وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم :التربية البدنية

الرقم التسلسلي :

الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

الرمز :

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر :

دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ

دراسة ميدانية بمدارس ولاية برج بوعريريج

إعداد الطلبة :

- **صالدي عبد الحليم ،**
- **زناف زهر الدين**

تحت إشراف الأستاذ

الدكتور بن نجمة نور الدين

2021/2020

شكر وعرفان :

إنطلاقاً من قوله تعالى : { ذلك من فضل الله علينا ولكن أكثر الناس لا يشكرون } سورة يوسف،آية 38

ومن قول المصطفى ﷺ : " من لم يشكر الناس ، لم يشكر الله "

نرى أنه لزاماً علينا وإقراراً بفضل الله تعالى ونعمه وأن نحمده تعالى ونشكره على من من علينا بنعمه ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع ، وما توفيقنا إلا بالله عليه توكلنا وعليه فليتوكل المتوكلون

وعرفاناً منا بالجميل فإننا نتقدم بخالص شكرنا وتقديرنا إلى الأستاذ الفاضل بن نجمة نور الدين

والذي لم يبخل علينا بنصح أو توجيه أو إرشاد في أي وقت كان ، وقد كان خير سند لنا

فجزاه الله كل خير

كما اتقدم بالشكر إلى الأساتذة الذين تقدموا بطيب النفس ورحابة صدر لقبولهم تحكيم أدوات الدراسة

وإلى كل أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية بالمعهد الذين قدمو يد العون ولو بكلمة طيبة مشجعة

إهداء :

إلى الذين بعثوا النور إلى حياتنا الذين قال فيهما الله تعالى { وقل ربِ ارحمهما كما ربياني صغيرا }

إلى الوالدين الأعزاء حفظهما الله تعالى وأطال عمرهما ورزقهم الصحة والعافية

إلى كل من رافقني في حياتي الدراسية من الابتدائي إلى الجامعة

إلى العياشي ، عبد الرزاق ، السعدي ،

إلى كل من شاركنا التخرج في دفعة ماستر 2021/2020

إلى الفوج 5 تخصص تربية بدنية

إلى كل من علمني حرفاً من الطور الابتدائي إلى الجامعي

وإلى أسرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة من مدير المعهد إلى الحارس وأعوان الأمن

إلى كل من يقرأ هذا الإهداء

محتوى البحث

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
الملخص بلعربية	
الملخص بالانجليزية	
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول الإطار العام للدراسة	
1-1- إشكالية الدراسة	1
1-2- فرضيات الدراسة	3
1-3- أهمية الدراسة	3
1-4-أهداف الدراسة	4
1-5-تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة	4
1-6-الدراسات السابقة	6
1-7- مميزات الدراسة الحالية	14
الجانب النظري	
الفصل الثاني :	
تمهيد	17
2-1- مفهوم النشاط البدني	18
2-2-2- تعريف النشاط	18
2-1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي	19
2-2- أهداف النشاط البدني الرياضي	23
2-3- أنواع النشاط البدني الرياضي	23
2-3-1- النشاط البدني الرياضي التنافسي	24
2-3-2- النشاط البدني والرياضي الترويحي	25
2-3-3- النشاط البدني والرياضي النفعي	26
2-4- وظائف النشاط البدني والرياضي	28
2-5- خصائص النشاط البدني الرياضي	30

2-6- تأثير الممارسة البدنية والرياضية	31
2-7-أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة الطفل	32
2-8- علاقة النشاط البدني باضطراب الإفراط الحركي	33
خلاصة	35
الفصل الثالث : الإفراط الحركي	
تمهيد	38
3-1-تعريف اضطراب الإفراط الحركي	39
3-2-تصنيفات اضطراب الإفراط الحركي حسب منظمة الصحة العالمية	40
3-3- التطور التاريخي لاضطراب الإفراط الحركي	41
3-4- أعراض الإفراط الحركي	42
3-5- أسباب ظهور اضطراب الإفراط الحركي	43
3-6- الآثار السلبية للإفراط الحركي	44
3-7- المعايير التشخيصية لاظطراب الإفراط الحركي	47
3-8- علاج اضطراب الإفراط الحركي	48
3-9- كيفية التعامل مع الأطفال المصابين بالإفراط الحركي	52
3-10- بعض الأنشطة البدنية التي تتناسب مع ذوي الإفراط الحركي	52
خلاصة	54
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس : منهجية الدراسة	
تمهيد	57
5-1-الدراسة الاستطلاعية	58
5-2 - المنهج المتبع في الدراسة	58
5-3- متغيرات الدراسة	59
5-4- مجتمع وعينة الدراسة	59
5-6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة	60
تصميم المعالجة الاحصائية	61
خلاصة	62
الفصل السادس : عرض وتمحيص الدراسات السابقة	
6-1-1- عرض الدراسة الأولى	64
6-1-2- عرض الدراسة الثانية	65

6-1-3- عرض الدراسة االثالثة	66
6-2- تحليل وتمحيص الدراسات	67
6-3- تحليل نتائج الدراسات وربطها بالدراسة الحالية	68
الفصل السابع : الاستنتاجات والفرضيات المستقبلية	
7-1- الاستنتاج العام	70
7-2- الاقتراحات والتوصيات	70
7-3- الفرضيات المستقبلية	71
قائمة المصادر والمراجع	
ملخص البحث	

الملخص باللغة العربية :

العنوان : دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ .

إشكالية الدراسة : هل للنشاط البدني الرياضي دور فعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي (تشتت الانتباه - الاندفاع - السلوك المعارض) لدى التلاميذ ؟

الفرضية العامة للدراسة : للنشاط البدني الرياضي دور فعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى إبراز الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ (تشتت الانتباه ،السلوك المعارض ،الحركة المفرطة والاندفاع)

المنهج العلمي المتبع في الدراسة : اتبع الباحثان المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : وتمثلت عينة بحثنا هذا في 15 معلماً في الطور الابتدائي تم اختيارهم بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : الدراسة النظرية والاستبيان ومقياس كونرز لتشتت الانتباه وفرط الحركة .

نتائج الدراسة : للنشاط البدني الرياضي دور مهم وفعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي .

الاقتراحات : من أهم الاقتراحات : توجيه التلاميذ مفرطي الحركة إلى ممارسة النشاط البدني والرياضي ومنحهم فرص القيادة من خلال النشاط البدني الرياضي ليتعودوا عل تحمل المسؤولية .

الملخص باللغة الإنجليزية :

Title: The role of sports physical activity in reducing the degree of excessive movement of students.

The problem of the study: Does physical activity have an effective role in reducing the degree of excessive movement (distraction, impulsivity, oppositional behavior) of students?

The general hypothesis of the study: the physical activity of sports an effective role in reducing the degree of excessive movement of students.

The aim of the study: The study aims to highlight the role that physical activity plays in reducing the degree of excessive movement in students (distraction, oppositional behavior, excessive movement and impulsivity)

The scientific approach followed in the study: The two researchers followed the descriptive approach.

Study sample: This study sample consisted of 15 teachers in the primary phase, who were randomly selected

Study tools: Theoretical Study, Questionnaire, and the Konners Scale for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Results of the study: The physical activity and sports an important and effective role in reducing the degree of excessive movement.

Suggestions: One of the most important suggestions: Directing hyperactive pupils to practice physical activity and sports and giving them opportunities to drive through physical and sporting activity, so that they become accustomed to taking responsibility.

مقدمة :

لقد أصبح النشاط البدني الرياضي مجالاً يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين بدراستهم وبحوثهم للوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال وهو من أهم العوامل للنهوض والحفاظ على الصحة العامة ، والتي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم ، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة .

والنشاط البدني والرياضي يعد وسيلة من وسائل التربية العامة وذلك من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية ، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من القلق والضغط النفسي وذلك من خلال توجيه وضبط السلوكيات من خلال التمارين والأنشطة الرياضية ، ومع تزايد الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية خاصة عند الأطفال في عصرنا الحالي أصبح النشاط البدني والرياضي أسهل آلية علاجية ووقائية نالت اهتمام الكثير من العلماء والأطباء والباحثين .

حيث أظهر عدد كبير من الأطفال في وقتنا الحالي اضطرابات مختلفة في السلوك خاصة في بداية التمدرس ، فقد لاحظ الأولياء على أطفالهم جملة من الأعراض أهمها الحركة الزائدة أو ما يعرف بالإفراط الحركي أو النشاط الزائد ، فهم يقفزون هنا وهناك و لا يستطيعون الجلوس بهدوء ولو لفترة قصيرة ، وعادة ما تبدأ شكاوي الأولياء من تصرفات أوليائهم ، وكذلك المعلم أو المدرس أو المربي الرياضي يبدأ بملاحظة ضعف انتباه تلاميذه فيجرب عدة طرق محاولاً جذب اهتمامهم وانتباههم .

يقول " بطرس حافظ " حول الإفراط الحركي : بأنه إفراط الطفل في الحركة ، مع ضعف التركيز وحركات عشوائية كثيرة .(بطرس ،2008 ،ص 402) ، كما يعرف هذا الاضطراب في دليل التربية الخاصة كما أوردت خولة أحمد يحي ، بأنه نشاط جسمي حركي حاد ،مستمر ، لدى الأطفال بحيث لا يستطيع الطفل التحكم في حركاته الجسمية ويمضي أغلب وقته في الحركة المستمرة .

(أحمد يحي 2000،ص 179)

ولما كانت الحاجة للمعرفة حول الإفراط الحركي ومدى ترتب النتائج السلبية على التلميذ ، حيث توجه مجموعة من الباحثين لتحديد الأساليب لمعالجة هذا النوع من الاضطرابات ، وهذا ما دفع الباحثين إلى تبني متغير الممارسة الرياضية أو النشاط البدني الرياضي لمعرفة ما تحدثه من أثر في الحد والتخفيف من حدة وخطورة هذا الاضطراب ، فالنشاط البدني والرياضي أصبح اليوم من الأساليب المهمة التي

يستطيع الإنسان استغلالها لتحقيق العديد من الأهداف والغايات ومعالجة الكثير من الحالات النفسية والمرضية . لذالك فالرياضة والنشاط البدني هو اللغة التي ينبغي على المربي أن يحل شفراتها لكي يتمكن من السيطرة على سلوك الطفل ويحسنه .

ومن جهة أخرى فإن لمرحلة الطفولة ومرحلة الدراسة الابتدائية أهمية بالغة الأثر للتعليم والتعلم الحركي ، فأطفال هذه المرحلة يرغبون بشدة في الاندماج في أي نشاط حركي ، فضلا عن ذلك فإنها مرحلة التعلم العام والمرحلة النهائية التي ينتظم في دراستها عدد كبير من التلاميذ .

واستناداً لما سبق برزت ضرورة برزت أهمية إيجاد طريقة جديدة وفعالة لأن الطرق الاعتيادية والمتمثلة في الحركات التمثيلية والقصص الحركية والنشاطات الرياضية البسيطة لا تفي بالغرض إذا ما قورنت بما تتبعه الدول المتقدمة التي تولي هذه الفئة كل رعاية وعناية ، وترى ضرورة بناء برامج تعليمية خاصة لها وتسعى إلى تكييف أساليب التعليم بدل تكييف الطفل لها .

ومن كل ما تقدم تبرز أهمية بحثنا الحالي في إبراز النشاط البدني والرياضي والتعرف على دوره في علاج فئة حساسة من المجتمع تعاني من الإفراط الحركي ودوره في التخفيف من حدة أعراضه .

ومن أجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد مشكلة البحث والإجابة عنها بالفرضيات ، ثم تحديد الأهداف المراد الوصول إليها من خلال هذا الحث وتحديد المصطلحات والكلمات الدالة والدراسات السابقة هذا كإطار عام للدراسة ،أما بالنسبة للجانب النظري فقد تناول : فصلا يتحدث عن النشاط البدني والرياضي وفصل يتكلم عن الإفراط الحركي ...

الجانب المنهجي

للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة :

تعتبر الاضطرابات السلوكية من بين المشاكل المرضية العويصة في وقتنا الحالي ، والتي انتشرت بكثرة في أوساط المجتمعات في الآونة الأخيرة والتي تشكل عائق كبير في الحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية وحتى المهنية مع مرور الوقت .

ومن بين هذه الاضطرابات السلوكية ، الإفراط الحركي ، حيث يعد من بين أهم الاضطرابات التي يتعرض لها الأطفال خصوصا في السنوات المبكرة ، ويتمثل الإفراط الحركي أساساً في الحركات الزائدة ونقص الانتباه 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 .

ويعد الإفراط الحركي من بين أكثر الاضطرابات شيوعاُ بين الأطفال ، وقد أورد معهد الصحة الوطني عام 1998 تقرير يفيد بوجود ما نسبته 3% إلى 5% من طلاب المدارس مصابون بهذا الاضطراب ومعدل انتشاره في الأسر التي تملك المستوى الاقتصادي و الاجتماعي المنخفض يصل إلى 20% **.(الزارع 2007،ص18)**

كما بينت الدراسات العلمية الحديثة أن هذا السلوك يصيب نسبة تصل إلى 10% من أطفال العالم .

إذن فتشتت الانتباه وفرط الحركة يعتبر من أكثر المشكلات السلوكية انتشاراً في مرحلة الطفولة والطفولة المتوسطة ، والذي قد يؤثر سلباً على حياتهم حيث ينتج عن هذا الاضطراب تصرفات غير لائقة تعيق السير الحسن للتلميذ في المدرسة مما ينعكس على أدائه الأكاديمي ،لهذا تزايد اهتمام الكثير من الباحثين في مجالات التربية وعلم النفس باضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة ، واتجهت العديد من الدراسات النفسية والطبية إلى وضع العلامات الواضحة لهذا الاضطراب ، حيث أن من العلماء من أرجع سبب هذا الاضطراب إلى إصابة عضوية في الدماغ " ستراوس ولينين 1947 " ومنهم من أرجعه إلى عوامل فيزيولوجية ، ومنهم من أرجعه إلى أسباب نفسية بالدرجة الأولى " موريس برجر 1991" .

(سامر عرعار ، 2001،ص199)

وما يميز الطفل الذي يعاني من اضطراب تشتت الانتباه الاندفاعية في اتخاذ القرار ممل يترتب عليه صعوبة في حل المشكلات لأنه يستجيب لأول بادرة تلوح أمامه ، وهذا ما أكدته دراسة " روز وآخرون " 1976 ، والتي تشير إلى أن الطفل ذو فرط الحركة على أنه الطفل الذي دائماً ما يبدي مستويات مرتفعة

من النشاط حتى في المواقف التي لا تتطلب ذلك كم أن هذا الطفل دائماً غير قادر على اختزال هذا المستوى العالي من النشاط ، وهذا بالإضافة إلى أنه يتسم ببعض الخصائص الفيزيولوجية ومشكلات في التعلم وأعراض سلوكية وهو طفل يقاوم التدريب (السلوك المعارض) كما يقترن لديه فرط الحركة بالاندفاعية وسرعة الاستثارة والانفعال والمزاج المتقلب . **(كامل ،2008 ،ص 49)**

وفي هذا السياق توصلت دراسة " بريور وآخرون 1987" أن الأطفال الذين لديهم اضطراب في الانتباه يتميزون بصعوبة التركيز بالإضافة إلى مشكلات في القدرة على استمرار الانتباه والاحتفاظ به ، وأيضاً تركيز الانتباه لمدة طويلة وصعوبة تنظيم الأعمال والمهام التي تعطى لهم وعدم القدرة على إنهائها ويعانون من التشتت والاندفاعية ويحتاجون إلى سيطرة وشراف خارجي . **(كامل ،2008 ،ص 49)**

بينما يعد النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية 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 لياقة بدنية حسنة وقواماً سليماً بالإضافة إلى الصحة الجيدة ناهيك عن الترفيه الذي يوفره ويعمل على تحقيقه بين الأفراد وكون النشاط البدني يعمل على تلقين الأطفال مختلف الخبرات مثل الانتباه والتنظيم واحترام الغير واكتساب الثقة والاعتماد على النفس وانتظار أخذ الدور والعمل باستقلالية مع المجموعة ،وهذا كله من أجل ضبط تفكيرهم وسلوكياتهم والعمل على تربيتهم نفسياً وخلقياً وعقلياً وبدنياً .

