

فاعلية برنامج تدريبي مقترح في توجيه النشاط الحركي الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية

م.د. حسين رشيد غياض
مديرية تربية القادسية
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تطرق البحث الى مفهوم النشاط الحركي الزائد وهو زيادة النشاط عن الحد المطلوب بشكل مستمر ويعد سبب رئيسي لكل من الاندفاع وتشتت الانتباه ، وتسعى المؤسسات التربوية والتعليمية ممثلة في البيت والمدرسة الى مساعدة التلميذ على تحقيق النمو السليم لشخصيته في مختلف المجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية، ويتضح النمو السليم في سلوكيات الطفل عندما يستطيع ان يتكيف مع الاخرين، ويتوافق مع ذاته، فكلما ازداد الاباء والمعلمون فهماً بخصائص نمو الطفل في النواحي البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية ساعدهم ذلك على معرفة اساليب التعامل مع الاطفال في مراحل نموهم المتعاقبة. لذا كان من الضرورة التعرف على مقومات النشاط الحركي الزائد لكي يتم تشخيصه وتقديم التوصيات اللازمة للتخفيف منه قدر الامكان وخاصة ان الظروف السلبية التي يعيشها اطفالنا في الوقت الحاضر لتؤكد ضرورة التعرف على هذا النمط من السلوك ومن ثم توجيهه ومعالجته وهذا ما يهدف اليه البحث الحالي .

The effectiveness of a proposed training program in directing the extra motor activity of primary school students from the point of view of physical education teachers

Dr. Hussein Rashid Ghayad

Summary of the research

The aim of the research is to increase the activity from the required level on an ongoing basis. The educational institutions represented at home and in the school endeavor to help the student achieve the proper growth of his personality in the various physical, psychological and social fields, A healthy growth in the child's behavior can be seen when he or she can adapt to the other. The more parents and teachers understand the child's physical, mental, emotional and social development characteristics, In their successive stages of growth. Therefore, it was necessary to identify the elements of excessive motor activity to be diagnosed and make recommendations to alleviate it as much as possible, especially that the negative conditions experienced by our children at present to emphasize the need to identify this type of behavior and then directed and treated and this is what the current research aims at.

١ - المقدمة:

ان تلاميذ المرحلة الابتدائية والذين تتراوح اعمارهم (٦-١٢) سنة يتصفون بالنشاط والحيوية، كالنشاط الزائد في بعض الحالات كسرعة الانفعال وسهولة الاثارة والسلوك الاندفاعي غير المنظم الذي يميزهم من خلال الحركات غير الهادفة وعدم الاطاعة والامتنان للاوامر التي تصدر عنهم وخاصةً اوامر المدرسة من قبل المعلمين والعاملين فيها ومع ان الكثير من السلوكيات يتم السيطرة عليها وتنظيمها بعد التحاق الطفل بالمدرسة بفترة قصيرة الا ان هناك سلوكيات اخرى غير طبيعية تتصف بالحركات الجسمية غير الملائمة او الموجهة والنشاط الجسمي الزائد غير المستقر يصعب السيطرة عليها، وقد تستمر واضحة في سلوك البعض من تلاميذ المدرسة وتترك تأثيرات سلبية بالغة الشدة على نظام المدرسة والجو الدراسي العام كما قد تنتقل تأثيراتها هذه الى التلميذ نفسه، ويرتبط اضطراب الحركة الزائدة بضعف الانتباه والذي يكون سبباً رئيساً في صعوبات التعلم، فالنشاط الحركي الزائد ، وتشتت الانتباه ، والاندفاع خصائص ترتبط بعضها ببعض الآخر ارتباطاً اساسياً فتوافر خاصية واحدة من هذه الخصائص الثلاث لدى الفرد معناه تواجد او امكانية تواجد الخصائص كالاندفاع والتهور والعشوائية في اصدار الافعال وهو الاستجابة لاول فكرة تطرأ على بال الفرد، اما تشتت الانتباه فهو عدم القدرة على المتابعة وتركيز الانتباه على المهمات المدرسية ، اما النشاط الحركي الزائد فيعد العامل الرئيس في هذه الخصائص الثلاث وهو في كثير من الاحيان سبب رئيسي لكل من الاندفاع وتشتت الانتباه، فالنشاط الحركي هو زيادة النشاط عن الحد المطلوب بشكل مستمر وتسعى المؤسسات التربوية والتعليمية ممثلة في البيت والمدرسة الى مساعدة التلميذ على تحقيق النمو السليم لشخصيته في مختلف المجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية، ويتضح النمو السليم في سلوكيات الطفل عندما يستطيع ان يتكيف مع الاخرين، ويتوافق مع ذاته، فكلما ازداد الاباء والمعلمون فهماً بخصائص نمو التلميذ في النواحي البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية ساعدتهم ذلك على معرفة اساليب التعامل مع الاطفال في مراحل نموهم المتعاقبة.

