولى لدخوله الدراسة يبدأ بمرحلة جديدة من حياته فتكسبه زيا خاصا ونظاما معينا ويتعرف على أشخاص جدد لأول مرة فيصبح دائم الحركة والنشاط فيتعلم مهارات جسمية ضرورية لمزاولة النشاط الرياضي. (حامد عبد السلام زهدان، دون سنة)

وما يمكن ملاحظته في هذه المرحلة:

تحسن حاسة اللمس بالإضافة إلى تحسن الحالة العقلية من سن السابعة إلى الثامنة وهي الحاسة التي تقدر بها الحركة والأوضاع في الأطراف والأيدي وفهم مختلف الأنشطة وإتقانها بالنسبة للنمو الحركي فنلاحظ أن الأولاد يميلون إلى اللعب المنظم الذي يحتاج إلى تنظيم الحركات والدقة كالرقص والإيقاع.

### 6-1-2 النمو العقلي:

يحدث النمو العقلي عن الطریق:

الذكاء وهو القدرة من المراحل الفطرية العامة فالفتيات يتميزن بذكائهن عن الأولاد (6 إلى 8 سنوات). الانتباه وهو أن ييلور الطفل شعوره على شيء في مجاله الإدراكي وهو الشيء موضع الانتباه والطفل لا يمكنه الانتباه إلى مجموعة من الموضوعات سواء كانت أشياء خارجية أو ذاتية كالأفكار التي يحملها إلا إذا كان عدد الموضوعات صغير والعلاقة بينهما بسيطة. التذكر هو استعادة ما مر في خبرة المرء السابقة ونلاحظ أن ذاكرة الطفل في نمو مستمر من سن السادسة إلى ما بعد التاسعة.

مراحل تفكير الطفل والذي يمر بثلاث مراحل:

مرحلة العد.

مرحلة الوصف.

مرحلة التفسير.

التصور حيث يفكر الطفل في الابتدائي بواسطة الصور البصرية أولاً وقبل كل شيء فهو يتصور المعلم كفيلم متحرك فيراقبه في كل تحركاته وتصرفاته لذا كان من السهل على المعلم أن يوجه سلوكه أو يصححه عند الخطأ (محمد مصطفى زيدان، 1985)

### 6-1-3 النمو الانفعالي:

يمتاز الطفل بالهدوء والاتزان فالطفل هنا لا يفرح بسرعة ولا يغضب بسرعة كما كان من قبل فهو يفكر ويقدر الأمور المثيرة للغضب والانفعال ويقتنع وكذلك يتغير موضوع الغضب عنده فبدلاً من الانفعال

بسبب إشباع الحاجات المادية أو عدم إشباعها حتى تصبح الإهانة أو الإخفاق من الأمور التي تشير إلى انفعاله ونعني بذلك الأمور المعنوية. (صالح عبد العزيز عبد الرحمان عبد المجيد، 1968)

وهذا الاستقرار الانفعالي يعود لعدة عوامل منها:

اتصال الطفل أو الفرد بشكل واسع مع العالم الخارجي من صغار وكبار.  
تحسن طريقة تعبير الطفل عن انفعالاته كنتيجة لاتساع دائرته الاجتماعية.  
يثق الطفل بنفسه في هذه المرحلة بمعلوماته ومهاراته والتي تتزايد وهو قادر على إشباع حاجاته ويصبح أكثر استقلالاً. (رجاء محمود أبو علاء، دون سنة)

#### 6-1-4 النمو الاجتماعي:

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى الاندماج في مجموعة من أقرانه كما يميل إلى الولاء للمجموعات والتعاون معهم فتتمو فيه روح المنافسة بين الجماعات والتربية البدنية والرياضية خلال أوجه نشاطها العديدة تمنح فرصاً ثمينة لعملية التكيف وتحقيق حاجاته الأساسية كالحاجة إلى الانتماء واحترام الذات والحب وإذا تحققت هذه الاحتياجات أصبح متلائماً و متكيفاً مع غيره فالطفل يريد اللعب بسبب الدافع الطبيعي للنشاط الجسمي ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى متابعة ما يجري في الرجال كما هو الحال بالنسبة للسيدات بحيث يعد نفسه ليصبح كبيراً فتظهر لديه قابلية الإيحاء بفرديته وفردية غيره من الناس. (محمد مصطفى زيدان، 1985)

#### 6-1-5 النمو اللغوي:

يدرك الطفل في هذه المرحلة أن وسائل التعبير الطفولي كالصرخ غير مقبول اجتماعياً وأن الكلام أسلوب مهم في تكوين العلاقات الاجتماعية وبذلك نجد الطفل في هذه المرحلة يحاول تحسين كلامه ويساعد في ذلك اهتمام المدرسة بتعليم المفردات وتركيب الجمل لذلك يتميز النمو اللغوي في هذه المرحلة بالطلاقة و بزيادة الحصول اللفظي والقدرة على فهم قواعد اللغة عن طريق الاستعمال ومن بين العوامل المتحكمة في النمو اللغوي للطفل ما يلي:

الذكاء.

المستوى الثقافي فأطفال الأسرة يجدون توجيهها أكثر في تعلم الكلام. (رجاء محمود أبو علاء، دون سنة)

### 6-1-6 النمو المعرفي:

بحيث تصبح العمليات العقلية مرنة ويصبح الطفل قادرا على تركيز انتباهه أكثر من جانب للموقف الذي يعنيه ويصبح التفكير قادرا للمراجعة وهذا ما يعطيه قدرة على أن يتكيف مع مفاهيم الأرقام والتصنيف المعقدة للموضوعات فيعي التسلسل المنطقي ومفاهيم الانعكاس فقد أصبح الطفل قادرا على ترتيب الأرقام وتصنيف الأشياء طبقا للتشابه والاختلاف بينهما مع القدرة على معرفة ما تتضمنه الأنواع من الفروع (محمد حمودة، دون سنة)

### 6-2 خصائص النمو بصفة خاصة:

سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

كثرة الحركة.

انخفاض التركيز وقلة التوافق.

وجود فروق فردية كثيرة بين التلاميذ.

نمو الحركات بإيقاع سريع.

الاقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث.

القدرة على أداء الحركات.

الحركات لا تكون ثابتة وغير آلية وذلك لوجود الكثير من الحركات الزائدة.

بالإضافة إلى الحركات الأساسية (محمد عوض بيسوني وفيصل الشاطي، 1996)

تكوين اتجاهات سليمة نحو الذات.

تعلم معاملة الزملاء والانسجام معهم

تعلم المهارات الجسمانية الضرورية للألعاب المختلفة (د. سعد جلال، 1992)

ويمكن القول أن النمو الحركي في هاذ السن يصل إلى ذروته وكثيرا ما تعتبر أنها الفترة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية ويؤكد الكثير من العلماء بأنها السن المناسب والتي تماثلها مرحلة سنة أخرى لتخصص الرياضي المبكر وذلك في معظم الأنشطة الرياضية كما يعتبر " مات فيف " أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية كالمشي والوثب والقفز ، ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الحقيقية في اليدين والأصابع (محمد عوض بيسوني وفيصل الشاطي) 1996 ،

## 7- علاقة خصائص النمو بالتطبيقات والأنشطة المفتوحة لمرحلة الطور الابتدائي

### 1-7 من ستة إلى سبع سنوات

#### 1-1-7 الجانب البدني:

يجب أن يخصص درسا لممارسة النشاط البدني لفترة نصف ساعة .  
يجب أن يتاح للطفل فرصة بذل أقصى كمية من الحركة والنشاط خلال الوقت المخصص للممارسة.  
تحسن في الحالة البدنية عن طريق المزيد من التكرار في البرنامج المقترح والمهارات .  
يجب تضمن برنامج النشاط البدني للطفل تكرار واجبات حركية بسيطة في حدود قدرات الطفل تتطلب التوازن الجيد.  
يجب أن يتضمن برنامج النشاط البدني للطفل الكثير من الأنشطة المساعدة للسيطرة والتحكم في الجسم.  
(أسامة كامل راتب، 1999)

#### 2-1-7 الجانب العقلي:

يراعي مبدأ التنوع والنشاط والوجبات الحركية

يراعي أن تقدم التعليمات بإيجاز وبشكل مبسط يسهل فهمه

يجب أن يشجع برنامج النشاط البدني للطفل على معرفة أسباب حدوث الأشياء

حل المشكلات وتذكير خيرات التعلم والمهارات التي سبق اكتسابها

**7-1-3 الجانب الاجتماعي:**

يفضل الطفل اللعب بمفرده أو مع زميل آخر.  
 يعتبر اللعب مع مجموعة خمسة أطفال أو أكثر غير مفيداً.  
 تراعي حساسية الطفل في التفضيل الاجتماعي نحو التعامل مع الآخر  
 قد يسعد الطفل باللعب مع أطفال آخرين من الجنس الآخر  
 يمكن أن يتضمن البرنامج أنشطة مشتركة بين البنين والبنات  
 يحتاج الأطفال إلى التشجيع كذلك، كما يحتاجون إلى التقدير والتشجيع الخاص به. (أسامة كامل راتب،  
 1999)

**7-2 من ثمانية إلى إحدى عشرة سنة****7-2-1 من الجانب البدني:**

زيادة فترة درس التربية البدنية للطفل ليتراوح ما بين 30 و 40 دقيقة بحيث لا يقل عن ثلاث مرات في  
 الأسبوع.

أهمية أن يشارك الطفل مشاركة فعالة خلال وقت الرس  
 يتميز الطفل بمقدرة جديدة على أداء الأنشطة التي تتطلب التوازن والرشاقة والمرونة.  
 يجب أن يتضمن برنامج أنشطة التوازن التي تتطلب وتشير التحدي للطفل لأجزاء الجسم وقدرات المعالجة  
 وخاصة في أنشطة الجمباز والألعاب وبالرغم من معظم الأنشطة تناسب الجنسين (بنين - بنات) فإنه يراعي  
 التنوع في الأنشطة البدنية عند ظهور الفروق الجنسية.

**7-2-2 من الجانب العقلي:**

أهمية توفير فرص النجاح لجميع الأطفال.

استخدام أساليب التدريس التي تحقق النجاح والتشجيع.

الاندماج في الممارسة بالاهتمام والحماس لفترة أطول .

يستطيع الطفل التقدير والتعاطف مع الآخرين.

يعمل الطفل بشكل جيد مع الزميل أو مجموعة صغيرة حتى أربعة زملاء .  
يستمتع الطفل بالأنشطة التي تجمع بين النواحي البدنية والعقلية.

### 7-2-3 من الجانب الاجتماعي:

يتوقع السلوك العدواني والشجار بين الأطفال من أجل الفوز  
أهمية وضع قواعد وإجراءات النظام التي تحقق المساواة والعدالة أثناء ممارسة النشاط  
تمثل إرشادات وإشراف المرابي أهمية كبيرة للطفل  
إرضاء وتأثير جماعة الأصدقاء يؤثر في الطفل أكثر من الراشدين  
يراعي ميول الطفل ورغبته في تشكيل مجموعات أو فرق العمل أثناء النشاط  
عدم إجبار الأطفال على العمل مع الزميل أو الزملاء إذا لم يرغب في ذلك. (أسامة كامل راتب،  
1999)

### 8- مظاهر النمو من ست إلى إحدى عشرة سنة :

تبدأ ظهور الفروق والملامح ونسب الحجم المميزة للجنسين وذلك بوضوح حيث يسمى بالتغير الأول في  
شكل الجسم.