كما أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له إمكانيات تربوية هائلة في عملية النمو بحيث يعمل على إشباع حاجات أصلية في التلميذ وهي الحاجة إلى الممارسة الفعالة ويكون عملاً جذاباً بقدر ما يبعث من مشاعر السرور لدى التلاميذ ، ومع تقدم المراحل العمرية تأخذ دوافع الممارسة في إكساب التلاميذ مغزى اجتماعي أكثر وضوحاً ولها قيمة كبيرة في نمو المهارات الحركية والقدرات العقلية .

إذن فالممارسة الرياضية مهمة لكل فئات المجتمع ومختلف الفئات العمرية خاصة الصغرى حيث تنبع المواهب وتظهر الإبداعات ، والرعاية الرياضية الجيدة لهاته الفئة تفتح لهم العديد من الأبواب في شتى الميادين ، غير أن هذه المرحلة (مرحلة الطفولة) تصاحبها العديد من الاضطرابات السلوكية والمشاكل النفسية التي يجب الالتفات إليها ومتابعتها منذ مراحلها الأولى ، ولعل من بين أهم المشاكل والاضطرابات مشكلة الإفراط الحركي عند التلاميذ والتي شهدت انتشارا كبيراً في الآونة الأخيرة، ولعل النشاط البدني

الرياضي أحد الوسائل العلاجية أو الوقائية من مشكلة الإفراط الحركي ولعله له دور فعال وايجابي في التخفيف من خطورة هذه المشكلة ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي :

هل للنشاط البدني الرياضي دور فعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي (تشتت الانتباه - الاندفاع - السلوك المعارض) لدى التلاميذ ؟

وعلى ضوء هذا التساؤل نطرح التساؤلات التالية :

- هل للنشاط البدني الرياضي دور فعال في زيادة درجة الانتباه لدى التلاميذ ؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور في التخفيف من سلوك الحركة المفرطة والاندفاع ؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور في التخفيف من حدة السلوك المعارض ؟

1-2- فرضيات الدراسة :

* **الفرضية العامة :** للنشاط البدني الرياضي دور فعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ .

* **الفرضيات الجزئية :**

- للنشاط البدني الرياضي دور فعال في زيادة درجة الانتباه .
- للنشاط البدني الرياضي دور في التخفيف من سلوك الحركة المفرطة والاندفاع .
- للنشاط البدني الرياضي دور في التخفيف من حدة السلوك المعارض

1-3- أهمية الدراسة :

إن الأهمية العامة لهذه الدراسة تكمن في تسليط الضوء على أهمية النشاط البدني والرياضي على التلاميذ المصابين بالإفراط الحركي ،هذا الاضطراب الذي يعد مشكلة سلوكية ومرضية لها خطورتها وتعقيداتها على حياة وشخصية الطفل ، وما يمكن أن يحدث له على المدى الطويل ، وهذه الأعراض تظهر غالباً في المؤسسات التعليمية والتي تشكل عائقاً كبيراً على تحصيل الطفل وتفاعله واندماجه في المجتمع ، وهنا يبرز دور المعلم في تعليم وتلقين وضبط سلوك هذه الفئة والعمل على إيجاد حل لها ، وهنا تبرز أيضا أهمية هذه الدراسة في محاولة توفير أنجع الطرق لعلاج هذه المشكلة وتوفير

القدر الكافي من المعلومات التي تفيد المعلمين والمختصين في المجال ، والكشف عن السبل الأنجع التي تعين الأطفال المصابين بالإفراط الحركي من خلال التخفيف من درجة هذا الاضطراب

1-4- أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى إبراز الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ .
- التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التخفيف من نقص التركيز وزيادة درجة الانتباه .
- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من سلوك الحركة المفرطة وسلوك الاندفاع
- معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة السلوك المعارض .
- كما تهدف الدراسة إلى إثراء البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء صورة واضحة وشاملة عن مشكلة الإفراط الحركي ومنح المجال للدراسات المستقبلية حول هذه الظاهرة .

1-5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

1-5-1- النشاط :

* **النشاط لغة :** النشاط ضد الكسل ، ويكون ذلك في الإنسان والدابة ، ونشط نشاطاً ونشط إليه فهو نشيط ، نشط الإنسان ، ينشط نشاطاً فهو نشيط طيب النفس للعمل . **(المكرم ، 1981، ص309)** .

* **النشاط اصطلاحاً :** هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها استجابة .**(زاكي ،1977،ص 8)**

* **النشاط إجرائياً :** هو عبارة عن عملية يقوم بها الإنسان بغية الوصول إلى هدف معين بحيث تتطلب بذل طاقة ، سواء كانت عقلية أو بيولوجية .

1-5-2- النشاط البدني والرياضي :

* النشاط البدني والرياضي اصطلاحاً : يعرفه " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وذلك فعلاً ما يميز النشاط البدني الرياضي

بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته . (**الخولي 1996 ، ص 32**) .

* **النشاط البدني والرياضي إجرائياً** : هو ميدان تجريبي هدفه الأسمى هو تكوين من تلاميذ المرحلة الابتدائية ببعض مدارس ولاية برج بوعريريج من خلال حصة التربية البدنية والرياضية وذلك الناحية البدنية والخلقية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهمة .

1-5-3- الإفراط :

* **الإفراط لغة** : يعني مجاوزة الحد والإسراف في الشيء .

* **الإفراط اصطلاحاً** : وهو الزيادة عن اللزوم . (**معنى كلمة إفراط، almaany.com**)

***الإفراط إجرائياً** :هو تجاوز الحد الطبيعي لقول أو لفعل ما فوق الزيادة .

1-5-4- الإفراط الحركي :

* **الإفراط الحركي اصطلاحاً** : 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 .

والإفراط الحركي هو عبارة عن نشاط جسمي وحركي لدى الطفل بحيث لا يستطيع التحكم بحركات جسمه بل يقضي أغلب وقته في الحركة المستمرة وغالباً ما تكون هذه الظاهرة مصاحبة لحالات إصابة الدماغ وقد تكون لأسباب نفسية .**(نوري2006،ص190)** .

***الإفراط الحركي إجرائياً** : وهو اضطراب يتسم بعدم قدرة تلاميذ الطور الابتدائي ببعض مدارس ولاية البرج على المواظبة على الانتباه أثناء الدراسة وأثناء حصة التربية البدنية والرياضية مصحوباً بشكل من الاندفاعية خلال مرحلة الطفولة مما يؤثر على سلوكه وأدائه الدراسي

1-6- الدراسات السابقة :

1-6-1- دراسة الطالب " الطالب " عام 1987 :

* **عنوان الدراسة :** برنامج إرشادي في خفض النشاط الزائد لدى أطفال المدرسة الابتدائية .

* **الدرجة العلمية :** أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي

* **مشكلة الدراسة :** ما مدى فعالية برنامج إرشادي في خفض النشاط الزائد لدى أطفال المدرسة الابتدائية

* **هدف الدراسة :** معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض مستوى النشاط الزائد لدى أطفال المدرسة الابتدائية .

* **المنهج المتبع :** التجريبي .

* **العينة :** 54 تلميذاً مصاباً بتشتت الانتباه وفر النشاط في الصفين الرابع والخامس ابتدائي ، تتراوح أعمارهم بين (9-11) سنة في جمهورية مصر العربية .

* **أداة الدراسة :** مقياس تقدير المعلمين للنشاط الزائد لدى الأطفال ، ومقياس تقدير الآباء من طرف الباحث .واختبار الذكاء المصور من إعداد " أحمد زكي صالح " والبرنامج الإرشادي .

* **أهم النتائج :** أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى النشاط الزائد لدى أطفال العينة التجريبية ولم يحدث أي انخفاض في مستوى النشاط الزائد لدى المجموعة الضابطة .

1-6-2- دراسة الدكتور "محمود صديق " عام 2007 :

* **الدرجة العلمية :** أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه .

* **عنوان الدراسة :** واقع التفاعل الاجتماعي مع الأفراد لدى أطفال الروضة ذو فرط النشاط .

***إشكالية الدراسة :** ما هو واقع التفاعل الاجتماعي مع الأفراد لدى أطفال الروضة ذو فرط النشاط .

* **المنهج المتبع في الدراسة :** المنهج الوصفي.

* **عينة البحث :** أطفال الروضة ذو النشاط الزائد وعاملات الروضة .

* **أداة الدراسة :** الاستبيان .

* **أهم النتائج المتحصل عليها :**

توصل الباحث إلى أن أسلوب فنيات تعديل السلوك المستخدمة في في تنمية التفاعل الاجتماعي مع الأفراد لدى أطفال الروضة ذوي فرط النشاط الزائد لاقى نجاحاً وفاعلية في الخفض من حدة فرط هذا النشاط .

1-6-3- دراسة الدكتور " حكيم حريثي " عام 2010 :

* **عنوان الدراسة :** تأثير نشاط بدني خاص على مفرطي الحركة .

* **الدرجة العلمية :** أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه .

* **مشكلة البحث :** ما مدى تأثير نشاط بدني خاص على مفرطي الحركة ؟

* **المنهج المتبع في الدراسة :** استخدم المنهج التجريبي .

* **عينة الدراسة :** فئتين من الأطفال فئة تعاني من فرط الحركة وفئة عادية .

* **أهم النتائج المتوصل إليها :**

توصل الباحث إلى أن تصرفات الأطفال مفرطى الحركة تغيرت بتغير النشاط البدني الخاص الذي كان مطبق عليهم إلى ممارسة نشاط غير خاص أي ممارسة النشاط البدني مع فئة أخرى غير مصابة بفرط الحركة .

1-6-4- **دراسة الطالبة " نجاة محمودي " عام 2012/2011 .**

* **عنوان الدراسة :** الإفراط الحركي تأثيره على التحصيل الدراسي .

***الدرجة العلمية :** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس .

* **الجامعة :** جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .

* **مشكلة الدراسة :** ماهو تأثير الإفراط الحركي على التحصيل الدراسي .

***أهداف الدراسة :**

- معرفة التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المصابين بالإفراط الحركي .

- تنبيه الهيئات المعنية قصد اتخاذ الإجراءات اللازمة التي تحتوي هذه الظاهرة .

-وضع دراسة ميدانية لمعرفة أهم الأسباب المتعلقة بالإفراط الحركي .

* **المنهج المتبع في الدراسة :** المنهج العيادي ، مع أسلوب دراسة الحالة .

***عينة الدراسة :** 3 حالات ذكور تتراوح أعمارهم مابين 7 إلى 9 سنوات .

* **أدوات الدراسة :** المقابلة العيادية ، الملاحظة العيادية ،الاختبارات النفسية (اختبار الرجل "لغودنوف")

* **أهم النتائج المتحصل عليها :**

- أوضحت نتائج الدراسة أن الإفراط الحركي يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي لدى الطفل المتمدرس كما تظهر انعكاسات الإفراط الحركي على الجوانب المتعلقة بالنظام المعرفي للطفل كالذكاء .

1-6-5- دراسة الطالب " خديم لحسن " عام 2014/2013 .

***عنوان الدراسة :** التأثير النفسي للنشاط البدني الرياضي على مفرطي الحركة .

***الدرجة العلمية :** بحث مقدم لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي .

***الجامعة :** جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم .

* **مشكلة الدراسة :** ماهو التأثير النفسي للنشاط البدني الرياضي على مفرطي الحركة

* **أهداف الدراسة :**

- هدف البحث إلى توضيح فاعلية الممارسة الرياضية وأثرها على مفرطي الحركة .

- توضيح مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على سلوك مفرطي الحركة وبعض المستويات التي تتأثر بشكل كبير من جراء هذا النشاط البدني .

* **المنهج المتبع في الدراسة :** المنهج الوصفي ، والتجريبي .

* **أدوات الدراسة** : مقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه ، برنامج يحتوي على أنشطة بدنية ورياضية .

* **أهم النتائج المتحصل عليها** :

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

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

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

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

1-6-6- دراسة " يوبي نبيلة" عام 2015/2014 :

* **عنوان الدراسة** : فعالية العلاج السلوكي للأطفال المتمدرسين مفرطي الحركة ومتشتتي الانتباه .

* **الدرجة العلمية** : رسالة لنيل شهادة الماجستار في علم النفس العيادي .

* مشكلة الدراسة : هل هذا البرنامج العلاجي السلوكي له أثر فعال وناجح في التخفيف من حدة أعراض اضطراب فرط الحركة عند الأطفال المتمدرسين بين 6 و12 سنة ؟

* **هدف الدراسة** : هدفت الدراسة إلى علاج أطفال يعانون من اضطراب فرط الحركة بعلاج سلوكي ، يهدف هذا العلاج إلى تعديل سلوكهم والتخفيف من حدة أعراض الاضطراب .

* **المنهج المتبع** : التجريبي .

* **عينة الدراسة** : تمثلت في 7 حالات من بين الأطفال بين 6 و12 سنة يعانون من فرط الحركة وتشتت الانتباه .

* **أهم النتائج** :

- العلاج السلوكي له أثر فعال في التخفيف من أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الأطفال بين 6 و 12 سنة .

- يمكن التخفيف من أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه من خلال حل المشاكل النفسية والعائلية .

- أسلوب التعزيز الايجابي له أثر فعال وناجع في التخفيف من أعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه .

- أسلوب تكلفة الاستجابة الايجابي له أثر فعال وناجع في التخفيف من أعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه .

- أسلوب جدولة المهام والأعمال الايجابي له أثر فعال وناجع في التخفيف من أعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه .

1-6-7- دراسة الطلبة " أحمد زرزور وصباح ميمش وسميرة توفيق " عام 2016/2015 .

***عنوان الدراسة :** مساهمة في دراسة الإفراط الحركي وتشتت الانتباه و تأثيره على التحصيل الدراسي عند التلميذ في المرحلة الابتدائية .

***الدرجة العلمية :** مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإكلينيكي .

* **الجامعة :** جامعة العربي بن مهيدي - ام البواقي .

* **مشكلة الدراسة :** هل يؤثر الإفراط الحركي على التحصيل الدراسي عند الطفل .

* **أهداف الدراسة :**

- الكشف عن اضطراب فرط النشاط والحركة وتأثيره على التحصيل الدراسي .

- محاولة إثراء الحقل التعليمي بمعلومات حول هذا الموضوع نظراً لخطورة انتشاره في مجتمعنا .

* **منهج الدراسة :** المنهج الإكلينيكي المتمركز حول دراسة الحالة .

* **أدوات الدراسة :** الملاحظة ، المقابلة .

* **أهم النتائج المتحصل عليها :**

- الإفراط الحركي له تأثير سلبي على التحصيل الدراسي .

-الاندفاعية تؤثر على أداء الطفل التحصيلي .

1-6-8- دراسة الطالب بولحيلة عدلان عام 2017/2016 .

* **عنوان الدراسة** : أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

***الدرجة العلمية** : مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية .

* **الجامعة** : جامعة قاصدي مرباح بورقلة .

* **مشكلة الدراسة** : هل للنشاط البدني أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

* **أهداف الدراسة** :

- محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة التعليم المتوسط وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ .

* **منهج الدراسة** : المنهج الوصفي .

* **أداة الدراسة** : الاستبيان .

* **عينة الدراسة** : تلاميذ الطور المتوسط الدارسين على مستوى المتوسطات المتواجدة بدائرة الطاهير ولاية جيجل .والبالغ عدهم 100 تلميذ .

*** أهم النتائج المتحصل عليها :**

- للنشاط البدني التربوي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

- للنشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

- للألعاب الجماعية دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

1-6-9- دراسة الطالب "محمد وزاني و قمراوي محمد " عام 2017 .

*** عنوان الدراسة :** ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي والحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الانتباه .

*** الدرجة العلمية : مذكرة لنيل شهادة الماستر**

*** الجامعة :** جامعة وهران 2 .

*** مشكلة الدراسة :** ما مدى تأثير ممارسة الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي في الحد من اضطرابات الانتباه وفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي ؟

*** أهداف الدراسة :**

- معرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي في الحد من اضطرابات الانتباه وفرط النشاط الحركي .

- إبراز الأهمية الكبيرة التي تكتسبها الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي للتقليل من اضطرابات الانتباه وفرط الحركة .

- إعطاء نظرة عن اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد ومدى تأثيره على حياة الفرد (الأطفال) .

- محاولة لفت انتباه الدارسين لأهمية الرياضة وتأثيرها على الأطفال المضطربين سلوكياً .

- محاولة تحديد نمط الاضطراب لتشتت الانتباه والفرط في الحركة من خلال إدخال وإخراج موضوع الممارسة الرياضية .