"اذ ينبثق من اهداف التربية الرياضية العديد من الاغراض التي نسعى الى تحقيقها من خلال دروس التربية الرياضية مثل رفع الكفاءة الوظيفية لاجهزة الجسم وتطوير الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والمعارف والمعلومات والمفاهيم الرياضية والاتجاهات الوطنية والقومية ونواحي التذوق والتقدير من خلال مجموعة متنوعة من الانشطة الرياضية". (١)

(٨٩)

وتبدو مشكلة البحث واضحة من خلال معاناة التلميذ من النشاط الحركي الزائد في سلوكه والذي يتمثل في قصور انتباهه وتشتته وقلة تركيزه واندفاعه مما يؤثر على قدرته على

التعلم، لذا كان من الضرورة التعرف على مقومات النشاط الحركي الزائد لكي يتم تشخيصه وتقديم التوصيات اللازمة للتخفيف منه قدر الامكان وخاصة ان الظروف السلبية التي يعيشها اطفالنا في الوقت الحاضر تؤكد ضرورة التعرف على هذا النمط من السلوك ومن ثم توجيهه ومعالجته وهذا ما يهدف اليه البحث الحالي .

٢- **الغرض من الدراسة :** ان الغرض من البحث هذا يكمن في بناء برنامج تدريبي رياضي لتلاميذ المدارس الابتدائية الذين يتميزون بالنشاط الحركي الزائد يستمد اسسه من مبادئ علم النفس التربوي والرياضي وحاجات هؤلاء التلاميذ والاساليب المتبعة في تعديل السلوك والتعرف تجربيا على مدى فاعليته في التوجيه والتخفيف من حدة هذه الظاهرة ولا شك ان الخطوات التي تتبع في بناء هذا البرنامج والنتائج التي يمكن التوصل اليها في هذه التجربة تقدما نموذجا متوازعا قد يساعد معلمي المدارس الابتدائية في كيفية الافادة من الاساليب التدريبية في معالجة بعض الظواهر السلبية التي ترافق العملية التربوية في المدرسة وفي مقدمتها النشاط الحركي الزائد .

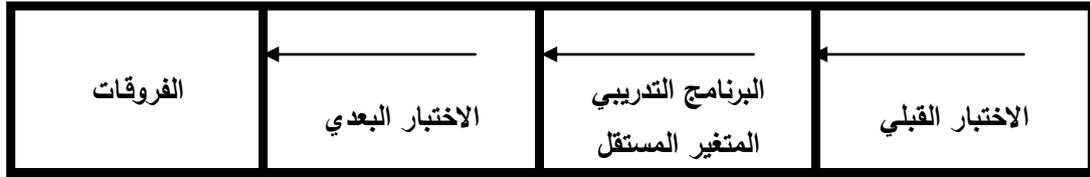
والبرنامج هو "مجموعة من الفعاليات والانشطة تستخدم الافراد الذين يحتاجون الى تعديل في السلوك النفسي والاجتماعي". (٢: ٦٢)

اما النشاط الحركي الزائد فهو "حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي المعقول، المتميزة بالاندفاعية وتشتت الانتباه فضلا عن الحركة المفرطة". (٣ : ٢٠)

"وتوجد ثلاثة مكونات رئيسة للنشاط الحركي الزائد، فالعنصر الحركي يشيع بين الاطفال من الميلاد وحتى سن الخامسة، اما العنصر الثاني والذي يتمثل في الجانب المعرفي ويظهر في المرحلة الابتدائية، إذ لا يستطيع التلميذ الاستمرار في المهارات او اكمالها، اما العنصر الثالث والذي يتمثل في الجانب الاجتماعي والذي يظهر بشدة في مرحلة المراهقة". (٢ : ٦٢) وهناك خصائص للتلاميذ ذوي النشاط الحركي الزائد هي (الحركة الزائدة، قصور في الادراك الحركي، المشاكل الانفعالية، اضطراب في الانتباه، الاندفاع، اضطرابات في الذاكرة والتفكير، اضطرابات في الكلام والاستماع، اشارات عصبية) (٤ : ٢٢)

