

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

The role of educational sports physical activity in reducing excessive motor activity among fifth year primary students

د. بن يوسف دحو¹ ، زمالي محمد² ، أ. شريفي وليد³

Benyoucef dahou¹, zmalimohamed², cherifi oualid³

تاريخ الاستلام: 2020/11/30

تاريخ القبول: 2019/12/07

تاريخ النشر: 2019/12/31

¹معهد التربية البدنية مستغانم/ مخبر العلوم المطبقة على حركة الإنسان/

docteurdahou27@gmail.com

²معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وهران/ zmalimed@yahoo.com

³معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة/ cherifi072019@gmail.com

الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الاندفاعية وضعف لانتباه والحركة المفرطة من خلال قياس النشاط الحركي الزائد ككل لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني الرياضي التربوي ، وذلك على عينة عشوائية بسيطة قوامها 100 تلميذ من كلى الجنسين على مستوى ابتدائيات مدينة آريس باستخدام المنهج الوصفي، باعتماد مقياس ضبط النشاط الحركي الزائد لجمع البيانات، وتحليل وتفسير النتائج استخدمنا دلالة الفروق بين المتوسطين ، وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط الحركي الزائد من خلال بعد الاندفاعية وضعف لانتباه والحركة المفرطة .

الكلمات المفتاحية : النشاط البدني الرياضي التربوي ، النشاط الحركي الزائد .

Abstract :

This study aims to reveal the differences between impulsivity, weakness of attention, and excessive movement by measuring excessive movement activity as a whole among students of the fifth year of elementary school practitioners and non-practitioners of educational physical activity, on a simple random sample of 100 pupils of both sexes at the elementary level The city of Iris using the descriptive method, By adopting the motor activity control scale to collect data, and to analyze and interpret the results, we used the significance of the differences between the two averages, and through this study we found that there are statistically significant differences in the excessive motor activity through the impulse dimension and weakness of attention and excessive movement.

Keywords: educational sport physical activity - hyper motor activity.

* مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تهتم كذلك برعاية الجسم وصحته وان أهم الأسباب التي أدت بعلماء التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النمو ، التأكد من أن العناية بصحة الجسم وعمل أجهزته ووظائفه تؤثر على شخصية الفرد ، فهي تساعد على إعداد مواطن صالح متزن بدنيا وذهنيا و انفعاليا و اجتماعيا ، وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه (معوض، 1964، صفحة 434).

بعد إدراج التربية البدنية و الرياضية في المجال التربوي وجدت نفسها ضمن البرنامج المدرسي ، و الجزائر كغيرها من الدول التي خطت خطوة فعالة في هذا المجال ، كونها تسعى إلى الرقي وتجعل من الاهتمام برعاية الطفولة و الشباب هدفا أساسيا تسعى إلى تحقيقه من خلال توفير جميع الإمكانيات المادية و المعنوية و الإدارية و الفنية و حشد كل ما يثري الجوانب التعليمية لضمان تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية على نحو فعال ليتم إعدادهم إعدادا لائقا يعود بالمنفعة على الجميع (فرحات، 2001، صفحة 211) ، إلا أن هذه المادة لا تزال في منظمتنا التربوية لا تخص بالاهتمام كبير من طرف الطاقم التربوي و خاصة في المرحلة الابتدائية التي تتميز ببداية انطلاق الطفل خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم من إرضاء والديه ، ونظرا لطاقة النشاط التي يتميز بها أطفال هذه المرحلة ، نجد ان الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ، ويصعب على الأسرة و على الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب، يبدأ في اكتساب النمط معين من أنماط السلوكية ، فإذا مر الإنسان من هذه المرحلة بشكل جيد أي بسلام ، بمعنى أن جميع احتياجاته مشبعة بشكل جيد و متوازن ، أما إذا حدث العكس فقد يواجه العديد من المشكلات في هذه المرحلة التي تمتد على سلوك الطفل (جلال، 1991، صفحة 198) ، وإحدى أكثر هذه المشكلات شيوعا وانتشارا بين الأطفال وخاصة في مرحلة الابتدائي هي : النشاط الزائد أو الفرط الحركي . فهي مشكلة تسبب للطفل العديد من المشكلات أولها صعوبات التعلم ، ويعرف النشاط الحركي الزائد بأنه وهو مجموعة من الأعراض الأساسية المتمثلة في الاندفاعية ، وضعف الانتباه والحركة الزائدة ، التي يقيسها مقياس تقدير النشاط الزائد (الزراع، 2007، صفحة 166).