*** المنهج المتبع في الدراسة :** اتبع الباحثان المنهج التجريبي .

* **عينة الدراسة :** 15 تلميذ من التعليم الابتدائي ويمثلون العينة الضابطة والذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والمجوعة التجريبية تمثلت في 10 تلاميذ يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه .

* **أدوات الدراسة :** مقياس " كونرز " على المعلمين وأولياء التلاميذ ، والاستبيان .

* **أهم النتائج المتوصل إليها :**

- هنالك تأثير في الحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه عن طريق ممارسة الرياضة لدى تلميذ المرحلة الابتدائية .

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس " كونرز " لنقص الانتباه المصحوب بالفرط الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

1-6-7- دراسة الطالبة " حدوش فضيلة وفارهي عبد الحق " عام 2019/2018 .

* **عنوان الدراسة :** أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ من 06-09 سنة

* **الدرجة العلمية :** مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

* **الجامعة :** جامعة اكلي محند أولحاج بالبويرة .

* **مشكلة الدراسة :** هل للألعاب الحركية أثر في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ من 06-09 سنة ؟

* **أهداف الدراسة :**

- معرفة أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ من 06-09 سنة .

- معرفة الفروق في متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى فرط النشاط .

* **منهج الدراسة :** المنهج التجريبي .

* **عينة الدراسة :** عينة عشوائية متكونة من 08 تلاميذ من مجتمع مكون من 16 تلميذ (06-09) سنة

* **أدوات الدراسة :** مقياس النشاط الزائد والألعاب الحركية المعد من طرف الباحثين .

* **أهم النتائج المتحصل عليها :**

- للألعاب الحركية أثر في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ (المجموعة التجريبية) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي بالنقصان .

❖ **التعليق عن الدراسات السابقة :**

كانت معظم الدراسات السابقة دراسات مفيدة في المجال ومفيدة لدراستنا الحالية حيث تناولت موضوع الإفراط لحركي عند الأطفال بشكل دقيق وعن مضاعفاته والطرق المختلفة للحد من خطورته .

ولكن أهمية النشاط البدني والرياضي في خفض حدة فرط الحركة والتخفيف من درجة السلوك الاندفاعي والسلوك المعارض لم تنل القدر الكافي من البحث والاستقصاء في هذه الدراسات ، وعن مدى تأثيره على مفرطي الحركة ، بل تحدثت سطحيا عن هذه الظاهرة النفسية ، وأشارت في نفس الوقت عليها وعلى أهميتها .

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

- تتميز هذه الدراسة بكونها تسلط الضوء على أهمية النشاط البدني في خفض حدة الإفراط الحركي
- تتميز هذه الدراسة بابرازها لضرورة الممارسة الرياضية في حياة المصابين بالإفراط الحركي .
- تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج أساسي لها .
- تعتبر هذه الدراسة دراسة محلية .
- تحاول هذه الدراسة لفت الانتباه إلى أهمية ودور النشاط البدني والرياضي كوسيلة علاجية لمختلف الاضطرابات النفسية والسلوكية .
- تعتبر هذه الدراسة دراسة وصفية لمحاولة لكشف عن دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ .
- تربط هذه الدراسة بين متغيرات قلت الدراسات التي تناولتهم بشكل شامل وهي : النشاط البدني الرياضي والإفراط الحركي .

الجانب النظري

للدراسة

الفصل الثاني

النشاط البدني والرياضي

تمهيد :

يلعب النشاط البدني الرياضي دوراً أساسياً في حياتنا المعاصرة كمجال من مجالات التربية الموجهة نحو تحقيق النمو الشامل والمتكامل من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والبدنية والشعورية والعقلية ، لإعداده كمواطن صالح ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه .

وفي وقتنا الحالي عرفت الممارسة الرياضية عناية كبيرة من طرف الأشخاص والمجتمعات التي أولتها اهتماماً كبيراً وهذا ما يظهر جلياً فيما نراه من خلال الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي في مختلف المراحل التعليمية إلى وضع برامج تتعلق بها ، إضافة إلى أن النشاط البدني الرياضي قد أصبح من أهم الآليات العلاجية لمختلف الأمراض والاضطرابات ينصح بها الكثير من الأطباء .

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

2-1- 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 الطبيعية . **(عبد الخالق ، 1996،ص 64)** .

2-1-2- تعريف النشاط :

وهو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . **(الحماحمي والخولي 1996،ص20)**

كما يعتبره آخرون أنه عملية سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي ، وتمتاز بالتلقائية وأكثر منها الاستجابة . (**الحماحمي والخولي 1990،ص29)** .

2-1-3- تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والخمول والوهن ، وفي الواقع فإن النشاط البدني مفهومه 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 تندرج ضمنه الأنشطة الفرعية الأخرى . **(عبد الخالق 1982،ص 35)** .

2-1-4- تعريف النشاط البدني والرياضي :

يرى "تشارلز بيوتشر " أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، بواسطة مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام .(**بسيوني ، 1992،ص 09)** .

أما قاسم حسن حسين فيعتبر أن النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموماً ، والتربية البدنية خصوصاً ، ويعد عنصراً قوياً في إعداد الفرد الصالح ، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية ، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع . (**حسين ، 1990، ص 65)** .

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى القدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيراً فقاموا بممارسة العدو ، الجري ، السباحة ، الرمي ، المصارعة ، والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى ، ومع مرور الزمن وضع لها القوانين و آلات ولوائح ، وأقيمت لها منافسات من أجل تطويرها .

أما في عصرنا ، أصبح النشاط البدني والرياضي عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية ، كما يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود ، فإذا نظرنا إلى سلوك الفرد نظرة بيولوجية نجد حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها التوافق ، لم تكن بالصدفة بل مهدت له بأن زودت الأفراد بمجموعة من الرغبات التي تدفعهم إلى وجوه من السلوك تؤدي إلى تحقيق غاية معينة .

فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني والرياضي نجد أنه نشاط اجتماعي يساهم في الارتقاء بالكفاية الحركية والصحية والنفسية ويتحدد بصفة أساسية في عنصري التدريب والمنافسة وما يتطلبان من جهود وقواعد ولوائح تتأسس ضمن المقارنة العادلة في الوحدات المتنافسة . (**الحماحمي والخولي ،1990،ص 120)** .

2-2- أهداف النشاط البدني والرياضي :

يهدف النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث إلى توفير القوة الكاملة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون عنصراً فعالاً في المجتمع ، فالتمرينات البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة والعناية بجسمه والنمو المستقر ، واتجه النشاط البدني والرياضي اليوم اتجاهاً قوياً نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها من رشاقة الجسم ، وتنمي الثقة بالنفس ولذلك نجد أن للنشاط البدني والرياضي أغراض وأهداف كثيرة ومتعددة وأهمها ما يلي :

هدف التنمية البدنية :

يعتبر من أهم العناصر الأساسية في بناء كفاية الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم من خلال مختلف الفعاليات الرياضية المتنوعة ، ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي أو مقاومة التعب والعودة إلى حالة الشفاء والراحة ، ويتضمن هذا الغرض قيم بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضاً مهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل فيما يلي :

- اللياقة البدنية .
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات .
- التركيب الجسمي المتناسق والسليم .
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم . **(الخولي 1996،ص23)**

هدف التنمية النفسية :

وفي هذا الهدف استلزم الحاجات النفسية لإشباع الميول ويغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية والرغبة البنائية من ناحية أخرى وفي أثناء محاولته لإشباع هذه الحاجات إنما يحاول أن يحقق أهداف موضوعية ويحقق النشاط البدني و الرياضي كلاً من اللذة والارتياح ، وحين تتوفر فيه التلقائية يحقق ذاته وتسيطر الذات على الميدان كله ، وتخص لأي فراغ نفسي وهي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته والأدوات . **(عبد الخالق ، 1996، ص14)**

هدف التنمية المعرفية :

حيث تتناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط ، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب ، والتقييم لجوانب معرفية في جوهرها مثل :

- تاريخ الرياضة وسير الأبطال .
- المصطلحات والتعبيرات الرياضية .
- مواصفات الأدوات والأجهزة .
- قواعد اللعب ولوائح المنافسات .
- طرق الأداء الفني والمهارات وأساليبها .
- الخطط واستراتيجيات المنافسة .
- الصحة الرياضية والوقاية .
- أنماط التغذية وطرق ضبط الوزن .(**عبد الخالق ،1996،ص 15)**

وعليه فإن الحركة والنشاط البدني والرياضي تعد أحد مصادر اكتساب المعرفة والمدركات .

هدف التنمية الحركية :

في ممارستنا للحركات الرياضية نحتاج إلى التفكير لجعل حركات الجسم متناسقة ، ومفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق والمنظم الذي يقوم به الجهاز العصبي ، ويشمل هدف التنمية الحركية عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث نعمل على تطويرها والانتفاع بكفاءتها ومن هذه المفاهيم الحركية :

- المهارة الحركية .
- الكفاية الإدراكية الحركية .
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
- المهارة الحركية تشمل أهمية اكتساب الصحة والترويح عن النفس أثناء وقت الفراغ .

(يوسف،1962،ص23) .

-

هدف التنمية الاجتماعية :

إذ تعد التنمية الاجتماعية غير البرامج والنشاطات البدنية والرياضية من الأهداف المهمة والرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية ، كما أن لها عدد كبير من القيم والميزات المرغوبة ، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية ، ومن بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني :

- الروح الرياضية .
- التعاون .
- الانضباط الذاتي .
- اكتساب المواطنة .
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق .
- التعود على القيادة التبعية .
- تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية .**(عبد الخالق ، 1982،ص17-18)**

هدف التنمية الترويحية :

تشير الأصول الثقافية للنشاطات البدنية والرياضية أنها أنشأت بهدف التسلية ، المتعة ، الترويح وشغل أوقات الفراغ ، ولا تزال تحتفظ بها كأحد أهم أهدافها ، فهي ترمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة وكذا إثارة اهتمامه بالأنشطة الرياضية وتشكيل اتجاهات ايجابية نحوها ، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة ترويحاً يستمتع به الفرد في أوقات فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والاجتماعي .**(يوسف1962،ص96)**

وتتمثل التأثيرات الايجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي فيما يلي :

- الصحة واللياقة البدنية
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي .
- نمو العريقات الاجتماعية السليمة .
- إتاحة فرصة للإسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول .
- التخلص من الضغوطات اليومية للحياة .
- الراحة النفسية . **(عبد الخالق ، 1982،ص 17-18)**

2-3- أنواع النشاط البدني الرياضي :

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية الرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارس من طرف الفرد وحده وهو النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي القرص ،رمي الرمح ، تمرينات الجمباز ، أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته نشاط : كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، فرق التتابعات في السباحة والجري ... .

هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدى بها هذا النشاط ، فمن النشاط ما يحتاج إلى أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك .(**خطاب وزكي 1965،ص 70**) .

ويمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى الأنواع التالية :

2-3-1- النشاط البدني والرياضي التنافسي :

تعتبر المنافسة جوهر الرياضة وأحد مقوماتها فقط يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس بنبل وبنزاهة وبذلك نبتعد بالمنافسة عن الصراع ومساوئه .

- **ايجابيات النشاط البدني والرياضي التنافسي :**

يتميز النشاط البدني الرياضي التنافسي بايجابيات عديدة وسنذكر من خلال هذه الدراسة نموذجين من العمليات الايجابية التي يحتويها النشاط البدني والرياضي التنافسي :

أ) عمليات التوافق الاجتماعي :

- **الاستسلام** : وهو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة ويتمثل في القبول بنتيجة المباراة التي قامت على دعائم من إدارة محايدة وفق قواعد اللعب .
- **التحكيم** : يعتمد على التحكم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير .
- **الوساطة** : وتقوم على أساس الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم رغبةً في حل النزاع .

التسامح : عندما تشتد الصراعات فإن الحل هو التسامح الذي يساهم النشاط الرياضي بقدر كبير في توفيره ، وتغلب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين .

ب) التعاون :

يقدم النشاط الرياضي التنافسي ظرفاً ثرياً لتحقيق التعاون واكتسابه للممارسين باعتبار الإنجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها وإنما هي ثمرة التعاون والتآزر بين اللاعبين فيما بينهم ومن هذا يمكن أن نقول أن النشاط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس في آن واحد ويكون مثلاً في الرياضات الجماعية ، حيث نجد أن الفريق الواحد يتعاونون جميعاً لتحقيق الفوز في نفس الوقت فهم يتنافسون مع الفريق الخصم .**(عبد الخالق ،1982،ص 14)**

- **سلبيات النشاط البدني والرياضي التنافسي :**

تعالت الأصوات في الآونة الأخيرة مطالبة بالحد من التركيز على الفوز في المنافسات الرياضية ، حتى أن بعض الباحثين طالبو بإعادة النظر في الطبيعة التنافسية الرياضية بعد أن تحولت أغلب المنافسات الرياضية إلى صراع مرير أو ربما إلى تخطي حدود القيم البشرية والاستعانة بألوان وأساليب هي أبعد ما تكون عن القيم الرياضية الأصلية ، كالعنف والعدوان والغش وتعاطي المنشطات ، ووصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاوى مباشرة وغير مباشرة للمسئولين والرسميين وهذا يزيد من تفشي الفساد في المجال الرياضي .

- **أهداف النشاط البدني والرياضي التنافسي :**

يسمو النشاط البدني والرياضي التنافسي إلى تحقيق الأهداف التالية :

- التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي .
- إحراز نتائج جيدة من خلال المنافسة .
- رفع المستوى الصحي وإضفاء روح المعنوية إلى الأفراد .
- تحقيق تنافس في إطار القيم والأخلاق السامية .
- التحلي بالروح الرياضية .
- تنمية روح التعاون .
- احترام الخصم والتنافس الشريف .

- تكوين الشخصية المتزنة .
- تحقيق الذات بإحراز الفوز وتنمية الثقة بالنفس .

وفي الأخير فإن المنافسة الرياضية وبالرغم من النقد الذي وجه إليها تبقى جوهر الرياضة وأحد مقوماتها فقط يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس بنبل وبنزاهة وبذلك نبتعد بالمنافسة عن الصراع ومساوئه . (**الخولي 1996،ص 22**).

2-3-2- النشاط البدني والرياضي الترويحي :

وهو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هو الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفدرالي والتنظيمي ، فالنشاط البدني والرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ، ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها ، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة .

- **أهداف النشاط البدني والرياضي الترويحي :**

يهدف النشاط الرياضي الترويحي الذي يستخدم الرياضة كذريعة لتحقيق أهدافه المتمثلة في :

- إتاحة فرصة للاسترخاء وإزالة التوتر .
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليه .
- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء .
- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم .
- تقديرات البراعة والقيم الجمالية .
- تحقيق الذات ونمو الشخصية .
- توطيد الصداقات .
- نمو المهارة الاجتماعية السليمة والنضج الاجتماعي .
- الصحة واللياقة البدنية الجيدة .
- البهجة والسعادة والاستقرار.

2-3-3- النشاط البدني والرياضي النفعي :

في الحقيقة إن مفهوم النشاط البدني الرياضي الفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية العقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية والصحية ، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والتنافسي إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة .**(الخولي ودرويش 1990، ص 43-44-45)**

وسنتطرق في هذه الدراسة إلى الأنشطة البدنية والرياضية التالية :

- **المسابقات الرياضية المفتوحة :**

يؤدى برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفروق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية للاشتراك الايجابي من ممارسة الأنشطة المختلفة ، والحياة الاجتماعية تكثر فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذا النشاط وتجري هذه التدريبات والمسابقات من 2 إلى 3 مرات أسبوعياً .

- **التمرينات الصباحية :**

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برنامج الإذاعة أو التلفزة من أكثر البرامج انتشاراً وأقلها تكلفة ، حيث أنه لا تحتاج إلى أماكن كبيرة لممارستها أو وقتاً طويلاً لإجرائها ، وهي عادة تتكون من 6 إلى 12 تمريناً تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمةً التمرينات النمطية ، بداية بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين ثم تتبع بتمرينات التهدئة ، وهذه التمرينات يلعب فيها المنشط دوراً أساسياً في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين ، ومدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم .

- **تمارين الراحة النشطة :**

وهذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة ، بدلاً من قضاءها في حالة راحة سلبية ، وهي تزاول بشكل جماعي وأحياناً بشكل فردي ، وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل ، ومدتها 5 إلى 10 دقائق في اليوم .