نمو في القدرات والسرعة والرشاقة .... حيث يتوقف ذلك النمو على الممارسة الخاصة بالأنشطة الرياضية  
المسؤولة عن تطور تلك القدرات

تطور رئيسي ملحوظ في المهارات التي تستخدم فيها عضلات الأطراف السفلى كالرجل والوثب من  
المهارات التي تستخدم فيها عضلات الأطراف العليا والجذع

ينمي عند هذه المرحلة الاستعداد والقدرة على التعلم وخصوصا الإدراك الجيد للوجبات الحركية  
يبدأ باختفاء الحركات الزائدة والمصاحبة من مهارات الأطفال الموتورية الرياضية مع تحسن ملحوظ في التوافق  
بين الهين واليد والرجل

تتميز حركات البنين عن البنات في خشونتها وعنفتها نسبيا  
تطور ملحوظ في المهارات الموتورية كتطور المهارات المسك والرمي أو الجري الوثب والربط كل منهما  
كمهارات مركبة ذو طابع خاص ومميز للطفل تلك المرحلة.

تطور ملحوظ في عنصر المرونة لكثير من المفاصل الكبيرة في الجسم كمفاصل الحوض والعمود الفقري مع القصور في مفاصل الفخذ والكتفين .

استجابة واضحة وقدرة سريعة على إمكانية الطفل في تحسين الإحطار مع إدراك جيد للوجبات الحركية (محمد الحماحي وأمين الخولي، 1990)

### 9- أهمية دراسة خصائص النمو للتلاميذ:

لقد أدت بحوث وتجارب علم النفس والتربية على نتائج هامة في أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في بناء البرامج الدراسية فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في مجال التربية الرياضية فيما يلي :

مراعاة أن تتفق درجات صعوبة المهارات الحركية مع مستوى نضج التلاميذ حتى يمكن للعملية التعليمية أن تحقق النجاح المرجو منها .

-مراعاة واستعدادات وقدرات التلاميذ والعمل على تنميتها ، فالنضج له دور مهم في تطوير سرعة ودقة الحركات التي يقوم بها الطفل وكذلك في نمو قوته العضلية، فقد أوضح ذلك كل من جيلس وجيرسيلد وبينستوك وجنكيز في الدراسات التي قاموا بها لمعرفة اثر النضج على السرعة والدقة والقوة العضلية.

- مراعاة تحدي المهارات لقدرات التلاميذ دون إتهاك قوى المتعلم ، فذلك يحفز على إثبات ذاته وبالتالي يحاول اكتساب المهارة لتحقيق نجاح يزهو به.

- ربط الخبرات بحاجات التلاميذ وذلك حتى تكون الخبرات التي يمرون بها مناسبة لهم و تفيدهم في واقع حياتهم.

-إشباع حاجات التلاميذ مع مراعاة ألا يتعارض ذلك مع حاجات المجتمع.

الكشف عن ميول التلاميذ وتنمية الميول المرغوبة فيها والعمل على تثبيت ميول الغير المرغوب فيها، مع - مراعاة كون ميول غير ثابتة.

-أما المتقدمون في السن (المرحلة الإعدادية والثانوية) فتكون ميولهم أكثر ثباتا .

-مراعاة تنويع أوجه النشاط حتى يجد التلاميذ الفرصة لإشباع ميولهم.

الاهتمام بالفروق بين الممارسين، فان من الصعب وجود تشابه كامل بين شخصين، فلكل منهما شخصية تختلف عن الآخر.

تفهم دوافع التلاميذ والعمل على استشارة دوافعهم.  
 اختيار ألوان النشاط المناسبة للمرحلة السنوية للتلاميذ.  
 اختيار طرق التدريس والأشرف المناسبين للمرحلة السنوية للتلاميذ.  
 اختيار الوسائل التعليمية المناسبة لنضج التلاميذ.  
 اختيار وسائل التقويم التي تتماشى مع خصائص نمو التلاميذ.  
 تحديد الأهداف في ضوء احتياجات التلاميذ وفي ضوء مستوى استعدادهم وقدرتهم مع مراعاة توازن الأهداف بين احتياجات التلاميذ واحتياجات المجتمع.  
 ويؤكد على ذلك "جون ديوي وبراميلد" إذ يرى كل منهما أن الفلسفة التقليدية تهتم بالتراث الثقافي مع عدم الاهتمام بالفرد من حيث ميولهم ميوله واستعداداته وان الفلسفة التقدمية تهتم بميول وقدرات الفرد على أنها هدف في حد ذاتها و أوضاعا أن هاتين الفلسفتين جانبهما الصواب.  
 ولقد أوضح جون ديوي أن الفلسفة التربوية التي يمكن الاعتماد عليها هي تلك التي تنظر الى الفرد أنه يواجه عالما متغيرا وأن عليه أن يتفاعل مع المواقف التي يواجهها في حياته ليكتسب خبرات تربوية تساعده في ذلك خبراته السابقة و أن الخبرات الجديدة التي يكتسبها تعد أساسا لخبرات مستقبلية يتم اكتسابها  
 ومن ثم يجب مراعاة الشمول والتكامل في نمو التلاميذ، أي الاهتمام بمظاهر وجوانب النمو المختلفة للتلاميذ عند تصميم برامج التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال تحديد أهداف المحتوى الخبرات المرية والمنافسة لمرحلة النمو التي يصمم برنامج من اجلها لتتفق مع خصائص التلاميذ في مرحلة نموهم .

### 10- التربية النفسية للطفل في الإسلام وعلم النفس :

على المربي مراعاة الحالة النفسية للطفل لما يترتب عليها في مستقبل حياته واستقراره وتوازنه وكذلك يراعي تلبية الحاجات الأساسية للطفل حيث يقرر علماء النفس والتربية أهمية الطفولة وخطورها. إذ فيها يبدأ تكوين المواهب والملكات والأخلاق الفردية، ومن ثم ينصحون بإعطاء قسط مناسب من الرعاية لهذه المرحلة الخطيرة التي يمتد خطورها عبر حياة الإنسان كلها .

وبالإضافة إلى هذا فان الطفولة عجيبة لينة فهي أكثر قابلية للتشكيل من غيرها من المراحل، وهذا هو ما يعنيه الشاعر العربي إذ يقول :

"إن العصون إذا قومته اعتدلت وليس ينفع عند الشيبة الأدب"

وما كانت هذه الحقائق لتغيب عن الإسلام، فقد أولى الطفولة بعناية واهتمام مالا نجد له نظيرة في دين آخر أو في نظام وضعي مهما كانت تقدميته و دافعيته، وتتناثر مظاهر العناية بالطفولة في الإسلام بشكل يدعو حقا إلى الإعجاب وتقدير ذلك لان الطفل يودع ظلمة الزحم وستقبل نور الحياة وذهنه أشبه شيء بصفيحة بيضاء لم يخط فيها حرف واحد، ثم تتوالى عليه صور الأشياء من خلال البيئة المحيطة بالطفل المتمثلة في العائلة بشكل أساسي، وهكذا يتكون بطريقة تلقائية جهازه النفسي ليكون ف مستقبل أيامه مركزا توجيهه الذي يملئ عليه طريقة ما من طرائق التفكير ولونا ما من ألوان السلوك، ومن الصعب التخلص النهائي من نفوذ هذه المرحلة والقضاء تماما على أثرها في توجه الحياة.

ويولي الإسلام هذا الطفل عناية كبيرة منذ أن يبشر الأبوان به وخلال التهئة بقدمه وحسن اختيار اسمه ثم العقيقة والعدل والمساواة والمحبة ومراعاة انفعالات هذه النسبة البريئة الصافية لينشأ الطفل سويا بعيدا عن العقد النفسية.

وقد شغل العلماء المسلمون ردا طويلا في شرح منهج التربية مشتقين علومهم من القرآن والسنة النبوية المطهرة، كما اعتبروا الأفضل الذين عاجلوا موضوعات التربية ليس بالجانب الظاهري في السلوك فقط بل على الجانب الباطني أيضا والذي يتمثل في الإخلاص والصدق والنية، فليس المهم أداء التكاليف والفرائض بدون نية حسنة فذلك يعتبر رياء والرياء هو الشرك الأصغر كما ورد عن رسولنا الكريم (د. عبد الباري محمد داوود، 2006)

## 11- الطفل والممارسة الرياضية

### 1-11 أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل:

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب احد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعد خياله ووجهه للتقليد على إتقان حركات معينة ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين جماعات رياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول.

وتلعب الرياضة دورا في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، وكما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما. (محمد حسن علاوي، 1983)

ويقول مارك دوران " إن الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين لمعظم أوقات فراغهم للرياضة، بحيث تقدر بخمس ساعات في الأسبوع تقريبا، وهذا ما تفسره الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل (مارك دوران، 1987) وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه بالتعاون عن طريق الأنشطة البدنية الرياضية والتي هي من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة، حيث أن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع وتختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع، ومما لا شك فيه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية فإذا حاولنا تدريجه أثناء نموه على اللعب الجماعية. (عواطف أبو العلاء، 1996)

## 11-2 الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية:

من الأوائل الذين اهتموا بأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكويك" حيث اثبت أن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من أجل الترفيه والتسلية، كما أن هناك نتائج مماثلة جاء بها

"ساب" و"هوينستركر" حيث استخلصا أن الأطفال قبل كل شيء أتت للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية واللهو ، ثم التعلم واكتساب مهارات حركية وتقنية جديدة ليصبحوا في لياقة بدنية جيدة، ويحققوا اللعب مع الأصدقاء.

ويرى " مارك دوران" أن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضة وهي كالتالي:

يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج كالعامل داخل الجماعة طلق روح التضامن في الفوج الرياضي والرغبة في الانتماء غالى الفريق الرياضي .

اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحث عن التمتع بصحة جسمانية جيدة.

الحصول على علاقة جيدة مع المرابي أو المدرب، بالإضافة إلى إرضاء الآباء والأصدقاء.

البحث عن التسلية واللهو. (عواطف أبو العلاء، 1996)

### 11-3 حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها واختلاف درجتها ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة الرياضية، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم، ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية تتمثل في:

الحاجة إلى الإثارة والمتعة

الحاجة إلى الانتماء والجماعة

الحاجة إلى إثبات الذات " النجاح"

### 12- المعلم وعلاقته بخصائص ومميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى

إن نمو الطفل لا يتم بشكل متساو وإنما يتم على مراحل عديدة تختلف بعضها عن بعض من حيث خصائصها ومميزاتها وسماتها، لذلك فإنه لكي يكون المعلم أو المدرب ناجحا في عمله مع الفريق أو المرحلة

العمرية التي يقوم بتعليمها أو تدريبها أن يدرك تماما مميزات هذه المرحلة وتحتل دراسة النمو اهمية كبيرة بالنسبة للمعلم الرياضي، إذ تساعده على معرفته لمختلف الخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو على نجاحه في تهيئته لأفضل الظروف والفرص التي تسمح للنمو بان يبلغ غايته في السرعة دون أن نتعجل.

وهذا يساعد المعلم أو المدرب في أمرين مهمين هما:

إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة للمرحلة السنية والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل. مساعدة المعلم أو المدرب على أن يتوقع سلوك الطفل في مرحلة معينة و أن عدم مطالبته بمستوى من السلوك بقوة قدرته. (بن قاصد علي الحاج محمد، 2005)

### 13- نصائح وإرشادات عن تعليم أو تدريب الأطفال:

ينبغي على المعلمين أو المدربين المعنيين بتدريب الأطفال أن يتسلحوا بالمهارات والخبرات المتعلقة بنمو الناشئين، وقدرتهم الفسيولوجية وخصائصهم الجسمية والنفسية.

ينبغي أن يتم تصنيف الناشئين وتقسيمهم إلى مجموعات، بناء على نموهم الجسدي ونضجهم البيولوجي والكتلة العضلية ونسبة الشحوم لديهم وليس تبعاً لعمرهم الزمني فقط.

تعديل مدة التدريب أو المنافسة لهم في الجو الحار أو المرتفع الرطوبة والعناية القصوى بتعويض السوائل المفقودة من طرف الجسم.

مراعاة التدرج في العمل وإعطاء الراحة الكافية بين كل تمرين و آخر، ومراعاة الفروق الفردية بينهم.

