

تأثير برنامج باستخدام ألعاب ترويحية رياضية على النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الدقهلية

د.م / محمد فايق صالح سليمان

مدرس بقسم الترويح الرياضي_ كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

أ.م.د / محمد السيد مطر

استاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي_ كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

الباحثة/ يارا عيد ذكي

باحثة بقسم الترويح الرياضي_ كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

أ.م.د / مصطفى محمد امين الأشقر

استاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي_ كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية رياضية على النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الدقهلية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينه البحث الحالية من ٤٠ تلميذاً ٢٠ تلميذة عينة اساسيه و ٢٠ تلميذة عينة استطلاعية من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي وتم اختيارهم بالطريقة العمدية الذين يعانون من النشاط الحركي الزائد، استخدمت الباحثة مقياس فرط الحركة إعداد (فقيه العيد) و برنامج لفرط الحركة لدى التلاميذ، أسفرت نتائج البحث أنه يوجد فروق بين كل من القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مقياس فرط الحركة لصالح القياس البعدى.

مقدمة البحث:

حرمانهم، وهذا يؤدي إلى نتائج سلبية حتى على أفراد أسرهم، وأن الأفراد الذين يقدرّون أنفسهم سلبياً يفتقدون الثقة بأنفسهم وقد تصدر عنهم تصرفات عدوانية بمظاهر وأشكال مختلفة قد ترتبط بسلوك توكيد الذات (٤: ١٧٢).

وفي هذا السياق يشير باركلي Barkley, (2014)، إلى أن اضطراب فرط الحركة غالباً ما يكون واضحاً للعيان في المراحل المبكرة من الدراسة؛ حيث يظهر المصابون بهذا الاضطراب العديد من المشكلات ذات العلاقة بالنواحي الأكاديمية والسلوكية، وذلك بسبب طبيعة متطلبات المرحلة والتي تتعارض مع خصائص الاضطراب من حيث القدرة على الجلوس لفترة معينة وإتمام الواجبات، وتركيز الانتباه وإتباع التعليمات، وفي معظم الأحيان تعيق السلوكيات التي يظهرها الطلاب المصابون باضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة النشاطات الاجتماعية والفصلية، وتعطل العملية التعليمية وتعرقل تعلم بقية الطلاب أيضاً (١٢: ٥٣).

ويعرف كل من بوذن وهارت وكرامير Poznan (ski, B., Hart, K. C. and Cramer, E. (2018)، اضطراب فرط الحركة، بأنه: اضطراب بيولوجي تنموي يتميز بسلوك غير ملائم للنمو مع العجز في تثبيط السلوك، والانتباه المستمر، ومقاومة المشتتات، والتنظيم الذاتي ينتج عن اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة معوقات في أنشطة حياة الفرد الرئيسية، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية والأداء الأكاديمي والأسرى والمهني والاكتفاء الذاتي، لاسيما الالتزام بالعادات الاجتماعية، والأعراف، والتعليمات والقوانين (١٨: ٣١٣).

تعد الثروة البشرية هي الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات، والتلاميذ على رأس تلك الثروة لأهميتهم في مواجهة تحديات العصر الحديث، ولما كانت الطفولة هي عماد المستقبل وأن العناية بالتلاميذ في المرحلة العمرية الأولية هي القاعدة التي تقوم عليها نشاطهم السليمة في مراحل نموهم المتقدمة، لذا، يجب الاهتمام بهذه المرحلة وعدم إهمالها والعمل على الاستفادة منها من خلال استثمار طاقات التلاميذ وتوجيههم الوجهة التربوية الفعالة والهادفة والسليمة، وعلى الرغم من أهمية هذه الفئة إلا أنهم قد يعانون من بعض المشكلات والاضطرابات السلوكية نتيجة لطبيعة هذه المرحلة والتي تتميز بحركاتهم الزائدة وعدم قدرتهم على إنجاز المهام المطلوبة.

ويشير فانك جي دي Funk, J.D. (2011)، إلى أن اضطراب فرط الحركة (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ADHD من أكثر اضطرابات الطفولة المتواصلة والمثيرة للجدل؛ حيث تلقى اهتماماً كبيراً من الباحثين وعمامة الناس ووسائل الإعلام، كما أنه يشكل أكثر الاضطرابات النفسية تشخيصاً عند التلاميذ في عمر المدارس؛ حيث يشير الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM-5) والذي يعد المصدر الرسمي لتشخيص فرط النشاط ونقص الانتباه أن نسبة انتشار اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة تتراوح من ٣-١١% من مجمل التلاميذ في عمر المدرسة (١٧: ٢٠٦).