٣- **الطريقة والأجراءات :** استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة، إذ لا يوجد ضبط افضل من استخدام المجموعة نفسها في الحالتين مادامت المتغيرات المستقلة المرتبطة بخصائص افراد المجموعة والمؤثرة في المتغير التابع قد احكم ضبطها ، وهذا ما يتلائم مع طبيعة هذه الدراسة. (٥ : ٢٧٣) والجدول (١) يبين ذلك

جدول (١) يبين التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة



٣-١ مجتمع البحث: أشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المدارس الابتدائية للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (١٠٠٤٦٠) تلميذاً وعلى معلمي التربية الرياضية حيث بلغ عددهم (٥١٠) معلماً للتربية الرياضية موزعين على (٢٨٥) مدرسة ابتدائية للبنين في مديرية تربية الديوانية .

٣-٢ عينات البحث : ان اختيار العينة يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصلي ويجب "ان يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو امكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي اخذت منها" (٦ : ١٠٢)

١- عينة التجربة الاستطلاعية : تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية لعدد من معلمي التربية الرياضية قوامها (٣٠) معلماً من مجتمع البحث من غير عينة البحث وبالطريقة العشوائية.

٢- عينة تطبيق مقياس النشاط الحركي الزائد : تم اختيار عينة لتطبيق مقياس النشاط الحركي الزائد قوامها (١٨٠) معلماً وهو ما يشكل نسبة (٣٥%) من مجتمع البحث البالغ عدده (٥١٠) معلماً للتربية الرياضية وبالطريقة العشوائية.

٣- عينة تطبيق البرنامج التدريبي: فقد بلغ عدد العينة (٣٢) تلميذاً من ذوي النشاط الحركي الزائد الذين تم تشخيصهم من قبل معلمي التربية الرياضية من ثلاث مدارس ابتدائية للبنين من مجتمع البحث البالغ عدده (١٠٠٤٦٠) تلميذاً.

٣-٣ إجراءات البحث الرئيسية : تختلف أدوات البحث باختلاف أهداف وطبيعة البيانات المطلوب الحصول عليها، وبما أن البحث الحالي يهدف إلى وصف أداة النشاط الحركي الزائد التي استخدمت في البحث وكيفية اعدادها واسلوب تطبيقها والوسائل الاحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج فضلاً عن الاجراءات العملية التي اتبعها الباحث لبناء البرنامج التدريبي لتلاميذ المدارس الابتدائية من ذوي النشاط الحركي الزائد لغرض توجيه سلوكهم والتخفيف من حدة هذه المظاهر وما تعكسه من تأثيرات سلبية على نشاطهم الدراسي داخل المدرسة وخارجها. وفيما يأتي الإجراءات التي تمت لإعداد مقياس النشاط الحركي الزائد:

١- الغرض من بناء المقياس: هو التعرف على التلاميذ من ذوي النشاط الحركي الزائد من خلال وجهة نظر معلمي التربية الرياضية .

٢- أعداد الصيغة الاولى لمقياس النشاط الحركي الزائد: بعد الاطلاع على المقاييس النفسية التي تم بناؤها في هذا المجال تمكن الباحث من جمع عدد من الفقرات وبعد أستبعاد الفقرات المتشابهة وغير الواضحة فقد بلغ عدد الفقرات (٣٠) فقرة ينظر (الملحق ١) ، وتم عرضها على

الخبراء في علم النفس التربوي والرياضي والاختبار والقياس ، وباسترجاع الباحث لاستمارات الاستبانة من السادة الخبراء قام بجمع البيانات وتفرغها حيث تم استخدام اختبار (كا^٢) للتعرف على الفقرات الصالحة وقد أظهرت النتائج صلاحية جميع الفقرات والجدول (٢) يبين ذلك .