التأكيد على التدريب البدني المنتظم والتغذية السليمة. (د.هزاع بن محمد الهزاع، 2003)

### خلاصة:

مما سبق لنا ذكره عن دراسة مرحلة الطفولة فإننا نجد أنها ضمن أطر مختلفة، حيث تعتبر الفترة الأساسية التي يمر بها الشخص عبر حياته التي فيها يتبين تفكيره وشخصيته وتعلمه وهذا ما جعلها محط أنظار العديد

من علماء النفس سواء مسلمين أو الغرب وذلك بالنظر إلى البحوث التي قدموها وما أوصوا به تجاه هذه المرحلة العمرية التي ينبغي علينا الاهتمام بها وتقديم العناية الكفيلة لهم من أجل نموهم ضمن الأطر والأسس المرجوة للاستفادة منهم في الحياة العلمية والعملية مستقبلاً.

### تمهيد:

لكل دراسة جانب نظري وجانب تطبيقي ومن خلال هذا الفصل سنقوم بتقديم الخطوات المتعلقة بالجانب الميداني وذلك من خلال ذكر المنهج وأداة القياس بالإضافة عن التحدث عن الدراسة الاستطلاعية والتطرق لتفصيلها بالإضافة إلى المجتمع البحث وعينة مع ذكر متغيرات البحث والأدوات الإحصائية المستعملة في هذا البحث.

## 1- المنهج المتبع في البحث:

انطلاقاً من طبيعة موضوعنا والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة الأثر الفسيولوجي والنفسي للنشاط البدني لدى مفترطي الحركة لجعلهم أفراداً متوازنين ذو شخصية سوية ليكونوا عاملاً فعالاً في المجتمع، فقد استلزم موضوعنا منهج دراسة الحالة فيرتشي **FAIRCHI** في قاموسه علم الاجتماع إلى القول بأن دراسة الحالة هي منهج في البحث عن طريقه يمكن جمع البيانات ودراستها وهذه الحالة أو الوحدة قد تكون فرداً معيناً، وذلك كأن يدور البحث حول مجرم، وإذا كان البحث حول أثر الأسرة في جناح، كانت الأسرة هي وحدة الدراسة وقد تكون وحدة الدراسة جماعة كجماعة اللعب أو الدراسة أو جماعة الناصية، وقد تكون نظاماً أو ميداناً من ميادين العمل المختلفة أو هيئة أو مؤسسة اجتماعية أو مشروع أو كتاب أو القرية أو مجتمع محلي أو وطن معين. (حسين عبد الحميد رشوان، 2003)

أما نحن في هذه الدراسة فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي والتحريبي ويتمثل الأول في تقديم استمارة مقياس لمعلمي الطور الابتدائي وذلك من أجل تحديد فئة التلاميذ الذين تظهر عليهم هذه الأعراض ومعرفة درجته بالنسبة لكل تلميذ، وبعد تحديد هذه الفئة نقوم بتطبيق البرنامج الرياضي عليهم وعند الانتهاء من هذا البرنامج مرة ثانية بتقديم نفس المقياس والمتعلق بتلاميذ النشاط الزائد وتشتت الانتباه وذلك من أجل معرفة التغيرات التي طرأت على أولئك التلاميذ وإلى أي مدى أدى بالتلاميذ إلى تغيير طريقة سلوكهم وتفكيرهم وغيرها.

حيث يعترف المنهج الوصفي في مجال التربية والتعليم بأنه: "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كم هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها والكشف عن جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية الأخرى". (الرويغي والغنام، 1974)

أما فيما يتعلق بالمنهج التحريبي فهو: "يعد من أقرب البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية، والتجريب سواء تم في العمل أو في قاعات الدراسة أو أي مجال آخر، ويعتبر محاولة للتحكم في جمع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتغييره بهدف ضبط النتائج ويهدف تحديد قياس تأثيره في العملية". (فهد خليل زايد، 2007)

وبغية تحقيق أهداف الدراسة وتطبيق الدراسة الميدانية على هذه الفئة ارتأينا القيام بقياس قبلي لتحديد الفئة ومعرفة درجة انتشار هذا الاضطراب ثم أخذ هذه الفئة وتطبيق البرنامج الرياضي عليها وفي الأخير القيام بقياس

بعدي عليها ومعرفة التأثيرات التي طرأت على هذه الفئة والقياس يتم عن طريق تقديم مقياس في اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد.

## 2- مجتمع وعينة البحث:

### 1-2 مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث الدراسة لجميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ولكن هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث؟، وهل يمتلك وقتا كاملا لدراسة جميع أفراد المجتمع؟، في واقع الأمر فإن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ويكتفي أن يختار الباحث عينة مماثلة لمجتمع الدراسة بحيث تتحقق أهداف الباحث والتي تساعد على إنجاز مهمته. (عبيدات وآخرون، 1998)

ويتمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا حول مجتمعين، الأول في معلمي طور الابتدائي من خلال تقديم مقياس تقدير تشتت الانتباه وفرط الحركة لتحديد هذه الفئة ثم تقديم نفس المقياس بعد تطبيق البرنامج الرياضي لمعرفة مدى تأثير هذا الأخير على تلك الفئة ويتمثل عددهم في عشرة معلمين، أما المجتمع الثاني فيتمثل في التلاميذ المفرطي الحركة ويتراوح عددهم بعشرة تلاميذ بالمدرسة الابتدائية الرتامية بلدية وادي ارهيو ولاية غليزان

### 2-2 عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، يتم اختيارها بطريقة معينة، وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة. (عبيدات وآخرون، 1998)

وعينة البحث هنا قد تم اختيارها بطريقة مقصودة، "حيث تستخدم هذه الطريقة في حالة إذا كان أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماما مثل طلبة المهن التعليمية، مجتمع المهندسين، الأطباء، العمال، حيث يعتمد الباحث على هذا الأسلوب من أجل اختيار عينته حسب معايير يضعها الباحث لبحثه". (عبيدات وآخرون، 1998)

كما ذكرنا سابقا فقد تم اختيار عينة التلاميذ المفرطين في الحركة والذين يتراوح عددهم بعشرة تلاميذ من أصل 225 بالمدرسة الابتدائية والذين يطبق عليهم برنامج النشاط البدني الرياضي، بالإضافة إلى أساتذتهم الذين بلغ

عدددهم عشرة أساتذة، والذين قدمنا لهم مقياس اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد في الاختبار القبلي والبعدي بالمدرسة الابتدائية .

### 3- مجالات البحث:

#### 3-1 المجال المكاني:

لقد قمنا بإجراء هذا البحث بالمدرسة الابتدائية الرتائية بوادي ارهيو ولاية غليزان

#### 3-2 المجال الزمني:

لقد تراوحت مدة الجانب النظري من بداية شهر فيفري إلى نهاية شهر مارس، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من بداية من شهر أفريل إلى غاية نهاية شهر ماي.

#### 3-3 المجال البشري:

يشتمل الجانب البشري في هذه الدراسة من مجالين، المجال الأول ويتمثل في معلمي المدرسة الابتدائية والذي بلغ عددهم عشرة معلمين.

أما المجال الثاني فيتمثل في تلاميذ ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه والذي بلغ عددهم عشرة تلاميذ.

#### 4- متغيرات البحث:

##### 4-1 المتغير المستقل:

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة. (حسن أحمد الشافعي، 2009)

وفي هذا البحث الذي قمنا بإجرائه يتمثل المتغير المستقل في "النشاط البدني الرياضي".

##### 4-2 المتغير التابع:

وهو ذلك الذي يحاول الباحث أن يفسره، أو هو العامل أو الظاهرة التي يسعى الباحث إلى قياسها، ولكي يتمكن من ذلك فلا بد له أن يترجمها إلى مؤشرات ملموسة. (محمد مسلم، مرجع سابق)

ويتمثل المتغير التابع هنا في الإفراط في الحركة

## 5- الأدوات المستعملة:

### 1-5 المقياس:

لقد قمنا بتطبيق مقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه للأطفال والذي قام بإعداده الدكتور كمال سيسالم، حيث يتناول هذا المقياس أربعة أبعاد:

البعد الأول: يتناول الانتباه ويحتوي على ست عبارات ايجابية وأقصى درجة من هذا البعد هي (30) وتدل على عدم وجود قصور في الانتباه وأدنى درجة هي (06) تدل على احتمال وجود قصور في الانتباه.

البعد الثاني: يتناول الحركة المفرطة والاندفاع ويحتوي على خمسة عبارات سلبية، وأقصى درجة في هذا البعد هي (25) تدل على احتمال وجود الحركة والاندفاع وأدنى درجة هي (05) تدل على عدم وجود الحركة المفرطة والاندفاع.

البعد الثالث: يتناول المهارات الاجتماعية ويحتوي على سبعة عبارات ايجابية، وأقصى درجة في هذا البعد هي (35) يدل على احتمال عدم وجود قصور في المهارات الاجتماعية، وأدنى درجة هي (07) تدل على احتمال وجود قصور في المهارات الاجتماعية.

البعد الرابع يتناول السلوك المعارض وستناول ست عبارات سلبية وأقصى درجة هي (30) تدل على احتمال وجود السلوك المعارض، وأدنى درجة هي (06) تدل على احتمال عدم وجود السلوك المعارض.

وقد كانت درجات المقياس الخاص بفرط الحركة وتشتت الانتباه لأطفال المدارس كالتالي:

### العبارات السالبة:

إذا كان لا يقوم بهذا السلوك على الإطلاق ← 05

إذا كان يقوم بهذا السلوك ← 04

إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة متوسطة ← 03

إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة كبيرة ← 02

إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة كبيرة جدا ← 01

أما العبارات الايجابية فقد كانت كالتالي:

إذا كان لا يقوم بهذا السلوك على الإطلاق ← 01

إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة قليلة ← 02

إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة متوسطة ← 03

إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة كبيرة ← 04

إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة كبيرة جدا ← 05

المجموع	العبارات السلبية	العبارات الايجابية	الأبعاد
06	-----	6-5-4-3-2-1	الانتباه
05	11-10-9-8-7	-----	الحركة المفرطة والاندفاع
07	-----	-15-14-13-12 18-17-16	المهارات الاجتماعية
06	-22-21-20-19 24-23	-----	السلوك المعارض

جدول رقم (02) يوضح العبارات السلبية و الايجابية لمقياس (ADHD)

### 6-1-1 الأسس العلمية : صدق وثبات الموضوعية

لقد تم حساب صدق وثبات المقياس عن طريق معامل بيرسون لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس:

$$\text{الصدق} = \sqrt{\frac{R.2}{R+1}} \text{، الثبات} \quad \text{( نصر الدين محمد رضوان، 2006)}$$

$$\text{معامل الارتباط : } R \text{ ألفا كرونباخ} = \frac{R.2}{R+1}$$

جدول رقم (3) يوضح أبعاد المقياس ودلالاتها بمعامل الثبات الصدق

0.01 \*\*

0.05 \*

الأبعاد	معامل الارتباط	معامل الثبات	معامل الصدق
الانتباه	0.779 **	0.875	0.935
الحركة المفرطة والاندفاع	0.508 *	0.673	0.820
المهارات الاجتماعية	0.679 **	0.808	0.898
السلوك المعارض	0.189	0.317	0.563

## 2-6 التجربة:

يقول إيمك كوي جان 1966: "إن العلم هو تطبيق الطريقة العلمية على مشكلات يمكن حلها، وأهم وأقوى تطبيق للطريقة العلمية هو التجريب".

وباختصار شديد فالتجريب يجب أن تتوفر فيه:

وجود مجموعتين: مجموعة تجريبية

مجموعة ثابتة.

عنصر تحقيق التجانس أو تثبيت المتغيرات التابعة وهي التي ينبغي أن يشترك فيها مجموع أفراد المجموعتين.

ضرورة إجراء اختبار أو لي على المجموعتين.

إدخال المتغير المستقل على العينة التجريبية فقط.

في الأخير إجراء التجربة النهائية.

يمكن إعادة التجربة في نفس الظروف حتى لا تنسب النتائج إلى الصدفة.