ويري فاروق الروسان (٢٠١٣م)، أن التلاميذ ذوي النشاط الحركي الزائد وتشتت الانتباه يغلب لديهم انخفاض تقدير الذات لأنهم عندما يشعرون بالفشل يعبرون عن انفعالاتهم بالعدوان على الآخرين لإشباع

كما لاحظت الباحثة بحكم عملها معلمة للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية ومشاهداتها للتلاميذ أثناء ممارستهم للنشاط الحركي أن هناك عدد من التلاميذ يرفضون القيود والتعليمات والتنبيهات التي تعطي لهم من قبل المعلمة، كما أن لديهم استجابات عدائية تجاه المعلمة التي تضع هذه القيود، كما يميلون للتدخل في شؤون أقرانهم ومقاطعة ألعابهم وإحداث شغب وضوضاء يكون من شأنها عرقلة النشاط، وميلهم الشديد إلى الانتقال من نشاط لآخر وعجزهم الشديد عن الاستقرار أو انتظار دورهم في اللعب أو النشاط؛ مما يجعل من الصعب على المعلمة إيجاد أو تطبيق أنشطة تلائم احتياجاتهم ولا تتعارض في نفس الوقت مع احتياجات بقية التلاميذ.

وقد لفت ذلك نظر الباحثة ونشأت لديها فكرة استخدام بعض الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة والتعرف على تأثيرها لخفض فرط الحركة خاصة أن الحركة عند التلميذ في هذه المرحلة هي محور نشاطه في الحياة، ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام فمن خلالها يتعلم وينمو ويتطور.

ومن هذا المنطلق ومن خلال ما سبق فقد تم إعداد مجموعة من الألعاب الترويحية الرياضية لاستخدامها في محاولة منها لخفض فرط الحركة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الدقهلية.

هدف البحث:

يهدف إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية ورياضية على النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الدقهلية.

ويذكر بلاك (Black, 2016)، أن مشكلة فرط الحركة والنشاط الزائد نالت اهتمامًا لدى كثير من المجتمعات سواءً المتقدمة أو النامية كل حسب إمكانياته باعتبار أن التلاميذ الذين يعانون من تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة والنشاط الزائد هم فئة تحتاج إلى رعاية خاصة، وإعداد البرامج التربوية والرياضية، وذلك عن طريق ممارسة بعض الأنشطة والتي قد تسهم في تعديل سلوكياتهم إيجابيًا، وتزيد من قدرتهم على تركيز الانتباه كالأنشطة الترويحية والحركية (١٣: ١٠).

وتساعد ممارسة الأنشطة الترويحية للتلاميذ في التعبير عن أنفسهم وتؤثر على خفض السلوك غير المرغوب فيه من قبل هؤلاء التلاميذ كسلوك النشاط الزائد أن الحركة عند الطفل في هذه المرحلة هي محور نشاطه في الحياة ودوما كانت الحركة في هذه المرحلة من العمر هي الطريقة الأساسية في تعبير الطفل عن أفكاره ومشاعره وتنمية المفاهيم وعن ذاته خلالها يتعلم وينمو ويتطور الطفل.

ويري اريك (Erk K., 2003)، أن ممارسة الأنشطة والألعاب الترويحية لها أهمية للتلاميذ الذين يعانون من النشاط الزائد منها؛ حيث تعمل على التنفيس عن الطاقة المكبوتة لديهم في شكل سلوك مقبول اجتماعيًا (١٥: ١٢٤).

ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية المرجعية سواءً العربية أو الأجنبية، مثل: دراسة إيمان محمود (٢٠١٢م) - أحمد الشريفي (٢٠١٢م)، ليلي محمد (٢٠١٢م) - حنان بنت مبارك (٢٠١٦م)؛ وجد أن العديد من الأطفال يعانون من اضطرابات فرط الحركة، وندرة الأبحاث - حدود علم الباحثة - باستخدام البرامج الترويحية مع هذه الفئة من التلاميذ.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط درجات التلاميذ في مقياس النشاط الحركي الزائد لصالح التطبيق البعدي.

مصطلحات البحث:

البرامج الترويجية الرياضية:

مجموعة متنوعة من الأنشطة الترويجية الرياضية المنظمة والمتمثلة في الأنشطة الصغيرة وألعاب التحكم والسيطرة، والتي تنفذ تحت إشراف متخصص تربوي مؤهل في فترة زمنية وإمكانات محددة لتحقيق أهداف معينة (٦: ٨).

فرط الحركة:

هو اضطراب سلوكي يُصدر فيه الطفل سلوك حركي زائد غير مناسب للمرحلة العمرية التي يمر بها (١٠: ٢٦).

الدراسات المرجعية:

دراسة نجله عبد المنعم (٢٠٠٧م)، والتي هدفت إلى دراسة تأثير برنامج تربية حركية على بعض مهارات ألعاب القوى والنشاط الحركي الزائد للمعاقين ذهنياً، وأستخدم المنهج التجريبي، وذلك على عينة بلغ قوامها ١٢ من لاعبي ألعاب القوى، وأستخدم لجمع بيانات البحث: الاختبارات البدنية ومقياس النشاط الحركي الزائد.

وتمثلت أهم نتائج البحث في: وجود تأثير إيجابي لبرنامج التربية الحركية المقترح على مستوى أداء المهارات الأساسية لألعاب القوى (العدو ٢٠ متر- الوثب العريض - رمى كرة تنس) ومستوى النشاط الحركي الزائد (كثرة الحركة - تشتت الانتباه - الاندفاعية) (١١).