الجدول (٢) يبين صلاحية فقرات مقياس النشاط الحركي الزائد

الفقرات	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	قيمة مربع كأي المحسوبة	قيمة مربع كأي الجدولية	الدلالة الإحصائية
-١٢-١١-١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	١١	%١٠٠	١١	٣,٨٤	دالة إحصائياً
-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣	١٠	٩٠,٩	٧,٣٦		
-٣٠-٢٨-٢٦-٢٥-٢٤-٢٢					
٢٩-٢٧-٢٣-٢١-٣					

قيمة (كا^٢) الجدولية ٣,٨٤ عند درجة حرية (ن-١) = ١-٢ = ١ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٣- **إعداد تعليمات مقياس النشاط الحركي الزائد:** توضح تعليمات المقياس قبل البدء بتطبيقه على عينة البحث مع ملاحظة أن تتسم هذه التعليمات وشروط تنفيذ الاختبار بالوضوح والسهولة والموضوعية حتى يمكن الالتزام بها من دون حدوث أي اختلافات يمكن أن تؤثر على نتائج الاختبار .

٤- **مفاتيح تصحيح مقياس النشاط الحركي الزائد:** تعد خطوة حساب الدرجة التي يتم الحصول عليها من قبل كل فرد من أفراد عينة البحث على المقياس من الخطوات المهمة وتعتمد الدرجة على طريقة بناء الفقرات وعدد بدائل الإجابة ، وبعد موافقة السادة الخبراء على بدائل الإجابة كانت على النحو الآتي حيث اعطيت ثلاث درجات للبديل الأول (كثيراً) ودرجتان للبديل الثاني (أحياناً) ودرجة واحدة للبديل الثالث (نادراً)، وقد بلغ الوسط الحسابي النظري للمقياس (٦٠) درجة.

٥- **التجربة الاستطلاعية لمقياس النشاط الحركي الزائد:** قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٣٠) معلماً للتربية الرياضية ، وتم اختيار العينة بشكل عشوائي في ٩/١٠/٢٠١٨ إذ تم التوصل إلى أن جميع فقرات المقياس وبدائل الإجابة كانت واضحة ومفهومة لعينة البحث ، وقد اتضح من خلال التجربة الاستطلاعية أن زمن الإجابة على فقرات المقياس قد تراوحت بين (١٥-٢٥) وبمتوسط قدره (٢٠) دقيقة وان جميع الفقرات واضحة ومفهومة لدى عينة البحث.

٦- **التطبيق الرئيسي لمقياس النشاط الحركي الزائد:** بعد أن أصبح مقياس النشاط الحركي الزائد بتعليماته وفقراته جاهزاً للتطبيق ، باشر الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث والبالغ عددهم (١٨٠) معلماً للتربية الرياضية وكانت نسبة عينة البحث (٣٥%) من مجتمع البحث

للفترة من ٢٠١٨/١٠/١١ ولغاية ١ / ١١ / ٢٠١٨ وبعد عملية فرز الاستثمارات للعينه اتضح أن جميع الاستثمارات صالحة للإجابة قام الباحث بحساب درجاتهم ومقارنتها مع المتوسط النظري للمقياس والذي بلغ (٦٠) درجة أي ان التلميذ الذي تشير درجته النهائية الى قيمة اكبر من المتوسط النظري للمقياس أي (٦١) درجة فما فوق يعد تلميذاً من ذوي النشاط الحركي الزائد، اما التلميذ الذي تشير درجته النهائية الى قيمة اقل من المتوسط النظري للمقياس أي (٥٩) درجة فما دون يعد تلميذاً غير مفرط النشاط من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية.

وقام الباحث باستخراج القوة التمييزية والصدق والثبات

٧- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس النشاط الحركي الزائد: "يعد التحليل الإحصائي للفقرات أكثر أهمية من التحليل المنطقي كونه يتحقق من مضمون الفقرة في قياسها ما أعدت لقياسه بالاعتماد على بعض المؤشرات مثل قدرتها على التمييز بين المجيبين ومعامل صدقها وصعوبتها " (٧ : ٢٥) ، وكانت عينة التحليل الإحصائي المتكونة من (١٨٠) معلماً وقد قام الباحث بإتباع الإجراءات التالية بعد عملية تصحيح الاستثمارات وتفرغ بياناتها.

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين (الاتساق الخارجي) :

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس النشاط الحركي الزائد رتبنا الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة كلية لإفراد عينة التحليل والبالغ عددها (١٨٠) معلماً ثم حددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية بنسبة (٢٧%) للدرجات العليا و(٢٧%) للدرجات الدنيا وقد بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (٤٨) معلماً ، وقد طبق الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين للتعرف على الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا، وعدت القيمة التائية مؤشراً لمدى صلاحية الفقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية وبالباغنة (١،٩٨) عند درجة حرية (٩٥) ومستوى دلالة (٠،٠٥) . واتضح من خلال نتائج التحليل أن جميع الفقرات مميزة كما مبين في الجدول (٣) .