وبإتباع المنهج التجريبي فقد قررنا وضع برنامج رياضي يحتوي على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية تخص المرحلة الابتدائية، بحيث لا يتضمن أية اختبارات بدنية لأننا بصدد دراسة حالة نفسية، ومن اجل قياس هاته الحالة قمنا بإجراء اختبار مقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه القبلي والذي قدم للمعلمين لتحديد هذه الفئة ومعرفة درجته بالنسبة لكل تلميذ، وبعدها قمنا بتطبيق البرنامج الرياضي الذي يحتوي على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية على تلك الفئة، ثم في الأخير أعدنا توزيع نفس المقياس على أولئك المعلمين وذلك بغرض معرفة التأثيرات الناجمة على أولئك التلاميذ من خلال ممارستهم لمجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية في صورة قياس بعدي لنفس المقياس المستعمل في القياس أو الاختبار القبلي، وهنا لا يمكننا أخذ مجموعتين (ضابطة وتجريبية) لأننا بغرض دراسة الحالة، حيث يكون فيها أفراد العينة قليل، فنحن قد وجدنا من خلال بحثنا على عشرة تلاميذ فقط.

#### 7- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال المرحلة التمهيديّة قمنا بالتقرب من مكان إجراء البحث حيث اتصلنا بإدارة المؤسسة الابتدائية ليرخصوا لنا لإجراء هذا البحث حيث تقدمنا إلى مدير المؤسسة وعرضنا هدفنا من الاختبار وهو القيام بإجراء بحث علمي ميداني.

وبعد الترخيص اتصلنا بالمدير الذي ساعدنا بالاتصال مع معلمي المدرسة الابتدائية وأعطى لنا المعلومات الخاصة بالمؤسسة من حيث عدد المعلمين والتلاميذ، في الخطوة الموالية طلبنا من المعلمين الموافقة في مساهمتهم لإجراء هذا البحث العلمي حيث تم قبوله من طرف كل المعلمين، فيما يخص مدى ملائمة وسائل البحث لغرض الدراسة، حيث سلمنا المقياس لهم لإجابة عليه وتحديد التلاميذ الذين تظهر عليهم هذه الأعراض، ثم فيما بعد قمنا بتطبيق البرنامج والذي يشمل مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية المقترحة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ولمعرفة مدى تأثير هذه الأخيرة على أولئك التلاميذ قمنا مرة أخرى بتقديم المقياس لنفس معلمي المدرسة الابتدائية وذلك بغرض تحديد جوانب التأثير التي لمسوها على التلاميذ.

### 7-1 الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

لكل دراسة علمية لابد وأن تكون لها أهداف، لأنه بتحديد الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها، ويمكن تحديد أهداف الدراسة الميدانية أو الاستطلاعية في:

التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج.

الخروج بنتائج عامة حول الموضوع ومعرفة ما نتاوله.

معالجة بعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع، وإعطاء بعض الاقتراحات.

تدعيم الدراسات السابقة وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الظاهرة.

### 8- الأدوات الإحصائية:

لقد تم حساب الأدوات والنتائج عن طريق نظام (SPSS) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية وقدم تم اعتماد على القوانين التالية:

$$u = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \text{ المتوسط الحسابي}$$

$$Q = \sqrt{\left(\frac{n}{n-1}\right) * \left(2 * \sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n}\right)} \text{ الانحراف المعياري: (فريد كامل أبو زينة، 2006)}$$

$$T = \frac{(\sum_{i=1}^n x_i - n * u)}{Q} / \sqrt{n} \text{ ت ستودنت:}$$

### 9- صعوبات البحث:

قلة الوقت المخصص لإنجاز المذكرة.

قلة الدراسات السابقة حول هذا الموضوع ما عدا التي تم ذكرها.

الصعوبات المادية.

## خلاصة:

لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية أهمية كبيرة وبالغة لنجاح أي بحث علمي يتميز بالتنظيم الدقيق، والذي يهدف إلى الوصول إلى معلومات ونتائج جديدة، وإن اختيار منهج البحث الملائم والذي هو طريقة إحصائية سليمة وعينة مقصودة وكذلك عن طريق تعميم مجالات البحث كلها والتي تؤدي حتما إلى تحقيق الهدف والمبتغى المرجو من خلال هذا البحث.

تمهيد :

كل البحوث والدراسات تفسر وتناقش نتائجها فهذه المرحلة مهمة وأساسية حيث تعرض النتائج مع تفسيرها ومناقشتها ثم الوصول من خلاله إلى حلول واقتراحات إضافة إلى إخراج بعض التوصيات منها.

### 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

#### 1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى: التي تنص على:

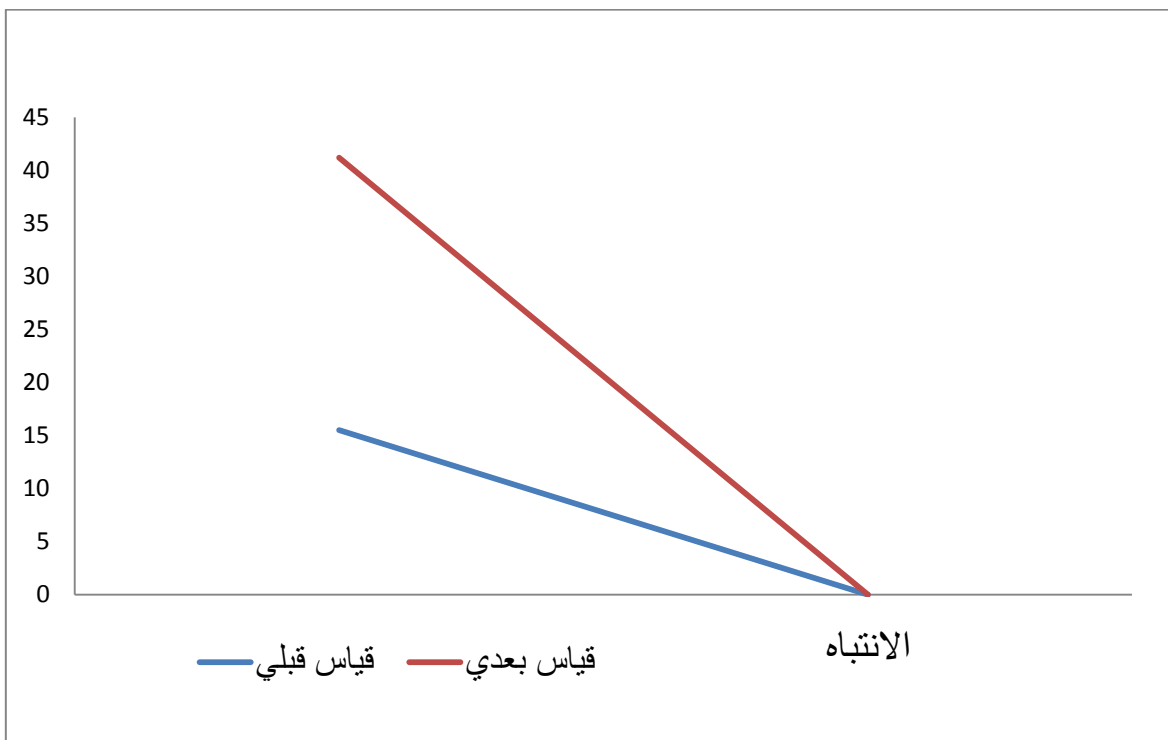
توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي في زيادة مستوى الانتباه.

البعد الأول: الانتباه

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجذولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
15.50	5.12	5.61	1.73	0.05	18	دال إحصائيا
25.70	2.58					
						القياس البعدي

الجدول رقم 02: جدول يمثل الدلالة الإحصائية لبعد الانتباه الخاص بالقياسين القبلي والبعدي.

يتبين لنا من خلال الجدول رقم 02 أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي = 15.50 وهي أصغر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي = 25.70 والانحراف المعياري في القياس القبلي = 5.12 وهي أكبر من قيمة الانحراف المعياري في القياس البعدي = 2.58، و أن (ت) المحسوبة = 5.61 وهي أكبر من (ت) الجدولية = 1.73 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 ومنه نرفض  $H_0$  ونقبل  $H_1$  وبالتالي وجد فروق دالة إحصائية فيما يخص بعد الانتباه.



الشكل رقم 1: منحنى بياني يوضح زيادة مستوى الانتباه بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي

الاستنتاج الخاص ببعده الانتباه: ما يمكن استخلاصه من النتائج المحصل عليها نستنتج أن للممارسة الرياضية وللنشاط البدني الرياضي دور كبير في المحافظة على نسبة التركيز وزيادة مستوى الانتباه لدى مفرطي الحركية حيث بعد القيام بالتمارين الرياضية والأنشطة البدنية لاحظنا تطور في مستوى الانتباه ونقص في التشتت وتركيز

قوي بعض الشيء وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن للنشاط البدني الرياضي تأثير ايجابي على زيادة مستوى الانتباه لدى مفرطي الحركة.

### 1-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: والتي تنص على:

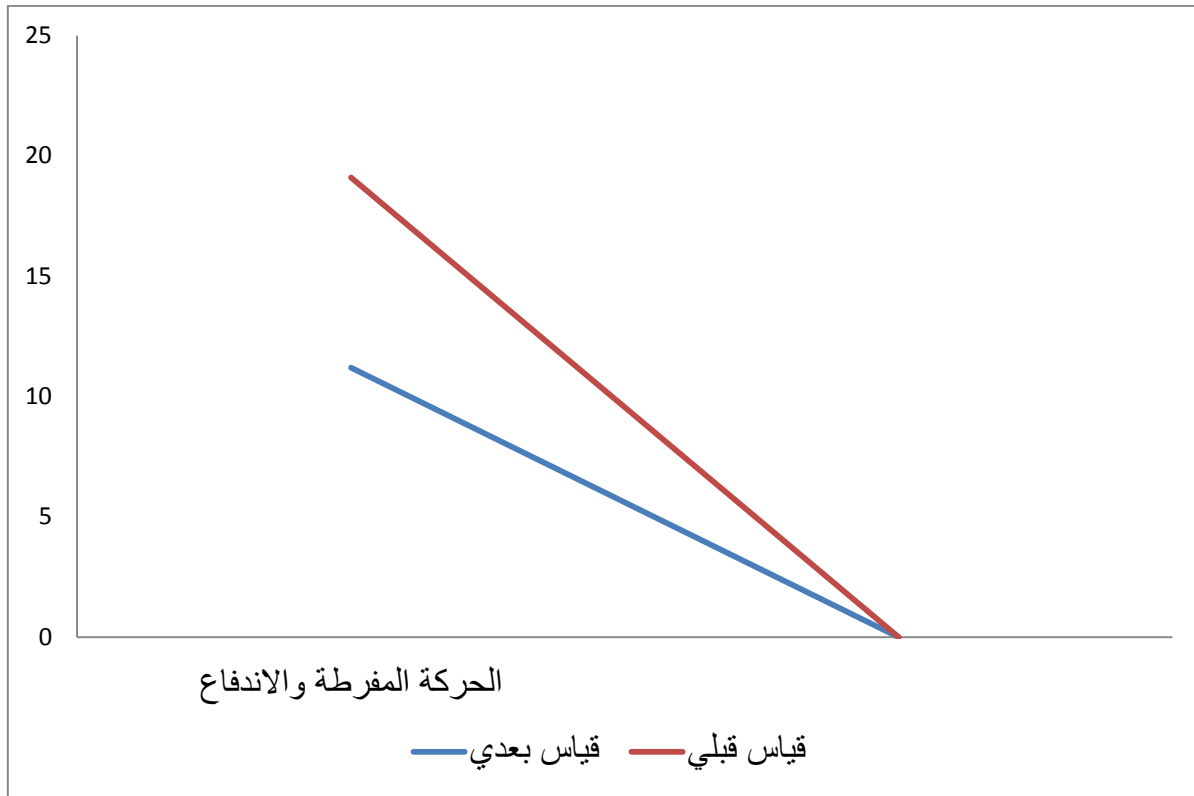
توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة سلوكي الحركة المفرطة والاندفاع.