- **تمارين اللياقة من أجل الصحة :**

وهذه الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية ، والغرض الأساسي لها هو اكتساب الصحة ، وتقدم هذه التمرينات في مجموعات مستقلة ، الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلفة وتؤدى بشكل منتظم وفي وقت ثابت ومدتها من 10 إلى 15 دقيقة في اليوم ،تقدم فيها تمارين للعضلات الكبيرة (الظهر-البطن) لفئة كبار السن .

- **المهرجانات الرياضية :**

تعد المهرجانات الرياضية نموذجاً لارتفاع مستوى التنظيم ، ويتجلى ذلك في تجميع أعداد كبيرة من المواطنين بهدف المشاركة ، على اخ،تلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في نختلف ألوان النشاط أو بمجرد المشاهدة ، مما قد يؤدي إلى تخلص الكثير منهم من عامل الرهبة والخجل في المشاركة والتفاعل مع المجتمع والأشخاص ، كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واجدة ، ومن جانب آخر يمكن استغلال تلك المهرجانات في انتقاء وتوجيه الموهوبين لرياضة المنافسة والبطولة .

- **رحلات الخلاء والتجوال :**

ويعتبر التجوال أكثر الأنواع انتشاراً في مجال التربية البدنية والرياضية للجماهير ، وذلك لبساطة التحضير له حيث لا يحتاج إلى إعداد طويل أو أجهزة رياضية ، ويجري هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الخلوية والغابات والصحراء حيث الهدوء والهواء الطلق ، وهذا النوع من التجوال يستخدم فيه أدوات بسيطة وملابس مريحة كما أنه يجري لمسافات متغيرة ومتنوعة حسب قدرة الممارسين .

ويستخدم هذا النوع من الأنشطة أحياناً بتوصية من الطبيب المختص (لفئات مرض القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي) والبعض الآخر لا يزاولونه إلا بعد موافقة الطبيب وخاصة في الأعمار المتقدمة .

- **التدريب الرياضي :**

وهو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي ويخضع للقواعد والقوانين ويتم تحت قيادة وإشراف المدرسين ، وهذا النوع يتم في الأندية أو الفرق المدرسية ويتم تقديم البرنامج عن طريق إعلانات مفتوحة تقوم بها هذه المؤسسات . **(الخولي 1996،ص195)** .

4-2- **وظائف النشاط البدني الرياضي :**

2-4-1-النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة : قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات الفراغ ، ومن نشاط يعود عليهم بالصحة والعافية رغم وجود الكثير من الأنشطة الأخرى كالرسم والنحت وقيادة السيارة وغيرها ، إلا أنه لا يجب أن تكون بداية النشاط الرياضي الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية اللازمة للحياة المتدفقة ، ولكن لا يمكن أن تكون هذه النشاطات وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

(البهي 1969، ص38)

2-4-2-النشاط البدني الرياضي للتنشيط الذهني : إن الفرد إن أقبل على النشاط البدني الرياضي بحيوية وصدق يكون في حالة تهيؤ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول .

كما يبدو منطقياً أن يتفوق الممارسون للأنشطة البدنية والرياضية في القدرة العقلية لأن مجالات الرياضة زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكاً بصرياً للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة وبالتالي تنمية وتطوير التفكير والذكاء العام ويعني هذا أن النشاط البدني الرياضي يساهم في الانتعاش الذهني واستخدامه أكثر فائدة وتأثيراً ، كما يعمل على فتح العقول وتقوية العضلات بالإضافة إلى أن ألوان النشاط البدني الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط وإنما يصاحبها اكتساب كثير من المعلومات ذات الأهمية البالغة في الثقافة العامة .**(البهي ،1969،ص39)**

2-4-3-النشاط البدني لتنمية الفكر : غن للأداء الحركي جانبين ، الأول فكري ويتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها ، وتحديداً غرضها ومسارها (القوة ، السرعة ، الاتجاه ...) وهذا التحديد العقلى أو ما يسمى بالتوقيع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية . والجانب الآخر علمي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعلياً كما فكر الفرد وصاغها عقلياً على ضوء رؤيته المسبقة للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي . **(المنصوري ، 1980،ص 42)**.

2-4-4-النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان للمشاكل الحديثة : والمؤكد أن يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من الوحدة والتوتر العصبي ، ويرى "Rydon" أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تحفف من وطأتها عن طريق النشاط البدني ، وأن الملاعب والساحات والسواطئ بمثابة معاملة ممتازة يستطيع الفرد أن يمارس فيها التحكم في العواطف ويطرح القلق جانباً ويشعر بالثقة الناتجة من قبل .(**المنصوري 1987،ص 30)**

2-4-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية : لا يقتصر النشاط البدني الرياضي على تقديم وسائل تتيح للشباب فر الاقتراب من بعضهم فقط وإنما يساعد هؤلاء الشباب أيضاً عل التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في مجال الرياضة فحسب بل في مجال الحياة كلها .

2-4-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها : إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان والمجهودات البدنية الاعتيادية هي محدودة ومتكررة ، وهذا يجعل الإنسان يفقد تدريجياً مرونته وحساسيته وقدرته ، ويقع فريسة للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل ، مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز الهضمي ، الأمراض التنفسية ، ولقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض ولكنه وقف عاجزاً أمام الكثير من الأمراض الأخرى والراجعة لانتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول ، مما يجعله يتجه إلى مزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على القيام بواجباته الإنسانية لأن ذلك يتطلب منه القدرة الكبيرة على اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات .**(قياز ،1980،ص39)**.

2-5- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة وهي :

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير ثقافي عن متطلبات الفرد والمجتمع
- يتسم النشاط البدني الرياضي بصورة توضح التدريب ثم التنافس .

- يعتبر التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط البدني الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء التي يحتاجها .
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان له أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح أو الفشل وما يربط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة ، بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط البدني الرياضي .
- يتميز النشاط البدني الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث كثيراً في أمور الحياة .

وكما نلاحظ ،فإن النشاط البدني الرياضي يحتوي على العديد من المزايا المفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات . **(عبد الخالق ، 1982،ص 47، 48)** .

2-6- تأثير الممارسة البدنية والرياضية :

2-6-1- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على الحالة المزاجية :

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية أو القابلة للانفعال وأسلوبه فيه ، ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلى فترة طويلة ، وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على الحالة المزاجية ، واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية ويتكون هذا المقياس من 56 عبارة تقيس 6 أبعاد .

التوتر والقلق ، الاكتئاب والخوف ، الغضب والعدوان ،الحيوية والنشاط ، التعب والكسل ، الاضطرابات والارتباك ، وهي من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني والرياضي ، وأسفرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري ، المشي ، السباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية ، وبالرغم من أن أغلبية البحوث التي تم عرضها ، تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالة المزاجية ، فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة ، إنما ما تزال أنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات .

2-6-2- ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية :

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهراً لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن ، وتجدر الإشارة إلى أن الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر ، حيث أن النشاط البدني والرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل : الاستمتاع، السعادة والرضا ، الحماس ، التحدي ، ..... ، ولقد حاول " كاراتر "1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني والرياضي هو أكثر استمتاع بالسعادة ، وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها : زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي .

ولقد لخص " فولكينز " 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية : تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة ، التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية . **(راتب، ب-س ،ص 26)**

2-7- أهمية النشاط البدني والرياضي :

من الأمور التي جذبت انتباه الباحثين في مجال التربية البدنية ذلك الاهتمام الواضح الذي يبديه المراهقون بالرياضة والذي فسر على أنه يرمي إلى أن الرياضة او النشاط البدني والرياضي يعد بالنسبة لهم مظهراً اجتماعياً يميزه بين طبقات المجتمع وفئاته وقد وضح هذا الاهتمام بعد أن تعددت حالات المراهق المتفوق رياضياً ومن جهة أخرى يشير خبير التربية البدنية " عبد الفتاح لطفي إبراهم سلامة " أن السبب في السلوك الجانح والانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع لافتقارهم إلى الفرص المواتية لتعلم الرياضة وممارسة النشاط البدني والرياضي بطريقة مقبولة ، ذلك لأن جزء كبير من التدريب الاجتماعي الأساسي للفرد يمكن أن يحدث عبر ممارسة الألعاب وتتم من خلال رعايته وتوجيهه تحسباً لأي انحراف سلوكي أو اجتماعي من خلال قيادة واعية ومؤهلة ، فضلاً على أنها تقضي على الشلل المنتشر في أنحاء المدن من الشباب المراهق وتستعيض عنها بالفرق الرياضية وأنشطة التنافس الرياضي .(**الخولي ، 1996،ص 212**).

2-8- أهمية النشاط البدني والرياضي في حياة الطفل :

جميع الأطفال بحاجة إلى ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام للنمو بشكل صحي ، فتعزيز أسلوب الحياة النشط هو أفضل وسيلة لمساعدتهم للحصول على حياة صحية فالأطفال في حاجة إلى ممارسة التمارين الرياضية، حيث يحتاج معظمُ الأطفال إلى ما لا يقلُّ عن ساعة من النشاط البدني كل يوم. وعندما يكون هذا النشاطُ البدني جزءاً منتظماً من الحياة اليومية للطفل، فإنه يضع الأساسَ المتين لحياة كاملة من اللياقة البدنية والصحة الجيدة. تساعد ممارسةُ التمارين الرياضية المنتظمة الطفلَ من نواحٍ كثيرة. ويستطيع الوالدان أن يضربا مثلاً طيّباً للطفل من خلال كونهما نشطين أيضاً. كما أنَّ ممارسةَ التمارين الرياضية على نحو مشترك يمكن أن تكون ممتعة للجميع,

يساعد النشاط البدني للأطفال على:

- تنمية عظام وعضلات قوية
- تعزيز اللياقة وصحة القلب
- حرق السعرات الحرارية
- الحصول على وزن صحي

يجب أن يكون لجميع الأطفال نشاط بدني بشكل يومي ، فخلال مرحلة الطفولة يبدأ الأطفال بتطوير

المهارات الحركية ، مثل : المشي ، الركل ، الالتقاط ، الركض ، القفز ، الجري ، القفز بالحبل ، الرمي . يحتاج الأطفال إلى فرصة لتمرين المهارات الحركية للتمتع بالأنشطة الجسدية

يختلف مستوى اللياقة البدنية من طفل إلى آخر. والأمر المهم هو أن يقوم الطفل بالنشاطات البدنية المناسبة لقدراته. ومن المهم أن تكونَ البداية متدرجة وبطيئة. كما ينبغي الاهتمام بسلامة الطفل دائماً عند الإشراف عليه خلال قيامه بالنشاطات الرياضية. بغضّ النظر عن نوع النشاط الرياضي، فلابدَّ من تذكر أن الحصول على اللياقة يجب أن يكونَ آمناً وممتعاً. وإذا كان الطفلُ غير مستمتع، فيجب سؤالُه عن السبب. ويجب محاولةُ معالجة المشكلة أو العثور على نشاط رياضي آخر

فأطفالنا أمانة لابد من المحافظة عليها بتعليمهم كيفية المحافظة على صحتهم أولا و الاستمتاع بممارسة النشاط البدني و بكيفية ممارسة هذا النشاط ايا كان نوعه شرط أن يكون أمنا و مفيدا جسديا ونفسيا و عقليا . . . **(عليان ،2016 ، أهمية النشاط البدني الرياضي لدى الأطفال)alrai.com**

2-9- علاقة النشاط البدني الرياضي باضطراب الإفراط الحركي :

تحدث اضطرابات النمو العصبية في مرحلة الطفولة ، وتستمر حتى مرحلة البلوغ ومرحلة الرشد بأشكال وأعراض مختلفة ، ولا توجد أسباب واضحة ودقيقة لحدوثها ، ولا بد من التنويه أن العلاج الدوائي فعال في السيطرة على الأعراض ، ولكن استخدامه لا يغني عن العلاج السلوكي والتربوي ، ولا يوجد تحليل لتشخيص الاضطراب ولذلك فإن التشخيص من المهم أن يكون على يد طبيب مختص .

وهنا تجدر الإشارة إلى أن اضطراب الإفراط الحركي هو عبارة عن اضطراب من الممكن أن يرتبط بالانتباه ومشاكل السلوك الاندفاعي ، ففي الاضطراب تكون الحدة والفرط والنشاط شائعان طول اليوم ومن الممكن أن تبدأ الأعراض في مرحلة الطفولة ، لكن من الممكن أن تستمر حتى مرحلة البلوغ .

ولا بد من التنويه أن ممارسة النشاط البدني الرياضي والأنشطة والتمارين الرياضية بصورة عامة من الممكن أن تساعد في التحسين من حالة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال ، حيث من المهم أن يعرف الفرد أن التمرين الرياضي لا يعزز الطاقة والثقة فحسب بل يحسن أيضاً سلوكهما ،كما تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية ،مما يجنب الأطفال استعمال الأدوية ، لأن الأدوية تولد آثار جانبية بعد مرور سنوات معينة .

ويذكر العلماء أنه عند ممارسة النشاط البدني الرياضي يتم إطلاق مادة كيميائية من خلال العصبونات وتسمى بالدوبامين ، حيث يعمل الدوبامين بمثابة ناقل عصبي ويرتبط بعنصر التحفيز والاهتمام في الدماغ بصورة عامة ، حيث أن إفراز الدوبامين من الممكن أن يعجب الأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه . (**رولا محمد ،2021،ممارسة الرياضة واضطراب نقص الانتباه**) **https://e3arabi.com**

خلاصة :

لقد برزت من خلال هذا الفصل أهمية الممارسة الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تخص تنمية الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية والتي تساهم في تكوين الفرد الصالح .

وتكسبه لياقة بدنية نؤهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات لحياة والعمل بها يحقق له السعادة والصحة .

ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب ، فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوماً للوصول إلى ارفع المستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد ، بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته ، ومن ثم أدائه .

كما أبرز هذا الفصل أهمية ودور النشاط البدني الرياضي على الفرد بصفة عامة وعلى الطفل والتلميذ بصفة خاصة الذي يعد أساس المجتمع في الوقت الراهن والذي يعد أكثر فئات المجتمع عرضة للمشاكل النفسية والاضطرابات السلوكية مثل الإفراط الحركي .

الفصل الثالث

الإفراط الحركي

تمهيد :

يعد الإفراط الحركي وتشتت الانتباه من المشكلات السلوكية التي يعاني منها الأطفال إذ أصبحت هذه المشكلات تمثل مصدراً أساسياً لضيق وتوتر وانزعاج كل من المحيطين بالطفل ، حيث يتأثر به كل من أولياء الأمور والمعلمين والتلاميذ ، ومما لا شك فيه أن سلوك هذا الطفل ومستوى نشاطه قد يؤثر على استجابات الوالدين والمعلمين والقائمين على رعاية الطفل ، مما يؤثر بالتالي على نموه ومستقبله التعليمي والاجتماعي فيما بعد .

ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن الأطفال المفرطين حركياً ليسو بالضرورة مشاغبين وعديمي التربية لكنهم يعانون من مشكلة مرضية لها تأثير على التطور النفسي للطفل وتطور ذكائه وعلاقاته الاجتماعية .

لذا سنتعرف في هذا الفصل عن الإفراط والحركي وتطوره التاريخي وأسبابه وأعراضه وقواعد التشخيص لهذا المرض والحلول المتوفرة لعلاجه .

3-1- تعريف اضطراب الإفراط الحركي :

نعرض فيما يلي بعض تعريفات العلماء والباحثين حول الإفراط الحركي :

* يعرف الإفراط الحركي على أنه نشاط جسمي وحركي لدى الطفل بحيث لا يستطيع التحكم بحركات جسمه ، بل يقضي أغلب وقته في الحركة المستمرة وغالباً ما تكون هذه الظاهرة مصاحبة لحالات إصابة الدماغ وقد تكون لأسباب نفسية . **(نوري ،خليل 2006،ص 190)** .