دراسة ليلي محمد (٢٠١٢م)، والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية التدريب على اللعب لخفض حدة اضطراب النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم، وأستخدم المنهج التجريبي، وذلك على عينة بلغ قوامها ١٨ طفل معلق ذهنياً قابل للتعليم لمجموعتين: إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما ٩ أطفال، وأستخدم لجمع بيانات البحث: مقياس النشاط الحركي الزائد

وتمثلت أهم نتائج البحث في: أن التدريب على اللعب قد أدى إلى خفض حدة اضطراب النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم (٧).

دراسة حنان

[http://0710gny3n.1104.y.https.search.mandumah.com.mplbci.ekb.eg/Author/Home?author=%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AD%D8%B7%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%8C+%D8%AD%D9%86%D8%A7%D9%86+%D8%A8%D9%86%D8%AA+%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%83+%D8%A8%D9%86+%D9%85%D8%AD%
D9%85%D8%AF](http://0710gny3n.1104.y.https.search.mandumah.com.mplbci.ekb.eg/Author/Home?author=%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AD%D8%B7%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%8C+%D8%AD%D9%86%D8%A7%D9%86+%D8%A8%D9%86%D8%AA+%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%83+%D8%A8%D9%86+%D9%85%D8%AD%
D9%85%D8%AF)

بنت مبارك (٢٠١٦م)، والتي هدفت إلى التعرف على تحسين بعض القدرات الحركية لدى عينة من أطفال الروضة المصابين بفرط الحركة بالمملكة العربية السعودية، وأستخدم المنهج التجريبي، وذلك على عينة بلغ قوامها ٣٠ تلميذ، وأستخدم لجمع بيانات البحث: مقياس فرط الحركة

وتمثلت أهم نتائج البحث في: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات، وذلك لصالح القياس البعدي؛ مما يدل على فاعلية البرنامج المشار إليه (٣).

يمثل مجتمع البحث الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (المرحلة الابتدائية) بمدرسة عزبة عقل الابتدائية المشتركة بإدارة شرق المنصورة التعليمية - محافظة الدقهلية، للعام الدراسي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م، والبالغ عددهم (١٧٤) تلميذ.

عينة البحث:

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي والذين يعانون من النشاط الحركي الزائد وعددهم ٤٠ تلميذ، تم تقسيمهم إلى ٢٠ تلميذ عينة أساسية، و ٢٠ تلميذ عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهم.

ولتشخيص واختيار عينة البحث تم إجراء دراسة مسحية لجميع التلاميذ المقيدين داخل المدرسة، بواسطة معلمي الفصول، وذلك لاختيار التلاميذ الذين يعانون من الأعراض الأولية لاضطراب فرط الحركة، وتمثلت في:

- غالبًا يظهر تمللا بواسطة اليدين، أو القدمين، أو تحريك المقعد.

- غالبًا يترك مقعده في الفصل، أو في المواقف الأخرى عندما يكون بقاؤه فيها متوقعًا.

- يجرى ويقفز بشكل كبير في المواقف التي تكون فيها تلك الأفعال غير ملائمة (في المراهقة والرشد قد تكون قاصرة على الشعور الذاتي بعدم الراحة).

- دائم الحركة كما لو كان مدفوعًا بواسطة آلة أو ماكينة.

- يتكلم ويثرثر كثيرا (يتكلم بسرعة).

وبذلك بلغ العدد الكلي لعينة البحث (٤٠) تلميذ كما هو موضح بالجدول (١).

دراسة فيروز محمد (٢٠١٨م)، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تحسين سلوك أطفال المدارس المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه، وأستخدم المنهج التجريبي، وذلك على عينة بلغ قوامها ٩ أطفال تراوحت أعمارهم من (٥-١٠) أعوام، وأستخدم لجمع بيانات البحث: اختبار تشتت الانتباه وفرط الحركة - برنامج الممارسات - اختبار تقييم البرنامج.

وتمثلت أهم نتائج البحث في: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي واستمرار تأثير البرنامج في القياس التتبعي (٦).

دراسة ماريز هاشمي Marzie Hashemy (2018)، والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج باللعب على المدى القصير للأطفال للحد من أعراض اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، وأستخدم المنهج التجريبي، وذلك على عينة بلغ قوامها ٦ أطفال تراوحت أعمارهم من (٦-١٠) سنوات، وأستخدم لجمع بيانات البحث: مقياس اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة وتمثلت أهم نتائج البحث في: فاعلية البرنامج في التقليل من أعراض اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة (١٦).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتها لطبيعة البحث، والتي تهدف إلى قياس تأثير عامل تجريبي (متغير مستقل)، وهو "برنامج ألعاب ترويحية ورياضية" على عامل تابع (متغير تابع) وهو "أعراض النشاط الحركي الزائد".