### البعد الثاني: الحركة المفرطة والاندفاع.

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	11.30	4.34	2.24	1.73	0.05	18	دال إحصائيا
القياس البعدي	7.90	2.02					

الجدول رقم 03: جدول يمثل الدلالة الإحصائية لبعء الحركة المفرطة والاندفاع الخاص بالقياسين القبلي والبعدي.

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي = 11.30 وهي أصغر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي = 7.90 والانحراف المعياري في القياس البعدي = 4.34 وهي أكبر من قيمة الانحراف المعياري = 2.02، و أن (ت) المحسوبة + 0.05 ودرجة الحرية 18 ومنه نرفض  $H_0$  ونقبل  $H_1$  وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية فيما يخص بعء الحركة المفرطة والاندفاع.



الشكل رقم 2: منحني بياني يوضح انخفاض مستوى سلوكي الحركة المفرطة والاندفاع بعد ممارسة

النشاط البدني الرياضي

الاستنتاج الخاص ببعده سلوكي الحركة المفرط والاندفاع: بعد عرض النتائج وتحليلها نستنتج أن للنشاط

البدني الرياضي أثر ايجابي على التقليل من حدة سلوكي الحركة المفرطة والاندفاع حيث من خلال قيام مفرطي

الحركة بالبرنامج التدريبي المقترح عليهم وإجرائهم لمختلف الأنشطة البدنية الرياضية لاحظنا نقص في الحركة

المفرطة كما قل لديهم ذلك الاندفاع القوي وأصبحوا يعملون بطريقة عادية ومنظمة ويعملون بالإرشادات

الرياضية الملقاة عليهم وعليه فالنشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا على التقليل من الحركة المفرطة والاندفاع لدى

مفرطي الحركة.

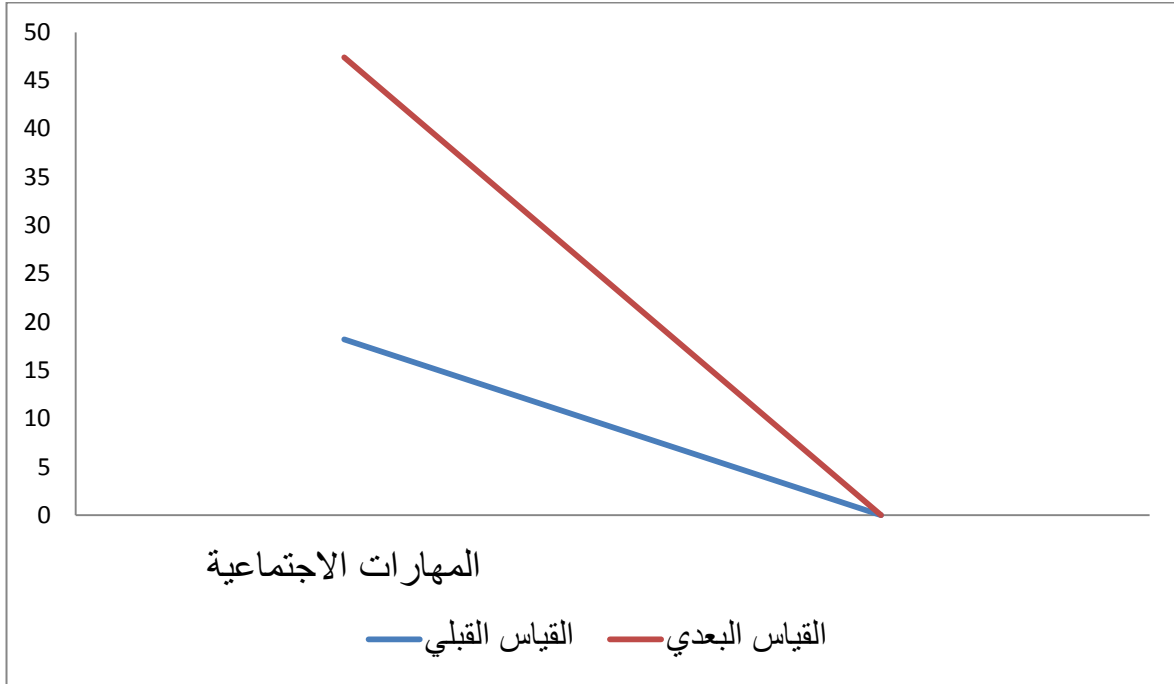
**1-3 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: والتي تنص على:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الاجتماعية.

**البعد الثالث: المهارات الاجتماعية.**

القياس القبلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	18.20	4.41	6.16	1.73	0.05	18	دال إحصائيا
القياس البعدي	29.70	3.91					

**الجدول رقم 04:** جدول يمثل الدلالة الإحصائية لبعده المهارات الاجتماعية الخاص بالقياسين القبلي والبعدي. يتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي = 18.20 وهو أصغر من المتوسط الحسابي في القياس البعدي = 29.70 و أن الانحراف المعياري في القياس القبلي = 4.41 أما في القياس البعدي = 3.91 و أن (ت) المحسوبة = 6.16 وهي أكبر من (ت) الجدولية = 1.73 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 ومنه نرفض  $H_0$  ونقبل  $H_1$  وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد المهارات الاجتماعية.



الشكل رقم 3 : منحنى بياني يوضح ارتفاع مستوى تنمية المهارات الاجتماعية بعد ممارسة النشاط

### البدني الرياضي

الاستنتاج الخاص ببعده المهارات الاجتماعية: من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن مفرضي الحركة كانوا

لا يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية لمساعدتهم في حياتهم سواء في الأسرة أو المدرسة لكن بعد تطبيق البرنامج

التدريبي عليهم وممارستهم للأنشطة البدني الرياضية أصبحت لديهم مهارات جديدة كانت صعبة عليهم فبمجرد

قيامهم بالتمارين البدنية فكث بعض العقد التي كانت تربكهم وتصبح عليهم القيام ببعض الحركات البسيطة

وهذا ما يوصلنا إلى الاستنتاج الذي يقول بان للنشاط البدني الرياضي أثر ايجابي في تنمية المهارات الاجتماعية

بالنسبة لمفرضي الحركة

**4-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:** والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية

عند ممارسة مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة السلوك المعارض.

**البعد الرابع: السلوك المعارض**

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
19.20	4.49	3.68	1.73	0.05	18	دال إحصائياً
11.70	4.62					

**الجدول رقم 05:** جدول يمثل الدلالة الإحصائية لبعده السلوك المعارض الخاص بالقياسين القبلي والبعدي.

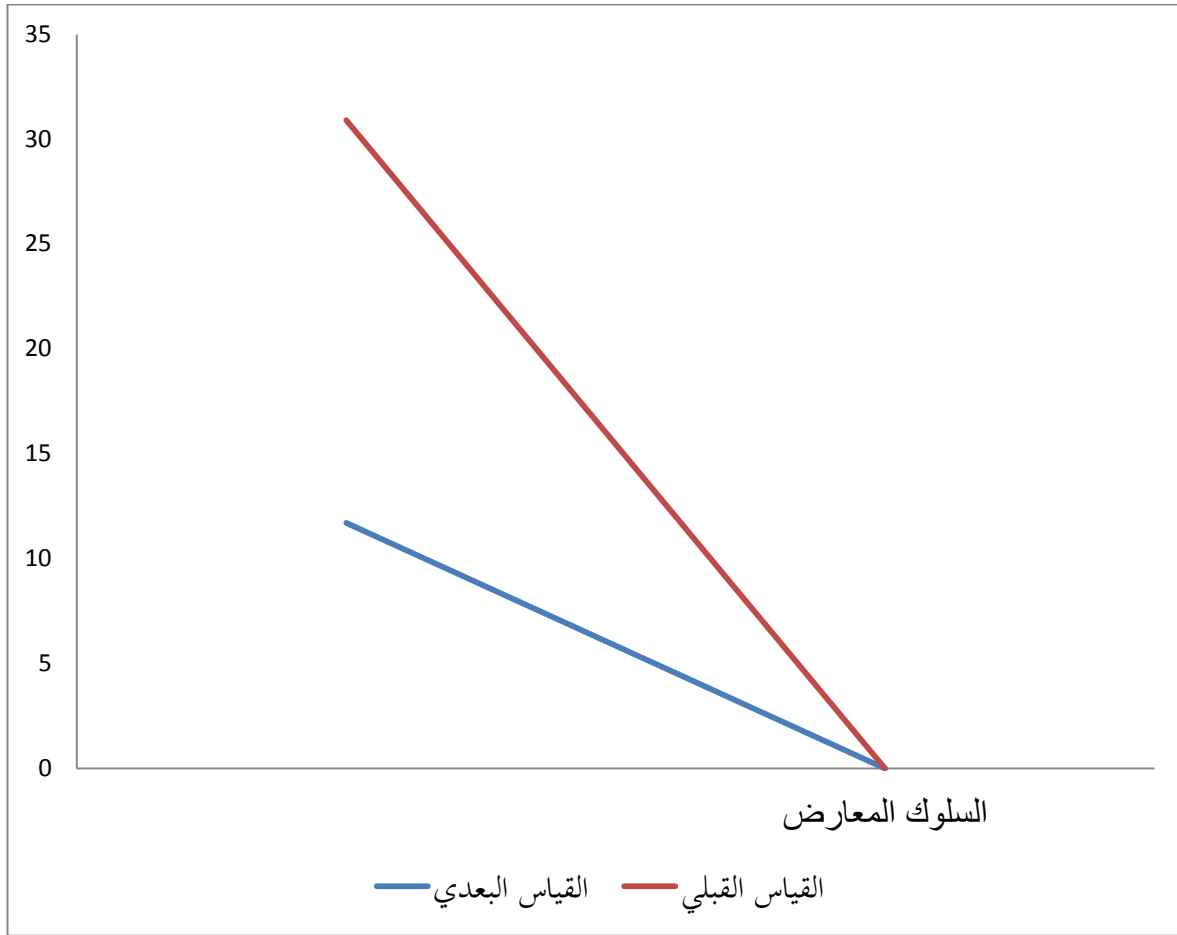
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي = 19.20 وهي أكبر من المتوسط

الحسابي في القياس البعدي = 11.70 و أن قيمة الانحراف المعياري في القياس القبلي = 4.49 وهي أصغر من

قيمة الانحراف المعياري في القياس البعدي = 4.62، وأن (ت) المحسوبة = 3.68 وهي أكبر من (ت)

الجدولية = 1.73 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 ومنه نرفض  $H_0$  ونقبل  $H_1$  وبالتالي

توجد فروق دالة إحصائية فيما يخص بعد السلوك المعارض.



الشكل رقم 4 : منحنى بياني يوضح انخفاض مستوى حدة السلوك المعارض بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الاستنتاج الخاص ببعده السلوك المعارض: نستنتج من خلال النتائج المتوصل لها أن ممارسة مفرطي الحركة للأنشطة البدنية قللت نوعاً ما نسبة أو مستوى حدة السلوك المعارض لديهم فمن خلال قيامهم بالتمارين الرياضية والتطبيقات البدنية اختفى السلوك المعارض لديهم بشكل ملحوظ حيث أصبحوا أكثر هدوءاً وتحسن في ردة الفعل لديهم وتغيرها إيجابياً وعليه نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في التقليل من حدة السلوك المعارض لدى مفرطي الحركة.