تؤكد الدراسات مثل دراسة **دلي رحمة وآخرون 2009** والتي هدفت إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط . وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية من بعض إكماريات ولاية أم البواقي وتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان وخلص الباحث في الأخير على أن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية (ملين، 2018، صفحة 889)، في حين تؤكد دراسة **بن نعمة محمد وآخرون 2017** والتي هدفت إلى تحديد مستوى بعض المتغيرات المتمثلة في تشتت الانتباه، فرط الحركة، الاندفاعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (06-10) سنوات في ولاية تيارت، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي من خلال استبيان تشخيص حالات فرط الحركة وتشتت الانتباه والاندفاعية لدى الأطفال، وكانت العينة متمثلة في 40 تلميذ وتلميذة ، وبعد التأكد من الأسس العلمية للاستبيان والمعالجة الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى أن هناك مستوى متوسط في تشتت الانتباه والاندفاعية، ومستوى مرتفع في فرط الحركة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في هذه المتغيرات بين الذكور والتلاميذ والإناث لصالح الذكور (بن نعمة محمد، 2020، صفحة -)، وجاءت دراسة **رضوان بعزي 2018** لمعرفة دور الألعاب التربوية في الحدّ من أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الأطفال. تمثلت عينة البحث في 10 تلاميذ يدرسون بالسنة الثانية بمدرسة الشهيد سي الشيخ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة

ضابطة وأخرى تجريبية، وإستخدم الباحث مقياس كونرز المصغر لتشخيص اضطراب الانتباه المصحوب بفرط الحركة. وقد أسفرت النتائج على وجود فاعلية كبيرة للألعاب التربوية في الحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الأطفال (يعزي، 2018، صفحة 74-95)، وتطرقت دراسة محمد وزاني ومحمد قمرأوي 2018 إلى معرفة دور ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي في الحد من اضطراب الانتباه وفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، لقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي حيث شملت 15 تلميذ من التعليم الابتدائي ويمثلون العينة الضابطة والذين يعانون من اضطراب تشتت في الانتباه المصحوب بالفرط في الحركة. والفئة الثانية للمجموعة التجريبية تشكلت من 10 تلاميذ يعانون من الاضطراب لكن يمارسون الرياضة خارج الوسط المدرسي، وتوصلا الباحثان إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الحد من الانتباه المصحوب بالفرط الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (قمرأوي، 2017، صفحة 55-78).

إن مشكلة النشاط الزائد تؤثر سلباً على معظم جوانب النمو لدى الأطفال، فهم يهدرون طاقاتهم في حركات كثيرة عديمة الجدوى، ولا يهدؤون فتتدهور أحوالهم الصحية، ويمضون أوقاتهم في التنقل من مكان لأخر دون هدف، ولا يستطيعون الاستقرار أو الهدوء أو التركيز، فلا يجدون وقتاً للتعلم، فتتقلص مهاراتهم المعرفية التحصيلية، وفي دراستنا هذه هدفت إلى دور النشاط الرياضي في تقليل النشاط الحركي الزائد والتعرف على الفروق في مقياس النشاط الحركي الزائد بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من خلال الأبعاد الثلاثة (ضعف الانتباه، الاندفاع، الحركة المفرطة) وافترضنا على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط الحركي الزائد بين تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي، وتبرز أهمية الدراسة في ضبط وتقليل من النشاط الزائد أو الإفراط الحركي من خلال النشاط الرياضي خاصة في هذه المرحلة الحساسة، وعليه فقد تجلّى تساؤل بحثنا على النحو الآتي: - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الثلاثة (ضعف الانتباه، الاندفاع، الحركة المفرطة) بين النتائج تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي؟

2- المنهجية والإجراءات الميدانية المتبعة :

1.2. الدراسة الاستطلاعية: ويعرف (مانيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى، التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث، جديدة لم يسبق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (زرواني، 2002، صفحة 184)، وعلى هذا الأساس قمنا بإجراء دراسة استطلاعية والهدف منها:

- جمع بعض البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة والوقوف على التقنية المستعملة وعلى نوعية وعدد مجتمع وعينة التطبيق بغية الوصول إلى نتيجة وهي إمكانية التطبيق والقياس.

ونحن في دارستنا هذه قمنا بإجراء دراسة استطلاعية ميدانية بزيارة بعض مؤسسات التربية (ابتدائيات على مستوى الولاية - باتنة) بالاعتماد على الاستبيان بعد عرضها على المشرف، وذلك للإجابة على بعض الأسئلة التي تتبادر في ذهن الباحث.

2.2. منهج البحث: اعتمدنا على المنهج الوصفي للملائمة وطبيعة الدراسة.

3.2. مجتمع البحث: يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي المتمدرسين بإبتدائيات مدينة آريس بمديرية التربية ولاية باتنة . 2018-2019 .

4.2. عينة البحث:

1.4.2. عينة الدراسة الاستطلاعية : و التي بلغ عددها 20 تلميذ سنة خامسة ابتدائي و منهم 10 ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي و 10 غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي .

2.4.2. عينة الدراسة الأساسية: عينة البحث عشوائية بسيطة شملت 100 تلميذ منقسمين إلى 50 تلميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي و 50 تلميذ ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لكلى الجنسين على مستوى ابتدائيات مدينة أريس.