مجتمع البحث:

جدول (١)

النسبة المئوية لاجتماع وعينة البحث

المتغيرات	مجتمع البحث	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	العينة الكلية
المجموع	١٧٤	٢٠	٢٠	٤٠
النسبة المئوية	%١٠٠	%١١.٥	%١١.٥	%٢٣

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

عينة البحث الأساسية تتوزع اعتداليًا في جميع

المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بالجدولين (٢)، (٣):

تم حساب معامل الالتواء لجميع قياسات

المتغيرات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن التلاميذ

جدول (٢)

اعتدالية توزيع المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن)

(ن = ٤٠)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١ السن	سنة	9.75	9.85	0.397	-1.19
٢ الطول	سم	129.9	130	1.44	0.06
٣ الوزن	كجم	38.18	38.5	2.40	-0.18

بين (-١.١٩ : ٠.٠٦)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ ؛ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

بدراسة جدول (٢)، يتبين: أن جميع قيم معاملات

الالتواء المحسوبة لقياسات متغيرات النمو (السن -

الطول - الوزن) لأفراد عينة البحث الكلية قد تراوحت ما

جدول (٣)

اعتدالية توزيع المتغيرات الأساسية أبعاد مقياس النشاط الحركي

المصحوب بقصور الانتباه والعدوانية

(ن = ٤٠)

مقياس	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
فرط النشاط الحركي	درجة	٢٣.٥	٢٣	١.٥٠	٠.١٢

وصف المقياس:

تم استخدام مقياس فرط الحركة، لتقدير أعراض النشاط الحركي الزائد، باعتباره أداة مفيدة لتشخيص الاضطراب؛ حيث يتم جمع الإجابات التي يضعها الفاحص أمام كل عبارة من عبارات المقياس، والتي تتراوح درجاتها من الصفر إلى ٢٧ درجة، ويتم تشخيص التلاميذ كما يلي:

بدراسة جدول (٢)، يتبين: أن جميع قيم معاملات

الالتواء المحسوبة لأبعاد مقياس فرط الحركة لأفراد

عينة البحث الكلية قد تراوحت ما بين (٠.٤٢ : ٠.٤٢)،

وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ ؛ مما يدل ذلك

على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع بيانات البحث:

- مقياس فرط الحركة ... إعداد/ فقيه العيد

(٢٠١٣م) (٥): مرفق (٣)

المعاملات العلمية للمقياس:

صدق المقياس:

تم حساب معامل صدق المقياس قيد البحث باستخدام طريقة صدق المقارنة الطرفية؛ حيث يتم مقارنة درجات الربيع الأعلى ودرجات الربيع الأدنى للمجموعة الاستطلاعية، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم يوم الثلاثاء الموافق ٢٧/١٠/٢٠٢٠ م، كما هو موضح بجدول (٤).

- عندما يحصل التلميذ على درجات من صفر إلى ٩ يعني أن التلميذ لا يعاني من اضطراب فرط الحركة.

- عندما يحصل التلميذ على درجات من ٩ إلى ١٤ يعني أن التلميذ لديه اضطراب ما بين خفيف إلى متوسط لفرط الحركة.

- عندما يحصل التلميذ على درجات من ١٤ فأكثر يعني أن التلميذ لديه اضطراب ما بين مرتفع إلى عميق لفرط الحركة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمقياس فرط الحركة

(ن = ٢٠ - ١ = ١٩)

مقياس	وحدة القياس	ربيع أعلى		ربيع أدنى		قيمة ت
		س - ١	١٤ ±	س - ٢	٢٤ ±	
فرط الحركة	درجة	٢٥.٢	١.١٦	٢.٣	١.١٥	*٧.٧٨

ودرجة حرية (٦) * = دال

ثبات المقياس:

حساب معامل ثبات مقياس النشاط الحركي المصحوب بقصور الانتباه والعدوانية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات يوم الإثنين الموافق ٢٦/١٠/٢٠٢٠ م ثم التطبيق الثاني يوم الإثنين الموافق ٢٠/١١/٢٠٢٠ م بفواصل زمنية مدته أسبوع، كما هو موضح بجدول (٥).

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٤٤٧

بدراسة جدول (٤)، يتبين: أن جميع قيم "ت" المحسوبة لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمقياس فرط الحركة قد تراوحت ما بين (٧.٧٨) وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية، والتي بلغت ٢.٤٤٧ عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الربيع الأعلى ودرجات الربيع الأدنى؛ مما يدل على صدق المقياس قيد البحث في قياس ما وضعت من أجله.

جدول (٥)

حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس فرط الحركة

(ن = ٢٠)

مقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ت
		س - ١	١٤ ±	س - ٢	٢٤ ±	
فرط الحركة	درجة	٢٣.٢	١.٤٧	٢٣	٠.٩٤	*٠.٨٧

ودرجة حرية (١٨) * = دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣

ودرجة حرية (١٩) * = دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

- التدرج في استخدام التدريبات التي تتطلب عمل زوجي أو جماعي.

- توفير عامل الأمان والسلامة سواءً في التمارين والألعاب المستخدمة أو الأدوات والأجهزة.

- توفير الأدوات والإمكانات اللازمة لتطبيق محتوى البرنامج.