**2- مناقشة نتائج الفرضيات:**

بعد عرض النتائج المحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية للجداول المذكورة سابقا، تمكنا من الحصول على مضمون تلك البيانات المجدولة من خلال ما شملته تلك النتائج، حيث سنقوم هنا بمناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

**1-2 تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:**

انطلاقا من الفرضية الأولى والتي صيغت كما يلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة تلاميذ مفرطي الحركة للنشاط البدني والرياضي بالطور الابتدائي في زيادة مستوى الانتباه"

فمن خلال عرضنا للنتائج المرتبطة بالجداول والمخصصة لمعلمي المدرسة الابتدائية فإن تلك النتائج قد أظهرت فروقا بين القياسي القبلي والبعدي فيما يخص تلاميذ مفرطي الحركة وهذا ما يتضح من خلال الجدول رقم (02) حيث تبين الدلالة الإحصائية للجداول وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي وذلك فيما يتعلق ببعده الانتباه، وبالتالي نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت وهذا ما أظهرته النتائج

وهذا ما أثبتته دراسة الدكتور رضا أحمد الأدغم وجمال الدين محمد الشامي وعبد الناصر سلامة الشبراوي تحت عنوان "فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التدريس في تحصيل تلاميذ الصف الرابع ابتدائي مضطربي (ADHD) في اللغة العربية بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية بومياط بجامعة المنصورة عام 1999 وقد استخدموا المنهج الوصفي والتحريبي على أولئك التلاميذ وقد أظهرت النتائج وجود إيجابية وتحسن ملحوظ في مستوى التحصيل الدراسي والانتباه.

## 2-2 تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

انطلاقاً من الفرضية الثانية التي صيغت كما يلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة تلاميذ مفرطي الحركة للنشاط البدني والرياضي بالطور الابتدائي في التقليل من حدة سلوكي الحركة المفرطة والاندفاع".

فمن دلال عرضنا للنتائج المرتبطة بالجدول المخصصة لمعلمي المدرسة الابتدائية فإن تلك النتائج قد أظهرت فروقا بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص تلاميذ مفرطي الحركة، وهذا ما يتضح من خلال الجدول رقم (03) حيث تبين دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي وذلك فيما يتعلق ببعد الانتباه، وبالتالي نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا ما أظهرت النتائج.

وهذا ما أثبتته دراسة الدكتور حكيم حريشي سنة 2010 في ملخصه للمداخلة تحت عنوان "أي نشاط بدني رياضي للغد" حيث أوضح النتائج الأساسية على فئتين من الأطفال، الأولى تعاني من اضطراب (ADHD) والثانية هم أطفال عاديون يدرسون في الطور الثالث وهذه الفئة أي الأولى تشارك في أنشطة وحصص بدنية خاصة وبملاحظة تصرفهم اليومي وحركاتهم بصفة عامة في الطور التعليمي في كرة السلة واستخراج وجود فرق بين فئتين أثناء ممارسة نشاط بدني ورياضي مدرسي على تصرفات وتفكير هؤلاء التلاميذ الذين يعنون من النشاط الزائد وتشتت الانتباه في حصة التربية البدنية والرياضية غير خاصة (كرة السلة).

## 2-3 تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

انطلاقاً من الفرضية الثالثة والتي صيغت كما يلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة تلاميذ مفرطي الحركة للنشاط البدني والرياضي بالطور الابتدائي في تنمية المهارات الاجتماعية".

فمن خلال عرضنا للنتائج المرتبطة بالجدول والمخصصة لمعلمي المدرسة الابتدائية، فإن تلك النتائج قد أظهرت فروقا بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص تلاميذ مفرطي الحركة، وهذا ما يتضح من خلال الجدول رقم (04) حيث تبين الدلالة الإحصائية للجدول وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي وذلك

فيما يتعلق ببعده المهارات الاجتماعية، وبالتالي نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت وهذا ما أظهرته النتائج.

وهذا ما أوضحته دراسة الدكتور محمود صديق 2007 بعنوان: "واقع التفاعل الاجتماعي مع الأفراد لدى

أطفال الروضة ذو فرط النشاط" حيث أظهرت النتائج فعالية فنيات تعديل السلوك المستخدمة في تنمية التفاعل

الاجتماعي مع الأفراد ولدى أطفال الروضة ذوي فرط النشاط والخفض من حدة فرط هذا النشاط.

## 2-4 تفسير ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

انطلاقاً من الفرضية الرابعة والتي صيغت كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن ممارسة تلاميذ مفرطي الحركة للنشاط البدني والرياضي بالطور الابتدائي في التقليل من حدة السلوك المعارض.

فمن خلال عرضنا للنتائج المرتبطة بالجدول والمخصصة لمعلمي المدرسة الابتدائية، فيما يخص تلاميذ مفرطي الحركة، وهذا ما يتضح من خلال الجدول رقم (05) حيث تبين الدلالة الإحصائية للجدول وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي وذلك فيما يتعلق ببعد السلوك المعارض، وبالتالي نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت وهذا ما أظهرته النتائج.

وهذا ما أثبتته دراسة الدكتور لوزة فرشان عام 2010 تحت عنوان "نماذج إستراتيجية للإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية" وقد طبق على عينة إستراتيجية الإرشاد السلوكي غير التقليدي كأسلوب إرشادي لتعديل السلوك المفرط، وقد أظهرت النتائج فروق في طبيعة السلوكيات لدى أطفال العينة بعد تقديم التعزيزات واختلاف نسب هذه التغيرات حسب الأطفال وهذا لأهمية التعزيزات بالنسبة لكل طفل.

## الخاتمة:

إن الهدف العام من هذه الدراسة يمكن في تسليط الضوء على معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على تلاميذ مفرطي الحركة بالطور الابتدائي، وهذا الاضطراب الذي يعد مشكلة سلوكية ومرضية لها خطورتها وتعقيداتها على شخصية الطفل وما يمكن أن يحد له على المدى الطويل، وهذه الأعراض تظهر غالباً في المؤسسات التعليمية والتي تشكل عائقاً كبيراً في التحصيل الدراسي والتفاعل والاندماج في المجتمع، ومن هنا يبرز دور المعلم في تعليم تلقين وضبط سلوك هذه الفئة والعمل على إيجاد حلول للعلاج أو التخفيف من حدة هذه الاضطراب الذين يعانون منه، وذلك من أجل تعليم وتربية هؤلاء الأطفال والعمل على دمجهم وتشجيعهم قدر المستطاع للتخلص من مشكلتهم هذه.

وتبين لنا من خلال هذه الدراسة أنه ظهرت فروق عند ممارسة تلاميذ مفرطي الحركة للنشاط البدني والرياضي، وبالنظر إلى محدودية الدراسة فإنها لا تسمح بتعميم النتائج المتحصل عليها.

ما لفت انتباهنا من خلال هذا البحث هو الوصول إلى تجريب برامج رياضية خاصة بهذه الفئة من أجل علاجها ووقايتها، حيث نفتح المجال لدراسات مستقبلية في هذا الاقتراح.

وفي الأخير لا يسعنا القول إلا أن نولي اهتماماً بهذه الفئة ومراعاة خصوصيتها من أجل دمجها في مختلف المؤسسات التعليمية والمهنية للاستفادة من قدراتهم في الجانب الايجابي.

- اقتراحات:

انطلاقاً مما توصلنا إليه من خلال تحليل النتائج والمعطيات النظرية والدراسة الميدانية فإننا نقترح ما يلي:

توفير جميع الظروف الممكنة لإتاحتها لتلاميذ مفرطي الحركة لتسهيل اندماجهم في المحيط الاجتماعي سواء داخل أو خارج المؤسسات التعليمية.

اهتمام وتكفل ومراعاة المعلم للناحية النفسية والاجتماعية والعقلية للطفل ذوي النشاط الزائد

الدعم والتشجيع من طرف الآباء لأبنائهم بغية إكسابهم الثقة بالنفس.

الاستماع لأهم انشغالاتهم والعمل على تحقيقها لكي يشعروا بالأمن والراحة النفسية.

منحهم فرص القيادة ليتعودوا على تحمل المسؤولية.

عدم إخضاع الطفل لممارسة أي نشاط تعليمي رغماً عنه.

توجه التلاميذ مفرطي الحركة لممارسة النشاط البدني والرياضي.

التعاون بين المدرسة والمنزل لمحاولة التعامل بطريقة علمية سليمة مع الأطفال.

التوعية في مختلف وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمكتوبة بكل ما يتعلق بالاضطراب وأسبابه وخطورته.

مساعدة الطفل بما يناسب قدراته في التعليم والتوجيه لسلوكه وعدم تعريضه لأي ضغوط.

التأكيد على أهمية الرعاية الطبية قبل وأثناء الإصابة بهذا المرض.

العمل على الارتقاء بطرق وأساليب التدريس للحصص التعليمية وفق برامج نظرية وتطبيقية أكثر تطلعا وتماشيا مع متطلبات العصر لتنمية السلوكات النفسية والاجتماعية لضمان مسايرة المعايير والقيم الأخلاقية والالتزام بها.

ضرورة القيام بالمزيد من الدراسات والأبحاث على هذا الاضطراب لأن الدراسات التي أجريت عليه قليلة.

المراجع والكتب:

- 1) أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الإنسانية، دون ط، مكتبة لبنان، لبنان، 1997.
- 2) أسامة كامل راتب، النمو الحركي للطفل، دون ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 3) أكرم زكي خطايبة، المناهج المعاصرة في التربية البدنية، دون ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 4) أمين أنور الخولي وعبد
- 5) أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 6) أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 7) أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، ذ1، المجلس الوطني للثقافة والآداب والفنون الكويت، 1996.
- 8) أمين النور خولي، طالب الكفاءة التربوية، دون ط، مؤسسة الشرق، بيروت، 1980.
- 9) أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، منهج التربية البدنية والرياضية، دون ط، القاهرة، 2000.
- 10) بن قاصد علي الحاج محمد، تقويم برامج إعداد كرة القدم للفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005.
- 11) تشارلز بيركر، أسس التربية البدنية والرياضية، ترجمة حسن معوض وكمال عبده، دون ط، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964
- 12) حامد عبد السلام زهدان، علم النفس النمو، ط4، دار النشر، دون سنة.
- 13) حسن مصطفى عبد المعطي، اضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة اسباب التشخيص والعلاج، ط1، مكتبة القاهرة، 2003.
- 14) حسني احمد الشافعي وآخرون، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2009.
- 15) د. سعد جلال، الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.

- 16) د. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، تعديل السلوك في التدريس، ط1، دار الشرق ، عمان ، 2007.
- 17) د. طارق عبد الرؤوف عامر و د. ربيع محمد ، تدريب الأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، دون ط، دار البازوري عمان، 2008.
- 18) د. عبد الباري محمد الباري، التربية النفسية للطفل، ط1، ايتراك للنشر، القاهرة، 2006.
- 19) د. عواطف ابر العلاء، التربية للشباب ودور التربية الرياضية، دون ط، مطبعة النهضة، القاهرة، 1996.
- 20) د. فهد خليل زيد ، أساسية منهجية البحث في العلوم الإنسانية ، ط1، دار النفائس ، عمان ، 2007.
- 21) د. هزاع بن محمد هزاع، التدريب البدني للناشئين اعتبارات بدنية وفسولوجية، دون ط، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، 2003.
- 22) د.العجيلي عصمان سرکز و عياد سعيد امطير، البحث العلمي أليبه وتقنياته ، ط1، الجامعة المفتوحة ، طرابلس ، 2002.
- 23) د/حاتم الجعفري، الاضطرابات الحركية عند الأطفال، دون ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 24) ذوقان عبيدات و آخرون ، البحث العلمي مفهومه وأساليبه ، ط1 ، الجامعة الأردنية ، 1998.
- 25) رجاء محمود. أبو العلاء، علم النفس التربوي، دون ط، دار النشر والتوزيع، الكويت، دون سنة.
- 26) الروي غي والغنام ، مناهج البحث والتربية ، ج1 ، دون ط، مطبعة العاني ، بغداد ، 1974.
- 27) السعيد حسني العزة، سيكولوجية النمو في الطفولة، ط1، الدار العلمية، دون سنة.
- 28) صالح عبد العزيز عبد الرحمان عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، ج1، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1986.