* وفي تعريف آخر : الإفراط الحركي هو نشاط عضوي مفرط وأسلوب حركي قهري يبدوا في شكل سلسلة من الحركات الجسمية المتتالية وتحول سريع وضعيف في القدرة على التركيز على موضوع معين والاندفاعية التي قد تؤدي إلى الحماقة الاجتماعية .**(أحمد يحي،2000،ص179)**

* ويقول "الزغبي " عن الإفراط الحركي : هو عبارة عن حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي أو المقبول ، إنه متلازمة (تناذر) مكون من مجموعة من الاضطرابات السلوكية ،ينشأ نتيجة أسباب متعددة منها نفسية وعضوية معاً . **(الزغبي 2005،ص 194)**

* ويعرفه أسامة فاروق : يرجع الإفراط الحركي إلى مجموعة من المشكلات السلوكية التي تميل إلى أن تحدث معاً ، وهذه المشكلات هي النشاط الزائد أو فرط النشاط الحركي والاندفاعية ، والتصرف دون تقدير للعواقب والقابلية لتشتت الانتباه أو عدم الانتباه للمثيرات المناسبة ، وقد أشار " كوفمان " إلى أن أنماط السلوك هذه تعكس أحكاماً حول المستويات المناسبة للنشاط والانتباه وضبط السلوك ، وبالتالي فإن تحديد النشاط الزائد يرتبط بتوقع معرفة ما هو السلوك المناسب نهائياً أو عمرياً وذلك في مواقف معينة .

(مصطفى 2010،ص 153)

- **التعريف الطبي للإفراط الحركي :**

يعرف الأطباء اضطراب فرط النشاط/قصور الانتباه أنه اضطراب جسني المصدر ينتقل بالوراثة في كثير من حالاته ، وينتج عنه عدم توازن كيميائي أو عجز في الوصلات العصبية الموصلة بجزء من المخ والمسئولة عن الخواص الكيميائية التي تساعد المخ على تنظيم السلوك .

- ويعرفه مجموعة من الأطباء المختصين في قصور الانتباه والاضطرابات العقلية على أنه اضطراب عصبي حيوي يؤدي إلى عملية قصور حاد تؤثر على الأطفال بنسبة 5% من تلاميذ المدارس .

- بينما يعرفه "تشرنومازوفا " أنه نتيجة قصور في وظائف المخ التي يصعب قياسها بالاختبارات النفسية .

- ويعرفه المعهد القومي للصحة النفسية على أنه " اضطراب في المراكز العصبية التي تسبب مشاكل في وظائف المخ مثل : التفكير والتعلم والذاكرة والسلوك .

(http://educapsy.com/soulution-trouble-attention-hyperactivie-170t04)

- **التعريف السلوكي للإفراط الحركي :**

عرفه "باركلي " في نظريته عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب بفرط النشاط على أنه " اضطراب في صنع الاستجابة للوظائف التنفيذية قد يؤدي إلى قصور في تنظيم الذات ، وعجز في القدرة على تنظيم السلوك تجاه الأهداف الحاضرة والمستقبلة مع عدم ملائمة السلوك " .

وأكد " جولدستين " تعريف "باركلي " في نظريته على الأطفال من ذوي تشتت الانتباه المصحوب بفرط النشاط يعانون من مشاكل متعلقة بالوظيفة التنفيذية أثناء التعلم قد تكون السبب في إعاقة نموهم الأكاديمي وتجعلهم يعانون من صعوبة العمليات اللفظية المتصلة باللغة .(**عبد الحميد واليوسفي 2005،ص 17**) .

من خلال التعريفات السابق نصل إلى القول بأن الإفراط الحركي هو عدم قدرة الطفل على المواظبة على الانتباه مصحوباً بشكل من الاندفاعية خلال مرحلة الطفولة .

3-2- تصنيفات الإفراط الحركي حسب منظمة الصحة العالمية :

- الحركة المفرطة مع التأخر الارتقائي : وهي حالات تظهر فيها زملة الحركة المفرطة لدى الأطفال مع تأخر الكلام واستجابات هوجاء وصعوبات القراءة وتأخر في مهارات محددة .(وهو مرادفة لاضطراب قصور الانتباه والنشاط المفرط)
- اضطراب الحركة المفرطة والمسلك(المتصرف) : وهو حالات تكون فيها زملة الحركة المفرطة لدى الأطفال مرتبطة باضطراب ملحوظ في التصرف ولكنه ليس نتيجة لتأخر الارتقاء . .(وهو مرادفة لاضطراب قصور الانتباه والنشاط المفرط)
- زملة الحركة المفرطة في الطفولة : اضطراب تكون السمة الأساسية فيه هي مدى ضيق منع الانتباه مع القابلية للتشتت ، ويكون العرض الأكثر بروزاً في الطفولة هو النشاط المفرط والغير
-

منتظم والغير هادف ، أو الغير خاضع للسيطرة في المراهقة يحل محل ذلك انخفاض في النشاط والاندفاعية وتذبذب في المزاج وظهور العدوانية ، ويوجد تأخر في ارتقاء مهارات محددة ، ويعاني هؤلاء الأفراد من ضعف العلاقات الاجتماعية وهو مرادف للنشاط المفرط . (**سيد سليمان ،2001،ص27**) .

3-3- التطور التاريخي لاضطراب الإفراط الحركي :

لقد تبين أن هذا الاضطراب حالة منتشرة وسائدة لدرجة انه نال اهتمام الكثير من الباحثين ،ويرجع اكتشاف هذا الاضطراب إلى ما يزيد عن 100 سنة ، فمع نشوب الحرب العالمية الأولى ظهر الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب عرض سلوكيا للنشاط والحركة المفرطة ، بينما أدى التلف المخي الخاد إلى مرض عصبي واضح ،بدا أن التلف المخي البسيط قد أحدث مشاكل سلوكية ، بات اعتراف أن الأطفال ذوي التلف العقلي قد أظهروا كذلك سلوكاً من النشاط الزائد قد أدى إلى افتراض أنه طالما أن الطفل لديه إفراطاً حركياً زائداً لابد من وجود تلف مخي ، وقد اقتصر هذا الاضطراب على مفهوم يطلق عليه تلف مخي ضئيل ، ولكن بدء يفقد هذا المصطلح معناه في الستينات ، وفي عام 1980 أعطى "DMS" تطور لاضطراب الإفراط الحركي ، حيث نشأت هذه الفكرة الجديدة على أن العوامل الأساسية لهذا الاضطراب تضمنت نقص الانتباه والتهور وكذلك فرط الحركة ، وفي الوقت الحاضر فالإفراط الحركي حالة مرضية عامة في مرحلة الطفولة .(**عبد المعطي،بس،ص 229**).

3-4- أعراض الإفراط الحركي :

لقد اهتم الكثير من الباحثين بدراسة مشكلة الإفراط الحركي للتعرف على أهم الأعراض السلوكية وتأثيراها على الطفل ويمكن أن نصنفها إلى الأعراض التالية :

3-4-1- الأعراض الجسمية :

- يمارس الأطفال ذوي الإفراط الحركي حركات معظمها حركات عشوائية غير مقبولة وغير هادفة ، ولا يستقر في مكان واحد .
- ينتقلون كثيراً بين المقاعد ولا يجلسون في مكان واحد دون حركة ، وإذا أجبروا على الجلوس تراهم يتململون في مقاعدهم .
- يصدرون أصواتاً بدون مبرر محدثين ضوضاء وضجيج .
- يشاكسون مع من حولهم خاصة الأطفال الآخرين .
- كثرة حركات الرأس والعينين في اتجاهات متعددة دون التوجه لشيء محدد .

تظهر هذه الحركات الجسمية لدى الأطفال في أي مكان سواء في المدرسة أو المنزل أو أثناء تناول الوجبات ، وأثناء مشاهدة التلفاز وأثناء الوجبات المدرسية التي لا يملكها.

3-4-2- الأعراض الاجتماعية :

أكدت نتائج الدراسات أن الأطفال ذوي الإفراط الحركي غير متوافقين، لا يستطيعون التعامل مع الآخرين ، ولا يطيعون الأوامر ويصعب عليهم إقامة علاقات مع زملائهم وإخوانهم ، ويمارسون سلوكات غير اجتماعية مثل : العدوانية ، الصراخ ، الشجار ، وقد ينسحبون من الجماعة وتراهم منبوذين من الآخرين غير قادرين على التفاعل الاجتماعي الايجابي ويتصف معظمهم بسوء التكيف وضعف التطبع الاجتماعي .

3-4-3- الأعراض الانفعالية :

يبدوا الطفل ذو الإفراط الحركي مشتت الانتباه ضعيف التركيز ، متهور يصعب عليه ضبط نفسه أو السيطرة على انفعالاته ويظهر عليه الغضب ولا يستطيع ضبط استجاباته للمؤثرات الخارجية ، ومعظم الأطفال ذوي الإفراط الحركي يسهل استثارتهم وتأتيهم نوبات غضب حادة ، وتقلبات مفاجئة في المزاج ، كما يتسمون بسرعة الهياج خاصة إذا ما تعرضوا لمواقف محبطة فهم لا يحبون الإحباط وتصدر منهم ردود أفعال عن عدم الرضا وينظرون إلى أنفسهم نظرة سلبية وانفعالاتهم غير مستقرة ، ومفهوم الذات منخفض .(**عبد الباقي ،2007،ص 20**)

3-4-4- الأعراض التعليمية :

وفي مجال التعلم تؤكد نتائج الدراسات أن الأطفال ذوي الإفراط الحركي يعانون من صعوبات في التعلم ، ولديهم الكثير من المشكلات التعليمية ، فهم لا يستطيعون إكمال الواجبات المدرسية ولا يركزون في حجرة الدراسة ، ولا ينتبهون لشرح المعلم ، ومعظم هؤلاء الأطفال لديهم نقص في المهارات المعرفية بسبب شرود الذهن ونقص التركيز ،كما أنهم يجدون صعوبة في التعامل مع الرموز والاختصارات واستيعاب المعاني والمفاهيم المركبة ، ولعل هذا بسبب تشتت انتباههم .(**عبد المعطي ،ب س ،ص 230-231**)

3-5- أسباب ظهور اضطراب الإفراط الحركي :

الأسباب البيولوجية :

أ) الوراثة : تشير البحوث الحديثة إلى أن العوامل الوراثية تلعب دوراً مهماً في حدوث اضطراب الإفراط الحركي ، وهنالك مجموعة من الدراسات التي تناولت العلاقة بين العوامل الوراثية وهذا الاضطراب منها دراسة " أندرسون " وآخرون والتي أوضحت نتائجها أن حوالي 20% من الأطفال المصابين كان آبائهم أو أمهاتهم يعانون من الإفراط الحركي أثناء طفولتهم ، وأن ثلث الوالدين يعانون من مشكلات نفسية وسلوك مضاد للمجتمع .(**بسام ،2001،ص40**)

كما أن نتائج دراسة " باركي " تظهر أن الأقارب من الدرجة الأولى (الإخوة الأبوين) ذوي الاضطراب أن 25% منهم يتم تشخيص الاضطراب لديهم مقارنة مع 7% فقط من أقارب الأطفال غير المصابين ،وأن الأقارب بالتبني أقل عرضة للإصابة من أقارب الدرجة الأولى .(**جمعة ،2001،ص 87**)

ب) التفسير العصبي : يوجد اعتقاد بأن اضطراب الإفراط الحركي ينتج نتيجة إصابة مخية طفيفة ، حيث يظهر الأطفال علامات عصبية توحي بوجود إصابة مخية فتنقص من نضج المخ ، يؤدي إلى انخفاض في النشاط المخي خصوصاً في الفص الأمامي ، كما يؤكد " باركي " أنه قد يكون من المسببات البيولوجية حدوث تلف بالمخ نتيجة لتعرض دم الأم لمواد ضارة أثناء الحمل مثل التدخين أو تعاطي بعض الأدوية وخاصة المضادات الحيوية ، أو الولادة قبل الأوان والولادة العسرة التي ينتج عنها تلف بعض خلايا المخ نتيجة نقص الأكسجين (**الشربيني ،1994،ص84**)

ومما يؤكد ذلك أن الأطفال المصابين باضطراب الإفراط الحركي يعانون من انخفاض نظام المخ أو الكف السلوكي للمخ .

الأسباب الكيميائية :

يرى عدد كبير من الباحثين أن اختلال التوازن الكيميائي للناقلات العصبية بالمخ التي تعمل على نقل الإشارات العصبية بين المراكز العصبية المختلفة بالمخ يؤدي إلى اضطراب نقص الانتباه مما يضعف من قدرة الطفل على التركيز والانتباه وبالتالي يزداد فرط حركته واندفاعيته ، وأن "الدوباسين " هو المسئول عن حدوث هذا الاضطراب وأن الأدوية المنشطة للانتباه تساعد على زيادة إفراز " الدوباسين ، مما يزيد

من هرمون الأدرنالين الذي تفرزه الغدة الكظرية والذي بدوره يعمل على زيادة الإفراط الحركي.(**شعيشع،2005،ص208**)

الأسباب النفسية :

توجد مجموعة من العوامل النفسية التي تؤدي إلى اضطراب الإفراط الحركي ، منها الضغوط النفسية ، القلق ، التوتر والإحباط العاطفي الشديد والعديد من العوامل الأخرى منها :

- **المزاج** : قد تقود المشكلات المزاجية لدى الأطفال إلى اضطرابات سلوكية ذات صعوبة خاصة عندما يتوجب على الولدان التصحيح الإضافي الذي يقوم به هؤلاء الأطفال حيث أن الإفراط الحركي هنا هو طريقة للدفاع عن الذات في حالة الرفض .**(عبد الباقي، 2007،ص46)**
- **التعزيز** : قد يؤدي التعزيز إلى تطور الإفراط الحركي أو إلى الاستمرارية ، ففي مرحلة ما قبل المدرسة يحظى الطفل بانتباه الراشدين ، وقد يتم يتم تعزيزه والمشكلة معنا عندما ينتقل إلى المدرسة وتعرض عليه القيود والتعليمات فالطفل في هذه المرحلة لم يتعود على هكذا مواقف ومن هنا يصبح أكثر نشاطاً ليحظى بالتعزيز .
- **النمذجة** : أشارت نتائج الدراسات إلى أن الطفل الأقل نشاطاً في القسم عندما يكون قريب من الطفل الأكثر نشاطاً يؤدي بدوره إلى زيادة نشاطه وقد يكون الولدان بمثابة نموذج لمستوى نشاط الطفل وقد يعملان على تعزيزه **(ماريني ،2003،ص 118)** .

3-6- الآثار السلبية للإفراط الحركي :

3-6-1- تأثير الإفراط الحركي على التحصيل الدراسي :

تظهر لدى بعض التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة سلوكيات مزعجة تؤثر على سير العمل في الفصل الدراسي ، ويفسرها المعلمون غالباً على أنها تصرفات غير لائقة من تلميذ لا يشعر بالمسئولية ، أو بعبارة أخرى تلميذ مشاغب كمقاطعة التلميذ لعمل المعلم وعدم إتمام واجباته أو حتى التحديق في أشياء غير متعلقة بالدرس .

ويشير "وينر " (1994) أن التلاميذ ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط يسجلون أداء يقل عن أداء الأطفال العاديين بمعدل 7-15 درجة على اختبارات الذكاء المقننة ، ويفسر ذلك بأنه يعود ربما إلى أن خصائص هؤلاء التلاميذ تعوق أدائهم الجيد على اختبارات الذكاء منها مثل : قصر فترة الانتباه ،

وتوقع الفشل إلى جانب دراسة " ريزر و باور " (1993) أن التلاميذ ذوي تشتت الانتباه وفرط النشاط يتميزون بمتوسطات درجات أعلى من متوسطات التلاميذ العاديين على مقاييس العجز المعرفي .(**القاضي 2001،ص96**)

3-6-2- تأثير الإفراط الحركي على الحياة النفسية :

أ) عدم الاتزان الانفعالي :

من الأعراض الثانوية لتلاميذ ذوي اضطراب الإفراط الحركي ، أنهم يتميزون بعدم الثبات الانفعالي ، حيث أن هؤلاء التلاميذ كثيرو البكاء لا يتحملون أي نقد ، إذ أنهم حساسون جداً للانتقاد ، فكثيراً ما يتلازم هذا الاضطراب مع الاضطرابات الانفعالية خاصة القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة .

كما يشير " ويلن "1989 إلى أن ذوي اضطراب الإفراط الحركي يفقدون أعصابهم عندما لا تلبى طلباتهم ويتخيلون أنهم يستطيعون أن يهزموا أي شيء من المحيط .

وكثيراً ما يكشف الفحص النفسي من ذوي اضطراب الإفراط الحركي عن وجود اكتئاب نفسي ، وإحساس بالنقص لأنهم يرون أنفسهم كتلاميذ سيئين وغير محبوبين وينظر إليهم أنهم صانعوا مشاكل .