5.2. مجالات البحث : اشتمل بحثنا على الأبعاد أو الحدود التالية :

1.5.2. الحدود البشرية : شملت دراستنا عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بمدينة أريس و بلغ عددهم 100 تلميذ و تلميذة .

2.5.2. الحدود الزمنية : أجريت هذه الدراسة ابتداء من 12 فيفري إلى 14 افريل 2019

3.5.2. الحدود المكانية : طبقت هذه الدراسة على بعض ابتدائيات مدينة أريس بولاية باتنة .

6.2. أدوات البحث : بعد تعيين مجال البحث ، نتطرق الآن الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات، و الإجابة عن الأسئلة ، وقد تختار الأداة من بين الأدوات المتوفرة التي بناها باحثون آخرون، وقد يضطر إلى بناء الأداة بنفسه وإذا وجد الباحث أداة مناسبة يجب أن يتأكد قبل استخدامها أنها يمكن أن تقيس متغيراته (علام، 2006، صفحة 156) ، وبناء على طبيعة المشكلة والهدف الأساسي للدراسة، وبعد الاطلاع على العديد من الأدوات التي استخدمتها الدراسات السابقة لقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة ، وقع إختيار على أداة القياس و هذا ملائمتها مع طبيعة المشكلة وكذا و اتفاق معظم الدراسات عليها ، و المقاييس عبارة عن مجموعة من المثيرات التي تقدم للفرد لإستثارة استجاباته ، تكون أساسا لإعطاء درجة رقمية ، والتي تعتبر مؤشر للقدر الذي يمتلكه الفرد من الخاصية التي يقيسه الاختبار.

استخدمنا لجمع بيانات هذه الدراسة مقياس ضبط النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

7.2. الأسس العلمية للأداة المستخدمة :

1.7.2. الصدق :

يعد الصدق أحد الخصائص الهامة في الحكم على صلاحية المقياس ، وهو أكثر الصفات التي يجب أن يتصف بها المقياس ، وهو يعني جودة المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضع لقياسه (زرواني، 2002، صفحة 184) والسمة المراد قياسها ويتضمن صدق المقياس ما يلي :

1.1.7.2. صدق المحكمين : قمنا بعرض أداة القياس بصورتها الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة والمختصة في التربية البدنية و الرياضية ، حيث كان العدد الكلي للمحكمين 5 ، بهدف الكشف عن مدى صدق فقرات الأداة وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث :

- مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه .

- مدى مناسبة العبارة للسمة التي تقيسها .

- سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات

وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات ، حيث جرى تعديل و حذف بعض العبارات وكانت نسبة اتفاق المحكمين 50 % فأكثر على حذفها ، بسبب عدم توافقها مع المحور ، أو كونها تحوي على معاني متكررة بصيغ مختلفة ، كما تم تعديل العديد من العبارات بسبب الصياغة الخاطئة لها ومن خلال ملاحظات المحكمين فقد تم حذف العبارات التي أجمع عليها المحكمين على حذفها ، وهي كما يلي :

الجدول التالي 01 يمثل العبارات التي اتفق الأساتذة المحكمين على حذفها

رقم العبارة	العبارة المحذوفة
07	ليس لديه اصدقاء دائمين
09	لديه ميولات الى السلوكات الغريبة
18	يرفض التعاون الجميع في المدرسة
21	تنقصه اللياقة الادبية و العلمية

يوضح الجدول رقم 01 العبارات التي حذفت بإتفاق المحكمين و بتالي الأداة أصبحت تتكون من 36 عبارة ، جرى تطبيق الدراسة الاستطلاعية عليها وتمت معالجة البيانات إحصائية لمعرفة صدقها ، وهذا بعد تعديل بعض العبارات من حيث الصياغة . والجدول التالي يوضح العبارات التي أعيدت صياغتها .

الجدول رقم 2 : يمثل العبارات التي أعيدت صياغتها بناء على رأي الأساتذة المحكمين

الرقم	العبارات	صياغتها الجديدة
01	ينفذ صبره أثناء انتظاره لدوره في الألعاب الجماعية	ينفذ صبره في انتظار دوره في الألعاب الجماعية
02	يجد صعوبة في التركيز على التفاصيل والكلمات الدقيقة	يصعب عليه التركيز على التفاصيل والكلمات الدقيقة
06	يجد صعوبة في عمليات تطبيق الأشياء	يعاني صعوبة في عمليات تطبيق الأشياء

2.1.7.2.الصدق المقارنة الطرفية :

أو ما يعرف بمقارنة الأطراف في الاختبار فقط.

قام الباحثون بترتيب درجات افراد العينة لاستطلاعية 10 تلاميذ ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم قسموا إلى مجموعتين حسب درجاتهم على الاستبيان .