- (29) عادل محمد، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، الجزائر، 1992.
- (30) عبد الحميد شرف، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 2000.
- (31) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، ط3، دار الكتاب الجامعية، مصر، 1996.
- (32) علي محمد الدريدي، مناهج التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، دون ط، دار الفرقان، 1983.
- (33) علي يحي المنصوري، الثقافة والرياضة، ج1، ط1، مدخل للثقافة والرياضة 1971.
- (34) غسان الصادق وسامي الصقار، التربية البدنية والرياضية، دون ط، كتاب منهجي.
- (35) الفتاح عنان وعدنان درويش، التربية البدنية المدرسية دليل العلم والفصل وطالب التربية العلمية، دون ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- (36) فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- (37) قاسم حسن البصري، نظريات التربية البدنية، دون ط، المطبعة الجامعية، بغداد، 1997.
- (38) قاسم حسين البصري، نظريات التربية البدنية والرياضية، دون ط، المطبعة الجامعية، بغداد، 1997.
- (39) قائمة المذكرات:
- (40) كمال درويش و أمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دون ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- (41) ليلي يوسف ، سكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ط2، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، دون سنة.
- (42) ليلي يوسف، سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية، ط2، مكتبة الجل ومغربية، المغرب، 1962.
- (43) محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دون ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

- (44) محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دون ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- (45) محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1983
- (46) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، دار المعارف، مصر، 1986.
- (47) محمد حمودة، الطفولة والمراهقة، دون ط، دار النشر، القاهرة، دون سنة.
- (48) محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية في المراحل الأساسية بين النظرية والتطبيق، دون ط، دار الوفاء، 2004.
- (49) محمد سلامة، علم النفس الطفل، ط1، دار محمد يعقوب، القاهرة، 1973.
- (50) محمد عادل وكمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دون ط، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965.
- (51) محمد عبد الرحمن العسيوي، المشكلات السلوكية في الطفولة والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 2005.
- (52) محمد علي صالح أبو جادو، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط2، دار المسيرة، عمان، 2007.
- (53) محمد عوض بسيوني وفيصل ياسفالشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- (54) محمد مسلم، منهجية البحث العلمي، دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية، دون ط، وهران، 2002.
- (55) محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، ط3، دار الشروق، القاهرة، 1985
- (56) المراجع باللغة الفرنسية:
- (57) مصطفى نوري القمش وخلييل عبد الرحمن المعاينة، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار المسيرة، عمان، 2007.
- (58) مناهج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعليم الأساسي، وزارة التعليم، 2005.
- (59) ناهد محمود سعيد وينللي رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب، القاهرة، 2004.

- (60) هوارى سعايدية، دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني والرياضي وعلاقتها بالدافعية ، مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الشلف 2009.
- (61) الوثيقة المرافقة لمناهج السنة الخامسة من التعليم الابتدائي، مديرية التعليم الأساسي ، اللجنة الوطنية للمناهج، دون ط، الجزائر، 2011.
- (62) وفيق صفوت مختار، سيكولوجية الأطفال ضعاف العقول، ط1، دار العلم والثقافة، القاهرة، 2007.
- (63) يوسف حرشاوي، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل.
- (64) يوسف سعدي زروقي مفهوم الذات العام والبدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية وعلاقته بكل من نوع وحجم الناشطة البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الشلف ، 2009.
- (65) مارك دوران: الطفل والرياضة التطبيق والممارسة، دون ط، باريس، 1987، ص233.

## مقياس "فرط الحركة وتشتت الانتباه"

### مقياس "فرط الحركة وتشتت الانتباه"

Dr. Kamal Ses alem

المفحوص: ..... العمر: .....

الصف: التاريخ: \_\_\_\_\_

اسم الفاحص ووظيفته: \_\_\_\_\_

التعليمات:

إن كل رقم من الأرقام التالية يمثل درجة السلوك الذي يؤديه المفحوص. الرجاء اختار رقم الذي تعتقد انه أفضل وصفا للسلوك المفحوص، وضع الرقم المناسب في نهاية كل عبارة من عبارات الاختبار:

1. إذا كان لا يقوم بهذا السلوك على الإطلاق.

2. إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة قليلة.

3. إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة متوسطة.

4. إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة كبيرة.

5. إذا كان يقوم بهذا السلوك بدرجة كبيرة جدا

الدرجة	أولا : الانتباه:
	1. يعمل مستقلا دون إشراف أو تذكير
	2. يواظب على أداء ما يطلب منه من واجبات لفترة كافية
	3. يكمل الواجبات بقليل من المساعدة الخارجية
	4. يتبع التوجيهات البسيطة بدقة (التي تنفذ بخطوة أو خطوتين)
	5. يتبع التوجيهات المتتابعة (التي تنفذ بخطوات متعددة)
	أدائه جيد في الفصل

الدرجة	ثانيا: الحركة المفرطة والاندفاع
	7. مفرط الحركة والنشاط ( دائم الخروج من مقعده).
	8. متململ ( يداه تتحركان باستمرار، ويمسك بملابسه)
	9. ردود أفعاله عنيفة ولا تتناسب مع طبيعة الموقف
	10. مندفع ( يتصرف أو يتحدث بدون تفكير، ويقاطع حديث الآخرين)
	11. قلق ( يتلوى وغير مستقر في مقعده، سريع الملل، يتلفت حوله)

الدرجة	ثالثا: المهارات الاجتماعية
	12. قادر على التواصل اللفظي بفعالية ووضوح
	13. القدرة على التواصل غير اللفظي ( ترجمة حركات وتعبيرات الآخرين)
	14. يتبع المعايير والقواعد الاجتماعية في المناسبات الاجتماعية والرياضية
	15. قادر على تكوين صداقات جديدة، والاحتفاظ بالصداقات القديمة
	16. يتعامل مع المواقف الجديدة بثقة ولا يتردد في عمل شيء جديد مختلف
	17. يسلك بشكل ايجابي مع زملائه وأقرانه
	18. يعرف ما هو مفروض أن يتبع من تعليمات داخل الفصل

الدرجة	رابعا: السلوك المعارض
	19. يحاول توريث الآخرين، وإيقاعهم في المشاكل
	20. يتشدد ويتشاجر لأقل السباب
	21. ينتقد ويحرج الآخرين، ولا يحترم مشاعرهم
	22. يتحدى السلطات، ويجادل عندما يطلب منه أن يعمل شيئا ما
	23. يتلذذ في إثارة الآخرين والسخرية منهم
	24. خشن وفظ وقاسي ( يطلق الألفاظ النابية، ويخيف من يحيطون به)

المكان	ساحة المدرسة	التاريخ	
المستوى	السنة الرابعة ابتدائي	الموضوع	تحضير تقني
وسائل العمل الضرورية	صفارة , ساعة ميقاتية , الشواخص	المدة	45د

الهدف الإجرائي: تحسين خطوات الجري

المراحل	الأهداف	المحتوى والتمارين	المدة	مدة الراحة	الملاحظات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني تسخين عام تسخين خاص	الحالة التدريبية رقم <b>01</b> : مراقبة الغيابات, البدلة الرياضية, شرح الهدف المراد إنجازه, جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل.	12د	2د	الحضور الدائم ضروري للإحماء الجيد وهذا لتفادي الإصابات . التركيز أثناء العمل .
المرحلة الرئيسية	قدرة التلاميذ على الجري بأقصى سرعة في مسار الجري	الحالة التدريبية رقم <b>02</b> : <b>موقف 1</b> : تمارين السرعة نقوم بتقسيم القسم إلى أربع أفواج بحيث كل فوج 1 يقابل الفوج 2 والفوج 3 يقابل الفوج 4 وعند سماع الإشارة يجري جميع الفوج بأقصى سرعة . <b>موقف 2</b> : ترسم دائرة قطرها 15م يقسم التلاميذ إلى أربع أفواج وعند سماع الإشارة يقوم كل تلميذ من الفوج بالجري دورة كاملة ثم يرجع إلى مكانه والفوج الذي يكمل الأول هو الفائز <b>موقف 3</b> : نفس التقسيم السابق ولكن يجري كل تلميذ من الفوج في البداية ثم يلمس أحد الأفواج في الدائرة ليقوم جميع تلاميذ الفوج بالجري وراءه .	4د 6د 4د	2د 3,20د 3,20د	الجري في المسار لجميع الفوج . إتباع مسار الدائرة أثناء الجري مع العمل في أفواج منظمة . إتباع المسار أثناء الجري مع التنفيذ أثناء الجري .
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب الراحة والرجوع إلى الحالة الطبيعية إعطاء التوجيهات التحية الرياضية	10د		الإسترخاء التام .

المكان	ساحة المدرسة	التاريخ	
--------	--------------	---------	--

المستوى	السنة الرابعة ابتدائي	الموضوع	تحضير تقني
وسائل العمل الضرورية	صفارة , ساعة ميقاتية , الشواخص , كرات اليد	المدة	45د

الهدف الإجرائي : التحكم في مختلف التنقلات ( الجري في مختلف الإتجاهات )

المراحل	الأهداف	المحتوى والتمارين	المدة	راحة	ت	الملاحظات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني تسخين عام تسخين خاص	الحالة التدريبية رقم 01: مراقبة الغيابات , البدلة الرياضية , شرح الهدف المراد إنجازه , جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل .	12د	2د		الحضور الدائم ضروري للإحماء الجيد وهذا لتفادي الإصابات . التركيز أثناء العمل .
المرحلة الرئيسية	القدرة على تغيير إتجاه السرعة أثناء الجري	الحالة التدريبية رقم 02: <b>موقف 1</b> : يقسم التلاميذ إلى أربع أفواج 2 ذكور و 2 إناث . العمل يكون في مربع طوله 20 متر يوضع ثلاث كرات في الوسط بحيث يحاول كل فوج الوصول أولاً وذلك من خلال الجري بأقصى سرعة ثم الرجوع بأقصى سرعة ممكنة إلى الفوج الذي يكمل الأول هو الفائز . <b>موقف 2</b> : نفس التقسيم الأول , قيام التلاميذ بالجري بين الكرات بأقصى سرعة بحيث تحدد المسافة بين الكرات 1م ثم الرجوع إلى نقطة البداية <b>موقف 3</b> : الجري بأقصى سرعة لوضع الكرات على بعد 10 م ثم العودة بأقصى سرعة إلى الفوج ويلمس يد زميله وينطلق الثاني حتى نهاية القاطرة	4د 6د 4د	2د 30د 30د		التحكم في التنقل التركيز على التنقل التركيز على سرعة الإستجابة في الجري
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب الراحة والرجوع إلى الحالة الطبيعية التحية الرياضية	10د			الإسترخاء التام .

المكان	ساحة المدرسة	التاريخ	
المستوى	السنة الرابعة ابتدائي	الموضوع	تحضير تقني

وسائل العمل الضرورية	صفارة , ساعة ميقاتية , الشواخص , كرات اليد	المدة	45د
----------------------	--	-------	-----

الهدف الإجرائي : تعلم التلاميذ سرعة رد الفعل عند الإشارة

المراحل	الأهداف	المحتوى والتمارين	المدة	الراحة	ت	الملاحظات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني تسخين عام تسخين خاص	الحالة 1 التدريبية رقم 01: مراقبة الغيابات , البدلة الرياضية , شرح الهدف المراد إنجازه , جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل .	12د	2د		الحضور الدائم ضروري للإحماء الجيد وهذا لتفادي الإصابات . التركيز أثناء العمل .
المرحلة الرئيسية	القدرة على تغيير السرعة الجري بإنسيابية ودقة	الحالة 1 التدريبية رقم 02: موقف 1 : تمارين السرعة . تشكيل أربع أفواج بحيث يقوم كل فوج بالجري بين الشواخص على شكل رقم ثمانية لمسافة 10 متر عدد التكرارات 3 . موقف 2: جري التلاميذ لمسافة 15 متر ثم الرجوع إلى مكانه ويلمس يد زميله ثم ينطلق الثاني حتى نهاية القاطرة . موقف 3 : يقوم التلاميذ بالجري على شكل خط مستقيم مثنى مثنى لمسافة 20 متر مع تغيير الإتجاه	4د 6د 4د	2د 2,30د 2,30د	3 2	- السرعة في الجري أثناء الأداء . - إتباع المسار وإحترام القوانين
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب الراحة والرجوع إلى الحالة الطبيعية التحية الرياضية	10د			الإسترخاء التام .