محتوى البرنامج:

من خلال الدراسات المرجعية، والتي تناولت فرط الحركة، مثل دراسة: عليه عبدالرحيم (٢٠٠٧م) - بيدير مام (2010) Biedermame pity - إيمان محمود (٢٠١٢م) - نعيم على موسى (٢٠١٣م) - نوريين يسلميس (2018) Noren selinus e., et.al، تم وضع تصور مقترح لمحتوى البرنامج؛ احتوي علي (ألعاب ترويجية رياضية صغيرة - تمارين اليوجا - تمارين التأمل - تمارين البيلاتس - ألعاب التحكم والسيطرة)، كما تم اختيار هذه التمارين والألعاب؛ بحيث تعمل على إشاعة روح المرح والسرور وزيادة الإقبال على الوحدات وأيضًا بث الثقة بالنفس، كما تم استخدام التمارين الفردية والجماعية، وكذلك تم وضع ألعاب تنافسية.

وأثناء تطبيق المحتوى تم مراعاة البيئة المحيطة للتلاميذ أثناء تنفيذ التمارين والألعاب المختلفة؛ بحيث لا تترك إلا الأدوات التي سوف يتم استخدامها مباشرة في التمرين الحالي فقط حتى لا يؤدي ذلك إلى فرط الحركة للتلاميذ، كما تم الاستعانة ببعض المساعدين في تنفيذ الوحدات، وتجهيز الأدوات وتجميعها بعد الانتهاء من تمارين الوحدة الترويجية مباشرة، كما تم الاستعانة بهم في توجيه التلاميذ وإعطاء التغذية الراجعة عن الأداء مباشرة أثناء الأداء وإحكام الرقابة على التلاميذ وزيادة في عامل الأمان لما يتصف به هؤلاء التلاميذ من الاندفاعية وعدم الالتزام بالقواعد - مرفق (٤).

بدراسة جدول (٥)، يتبين: أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لأبعاد مقياس فرط الحركة قيد البحث قد بلغت (٠.٨٧) وهذه القيم أعلى من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وجميع قيم معاملات اختبار "ت" المحسوبة لمقياس فرط الحركة قيد البحث قد تراوحت ما بين ٠.٨٠، وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية، عند مستوى معنوية ٠.٠٥؛ مما يدل على ثبات المقياس قيد البحث.

برنامج الألعاب الترويجية الرياضية المقترح:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى خفض النشاط الحركي الزائد لدى عينة من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الابتدائي من خلال تطبيق برنامج باستخدام الألعاب الترويجية الرياضية.

أسس وضع البرنامج:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية أمكن تفهم طبيعة هؤلاء التلاميذ وطبيعة الاضطراب لديهم، وبناءً على ذلك تم وضع الأسس التالية للبرنامج، وهي:

- أن يتم اختيار المحتوى بما يتحقق مع أهداف البرنامج.

- مراعاة خصائص التلاميذ النفسية والحركية.

- اختيار الأنشطة والألعاب الترويجية الرياضية والتمرينات التي تناسب عمرهم.

- التدرج في استخدام التمرينات والألعاب المقدمة لهم من الأنشطة التي لا تتطلب شدة انتباه إلى أخرى تتطلب ذلك.

- توضيح العمل في شكل مهمات محددة مع توضيح فنيات الأداء وبشكل ميسر.

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:
 من خلال استطلاع رأي المحكمين حول تحديد
 محتوى البرنامج المقترح وعدد وحدات البرنامج وزمن
 كل وحدة - مرفق (١) - مرفق (٤).

تم التوصل إلى أن توزيع محتوى البرنامج
 المقترح على عدد (١٦) وحدة بواقع وحدتان أسبوعياً،
 على أن يكون زمن الوحدة (٤٥) دقيقة موزعة وفقاً
 لجدول (٦).

جدول (٦)

التوزيع الزمني للوحدة

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- تهيئة عامة وإلقاء بعض التعليمات. - يتنوع ما بين ألعاب صغيرة وتمارين سواء فردية أو زوجية بأدوات أو بدون أدوات لغرض التهيئة والإحماء لأجزاء الجسم المختلفة.	١٠ ق	الجزء تمهيدي
عرض للنشاط الرئيس (ألعاب تروحية رياضية - تمارين اليوجا - تمارين التأمل - تمارين البيلاتس - ألعاب التحكم والسيطرة) وتطبيقات عليه في صورة تنافسية.	٣٠ ق	الجزء الرئيس
ويشتمل على مجموعة ألعاب صغيرة أو تمارين بهدف الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية وتهدئة التلاميذ بدنياً ونفسياً مع إعطاء بعض التوجيهات الإرشادية والإثابة اللفظية للأطفال لاستكمال يومهم الدراسي.	٥ ق	الجزء الختامي

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

الدراسات الاستطلاعية:

- ميزان طبي.
 - ساعة إيقاف.
 - شريط قياس.
 - عارضة توازن أرضية بطول ٣م.
 - عصا تتابع.
 - مراتب إسفنجية.
 - كرات طبية.
 - حبال.
 - صندوق مكعب طول ضلعه ٥٠ سم لوضع الأدوات به.
 - بالونات ملونة.
 - كرات جلد.
- الدراسة الاستطلاعية الأولى:
- تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية من ٢٥ - ٢٨/١٠/٢٠٢٠م؛ حيث تم مقابلة المعلمين بمدرسة عزبة عقل المشتركة والمسئولين عن التلاميذ، والتي تجاوزت فترة تواجدهم بالمدرسة مدة (٣) سنوات للتعريف بأعراض فرط الحركة مع الإلمام بأهداف البحث وأهمية التعاون والدقة في الإجابة ثم توزيع المقياس الخاص بذلك للإجابة عليه واختيار التلاميذ وذلك بعد التأكد من خلوهم من الإعاقة الحسية والعقلية والبدنية، وقد أثبتت العديد من الدراسات والمراجع أن تقدير المعلمين وأحكامهم على مستوى اضطراب النشاط الحركي الزائد المصحوب بنقص الانتباه من خلال ملاحظاتهم يُعد من أصدق المحكات للتعرف على مستوى الاضطراب.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من ١-٥/١١/٢٠٢٠م، وذلك بهدف:

- التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتوفير كافة الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج وتصنيع ما يلزم من أدوات بديلة.
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وتطبيق الاستثمارات.
- تطبيق بعض وحدات البرنامج للتأكد من مناسبتها لعينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (لمقياس فرط الحركة).
- وجاءت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية بتحقيق جميع أهداف الدراسة وتشخيص عينة البحث.
- خطوات تطبيق البحث:**
- القياس القبلي:
- تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٨-١١/٩/٢٠٢٠م، وذلك لجميع أفراد العينة الأساسية، وتم تطبيق القياسات بمدرسة عزبة عقل الابتدائية المشتركة بإدارة غرب المنصورة التعليمية - محافظة الدقهلية.
- التجربة الأساسية:
- تم تنفيذ البرنامج المقترح في الفترة من يوم ١٠/١١/٢٠٢٠م إلى ٣/١/٢٠٢١م؛ لمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) أيام أسبوعياً ... أي أن عدد الوحدات (١٦) وحدة، وزمن الوحدة (٤٥) دقيقة.
- القياس البعدي:
- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تمت القياسات البعدية بنفس الطريقة التي تم بها القياس القبلي، وذلك بعد انتهاء الوحدة الأخيرة من ٤-١/١/٢٠٢١م.
- المعالجات الإحصائية:
- بعد جمع البيانات وتسجيلها في القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث اختيرت المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام الحاسب الآلي لإجراء العمليات الإحصائية المناسبة، وهي:
- المتوسطات الحسابية.
 - الانحرافات المعيارية.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط.
 - اختبار الفروق (ت) للعينات المستقلة.
 - نسبة التغير.
- عرض نتائج البحث:**
- عرض الدلالات الإحصائية للقياسات (القبلي- البعدي) في مقياس فرط الحركة للمجموعة التجريبية:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مقياس فرط الحركة

(ن=٢٠)

مقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]
فرط الحركة	درجة	٢٣.٩	١.٢٨	١٥.١	١.١٠

* = دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

القياس البعدي؛ حيث إن قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت (١٣.٩٩)، وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.٠٩٣ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

بدراسة جدول (٧)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس فرط الحركة لصالح

جدول (٨)

نسب التغير للمجموعة التجريبية في مقياس فرط الحركة

(ن=٢٠)

أبعاد المقياس فرط الحركة	وحدة القياس درجة	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير
		٢٣.٩	١٥.١	٨.٨٠	٣٦.٨٢%

فرط الحركة لديهم حيث اشتملت على مجموعة أنشطة حركية فردية وجماعية وألعاب غير تقليدية بالأدوات أو بدونها وألعاب تحكم ويوجا محببة لنفوس التلاميذ ومناسبتها لمرحلتهم السنوية ومراعاتها لميولهم وقدراتهم واستعداداتهم والتي عملت على إتاحة الفرصة لتنمية التفاعل الاجتماعي الإيجابي الذي له أهمية كبرى في المساعدة على التقبل الاجتماعي للأطفال الذين لديهم نشاط زائد مما أثر بدوره على التخلص من بعض الأعراض المرتبطة بالنشاط الزائد.

ويتفق ذلك مع ما ذكره أحمد الشريفيين (٢٠١٢م)، في أن التدريب على المهارات الحركية له فاعلية في تنمية التفاعل الحركي للأطفال النشاط الزائد مما يؤثر على خفض حدة هذا الاضطراب (١: ٣).

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه بوز نان سكي (Poznan Ski, 2018)، في أنه يمكن مساعدة هؤلاء التلاميذ للحد من هذا الاضطراب من خلال المشاركة الجماعية في الأنشطة الترويحية والرياضية، فهي أفضل من العمل الفردي؛ فضلاً عن المشاركة في أنشطة إثبات الذات (١٨: ٢٣٣).