فالمجموعة الأولى تقدر ب 33 % من الذين تحصلوا على درجات عالية في الاستبيان ، الذين لديهم نشاط بدني زائد جيد ، أما المجموعة الثانية وتقدر ب 33 % من الذين تحصلوا على درجات منخفضة على الاستبيان ، أي لديهم نشاط بدني عادي ثم قام بحساب أداء هاتين المجموعتين على الاستبيان للحصول على الفرق بين متوسطي المجموعتين فحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم 3 : قيم *ت* لدلالة الفروق بين الجيد والسيئ للتلاميذ

المؤشرات الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	ت الحسابية	ت المجدولة	مستوى الدالة 0.01
الدرجة العليا 33	141,5000	6.433421	14.8	2.84	دال إحصائي
الدرجة الدنيا 33	172.4000	1.42984			

2.7.2. الثبات:

لقد اعتمد الباحث عند الحساب ثبات مقياس الثقة بالنفس طريقتان هما :

1.2.7.2. **طريقة التجزئة النصفية :** والتي من خلالها تم تجزئة المقياس نصفين متكافئين (اليمين، 2009، صفحة 106) ويعطي لكل فرد في كل نصف حيث يحتوي القسم الأول على المفردات الفردية (1-3-5-....) و القسم الثاني على مفردات زوجية (2-4-6-....) والمقياس معامل لارتباط بين نصفي المقياس اعتمد الباحث المعادلتين التاليتين :

— **معادلة سبيرمان براون :** بلغت قيمة معامل الثبات الارتباط للمقياس ككل 0.69 بعد تصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان — براون ، ومنه يمكننا الاطمئنان على ثبات نتائج المقياس اذا ما استخدم .

- **معادلة فاكرونباخ :** بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل 0.88 وهي قيمة تطمئن على ثبات الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية

2.2.7.2. **طريقة إعادة تطبيق :** حيث تم تطبيق المقياس مرتين بفواصل زمني مقداره أسبوعين بمدينة اريس ، كانت قيمة الارتباط بين الدرجات للتلاميذ بين التطبيقين 0.90 وهو معامل ثبات مرتفع يدل على صلاحية المقياس للتطبيق

من خلال النتائج المحصل عليها فيحس بمعامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ وسبيرمان _براون وطريقة إعادة المقاييس إنها كلها تؤكد على استقرار درجات مقاييس الثقة بالنفس ومنه تبني على صدقه نظريا والجدول أدناه يوضح ذلك يلخص نتيجة طرق ثبات مقياس (دور النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط النشاط الزائد) .

الجدول رقم 4 : يمثل طرق معامل الثبات مقياس (سبيرمان براون ، فاكرونباخ ، إعادة التطبيق

طرق الثبات		سبيرمان براون		ألفا كرونباخ		إعادة التطبيق	
المقياس	القيمة	مستوى الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	القيمة
	0.69	0.01	0.88	0.01	0.90	0.01	

8.2. **إجراءات التطبيق الميداني:** قام الباحث بتوزيع 50 استبيان على تلاميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لكلى الجنسين ، و 50 استبيان على تلاميذ ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لكلى الجنسين ، و بالتالي يكون الباحثون قد جمعوا 100 استبيان .

9.2. الأساليب الإحصائية :

- معامل الارتباط بيرسون

- ألفا كرونباخ.

- معادلة التجزئة النصفية

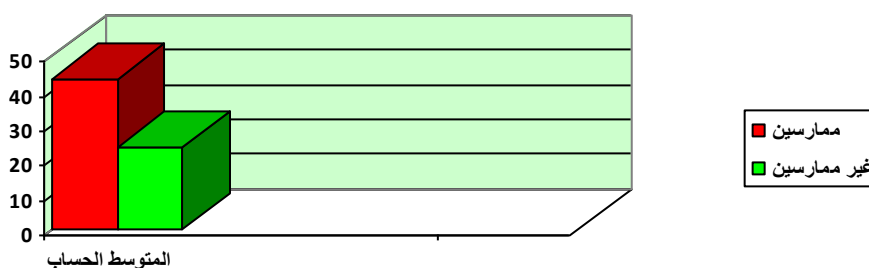
- اختبار "ت"

3. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1.3. **عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:** تشير الفرضية الأولى الى أنه توجد فروق دالة إحصائية في ضعف الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارستين للنشاط البدني الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين .

الجدول (5): نتائج اختبار "ت" بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى ضعف الانتباه

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	م ح	إ م	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة *ت*	مستوى الدلالة
ضعف الإنتباه	ممارسين	50	43.4	3.69	19.8	98	29.04	0.00
	غير ممارسين	50	23.6	3.76				



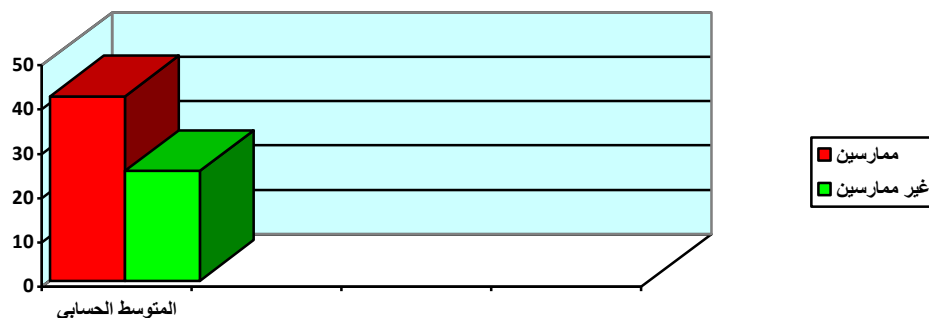
الشكل رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني حسب متغير ضعف الانتباه يظهر من خلال الجدول 06 أن متوسط مستوى ضعف الإنتباه عند تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بلغ 43.4^* بانحراف معياري بلغ 3.69^* ، بينما بلغ المتوسط مستوى ضعف الانتباه عند تلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي 23.6^* بانحراف معياري بلغ 3.76^* ، و بلغ الفرق بين المتوسطين 19.8^* ، وهو فرق جوهري ولصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وقد بلغت قيمة * ت * 29.04 " بمستوى دلالة 0.000^* .

نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند تلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، حيث يظهرون اقل بكثير في شدة ضعف الانتباه مقارنة بغير الممارسين وهذا من خلال قيمة "ت" التي حسبناها سابقا ، ويرجع الباحثون ذلك إلى أن ممارستهم لأوجه النشاط البدني و الرياضي أكسبتهم ضبط الانتباه وتوجيه حيث أصبحوا يركزون على ما هو مطلوب ويساعدهم على إكمال وجباتهم وكيفية التعامل مع الأمور ويؤكد رضوان بعزي (2018، صفحة 74-95)، ويضيف محمد وزاني ومحمد قمراري (2018 على أن وتشت الانتباه لدى الأطفال (بعزي، 2018، صفحة 74-95)، ويضيف محمد وزاني ومحمد قمراري (2018 على أن هناك تأثير في الحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه عن طريق ممارسة الرياضة (قمراري، 2017، صفحة 55-78)، ويتطلب ذلك أن نقوم بإدخال بعض التعديلات على البيئة المحيطة بالطفل وتوفير الفرص المناسبة للتعليم مثل هذه المهارات الحركية ، كما يمكننا من جانب آخر تدريب هؤلاء على المهارات الاجتماعية المختلفة و التي بموجبها تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين و إقامة تواصل جيد معهم . (أحمد، 2000، صفحة 46)، وبناء على هذه النتائج يمكن القول أن الفرضية الأولى محققة .

2.3. عرض وتحميل نتائج الفرضية الجزئية الثانية : تشير الفرضية الثانية إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في الاندفاعية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين .

الجدول (7): نتائج اختبار "ت" بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى الإندفاعية

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	م ح	إ م	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة *ت	مستوى الدلالة
الاندفاعية	ممارسين	50	41.6	4.24	16.8	98	18.129	0.00
	غير ممارسين	50	24.8	5.78				



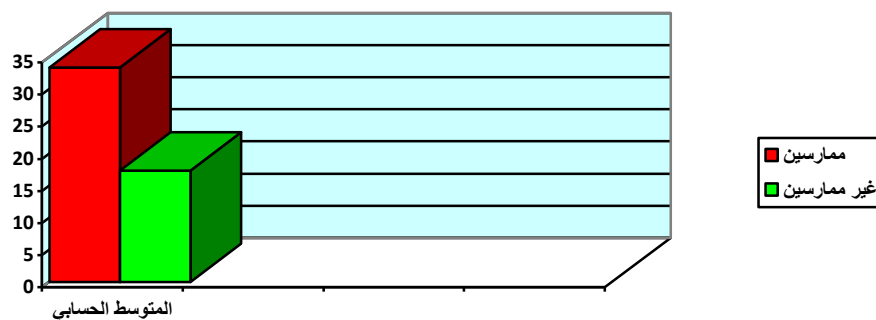
الشكل رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني حسب متغير الاندفاعية يظهر من خلال الجدول 07 أن متوسط مستوى الاندفاعية عند تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بلغ *41.6 بانحراف معياري بلغ * 4.24 ، بينما بلغ المتوسط مستوى ضعف الانتباه عند تلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي * 24.8 بانحراف معياري بلغ * 5.78 ، و بلغ الفرق بين المتوسطين * 16.8 ، وهو فرق جوهري ولصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي . وقد بلغت قيمة * ت " 18.129 " بمستوى دلالة * 0.000 .

نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاندفاعية عند تلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، حيث يظهرون اقل بكثير في شدة الاندفاعية مقارنة بغير الممارسين وهذا من خلال قيمة "ت" التي حسبناها سابقا ، ويرجع الباحثون ذلك إلى أن ممارستهم لأوجه النشاط البدني والرياضي أكسبتهم عدم التهور حيث أصبحوا يتعدون عن المواقف المحرجة أمام زملائهم والتركيز أثناء الدرس وإتباع تعليمات المعلم وأنهم يفرغون مكبوتاتهم من نشاط حركي عادي أو نشاط زائد في ممارستهم لمختلف الأنشطة الرياضية التي يجدون فيها المتنفس عكس الحصص النظرية إذ أنه لا يتحدث ولا يسمع لما يقال فيها (يحيى، 2000، صفحة 110)، ويضيف بن نعمة محمد وآخرون 2017 على أن هناك مستوى متوسط في تشت الانتباه والاندفاعية ، ومستوى مرتفع في فرط الحركة لدى تلاميذ (بن نعمة محمد، 2020) ، وبناء على هذه النتائج يمكن القول أن الفرضية الثانية محققة .

3.3. عرض وتحميل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة : تشير الفرضية الثالثة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في الحركة المفرطة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين .

الجدول (8) نتائج اختبار*ت* بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى الحركة المفرطة .

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	م ح	إ م	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة ت*	مستوى الدلالة
الحركة المفرطة	ممارسين	50	33.33	4.72	16	98	24.33	0.00
	غير ممارسين	50	17.33	1.9				



الشكل رقم (03) يمثل المتوسط الحسابي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني حسب متغير الحركة المفرطة

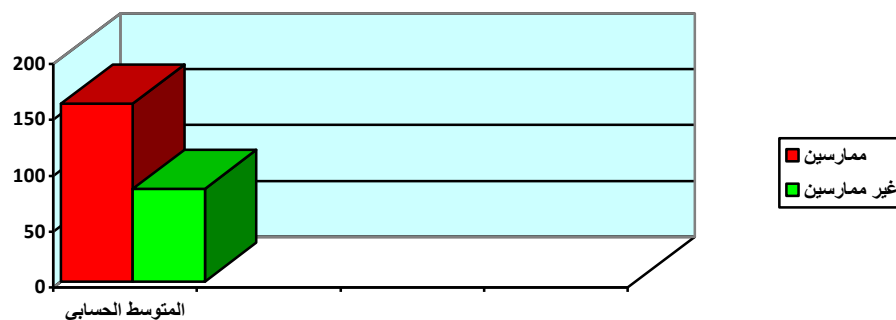
يظهر من خلال الجدول 08 أن متوسط مستوى الحركة المفرطة عند تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بلغ * 33.33 * بإنحراف معياري بلغ * 4.72 * ، بينما بلغ المتوسط مستوى ضعف الإنتباه عند تلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي * 17.33 * بإنحراف معياري بلغ * 1.9 * ، وبلغ الفرق بين المتوسطين * 16 * ، وهو فرق جوهري ولصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي . وقد بلغت قيمة * ت * " 24.33 " بمستوى دلالة * 0.000 * .

نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند تلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي، حيث يظهرون اقل بكثير في الحركات المفرطة مقارنة بغير الممارسين وهذا من خلال قيمة " ت " التي حسبناها سابقا ، ويرجع الباحثون أن ممارستهم لأوجه النشاط البدني والرياضي أكسبتهم القدرة على التحكم في التصرفات غير مقبولة من خلال معاملاتهم مع زملائهم حيث قللوا من التهور وإصدار أصوات العالية والحركات العشوائية ، وأن الحركة المفرطة راجع إلى إضطرابات نفسية كالقلق وهذا ما تؤكدته دراسة دلي رحمة وآخرون 2009 على أن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصص التربية البدنية والرياضية (لمين، 2018، ص 889)، فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم يزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على زيادة الانتباه وعدم فرط الحركة (علاوي، 2004، صفحة 122) وبناء على هذه النتائج يمكن القول أن الفرضية الثالثة محققة.

4.3. عرض وتحميل نتائج الفرضية العامة : تشير الفرضية العامة الى أنه توجد فروق دالة إحصائية في النشاط الحركي الزائد بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين .

الجدول (9) نتائج اختبار*ت* بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى النشاط الحركي الزائد .

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	م ح	إ م	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة *ت*	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ممارسين	50	159.13	13.3	73	98	34.16	0.00
	غير ممارسين	50	83.13	9.84				



الشكل رقم (04) يمثل المتوسط الحسابي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني حسب متغير مستوى النشاط الحركي الزائد

يظهر من خلال الجدول 09 أن متوسط مستوى النشاط الحركي الزائد عند تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بلغ * 159.13 * ، بانحراف معياري بلغ * 13.3 * ، بينما بلغ المتوسط مستوى ضعف الانتباه عند تلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي * 83.13 * ، بانحراف معياري بلغ * 9.84 * ، وبلغ الفرق بين المتوسطين * 73 * ، وهو فرق جوهري ولصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وقد بلغت قيمة * ت * " 34.16 " بمستوى دلالة * 0.000 .

نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند تلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني لصالح تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي . حيث أصبحوا التلاميذ متجنبين للحركات العشوائية الغير مقبولة ، وانتقال من مكان لأخر دون استئذان المعلم ، وتقليل من الفوضى داخل القسم ، وحب التعاون بين زملائه ، وتقليل من السلوك العدواني ، والأنانية في العمل وأصبحوا متحكمين في تصرفاتهم ، وكذا تقبل النقد الموجه إليهم ، ويرجع الباحثون ذلك إلى تقبل المهام والواجبات التي تقدم إليهم من طرف المعلم ، وأصبحوا يركزون على كل المثيرات والتمييز بينها ، وعلى ما هو مطلوب ، وإتباع القوانين و نظم اللعب ، وتقبل النقد الموجه إليهم سواء من المعلم أو التلاميذ فيما بينهم ، وهذا ما أجمعت عليه كل من دراسة رضوان بعزي 2018 ومحمد وزاني ومحمد قماروي 2018 على أن للألعاب التربوية دور في الحد من أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الأطفال ، حيث أن خصوصية النشاط البدني الرياضي التربوي والأجواء وتفاعلات التي تخلقها لممارسة النشاطات وتمارين والألعاب شبه الرياضية التي تمارس في حصة تخلق روح التعاون ومنافسة السليمة وتكافئ في الأخلاق ، والفرص اندماج بين

التلاميذ وتساهم في تقليل من الانفعالات و الحركات الزائدة و السلوكيات الشاذة والمضطربة التي اهتمت سواء من ناحية الاندفاعية وضعف الانتباه وفرط الحركة وتضيق "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن ، اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضاً ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة (الخولي، 2001، صفحة 54) ، ولهذا تحقق الهدف العام من هذه الدراسة ، أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في ضبط النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ سنة خامسة ابتدائي ، وبناءاً على هذه النتائج يمكن اعتبار أن الفرضية العامة محققة

4. الاستنتاجات والاقتراحات:

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشة الفرضيات المتعلقة بموضوع دراستنا تبين لنا أن هناك دور ايجابي للممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على النشاط الزائد لتلاميذ سنة خامسة ابتدائي ومن خلال أبعاده "الاندفاعية ، ضعف الانتباه ، الحركة المفرطة " .

بالاستناد لما أسفرت عليه الدراسة الحالية والتي تستهدف بالدرجة الأولى جانب من جوانب الشخصية الفرد ، ألا وهو النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وبمقارنتها بنتائج الدراسات السابقة ، فتم اقتراحات يمكن رصدها على النحو التالي :

- القيام بدراسة لتطوير وتنمية وضبط النشاط الحركي الزائد لدى الأبناء عبر المراحل التعليمية المختلفة .
- تنفيذ برنامج إرشادي تدريبي لدراسة الفروق بين التلاميذ في ضبط النشاط الحركي الزائد الايجابي لديهم .
- تأثير التدريب على تأكيد وضبط النشاط الزائد ورفع مستوياته ، وكذا الاهتمام بالتلاميذ الذين لديهم افراط حركي زائد داخل المراكز وكذا المؤسسات التربوية .
- دراسة بعض المتغيرات الهامة والتي يجب دراستها في المجتمع الجزائري مثل دراسة الفروق بين الذكور والإناث من حيث ضبط النشاط الزائد ومدى تأثيره بالنشاط الممارس .
- يجب أن يهتم القائمون على العملية التعليمية بالكشف عن مستويات النشاط الحركي الزائد لدى التلاميذ في المراحل التعليمية المختلفة .

4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- 1- أمين انور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضية (الإصدار ط 2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 2- بعزي رضوان. (2018). فاعلية برنامج تعليمي مقترح بالألعاب التربوية في التقليل من فرط النشاط الحركي وتشتت الإنتباه لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية (6-9) سنوات. مجلة المنظومة الرياضية ، 74-95 (المجلد 5 ، العدد 3)، 95.
- 3- بن ساسي رضوان، بن رايح خير الدين، بن نعمة محمد. (2020). تحديد مستوى بعض المتغيرات (تشتت الانتباه، فرط الحركة والاندفاعية) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (06 إلى 10) سنوات من وجهة نظر المدرسين. دراسات نفسية وتربوية (المجلد 13 العدد 04).
- 4- بن عبد السلام محمد ، حرواش لمين. (2018). دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، 887 - 896 (العدد 33 مارس)، 889.
- 5- حسن معوض. (1964). أسس التربية البدنية و الرياضية. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية .

- 6- خولى أحمد يحيى. (2000). الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية (الإصدار الأردن). (ط1، المحرر) الأردن: دار الفكر للنشر و التوزيع .
- 7- رجاء محمود أبو علام. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية (الإصدار ط 5). القاهرة، مصر: دار النشر للجامعات
- 8- رضوان بعزي. (2018). دور الألعاب التربوية في الحد من أعراض فرط الحركة وتشت الانتباه لدى الأطفال". دراسات نفسية وتربوية ، جامعة قاصدي مرباح (المجلد 13 ، العدد 04).
- 9- سعد جلال. (1991). الطفولة و المراهقة (الإصدار ط 2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي .
- 10- محمد وزاني ، محمد قمرأوي. (2017). ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي والحد من اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الانتباه. مجلة التنمية البشرية (المجلد 2، العدد 9)، 78-55
- 11- نايف بن عبد الزارع. (2007). إضطراب ضعف الإنتباه و النشاط الزائد (الإصدار ط 1). عمان: دار الفكر .
- 12- يوسف شكري فرحات. (2001). المعجم العربي للطلاب (الإصدار ط 1). لبنان، لبنان : دار الكتب العلمية .
- 13- فرحات، ي. ش. (2001). المعجم العربي للطلاب، ط 1، لبنان : دار الكتب العلمية.
- 14- زرواني، ر. (2002). تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط 1 ، دار الجامعة للنشر محمد علي علاوي. (2004). علم النفس الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 15- عطاء الله أحمد و بوداود عبد اليمين. (2009). المرشد في البحث العلمي. بن عكنون الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 16- أحمد، ا. س. (2000). اضطراب الإنتباه لدى الأطفال أسبابه و تشخيصه و علاجه. القاهرة.

الملاحق

- ملحق رقم 01 -

الرقم	الفقرات	كثيرا	قليل	نادرا	نادرا جدا
المحور الأول : الإندفاعية					
01	يجيب عن الاسئلة بسرعة دون تفكير				
02	غالبا ما تكون إستجاباته خاطئة				
03	يحصل على حاجاته بطريقة سريعة ومتهورة				
04	يفكر دائما في البدائل و الحلول الأخرى عند اتخاذ قراراته				
05	يصعب عليه ضبط سلوكه في كثير من المواقف التي يتعرض لها				
06	ينفذ صبره في انتظار دوره في الالعاب الجماعية				
07	ينتقل من نشاط الى اخر باستمرار				
08	يرفض اتباع تعليمات المعلمين والمعلمات والنظام المدرسي				

09	يصعب عليه الاستمرار في شئ واحد لفترة طويلة في الألعاب الجماعية			
10	يصعب عليه التركيز على التفاصيل والكلمات الدقيقة			
11	يستعين بقوانين ونظام الألعاب			
12	ينظر الى بداية الجمل ونهاياتها ويهمل الكلمات التي تتوسط الجملة			
13	تتميز كتابته بكتابة السطر فوق الآخر			
المحور الثاني : ضعف الإنتباه				
01	يتميز بفترة انتباه قصيرة			
02	يعجز عن ضبط انتباهه وتوجيهه بصورة مرضية			
03	يعانى من ضعف القدرة علّ التذكر للمعلومات السابقة			
04	يصعب عليه التمييز بين المثيرات الأساسية وغير الأساسية			
05	يصعب عليه الانتباه الى مثير محدد			
06	يتميز بشرود الذهن في الفصل وخاصة إثناء الدروس النظرية			
07	يركز إنتباهه علي ماهو مطلوب			
08	يطلب الإعادة عند إصدار التعليمات إليه			
09	يعاني صعوبة التعامل في الأمور المختصرة			
10	يعاني صعوبة في عمليات تطبيق الأشياء			
11	يصعب عليه تطبيق ما تعلمه في موقف سابق علي المواقف الجديدة المشابهة			
12	يرفض التعرض للمهام والواجبات كثيرة التعقيد			
13	يفشل في اتمام المهام والواجبات كثيرة التعقيد			
المحور الثالث : الحركة المفرطة .				
01	يقوم بحركات عشوائية غير مقبولة			
02	يهز جسمه و يؤرجح قدميه أثناء جلوسه			
03	ينتقل من مكان الي اخر دون كلل او ملل			
04	يخرج من مقعده ويتجول في القسم			
05	يقفز على أحد رجليه أثناء تجوله في ساحة المدرسة أو عند خروجه من الفصل			
06	يصعب عليه أن يلعب أو يقضي أوقات فارغه بهدوء			
07	عندما يتعرض لمواقف جديدة تمر عليه يكون سلوكه عادي حياله			

08	يُصعب عليه البقاء هادئاً لفترة طويلة			
09	يشاكس زملائه في القسم			
10	يصدر أصوات عالية داخل حجرة القسم			
11	يتململ في مكانه اذا اجبر على الجلوس			