ب) انخفاض مفهوم الذات :

تشير نتائج دراسة " Ganzelez et Sellers " إلى أن التلاميذ المصابين باضطراب تشتت الانتباه مع فرط النشاط يعانون من تدني مفهوم الذات ، ويبدوا عليهم الشعور السلبي اتجاه انفسهم ، كما تشير دراسة "إيمان إبراهيم عز " 2001 : أن التلاميذ ذو اضطراب تشتت الانتباه مع فرط النشاط لديهم ضعف في تقدير الذات ، وكانوا أكثر إستياءاً من مظهرهم الجسمي وأكثر تعاسة مقارنة مع أقرانهم العاديين ، كما أن لديهم مفهوماً منخفضا للذات الأكاديمية .

ويفسر " Hozza et ALL " 2002 : انخفاض مفهوم الذات بأنه رد فعل للفشل المستمر والمتكرر في كل من البيت والمدرسة ، والذي يؤدي إلى ضعف في الدافع ، ومستوى الطموح للتلميذ كما يؤكد في هذا السياق " باركلي " إلى أن تقدير الذات المنخفض لدى هؤلاء التلاميذ المضطربين يرجع إلى التغذية الراجعة السالبة المستمرة التي يحصل عليها هؤلاء التلاميذ أثناء تفاعلهم مع الآخرين وعدم تقبلهم اجتماعياً .(**حمودة ، 1998، ص157**)

3-6-3- تأثير الإفراط الحركي على الحياة الاجتماعية :

العلاقة بالآخرين وتكوين الأصدقاء :

يذكر (Hinchow et Helinch,1995) في النتائج التي توصلا إليها أن التلاميذ ذوي اضطراب تشتت الانتباه مع فرط النشاط يعانون من صعوبات في تكوين صداقات مع الآخرين وخاصة أقرانهم ، كما أنهم يعانون في الاحتفاظ بالعلاقات التي تربطهم مع أصدقائهم ، وكما يشير (Lorges, 1993 أن هؤلاء التلاميذ لديهم نقص في عملية تأسيس روابط الصداقة ولديهم مشكلات تتعلق بعملية التكيف والتطبيع الاجتماعي .

ويرجع سبب ضعف علاقة التلميذ ذو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط بالآخرين إلى الاندفاعية القوية ، ونشاطهم عديم الغرض ، وضعف تركيزهم وضعف قدرتهم على تحمل الإحباط وضعف احترام الذات لديه ، وقد يعود ذلك إلى أنهم غير قادرين على التعبير عن شعورهم ورغباتهم وآرائهم بصورة مناسبة .(**محمدي ، 2011،ص 94**)

المهارات الاجتماعية :

يشير (Stein,1995) إلى أن التلاميذ من ذوي اضطراب الإفراط الحركي يعانون من عجز في المهارات الاجتماعية ، حيث أن طبيعة خصائصهم تحول دون أدائهم للسلوك الماهر اجتماعياً .

ويؤكد جملة من الباحثين أن المتعلمين أقل تعاوناً مع الآخرين وأقل اندماجاً ، ويستجيبون كما لو كانوا لا يسمعون الآخرين ، ومن هنا يصبح ضعف المهارات الاجتماعية سمة مميزة لاضطراب تشتت الانتباه مع فرط النشاط ، إضافة إلى انتشار السلوك العدواني لفظياً أو بدنياً حينما يتعرضون للإحباط ، أو حينما يتم إيذائهم انفعالياً من قبل الآخرين ، ولا يهتمون بأثر سلوكهم العدواني .

(اليوسفي ومشيرة ،2005،ص114)

3-7- المعايير التشخيصية لاضطراب الإفراط الحركي :

3-7-1- ظهور ستة أو أكثر من الأعراض التالية لمدة لا تقل عن ستة أشهر :

- ضعف الانتباه .
- ضعف الانتباه المركز للتفاصيل وظهور أخطاء ومشكلات كثيرة في الأعمال المدرسية أو غير ذلك من النشاطات التي يمارسها .
- صعوبة في بقاء الانتباه لمدة طويلة في المهام وأنشطة اللعب .
- صعوبة في الإنصات لذلك يبدوا وكأنه لا يستمع للحديث الموجه له .
- لا يتبع التعليمات الخاصة بالمهام الموكلة إليه وبالتالي يفشل في إنهاء المهام والأعمال المدرسية والواجبات .
- صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة .
- يتجنب ويبدي كرهه وتردده في المشاركة في المهام التي تتطلب جهداً عقلياً متواصلاً (مثل العمل المدرسي أو الواجبات المدرسية مثل : الأقلام ، الكتب ، الممحاة ، والأدوات)
- يتشتت انتباهه لجميع أنواع المثيرات القوية منها والضعيفة .
- ينسى الأنشطة اليومية التي اعتاد على أدائها بشكل متكرر . (**الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية 2000)**

3-7-2- ظهور ستة أو أكثر من أعراض النشاط الزائد والاندفاعية لمدة لا تقل عن ستة أشهر بدرجة كبيرة وملحوظة .

- النشاط الزائد .
- يتعامل بيديه وقدميه مع الآخرين بشكل كبير أو يتشاجر مع الآخرين أثناء جلوسه في المقعد .
- كثيراً ما يترك المقعد في القسم أو في الأماكن الأخرى .
- يتسلق ويركض بشكل مفرط في المواقف التي لا تتناسب وهذا السلوك .
- يجد صعوبة في اللعب أو المشاركة بهدوء في أنشطة التسلية وأوقات اللعب .
- كثيراً ما يتصرف و كأنه يستثار من خلال جهازه الحركي .

كثيراً ما يتحدث بشكل مفرط . (**الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية 2000)**

3-7-3- الاندفاعية :

أولا : كثيراً ما يعطي إجابات قبل طرح أو إكمال السؤال

- كثيراً ما يواجه صعوبة في انتظار دوره .
- كثيراً ما يقاطع ويتعدى على الآخرين أثناء تبادل الحديث أو العب .

ثانيا : توافر أعراض السلوك الاندفاعي أو النشاط الزائد قبيل سن السابعة

- توافر بعض أعراض الضعف في موقفين أو أكثر في المدرسة أو المنزل .

ثالثاً : توفر أدلة طبية واضحة لوجود حالات الضعف في المجالات الأكاديمية والاجتماعية والوظيفية .

رابعاً : لا تحدث تلك الأعراض بسبب وجود اضطراب نمائي شامل أو مرض فصام أو وجود اضطراب نفسي عقلي (اضطراب المزاج ، القلق ، اضطراب التكيف ، اضطرابات الشخصية)

(الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية 2000)

3-8- علاج اضطراب الإفراط الحركي :

3-8-1- العلاج الطبي :

استخدمت أنواع مختلفة من العقاقير لعلاج أنواع من الاضطرابات الحركية ، فقد استخدمت العقاقير المنبهة لعلاج الإفراط الحركي ، ولوحظ أنه يؤدي إلى خفض الحركة وبدأ استعمال هذه العقاقير منذ بداية الستينات ، وأشارت الدراسة التقويمية إلى أنها أدت إلى زيادة التركيز والنشاط الموجه يهدف إلى خفض السلوك العدواني وتحسين السلوك داخل القسم ، وقد استخدمت بعض الدراسات مضادات الذهان لعلاج الحركات منها (الهالوبريدول) HALOBREDOLE ، أو من العلاجات التي يمكن إدراجها مع العلاجات الطبية لتشابهها في الأساس ، ذلك العلاج المعروف باسم وجبة " فاين جلود " والتي وصفها سنة 1975 حيث تحتوي على وجبة غذائية من أطعمة لا تحتوي على أية عناصر أو نكهات أو ألوان صناعية . وبالرغم من أن الذين استفادوا منها أقلية إلا أنها تبقى إحدى الخيارات الممكنة .

وفي بداية التسعينات قام " هانت " وزملائه بإجراء تجربة واسعة المدى للتعرف على أنواع العقاقير التي تؤثر في خفض النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه ، ومن هذه العقاقير : " الكلونيدين " Clonidine

وعقار " الجوان فازين " Guan Facene هذين الذين أثبتا نجاح في خفض الاضطراب ، والإحباط والعدوانية وذلك بإعطاء الجرعات بنظام طبقاً لكل طفل .**(عبد الحميد 2005،ص 45)**

يهدف العلاج باستخدام الأدوية الطبية إلى إحداث التوازن الهرموني لخلايا المخ في جسم الطفل الذي يعاني من فرط النشاط الحركي مع قصور في الانتباه ، وذلك بإعادة التوازن بتنشيط إفراز الخلايا العصبية لأحد الموصلات العصبية مما ينتج زيادة انتباهه وقدرته على التركيز وخفض حدة النشاط الزائد ومن هنا نستنتج أن العقاقير الطبية تعمل على تنشيط إفراز هذه الموصلات ومن ثم إعادة الحيوية إلى الدوائر العصبية وتنشيط استجابتها للمنبهات العصبية .

فهذه الأدوية تعمل على تنشيط مناطق الدماغ التي تعمل ببطء ، ذلك أن هذه الأدوية تعمل على إعادة التوازن إلى وظيفة الدماغ ، بحيث تساعد الأطفال الذين يعانون من قصور الانتباه وفرط النشاط على العمل والتفكير والتعلم مثل الأطفال الآخرين ، كما أنها تقلل من مشكلات التركيز ومن الاندفاعية ومن الانفعالات الحادة .(**سليم 2011،ص150**).

ولكن على الرغم من الفوائد المتعددة لهذه الأدوية ، فإن لها بعض التأثيرات الجانبية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند استخدامها للأطفال ذوي الإفراط الحركي ، فقد تؤدي هذه الأدوية إلى الانسحاب الاجتماعي وإلى زيادة التهيج والقلق المزمن والتوتر والاكتئاب . كما أنها قد تسبب صداعاً في الرأس وتظهر عنده بعض الآلام في المعدة أو الحساسية .

3-8-2- العلاج النفسي :

يمكن الاستفادة من أساليب العلاج النفسي لعلاج هذه الاضطرابات الحركية الناجمة عن أسباب نفسية كالتوتر والضغوط النفسية ، وفي هذه الحالة يتجه العلاج إلى السبب الأساسي والكشف عن مصادر الاضطراب ومساعدة الطفل على الاستبصار لمشكلاته مع إمكانية حلها ، وتوجيه الأسرة إلى كيفية التعامل مع الطفل وعدم الاستهزاء به أو السخرية منه ، ويعتبر العلاج النفسي ذا فائدة لا تتكر على المدى البعيد وخاصة أن الاعتماد على الأدوية فقط قد يؤدي إلى آثار غير مرغوبة .

3-8-3- العلاج السلوكي :

يحتاج الأطفال المصابون بالحركة الزائدة ونقص الانتباه علاجاً على مستوى السلوك ، ويعتمد هذا الأخير على برنامج علاجي سلوكي موضوع بدقة والذي يسعى إلى التعامل مع سلوكيات الطفل المضطربة والتي يجب تعديلها مع إحداث تغيير ايجابي في سلوك الطفل ، وهذا ما يطلق عليه برنامج تعديل السلوك.

من الأساليب السلوكية التي تستخدم في هذا الصدد ما يعرف باسم التدريب العكسي أو الممارسة والذي اتبعه " بيتس " تأسيساً على قانون " كلارك " .**(سيد يوسف 2002،ص 242-243)** .

حيث ينظر السلوكيون إلى اضطراب فرط النشاط الحركي وتشتت الانتباه أنه ناتج عن أربعة عوامل :

- الفشل في اكتساب سلوك مناسب أو تعلمه .

- تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة .

- مواجهة الفرد مواقف متناقضة لا يستطيع اتخاذ القرار المناسب .

ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة .**(شقير ،1999،ص37)** .

وتوجد عدة تقنيات من أجل علاج الإفراط الحركي من أهمها : الثواب ، العقاب ، التعزيز الايجابي ، التعزيز السلبي ، جداول التعزيز ، جداول المهمات وغيرها . والهدف الرئيسي من تطبيق هذه التقنيات هو تزويد الطفل بمهارات كان قد فقدها نتيجة إصابته بهذا الاضطراب ، فهذا العلاج يعتمد أساساً على تركيز انتباه الطفل على شيء يحبه أو يغريه ، للفت نظره ويدفعه إلى زيادة الصبر عنده ، وهو بذلك يخضع لعملية تعديل السلوك ، وتتم هذه العملية بشكل تدريجي بحيث يتدرب الطفل بداية على مدة تركيز تستغرق 10 دقائق ثم نزيد المدة شيئاً فشيئاً ، ولضمان نجاح هذه الإستراتيجية هناك أمران يجب الالتزام بهما هما الصبر والحوافز .(**صندقلي 2008،ص114،113)** .

يعتبر العلاج السلوكي من أفضل الأساليب العلاجية لأنه يمتاز بفعاليته وتعدد أساليبه ، كما أنه يصلح للعديد من الاضطرابات السلوكية كالتوحد وغيرها وفي مراحل عمرية مختلفة ، وما يعاب على هذا العلاج أنه يقتصر على تعديل السلوك الظاهر دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب المعرفي والجانب الانفعالي .

3-8-4- العلاج البيئي والأسري :

ويعتمد هذا النوع من العلاج على توفير الفرص اللازمة للتفاعلات الاجتماعية والبيئية ، كما ينطوي على تبصير الأسرة والجماعات التي ينتمي إليها الفرد بطبيعة اضطرابه والعمل على تقبلهم لهذا الاضطراب ، والابتعاد عن السخرية والتجاهل وعدم المبالاة ، فقد أشار بعض الباحثين من خلال مراجعتهم لبعض الدراسات التي حاولت التعرف لى أثر زيادة فرص التعامل الاجتماعي والبيئي للذين يعانون من الاضطراب ، أشارت إلى وجود أثر واضح لتوفر الفرص المتاحة للتفاعل في خفض هذا الاضطراب ، وما يمكن قوله وبغض النظر عن الأسباب المؤدية إلى الإفراط الحركي أن البيئة المحيطة تمثل عاملاً مساعداً ومسانداً في فهم وعلاج الاضطراب (**سيد يوسف 2000،ص244-245**) .

3-8-5- العلاج بالاسترخاء :

يتم تدريب الطفل على الاسترخاء العضلي في البرنامج المحدد ، تختص كل مجموعة من الجلسات فيه بالتدريب لمجموعة محددة من عضلات الجسم ثم في النهاية يضم عدد من الجلسات لتدريب كل عضلات الجسم ثم في النهاية يضم عدد من الجلسات لتدريب كل عضلات الجسم على الاسترخاء ، والذي يحل تدريجياً محل التوتر العضلي وفرط الحركة ، كما أنه يساعد على تنمية التركيز والانتباه بصورة أفضل .(**كامل 2003 ،ص62**) .

3-8-6- العلاج من خلال التدريب على برنامج التحكم الذاتي :

يشتمل على مجموعة من الجلسات ويتم تدريب الطفل خلالها على التحكم الذاتي في مجموعة سلوكيات مستهدفة ، وذلك بمتابعة كل من الأسرة في المنزل والمدرس في المدرسة ، كما اقترح الدكتور " محمد علي كامل " برنامج علاجي يتم عرضه لتعديل سلوك الأطفال ذوي الإفراط الحركي والبرنامج المقترح يتكون من تسع جلسات يجريها الأخصائي النفساني مع الأطفال بالاشتراك مع كل من أولياء الطفل ومدرسه ، ويرتكز على نظريات التحكم الذاتي في السلوك .(**كامل 2003،ص63**) .

3-9- كيفية التعامل مع الأطفال ذوي الإفراط الحركي :

فيما يلي مجموعة من الإرشادات التي تساعد المعلمين والآباء على التعامل مع الطفل الذي لديه اضطراب الإفراط الحركي :

- التأكد من عدم وجود مثيرات خارجية في محيط مذكراته (عدم تشغيل التلفزيون ، عدم السماح للإخوة باللعب في نفس الغرفة)
- تأمين التواصل المستمر بين المدرسة والبيت بصفة يومية لمعرفة إنجازات الطفل الايجابية داخل القسم لكي يشعر بالمتابعة الوثيقة بين المعلمين وأهله .
- مساعدة الطفل على بناء علاقة سليمة مع رفاقه في داخل القسم وخارجه .
- استعمال القواعد التربوية دون اللجوء إلى العقاب البدني ، فالطفل يحتاج إلى قدرة ضبط النفس والاستمتاع بالهدوء مع من حوله من البالغين .
- إطالة فترة انتباه الطفل وتشجيع السلوك اليقظ غير المصحوب بالإفراط الحركي .
- يجب استثمار طاقة الطفل وإفراطه الحركي في بعض السلوكيات الهادفة مثل تكليفه بمسح السبورة أو توزيع الكراريس أو ما شابه ذالك .(**الدسوقي 2006،ص17**) .