باستعراض نتائج الجدول (٨) يتضح أن جميع قياسات مقياس فرط الحركة قد تغيرت لدى أفراد

بدراسة جدول (٨)، يتبين: أن جميع قياسات مقياس فرط الحركة قد تغيرت لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث بلغت نسب التغير ٣٦.٨٢%.

مناقشة نتائج البحث:

باستعراض نتائج الجدول (٧) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس فرط الحركة لصالح القياس البعدي.

وقد يرجع ذلك التحسن إلى المتغير التجريبي الذي يتمثل في برنامج الألعاب الترويحية الرياضية والتي طبقت على المجموعة التجريبية وذلك نظراً لتنوع الألعاب المختلفة التي تثير مشاعر وانفعالات وحماس التلاميذ؛ مما يزيد من فعالية الوحدة ودافعية التلاميذ؛ فضلاً عن ما تحتويه الأنشطة من ألعاب صغيرة ومتنوعة ومبتكرة وألعاب يوجا وألعاب تحكم وسيطرة وتمارين البيلاتس مما يثير دوافع التلاميذ نحو اللعب والحركة التي هي ميل طبيعي في مثل هذه المرحلة؛ حيث إنه يمكن تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية إذا ما كان في حالة حركة ونشاط محبب إلى نفسه.

كما يرجع ذلك إلى أن الأنشطة المقترحة بما تحتويه من كم حركي، والتي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها أثر إيجابي على خفض حدة اضطراب

عكسي يثير انتباه التلاميذ والميل لأشياء وموضوعات ليس لهم اهتمام بها(٩ : ١٧٨).

لذا يرجع ذلك التحقق والتقدم الجوهري الذي حققته المجموعة التجريبية إلى طبيعة ومحتوى الأنشطة الترويجية، كذلك إلى ألعاب التحكم واليوجا التي احتوت على التعزيزات الفورية لكل سلوك إيجابي يصدر من التلاميذ أثناء ممارستهم للألعاب الترويجية الرياضية المقترحة.

استنتاجات البحث وتوصياته:

استنتاجات البحث:

تبين من خلال نتائج البحث ما يلي:

١. إن البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الترويجية الرياضية له تأثير إيجابي في خفض حدة فرط الحركة لدى التلاميذ عينة البحث.
٢. قد يسهم هذا البحث في التعميق العلمي لظاهرة اضطراب فرط الحركة أكثر من خلال التعرف على أسبابه ونظرياته وأعراضه ومدى خطورة هذه المشكلة على التلاميذ والأسرة والمدرسة والمجتمع.

توصيات البحث:

بناء على النتائج التي توصل إليها هذا البحث، وفي حدود عينة البحث وأدواتها يُوصى بما يلي:

١. تطبيق البرنامج المقترح على تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لما في ذلك من تحقيق الاستفادة في خفض حدة فرط الحركة لهؤلاء التلاميذ.
٢. العمل على توعية وتدريب معلمي المرحلة الابتدائية باضطراب فرط الحركة ومظاهره ونتائجه، وكيفية التعامل معه من خلال تغيير

المجموعة التجريبية؛ حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٣٦.٨٢%).

وقد يرجع ذلك التحسن إلى نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدية إلى التأثير المباشر لإضافة المتغير التجريبيّ المستقل (الألعاب الترويجية الرياضية) ويمكن تفسير ذلك إلى أن اشتراك أطفال العينة التجريبية بصورة حقيقية في مواقف التعلم من خلال استخدام ألعاب جماعية وألعاب تحكم جعلهم يبذلون مزيداً من الجهد المستمر في التغلب على المهام التي تشتت الانتباه لديهم وفرط الحركة، كما أظهر التلاميذ اندماجاً كبيراً في التعاون مع بعضهم البعض، و باتوا يعبرون عن أفكارهم و استجاباتهم دون خوف من حجر عليها، وتقليل من قيمتها، وهذا بدوره ولد لديهم الشعور بتحمل المسؤولية، وإمكانية تحقيق النجاح، وجعلهم يعتبرون الفشل حالة من حالات التعلم يمكن للإنسان تغييره.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من كاسبرسين، وكرستين بأول (Caspersen and Kristen Powell, 2002)؛ في أن الأنشطة الترويجية المحتوية على ألعاب صغيرة تفيد أطفال النشاط الزائد في كيفية التفاعل مع الآخرين، كما تفيدهم في إخراج الطاقات الكامنة(١٤ : ٣٢٩).

كما يرجع ذلك إلى ممارسة تدريبات اليوجا في مناخ غير تنافسي؛ مما يحرر الروح من تأثيرات الفكر، وفي هذا الصدد يشير محمد النوبي(٢٠٠٩م) إلى أن نوع الانتباه الذي تسعى رياضة اليوجا إلى تهذيبه مختلف تمامًا عن ذلك النوع الذي يصبح به المعلم أو ولي الأمر "انتبه"؛ حيث إن الانتباه الحقيقي خال من مشاعر الخوف ولا يمكن الإجبار عليه، والتعليم بطريقة الأمر والقمع لا تساعد التلاميذ؛ بل تؤدي إلى تأثير

٦. فيروز محمد (٢٠١٨م): فاعلية برنامج لتحسين سلوك أطفال المدارس المصابين بتشتت الانتباه وفرط الحركة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.