المكان	ساحة المدرسة	التاريخ	
المستوى	السنة الرابعة ابتدائي	الموضوع	تحضير تقني
وسائل العمل الضرورية	صفارة , ساعة ميقاتية , الشواخص , كرات اليد	المدة	45د

الهدف الإجرائي : تعلم التلاميذ كيفية القفز مع الاحتفاظ بنسق التوازن .

المراحل	الأهداف	المحتوى والتمارين	المدة	الراحة	ت	الملاحظات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني تحضير تقني .	الحالة التعليمية رقم 01: مراقبة الغيابات, البدلة الرياضية, شرح الهدف المراد إنجازه, التحية الرياضية, جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل .	12د	2د		الحضور الدائم ضروري للإحماء الجيد وهذا لتفادي الإصابات . التركيز أثناء العمل .
المرحلة الرئيسية	وحدات تعليمية مدججة	شرح الأمور التنظيمية لمزاولة النشاط . <u>الحالة التعليمية 02:</u> <b>موقف 1 :</b> القفز بقدم والنزول على القدم الأخرى مع زيادة المسافة بين الخطوات تكرارات 3 . <b>موقف 2:</b> القفز على ساق واحدة ثم الهبوط على ساق نفس الساق مع التركيز زيادة المسافة 6متر , تكرارات 4 . <b>موقف 3:</b> القفز من الثبات لكلتا القدمين بصورة متكررة لمسافة 6 متر وعدد المحاولات 3 .	4د 6د 4د	2د 2,30د 2,30د	3 4 3	- القيام بأداء التمرين بالشكل المطلوب . - الإسترخاء التام . - التركيز مطلوب وعدم الغش . - قيام المعلم بشرح التمارين المبرجة ثم القيام بمحاولة بالشكل المطلوب من طرف المعلم .
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب الراحة والرجوع إلى الحالة الطبيعية إعطاء التوجيهات	10د			الإسترخاء التام

المكان	ساحة المدرسة	التاريخ
المستوى	السنة الرابعة ابتدائي	الموضوع
وسائل العمل الضرورية	صفارة, ساعة ميقاتية, الشواخص .	المدة
		45د

الهدف الإجرائي : تعلم التلاميذ أجديات القفز .

المراحل	الأهداف	المحتوى والتمارين	المدة	راحة	ت	الملاحظات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني تحضير تقني	الحالة التعليمية رقم 01: مراقبة الغيابات, البدلة الرياضية, شرح الهدف				الحضور الدائم ضروري للإحماء الجيد وهذا

لتفادي الإصابات . التركيز أثناء الأداء .	د2	د12	المراد إنجازه , التحية الرياضية ,جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل .			
- التركيز على الأداء التمارين بشكل صحيح والمطلوب . - التصحيح الجماعي والفردى أثناء أداء التمارين .	2	د2	د10	الحالة التعليمية 02: موقف 1 : صعود المدرجات . يقوم التلاميذ بشكل أفواج 4 , بالجري لصعود المدرجات عدد التكرارات 2. موقف 2: القفز على مقدمة القدم ( الأمشاط ) مع الجري لمسافة 15 متر بعد القفز مع التركيز على زيادة شدة القفز وسرعة الجري عدد التكرارات 3	- وحدات تعليمية مدججة	المرحلة الرئيسية
الإسترخاء التام .			د10	جري خفيف حول الملعب الراحة والرجوع إلى الحالة الطبيعية إعطاء التوجيهات التحية الرياضية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

المكان	ساحة المدرسة	التاريخ	المستوى
وسائل العمل الضرورية	السنة الرابعة ابتدائي	الموضوع	تحضير تقني
	صفارة , ساعة ميقاتية , الشواخص .	المدة	د45

الهدف الإجرائي : تعلم التلاميذ تقنية القفز .

المراحل	الأهداف	المحتوى والتمارين	المدة	راحة	ت	الملاحظات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني تحضير تقني	الحالة التعليمية رقم 01: مراقبة الغيابات , البدلة الرياضية , شرح الهدف				الحضور الدائم ضروري للإحماء الجيد وهذا

لتفادي الإصابات . التركيز أثناء الأداء .	د2	د12	المراد إنجازه , التحية الرياضية ,جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل .		
- قيام المعلم بالوضعية الصحيحة للتمرين التركيز في أداء التمرين وعدم الغش . - التصحيح الجماعي لكل تمرين للأداء بالشكل الصحيح .	2 2 3	د 2 2,30 د 2,30 د	الحالة التعليمية 02: <b>موقف 1 :</b> الجري بين الأقماع يقوم التلاميذ بالجري بين الأقماع على بعد 6 متر برجل واحدة ثم إعادة التمرين برجل الأخرى . <b>موقف 2:</b> مشي البط . يقوم التلاميذ بمشي البط لمسافة 3 متر ثم القفز على حاجز علوه 25 سم . <b>موقف 3:</b> القفز الجانبي على 3 موانع ثم الركض لمسافة 15متر بعد القفز عدد التكرارات 3	القدرة على تغيير إتجاه السرعة أثناء الجري	المرحلة الرئيسية
الإسترخاء التام .		د10	جري خفيف حول الملعب الراحة والرجوع إلى الحالة الطبيعية إعطاء التوجيهات التحية الرياضية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

المكان	ساحة المدرسة	التاريخ	
المستوى	السنة الرابعة ابتدائي	الموضوع	تحضير تقني
وسائل العمل الضرورية	صفارة , ساعة ميقاتية , الشواخص .	المدة	45د

الهدف الإجرائي : تعلم التلاميذ المحافظة على الإيقاع أثناء القفز .

المراحل	الأهداف	المحتوى والتمارين	المدة	الراحة	ت	الملاحظات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني تحضير تقني	الحالة تدريبية رقم 01: مراقبة الغيابات , البدلة الرياضية , شرح الهدف				الحضور الدائم ضروري للإحماء الجيد وهذا

لتنفادي الإصابات . التركيز أثناء الأداء .	د2	د12	المراد إنجازه , التحية الرياضية ,جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل .			
- التركيز الجيد أثناء العمل . التركيز في أداء التمرين وعدم الغش . - إستغلال فترة الراحة من أجل الإسترخاء .	3	د 2	د8	الحالة التدريبية 02: موقف 1 : القفز على الكاحلين لمسافة 10 متر , وتكرار "3" مرات . موقف 2: قيام التلاميذ بالقفز على موانع بمقدمة القدمين ( الأمشاط ) . موقف 3: قيام التلاميذ بالقفز الجانبي على موانع لمسافة 6 متر تكرار "3" مرات .	القدرة على تغيير إتجاه السرعة أثناء الجري	المرحلة الرئيسية
الإسترخاء التام .			د10	جري خفيف حول الملعب الراحة والرجوع إلى الحالة الطبيعية إعطاء التوجيهات التحية الرياضية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

## Résumé de L'Etude :

### Titre de L'exposé :

# L'Impact Psychologique de l'activité Physique sportif sur L'hyperactif

J'ai eu l'affaire à l'étude en cours, pour connaître l'impact psychologique de l'activité physique sportive, pour nous hypothèses hyperactifs pour régler ce problème tout comme l'effet de l'activité physique sportive sur les élèves à augmenter la proportion de l'attention, et la seconde face à l'impact de l'activité physique sportive qui sert à réduire les mouvements accessifs et la ruée, et la troisième axée sur les compétences sociales, et enfin la quatrième qui traite de l'impact de l'activité physique sur le comportement des démonstrations sportive et essayer de minimiser, et ce, afin de mettre en évidence cette catégorie, et ce qui est détenu par les capacités et le potentiel dont jouissent et ont adopté dans cette recherche sur les approches descriptives et expérimentales est la première dans une mesure de l'hyperactivité et de déficit de l'attention fournit aux enseignants des écoles primaires, afin de déterminer la catégorie puis l'application d'un programme qui a des activités sportives et physiques, après la fin de ce programme, nous offrons le même niveau sur le même processus pour déterminer l'impact et les changements qui ont eu lieu sur les élèves et veiller à ce que les dimensions de l'échelle de quatre buts et (24 phrases) et a été utilisé selon la loi (T Test) pour calculer entre la différence entre les 02 échelles tribales, et a donné des résultats sur l'existence de différences entre eux à travers cette expérience.

En résumé ; on peut conclure que que l'activité physique sportif a un impact positif sur l'hyperactif, et qui l'attention éparpillée, et sur les différents niveaux sur les l'attention, et les expériences sociales, et aussi le comportement résistant et ceci a pour but d'améliorer, et pour a qui pour but pour le développement de l'éducation de l'enfant, culturellement, socialement, psychologiquement, et aussi civilement et qui lui permet de 'intégrer facilement avec la société.

Aussi on peut confirmer que l'importance que revêt la pratique du sport dans les premières étapes dans l'enseignement ; est une bonne pratique, car elle protège et entretient tous les attentes et aspirations des enfants, et qui peut lui éviter des problèmes qui peuvent en surgir et entre autre : la croissance physique et moral, et psychique et qui le pousse à inventer.

## ملخص الدراسة :

### عنوان الدراسة : التأثير النفسي للنشاط البدني الرياضي على مفراطي الحركة

لقد تناولت الدراسة الحالية معرفة التأثير النفسي النشاط البدني الرياضي على مفراطي الحركة و قد وضعنا افتراضات لمعالجة هذا الموضوع حيث تمثلت في تأثير النشاط البدني الرياضي على أولئك التلاميذ في زيادة نسبة الانتباه ثم الثانية التي تناولت تأثير النشاط البدني الرياضي في التقليل من الحركة المفرطة و الاندفاع و الثالثة تمحورت حول المهارات الاجتماعية و أخيرا الفرضية الرابعة التي تناولت تأثير النشاط البدني الرياضي على السلوك المعارض و محاولة التقليل منه و هدا بغية إبراز تلك الفئة و ما تمتلكه من قدرات و إمكانيات تتمتع بها و قد اعتمدنا في هدا البحث على المنهجين الوصفي و التجريبي الأول يتمثل في مقياس فرط الحركة و تشتت الانتباه تقدم لمعلمي المدارس الابتدائية من أجل تحديد هذه الفئة و بعدها تطبيق برنامج يحتوي على أنشطة بدنية رياضية و بعد انتهاء هدا البرنامج نقوم بتقديم نفس المقياس على نفس المعلمين لمعرفة مدى التأثير و التغيرات التي طرأت على أولئك التلاميذ و تضمن المقياس أربعة أبعاد و (24 عبارة) و قد تم استعمال قانون (ت test) لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدى و قد أسفرت النتائج المتحصل عليها على وجود فروق بينهما و من خلال هذه النتائج نلخص في الأخير إلى أن النشاط البدني الرياضي تأثير ايجابي على تلاميذ مفراطي الحركة و مشتتي الانتباه و ذلك على مستويات عدة منها الانتباه و الحركة المفرطة و الاندفاع بالإضافة إلى المهارات الاجتماعية و أخيرا السلوك المعارض و هذه كلها يعمل النشاط البدني الرياضي على تحسين و تنمية جوانبها بالنسبة للتلميذ و العمل على تنميته و تربيته نفسيا و خلقيا و اجتماعيا و عقليا لجعله فردا سويا يسهل اندماجه في المجتمع .

وما علينا الا أن نقول بأن أهمية ممارسة الرياضة في الأطوار الأولى في الدراسة أو التدريب كبيرة حيث تحفظ وتصون الأطفال او المواهب من أي مشاكل تحول بينهم وبين النمو الصحي والبدني والنفسي وتدفق الابداع .