3-10- بعض الأنشطة البدني التي تناسب الأطفال المصابين باضطراب الإفراط الحركي :

يصيب اضطراب الإفراط الحركي وتشتت الانتباه نسبة كبيرة من أطفال العام ، ويعاني هؤلاء من ثلاثة أعراض رئيسية هي الاندفاع وعدم الانتباه وفرط النشاط ، ولكن بمستويات مختلفة ، ونظراً لشدة الأعراض فقد يجد الأطفال المصابون بهذا المرض أنهم يستمتعون بلعب بعض الألعاب الرياضية أكثر من غيرها ، وقد تؤثر عوامل مثل : مستوى الحركة في الرياضة التي يلعبونها ، وسرعتها الكلية والتركيز على العمل الجماعي فيها مقابل الأداء الفردي ، على القرار بشأن الرياضة الأفضل ، حيث يمكن للأطفال الذين يعانون من اضطراب الإفراط الحركي أن يستفيدوا من الرياضة مثلهم مثل أقرانهم العاديين الذين لا يعانون من هذه الحالة الأمر كله يتعلق بإيجاد رياضة مريحة لهم والاستمتاع باللعب بها ، وهنا نذكر بعضا من النشاطات البدنية سواء الفردية أو الجماعية والتي قد يجد الأطفال المصابون بالإفراط الحركي الراحة والمتعة والسهولة في ممارستها :

- **رياضة التنس** : تساعد رياضة التنس على التركيز لأنها تساهم في تدريب العقل لتنسيق حركات الجسم لإحراز الهدف .

- **كرة السلة** : تساهم كرة السلة في تعزيز القدرة على التركيز مع الكرة والترقب ليتمكن اللاعب من التقاطها ورميها في السلة .
- **البلياردو** : النماذج المصغرة من البلياردو تساعد الأطفال مفرطي الحركة في التركيز مع الكرة لضربها ورميها في المكان المخصص لها .
- **السباحة** : السباحة من الرياضات المفيدة التي تتطلب التركيز مع حركة الماء وحركة الجسم مع الماء والهدف المراد الوصول إليه .
- **الجري** : رياضة الجري مناسبة للأطفال ذوي الإفراط الحركي لأنها فضلاً عن دورها في تنظيم **التنفس** فهي تعمل على تحديد وقت معين وإحراز هدف الوصول خلاله .
- ركوب الدراجات : ركوب الدراجات من الرياضات المفضل ممارستها للأطفال المصابين بالإفراط الحركي فهي تساعد على تحقيق التوازن .
- الجمباز : رياضة الجمباز تساعد العقل على تنسيق حركات الجسم ليقوم بحركات وأوضاع محددة فتعمل على زيادة التركيز . **(الشيمي 2018 ،رياضات مفيدة للأطفال المصابين بفرط الحركة) https://www.elconsolto.com**

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج وجوب معاملة الأطفال المصابين بالإفراط الحركي معاملة خاصة سواء في المدرسة أو في البيت أو في النادي الرياضي ، وقد تطرقنا في هذا الفصل للكيفية المثلى للتعامل معهم ،لأن وضعهم خاص ويحتاجون إلى لأسلوب خاص ونظام متزن ، وهذا بتضافر جهود الوالدين والمدرسين في احتواء هذه المشكلة وإحداث سلوك أحسن مرغوب فيه .

ويعتبر تشخيص اضطراب الإفراط الحركي كفيلاً بمساعدة الطفل بشكل عام ، كما يجب مراعاة محيط الطفل والبحث عن الطرق الأنجع والأقل ضررا لعلاج هذه المشكلة المعقدة ، لما يمكن أن تسببه من مشاكل للمضطرب نفسياً واجتماعياً وبيئياً ومعرفياً ، والتي يمكن أن تدوم على المدى الطويل وتؤثر عليه سلباً في حياته المستقبلية وأخيرا قمنا بذكر بعض الأنشطة الرياضية التي تتلائم مع هذه الفئة .

الجانب التطبيقي

للدراسة

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد :

نظراً للظروف التي تمر بها البلاد والعالم أجمع إثر تفشي وباء كورونا ، ونظراً للإجراءات التي اتخذتها السلطات الجزائرية لمحاولة السيطرة على انتشار الوباء من خلال الحجر الصحي والبروتوكول الصحي ، تعذر على الباحثان إجراء دراسة ميدانية للأسف ، وبعد اجتماع السادة الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، تم اقتراح بعض الحلول البديلة ، لذلك قرر الباحث أن يتخذ هذه الاقتراحات كحل لإكمال هذه الدراسة وهو تحليل وتمحيص دراسات سابقة للوصول إلى نتائج .

وفي هذا الفصل سنتعرف على منهجية الدراسة والدراسة الاستطلاعية كما سنحدد عينة البحث الممثلة لمجتمع الدراسة ونحدد الأدوات المناسبة للقيام بالدراسة .

4-1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الإطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية (أنجرس ، 2004،ص 298) . كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .(كريم ،2013،ص 397) ، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث ،إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها ، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ، ولا يتوفر على بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث ما هي أهدافها وأبعادها وجوانبها ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية و صياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة ، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني والذي يعطي مصداقية للإشكالية ، وقبل المباشرة في إجراء الدراسة الأساسية و في إطار تحديد موضوع الدراسة تحديدا دقيقا ، قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية كان الهدف منها معرفة مدى تقبل العينة للأسئلة ومدى قابليتها واهتمامها نحو موضوع دراستنا ، وهدفت أيضا إلى التأكد من ملائمة تطبيق إجراءات البحث في حدود الإمكانات والظروف المتاحة والتعرف على أهم الصعوبات والمشاكل التي قد تعيق السير السلس للدراسة ومعرفة الزمن المناسب وقياس صدق وثبات أداة الدراسة .

4-2- المنهج المتبع في الدراسة :

يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (عبيدات 1999،ص 35) ، كما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها

و نظراً لطبيعة موضوع البحث وسعيا من صاحب البحث لإيجاد حل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة فقد اعتمد على الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كمنهج مناسب وملائم لموضوع الدراسة

ويعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة من التحليل والتفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية .(الحسن 1982،ص157) .

4-3- متغيرات الدراسة :

4-3-1- المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة ، وعامة يعرف باسم العامل التجريبي ، والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو "النشاط البدني والرياضي "

4-3-2- المتغير التابع:

هو ناتج تأثير العامل المستقل في الظاهرة ، والمتغير التابع في دراستنا هو "الإفراط الحركي "

4-4- مجتمع وعينة الدراسة :

4-4-1- مجتمع الدراسة :

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث ، وبذلك يعرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة عن المجتمع الأصلي المحسوب من العينة .

وإن الباحث لا يمكن له أبداً الشروع في إنجاز أي دراسة قبل التعرف على مجتمع دراسته .
ويشمل مجتمع بحثنا معلمي الطور الابتدائي من خلال تقديم مقياس تقييم تشتت الانتباه وفرط الحركة ل " كونرز " لتحديد فئة الأطفال المصابين باضطراب الإفراط الحركي ، ثم تقديم الاستبيان المكيف حسب موضوع الدراسة للمعلمين لمعرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني في التخفيف من حدة الإفراط الحركي حسب رأيهم .

4-4-2- عينة الدراسة :

يعرفها عمر " المكي " على أنها " مجموعة من الأفراد يبني الباحث أمله عليها ، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي ، فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا " . (مكي ، 1994) .

وتمثلت عينة بحثنا هذا في 15 معلماً في الطور الابتدائي تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

4-5- أدوات الدراسة :

بالاعتماد على نوع البيانات التي كان الباحث سيقوم بجمعها وعلى الدراسة الاستطلاعية التي أجريت والظروف والإمكانات المتاحة لنا ، وجدنا أن الأداة الأكثر ملائمة لإجراء هذه الدراسة هي الاستبيان

والاستبيان هو عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عددا الأسئلة تتصف باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط اقتصادي أو فني أو اجتماعي أو ثقافي ومن مجمل الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية .

ولهذا قمنا بقراءة ومراجعة لمختلف الاستبيانات المتوفرة لدينا من الدراسات السابقة .

ويتحلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث وكون الاستبيان تقنية شائعة الاستعمال ، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات ، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات .

4-6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

4-6-1- الصدق :

- ❖ صدق المحكمين :قام الباحث باستخراج الصدق الظاهري للبرنامج من خلال عرضه على المحكمين والأساتذة المختصين لتعديله وتصحيحه والخروج بالصورة النهائية له .

وبعد عرض البرنامج على الأساتذة المحكمين قام بالعمل على ملاحظات وتعديلات الأساتذة المحكمين أصبح جاهزاً للتطبيق .

4-6-2- الموضوعية :

يذكر بعض الباحثين أن : الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين ، فموضوعية الاختبار قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون ، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار أو الاستبيان موضوعي .

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية : بعد تطبيق برنامج مبادئ التربية الصحية تخضع البيانات للتحليل الإحصائي بواسطة الحجم المحسوبة للعلوم النفسية والاجتماعية spss بالمعالجة الإحصائية واختبار ت تتم المقارنة بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة .

خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أنه لا دراسة علمية من دون منهج متبع ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة، ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ، ولابد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان .....الخ تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ، ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى نتائج مؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات .

الفصل الخامس

تحليل وتمحيص دراسات سابقة للوصول إلى نتائج

5-1-عرض الدراسات السابقة :

دراسة الطالب " خديم لحسن " عام 2014/2013 .

***عنوان الدراسة :** التأثير النفسي للنشاط البدني الرياضي على مفرطي الحركة .

***الدرجة العلمية :** بحث مقدم لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي .

***الجامعة :** جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم .

* **مشكلة الدراسة :** ماهو التأثير النفسي للنشاط البدني الرياضي على مفرطي الحركة

* **أهداف الدراسة :**

- هدف البحث إلى توضيح فاعلية الممارسة الرياضية وأثرها على مفرطي الحركة .

- توضيح مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على سلوك مفرطي الحركة وبعض المستويات التي تتأثر بشكل كبير من جراء هذا النشاط البدني .

* **المنهج المتبع في الدراسة :** المنهج الوصفي ، والتجريبي .

* **أدوات الدراسة :** مقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه ، برنامج يحتوي على أنشطة بدنية ورياضية .

* **أهم النتائج المتحصل عليها :**

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

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

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

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

دراسة الطالب "محمد وزاني و قمراوي محمد " عام 2017 .

* **عنوان الدراسة :** ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي والحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الانتباه .

* **الدرجة العلمية : مذكرة لنيل شهادة الماستر**

* **الجامعة :** جامعة وهران 2 .

* **مشكلة الدراسة :** ما مدى تأثير ممارسة الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي في الحد من اضطرابات الانتباه وفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي ؟

* **أهداف الدراسة :**

- معرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي في الحد من اضطرابات الانتباه وفرط النشاط الحركي .

- إبراز الأهمية الكبيرة التي تكتسبها الرياضة داخل وخارج الوسط المدرسي للتقليل من اضطرابات الانتباه وفرط الحركة .

- إعطاء نظرة عن اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد ومدى تأثيره على حياة الفرد (الأطفال) .

- محاولة لفت انتباه الدارسين لأهمية الرياضة وتأثيرها على الأطفال المضطربين سلوكياً .

- محاولة تحديد نمط الاضطراب لتشتت الانتباه والفرط في الحركة من خلال إدخال وإخراج موضوع الممارسة الرياضية .

* **المنهج المتبع في الدراسة :** اتبع الباحثان المنهج التجريبي .

* **عينة الدراسة :** 15 تلميذ من التعليم الابتدائي ويمثلون العينة الضابطة والذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والمجوعة التجريبية تمثلت في 10 تلاميذ يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه .

* **أدوات الدراسة :** مقياس " كونرز " على المعلمين وأولياء التلاميذ ، والاستبيان .

*** أهم النتائج المتوصل إليها :**

- هنالك تأثير في الحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه عن طريق ممارسة الرياضة لدى تلميذ المرحلة الابتدائية .

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس " كونرز " لنقص الانتباه المصحوب بالفرط الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

- دراسة الطالبة " حدوش فضيلة وفارهي عبد الحق " عام 2019/2018 .

*** عنوان الدراسة :** أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ من 06-09 سنة

*** الدرجة العلمية :** مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

*** الجامعة :** جامعة اكلي محند أولحاج بالبويرة .

*** مشكلة الدراسة :** هل للألعاب الحركية أثر في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ من 06-09 سنة ؟

*** أهداف الدراسة :**

- معرفة أثر بعض الألعاب الحركية في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ من 06-09 سنة .

- معرفة الفروق في متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى فرط النشاط .

*** منهج الدراسة :** المنهج التجريبي .

*** عينة الدراسة :** عينة عشوائية متكونة من 08 تلاميذ من مجتمع مكون من 16 تلميذ (06-09) سنة .

*** أدوات الدراسة :** مقياس النشاط الزائد والألعاب الحركية المعد من طرف الباحثين .

*** أهم النتائج المتحصل عليها :**

- للألعاب الحركية أثر في التقليل من النشاط الزائد لدى التلميذ .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ (المجموعة التجريبية) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي بالنقصان .

5-2- تحليل وتمحيص الدراسات السابقة :

بعد استعراض الدراسات السابقة يتضح أن موضوع دراستنا الحالية لم يحظى بالكم الكافي من البحث، ولكن أهمية النشاط البدني والرياضي في خفض حدة فرط الحركة والتخفيف من درجة السلوك الاندفاعي والسلوك المعارض لم تنل القدر الكافي من البحث والاستقصاء في هذه الدراسات ، وعن مدى تأثيره على مفرطي الحركة ، بل تحدثت سطحيا عن هذه الظاهرة النفسية ، وأشارت في نفس الوقت عليها وعلى أهميتها .، هناك بعض الدراسات التي حاولت دراسة موضوع الإفراط الحركي والنشاط البدني مثل دراسة الطالب " خديم لحسن " وفي العموم فإن موضوع النشاط البدني ودوره في الحد من والإفراط الحركي موضوع مهم يحتاج إلى دراسات أكثر وتعمق أكثر من قبل الباحثين .

5-2-1- مقارنة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية :

* **من حيث العنوان :** أغلب الدراسات اشتملت على أحد المتغيرات التالية الألعاب الحركية ، أو النشاط البدني أو الرياضة ، والإفراط الحركي ، ولكن ولا واحدة منهم تطرقت إلى محاولة الكشف عن مدى مساهمة النشاط البدني في الحد والتخفيف من اضطراب الإفراط الحركي .

* **من حيث المجال الزماني الدراسة :** أجريت هذه الدراسات في الفترة الممتدة مابين 2013 و 2019 .

بينما أجريت دراستنا الحالية في السنة الدراسية 2020 / 2021

* **من حيث المنهج :** أغلب الدراسات استعملت المنهج التجريبي أو التجريبي والوصفي معاً وذلك لملائمته لطبيعة المواضيع المطروحة في حين أن دراستنا استعملت المنهج الوصفي .

* **من ناحية العينة :** كانت العينات في هذه الدراسات عبارة عن الأطفال المصابين بالإفراط الحركي والذين تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث اعتمدت كل دراسة على اختيار العينة التي تناسب طبيعة موضوعها . بينما كانت العينة في دراستنا هي معلمى الطور الابتدائي لمعرفة رأيهم حول الموضوع .

من ناحية أدوات الدراسة :أغلب الدراسات استعملت مقياس تشتت الانتباه وفرط الحركة و أداة الاستبيان لملائمتها لطبيعة المتغيرات والمواضيع المطروحة .

5-2-3- تحليل نتائج الدراسات وربطها بالدراسة الحالية :

أكدت معظم نتائج الدراسات السابقة عموما أهمية الرياضة في حياة الطفل المصاب بالإفراط الحركي حيث توصل الطالب " خديم لحسن " من خلال دراسته إلى ممارسة النشاط البدني والرياضي بالطور الابتدائي له أثر في زيادة مستوى الانتباه .