٧. ليلي محمد (٢٠١٢م): فاعلية التدريب على اللعب لخفض حدة اضطراب النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم، جامعة عين شمس، كلية البنات لآداب والعلوم والتربية، شمس مجلة البحث العلمي، المجلد ٤، العدد ١٣

٨. محمد الحماحمي، وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م): الترويح بين النظرية والتطبيق، (ط٤)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

٩. محمد النوبى (٢٠٠٩م): اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى ذوى الاحتياجات الخاصة، القاهرة، دار وائل للنشر.

١٠. مشيرة عبد الحميد أحمد اليوسفي (٢٠١٠م): النشاط الزائد لدى الأطفال ... أسباب وبرامج الخفض، القاهرة، المركز العربي للتعليم والتنمية.

١١. نجله عبدالمنعم (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تربية حركية على بعض مهارات ألعاب القوى والنشاط الحركي الزائد للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٣، العدد ٢٥

ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية:

12. Barkley, R. A.,(2014): Attention-deficit hyperactivity disorder: A

أساليب التعلم والاعتماد على التعلم النشط واستراتيجياته.

٣. إجراء المزيد من الدراسات للمقارنة بين التدريب على التنظيم الذاتي وغيره من البرامج العلاجية للتعرف على أفضلها في مواجهة الاضطراب.

قائمة المراجع:

أولاً: قائمة المراجع العربية:

١. أحمد الشريفين (٢٠١٢م): فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى رياضة الدماغ في خفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٢٣.

٢. إيمان محمود (٢٠١٢م): تأثير برنامج تربية حركية لتعديل اضطراب الانتباه لدى أطفال الروضة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.

٣. حنان بنت مبارك (٢٠١٦م): فاعلية برنامج قائم على الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات الحركية لدى عينة من أطفال الروضة المصابين بفرط الحركة بالمملكة العربية السعودية، جامعة الأزهر، كلية التربية، مجلة التربية، المجلد ٣٥ العدد ١٦٩ .

٤. فاروق الروسان (٢٠١٣م): سيكولوجية الأطفال غير العاديين، عمان، دار الفكر.

٥. فقيه العيد (٢٠١٣م): ترجمة وتكيف وتصميم اختبارات الصحة النفسية، الجزائر، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، مخبر انثروبولوجية الأديان ومقارنتها.

16. Marzie Hashemy(2018): The efficacy of short term play therapy for children in reducing symptoms of ADHD, Journal of family medicine, American university in World Family Medicine. 2018; 16(4):76-84. DOI: 10.5742/MEWFM.2018.93370
17. Funk, J. D.(2011): Assessing Ohio's Teacher Knowledge of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): Are Current Teachers Adequately Prepared to Meet the Needs of Students with ADHD? In: M. Sc., Ohio University, Athens*Journal of Emotional and Behavioral Disorders.*
18. Poznan ski, B., Hart, K. C. and Cramer, E.(2018): Are Teachers Ready? Preservice Teacher Knowledge of Classroom Management and ADHD, School Mental Health, 10(3), doi:10.1007/s12310-018-9259-2
- handbook for diagnosis and treatment, Guilford Publications 4th ed.). The Guilford Pres, American Psychological Association.
13. Black,A.E., (2016): orrespondence Treating and observational Learning in the Hyper activity Children: preliminary study, Journal homepage, Child & Family Behavior Therapy Volume 14, Issue 3
14. Caspersen, G.J., Powell, K.E. and Christen.Son, (2002): GM.physical activity, exercise and physical fitness.
15. Erk, K.(2003): Evaluation der effectivitat eines bewegung sforder programes in kindrgartin, Diplomarbeit deutsche hochschule koll Laboratory of Geo-Information Science and Remote Sensing, Wageningen University (WUR), Droevendaalsesteeg 3, 6708 PB Wageningen, The Netherlands

ABSTRACT

Researcher/ Yara eid zaki

researcher at the Department of Sports Recreation
_ Faculty of Physical Education
Mansoura University

Prof.DR/ Mostafa amin al-ashkar

Assistant Professor, Department of Sports
Psychology _ Faculty of Physical Education
Mansoura University

DR/ Mohamed fayek saleh Suleiman

teacher at the Department of Sports Recreation
Faculty of Physical Education _ Mansoura University

Prof.DR/ Mohamed el-sayed matar

Assistant Professor, Department of Sports
Recreation _ Faculty of Physical Education
Mansoura University

The research aims to identify the effect of a program of recreational sports games on the excessive motor activity of primary school students in Dakahlia Governorate. The researcher used the experimental method. The current research sample consisted of 40 students, 20 students, a basic sample, and 20 students, an exploratory sample of fourth-grade students, who were chosen in a deliberate way who suffer from excessive motor activity. The researcher used the hyperactivity scale prepared by (Faqih Al-Eid) and a program for hyperactivity among students, the results of the research showed that there are differences between the pre and post measurements of the experimental group in the hyperactivity scale in favor of the post measurement