كما أكدت دراسة "محمد وزاني و قمراوي محمد " على ذالك حيث توصلت إلى أن هنالك تأثير في الحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه عن طريق ممارسة الرياضة لدى تلميذ المرحلة الابتدائية ،ومنه يمكن لنا القول بأن فرضيتنا الأولى والتي تقول أن للنشاط البدني الرياضي دور فعال في زيادة درجة الانتباه هي فرضية صحيحة ، إذن فالنشاط البدني والرياضي له دور في زيادة درجة الانتباه لدى التلاميذ المصابين بالإفراط الحركي .

وقد توصل الطالب خديم لحسن في دراسته أيضاً إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ممارسة التلاميذ مفرطي الحركة للنشاط البدني الرياضي بالطور الابتدائي في التقليل من سلوكي الحركة والاندفاع

وتوافقه على ذلك دراسة الطلبة" حدوش فضيلة وفارهي عبد الحق " ومنه يمكن القول بأنه النشاط البدني والرياضي له دور في التخفيف من سلوكي الحركة والاندفاع وحدة السلوك المعارض وهو ما نصت عليه فرضياتنا في هذا البحث .

وفي الأخير ومن خلال عرض مختلف النتائج للدراسات السابقة قد تبين لنا أنه ومن دون شك أن النشاط البدني والرياضي ضروري في حياة الأطفال المصابين بالاضطرابات السلوكية المختلفة ومن بينها اضطراب الإفراط الحركي ، إضافة إلى دوره الفعال في التخفيف من أعراض هذا الاضطراب ، كما أكدت الكثير من الدراسات أنه أسهل وأفضل آلية علاجية تغني المعلمين والآباء عن مختلف الأدوية التي لها الكثير من الآثار الجانبية السلبية على صحة الطفل على عكس النشاط البدني والرياضي فهو الحل الأمثل لهذه الفئة .

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام :

لقد تعذر على الباحثان القيام بالدراسة الميدانية لهذا الموضوع المهم بسبب الظروف التي تمر بها البلاد لذلك قام الباحثان بمجهودات لمحاولة تحليل وتمحيص دراسات سابقة تتناول متغير أو متغيرين من بحثنا هذا بهدف الاستفادة منها والخروج بأفضل الحلول والنتائج الممكنة ولما لا بعض التوصيات التي قد تفيد مستقبلا وتكون نقطة انطلاق لعديد البحوث المثمرة التي نأمل أن تكون في المستقبل القريب ومن مجمل النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال تحليله وتمحيصه للدراسات السابقة ومن خلال الدراسة النظرية المفصلة لمتغيرات البحث وصل إلى النتائج التالية

- للنشاط البدني الرياضي دور مهم وفعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي .
- للنشاط البدني الرياضي دور فعال في زيادة درجة الانتباه لدى التلاميذ المصابين باضطراب الإفراط الحركي
- للنشاط البدني الرياضي دور في التخفيف من سلوك الحركة المفرطة والاندفاع .
- للنشاط البدني الرياضي دور في التخفيف من حدة السلوك المعارض .

6-2- الاقتراحات والتوصيات :

انطلاقاً مما توصلنا إليه من نتائج ومن خلال الدراسة والبحث والمعطيات النظرية فإننا نقترح ما يلي :

- توفير جميع الظروف الممكن إتاحتها للتلاميذ المصابين باضطراب الإفراط الحركي لتسهيل اندماجهم في المحيط الاجتماعي سواء داخل أو خارج المؤسسات التعليمية .
- توجيه التلاميذ مفرطي الحركة إلى ممارسة النشاط البدني والرياضي .
- منحهم فرص القيادة من خلال النشاط البدني الرياضي ليتعودوا عل تحمل المسؤولية .
- عدم إخضاع الطفل لممارسة أي نشاط تعليمي رغماً عنه ؟
- التوعية في مختلف وسائل الإعلام بخطورة هذا الاضطراب والحث على إدراج النشاط البدني والرياضي كأحد الآليات العلاجية .

3-6- الفرضيات المستقبلية :

يرى الباحثان أنه لمن الضروري القيام بالمزيد من الدراسات والأبحاث حول هذا الاضطراب وفي ظروف أحسن ،لأن الدراسات التي أجريت عليه قليلة ويقرح الباحثان الدراسات التالية :

- أثر الألعاب الحركية على التلاميذ المصابين باضطراب الإفراط الحركي .
- دور حصة التربية البدنية في ضبط حركة الأطفال المصابين بتشتت الانتباه وفرط الحركة وفي زيادة تحصيلهم العلمي .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- أحمد زاكي 1977 : معجم العلوم الإسلامية ، مكتبة لبنان.
- أحمد محمد الزغبي 2005: مشكلات الأطفال النفسية والدراسية ،ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع، دمشق .
- إحسان محمد الحسن 1982: الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي ،
- أسامة كامل راتب، ب س : مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- أسامة فاروق مصطفى 2010: مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية ،ط1 دار الميسر للنشر والتوزيع ، الأردن .
- أمين أنور الخولي 1996: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون ،الكويت .
- أمين أنور الخولي وكمال درويش 1990 : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر ، القاهرة .
- جمعة سيد يوسف 2002 : الاضطرابات السلوكية وعلاجها ،ب ط ، دار الغريب للطباعة والنشر ،القاهرة .
- آلاء عليان (س2016):أهمية النشاط البدني الرياضي لدى الأطفال .
- حمد عوض البسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط2 ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- حسناء الشيمي 2018: رياضات مفيدة للأطفال المصابين بفرط الحركة ، www.elconsolto.com
- خالد سعد سيد محمد علي القاضي 2011: تعديل سلوك الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ،ط 1 القاهرة .
- خولة أحمد يحي 2000: الاضطرابات السلوكية والانفعالية ،ط1 ،دار الطباعة للنشر ، الأردن .
- زكريا أحمد الشربيني 1994:المشكلات السلوكية عند الأطفال ، ب د ، دار الفكر العربي القاهرة
- سامر عرعار (2001) : اضطرابات ضعف الانتباه وفرط النشاط ، د ط، دار البشير للنشر والتوزيع ، عمان .
- سيد أبو شعيشع 2005: الأسس البيوكيميائية للأمراض النفسية والعصبية ، ط 1 .
- شقير زينب محمود 1999 : فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي متعدد المحاور مقترح في تعديل بعض خصائص الأطفال مفرطي النشاط ، مجلة كلية الآداب والعلوم الانسانية ، جامعة الميناء ، العدد 34 .

- عبد العظيم قياز 1980 ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، مجلة التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية .
- عبد الله بن محمد المكرم 1981،لسان العرب ،المجلد الأول .
- عبد الرحمان سيد سليمان 2001 : سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة ،ط1، دار النشر والتوزيع .
- علا عبد الباقي إبراهيم 2007 :علاج النشاط الزائد لدى الأطفال باستخدام برامج تعديل السلوك ،ط 2، كلية التربية ، القاهرة .
- عصام عبد الخالق 1996: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر .
- عصام عبد الخالق 1982 :التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،ط2، دار الكتب الجامعية ، مصر .
- علي عمل المنصوري 1980 ، الرياضة والمجتمع ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- فوزية محمدي ،2011:فعالية برنامجين تدريسيين في تعديل سلوك اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه وتعديل صعوبة الكتابة ، أطروحة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر .
- فؤاد البهي السيد 1969،الذكاء ، دط ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- قاسم حسن حسين 1990 : علم النفس الرياضي ، مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب ، دط ، مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- ليلى يوسف 1962 :سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، مصر .
- محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي 1990: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ،د ط، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- محمد عادل خطاب وكمال الدين زكي 1965: التربية الرياضي للخدمة الاجتماعية ،دط، دار الفكر ، القاهرة، مصر .
- محمد علي كامل (2008) :الأخصائي النفسي المدرسي وفرط النشاط واضطراب الانتباه ،د ط.
- محمد علي كامل 2003 : علم النفس المدرسي (الأخصائي النفسي ودوره في تقدم الخدمات النفسية) ، د ط ، مكتبة سيناء ، القاهرة .

- محمد مجدي الدسوقي 1998 : اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد ،ط1 ،دار النشر ، عمان .
- محمود عبد الرحمن حمودة 1998 : الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج ،ط2 ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر .
- مصطفى نوري ، خليل 2006: الاضطرابات السلوكية والانفعالية ،ط1، دار المسيرة للنشر ، عمان.
- مصطفى نوريو خليل 2006: الاضطرابات السلوكية والانفعالية ،ط1، دار المسيرة للنشر ، عمان
- مصطفى عبد المعطي ،بدون سنة :الاضطرابات السلوكية في الطفولة والمراهقة ، ط1 ، كلية التربية ، القاهرة .
- مشيرة عبد الحميد و أحمد اليوسفي (2005) : النشاط الزائد وأثره على الطفل ،ط2، مكتب مدبولي ، القاهرة .
- ماريني ميركولينو ،ترجمة عبد العزيز السرطاوي ،2003:اضطرابات عجز الانتباه وفرط الحركة ،ط1،دار القلم،القاهرة .
- مريم سليم 2011 : قصور الانتباه وفرط النشاط ، دليل للمعالجين والوالدين والمعلمين ، ط1 ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- هناء ابراهيم صندقلي 2008 ، من صعوبات التعلم اضطراب الحركة وتشتت الانتباه ، دليل للأهل وللأساتذة ، ط1 ، دار النهضة العربية ، بيروت.
- يحي المنصوري 1987 ، المكونات النفسية للتفوق الرياضي في ت ب ر ، دط ، دار الفكر العربي ، الاسكندرية .

الملاحق

	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
	المحور الأول : هل يساهم النشاط البدني الرياضي في في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ ؟			
1	يخفف النشاط البدني الرياضي من الحركة الدائمة لدى التلميذ .			
2	يساهم النشاط البدني والرياضي في التحكم والسيطرة على الطفل المصاب بالإفراط الحركي .			
3	ينصاع الطفل المصاب بالإفراط الحركي للتعليمات والتوجيهات عند ممارسته للنشاط البدني والرياضي .			
4	يشعر التلميذ المصاب بالإفراط الحركي بالغضب والاستياء بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي			
5	يزيد اهتمام وتركيز التلميذ المصاب بالإفراط الحركي عند شرح المعلم للألعاب والنشاطات البدنية			
6	يخفف النشاط البدني والرياضي من التشتت الذهني وصعوبة التركيز لدى التلميذ المصاب بالإفراط الحركي			
	المحور الثاني : هل يساهم النشاط البدني الرياضي في زيادة درجة الانتباه لدى التلاميذ ؟			
1	يعمل التلميذ مستقلاً دون إشراف أو تذكير عند ممارسة النشاط البدني الرياضي .			
2	يواظب التلميذ على أداء ما يطلبه المعلم منه من واجبات لفترة كافية أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي .			
3	عند ممارسة النشاط البدني والرياضي يحتاج التلميذ إلى مساعدة قليلة فقط			
4	يساعد النشاط البدني التلميذ في إنجاز واجباته بدقة .			
5	يزيد تركيز التلميذ المصاب بالإفراط الحركي عند ممارسته للنشاط البدني والرياضي بتتبعه لتوجيهات المعلم .			
6	أداء التلميذ المصاب بالإفراط الحركي للمهارات الحركية جيد			

	الفقرات			
	المحورالثالث: هل يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من سلوك الحركة المفرطة والاندفاع ؟			
1	تقل حركة التلميذ بشكل ملحوظ بعد ممارسته للنشاط البدني والرياضي			
2	يساهم النشاط البدني والرياضي في التقليل من حركة اليدين باستمرار والتململ ومسك الملابس .			
3	يسهم النشاط البدني الرياضي في التقليل من ردود الفعل العنيفة التي لا تتناسب مع الموقف .			
4	يقاطع التلميذ المصاب بالإفراط الحركي حديث المعلم أثناء ممارسة النشاط البدني ويتصرف دون تفكير .			
5	يخفف النشاط البدني من القلق لدى التلميذ المفرط حركياً ويجعله أقل ملالاً			
6	يخفف النشاط البدني والرياضي حركة الرأس الكثيرة لدى التلميذ			
	المحور الرابع : هل يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة السلوك المعارض			
1	تقل مشاجرات التلميذ المصاب بالإفراط الحركي عند ممارسته للنشاط البدني .			
2	يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة الانتقاد وتجريح الآخرين وعدم احترام مشاعرهم			
3	يقل سلوك السخرية من الآخرين لدى التلميذ عند ممارسة النشاط البدني الرياضي			
4	يخفف النشاط البدني الرياضي من الخشونة وإطلاق الألفاظ النابية			
5	عن ممارسة النشاط البدني يحاول التلميذ المفرط حركياً توريط الآخرين بالمشاكل .			
6	لا يتحدى التلميذ المصاب بالإفراط الحركي أوامر المعلم ، ويقل جداله عندما يطلب منه أداء الحركات الرياضية			

يستخدم المقياس لتقيم اضطرابات الانتباه والنشاط الزائد

الاسم: .....

تاريخ الميلاد: .....

تاريخ التقيم:.....

نتيجه التقيم:.....

اسم الاخصائي:.....

الجوال:.....

Sayed mustafa *speech therapy*

الاهداف	ابدا- ٥	احيانا-١٠	غالبا- ٢٠	كثيرا- ٣٠	النتيجه
غير منتبه وسهل التشتت الذهني					☐
غاضب ومستاء					☐
لديه صعوبه في عمل او استكمال الواجب الدراسي					☐
دائما في حركه دائمه كما لو كان مقادا بموتور					☐
لديه مساحه قصيره للانتباه					☐
يتجادل مع البالغين					☐
يتململ بالايدي او بالاقدام او يتحرك بالمقعد					☐
يفشل في اكمال الواجبات					☐
صعب السيطره عليه والتحكم فيه خصوصا بالاسواق					☐
غير منتظم وغير مرتب وفوضوي في البيت او المدرسه					☐
يفقد اعصابه					☐
يحتاج الي اشراف دقيق عن اداء مهامه					☐

الاهداف	ابدا- ٥	احيانا-١٠	غالبا- ٢٠	كثيرا- ٣٠	النتيجه
يحضر فقط عند وجود شيئا ما مهتم به					☐
يركض ويتسلق في مواقف غير مناسبه					☐
لديه مشكله في الانتباه ودائما في تشتت ذهني					
سريع الغضب والبكاء والاستثاره					
لديه صعوبه في المشاركه بالمهام التي تتطلب المجهود العقلي المتواصل مثل الواجب المدرسي او الادوار المنزليه					
متوتر في معني التململ					
يصبح مشتت الذهن عندما تعطيه تعليمات او توجيهات لعمل شيئ معين					
يتحدي او يرفض الامتثال او الانصياع لطلبات البالغين					
لديه مشكله عدم التركيز في الفصل اثناء الدراسه					
لديه صعوبه في الانتظار عند الوقوف في طابور او انتظار الدور في الالعاب او المواقف الجماعيه					

الاهداف	ابدا- ٥	احيانا-١٠	غالبا- ٢٠	كثيرا- ٣٠	النتيجه
يترك مكانه المخصص في الصف او اماكن اخري يكون الجلوس فيها متوقعا					
يفعل عمدا الاشياء التي تضايق الناس الاخرين					
لا يتبع التعليمات ويفشل في اداء المهام رغم انه يفهم جيدا ما يطلب منه					
لديه صعوبه في اللعب بهدوء والاندماج في النشاطات					
تحبط جهوده بسهوله					

العنوان : دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ .

إشكالية الدراسة : هل للنشاط البدني الرياضي دور فعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي (تشتت الانتباه - الاندفاع - السلوك المعارض) لدى التلاميذ ؟

الفرضية العامة للدراسة : للنشاط البدني الرياضي دور فعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى إبراز الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التخفيف من درجة الإفراط الحركي لدى التلاميذ (تشتت الانتباه ،السلوك المعارض ،الحركة المفرطة والاندفاع)

المنهج العلمي المتبع في الدراسة : اتبع الباحثان المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : وتمثلت عينة بحثنا هذا في 15 معلماً في الطور الابتدائي تم اختيارهم بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : الدراسة النظرية والاستبيان ومقياس كونرز لتشتت الانتباه وفرط الحركة .

نتائج الدراسة : للنشاط البدني الرياضي دور مهم وفعال في التخفيف من درجة الإفراط الحركي .

الاقتراحات : من أهم الاقتراحات : توجيه التلاميذ مفرطي الحركة إلى ممارسة النشاط البدني والرياضي ومنحهم فرص القيادة من خلال النشاط البدني الرياضي ليتعودوا على تحمل المسؤولية .

2021/2020