الجدول (٣)

يبين قيم الاختبار التائي لمعامل التمييز بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لمقياس النشاط

الحركي الزائد

قيمة t	ت	قيمة t	ت	قيمة t	ت	قيمة t	ت	قيمة t	ت	قيمة t	ت
٦،٦٢	٢٦	٤،٣٦	٢١	٣،١٨	١٦	٥،٥٤	١١	٤،٧٧	٦	٣،٥٢	١
٣،٤٤	٢٧	٤،٠٨	٢٢	٨،٨٠	١٧	٥،٥٤	١٢	٣،٧٧	٧	٣،٦١	٢

٢,٥٢	٢٨	٥,٨٨	٢٣	٣,٨٣	١٨	٣,٠٥	١٣	٢,٦٤	٨	٤,٠٩	٣
٢,٥٣	٢٩	٦,٢٦	٢٤	٢,٤٩	١٩	٤,٦٨	١٤	٤,١٣	٩	٣,٤٠	٤
٢,٩٥	٣٠	٣,٠٨	٢٥	٣,١٣	٢٠	٢,٨٧	١٥	٣,٤٠	١٠	٢,٥٣	٥

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢ ن + ١) - ٢
 $١,٩٨ = ٩٥,٢ = ٢ - ٩٧,٢ = ٢ - (٤٨,٦ + ٤٨,٦)$

ب- الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) : "يعتمد هذا الأسلوب بالدرجة الأساس للتأكد من أن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس إذ أن ارتفاع العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس وكذلك الدرجة الكلية له يشير إلى انتماء هذه الفقرة إلى المقياس ومن ثم الحصول على مقياس متجانس" (٨ : ١٠٤) ، لذا استعمل الباحث معامل الارتباط (بيرسون) لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس إذ كان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (١٨٠) استمارة وهي الاستمارات ذاتها التي خضعت للتحليل في ضوء أسلوب المجموعتين الطرفيتين وكانت جميع القيم الخاصة بفقرات القائمة دالة ، وقد كان عدد الفقرات (٣٠) فقرة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٧٨) والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول رقم (٤)

يبين ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس النشاط الحركي الزائد

درجة	ت	درجة	ت								
الارتباط		الارتباط									
٠,٥٥	٢٦	٠,٣٩	٢١	٠,٣٧	١٦	٠,٤٧	١١	٠,٤٨	٦	٠,٣٩	١
٠,٤١	٢٧	٠,٤٧	٢٢	٠,٧٥	١٧	٠,٥١	١٢	٠,٤٠	٧	٠,٤٣	٢
٠,٣٩	٢٨	٠,٥٩	٢٣	٠,٣٤	١٨	٠,٣٨	١٣	٠,٣٥	٨	٠,٤٢	٣
٠,٣٨	٢٩	٠,٤٧	٢٤	٠,٦٠	١٩	٠,٤٤	١٤	٠,٤٢	٩	٠,٤٤	٤
٠,٤٠	٣٠	٠,٣٠	٢٥	٠,٣٥	٢٠	٠,٤٤	١٥	٠,٧٢	١٠	٠,٣٧	٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢ ن - ١) = ١٧٨ = ٢ - ١٨٠ = ٠,١٤

٨- الخصائص القياسية (السايكومترية) للمقياس:

١- الصدق: لقد اعتمد الباحث الصدق الظاهري للتعرف على صدق المقياس المكون من (٣٠) فقرة فقد تم عرضها على مجموعة من المختصين في علم النفس التربوي والرياضي وطلب منهم

إبداء الرأي في مدى وضوح العبارات وكفايتها في كل مجال واقتراح أي تعديلات عليها. وقد أظهرت النتائج صلاحية جميع الفقرات كما تبين ذلك في الجدول (٢) وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (٣٠) فقرة منها (٨) فقرات في المجال الجسمي والحركي و(١٢) فقرة في المجال النفسي والاجتماعي و(١٠) فقرات في المجال العقلي والمعرفي. كما هو مبين في الملحق (١).

٢- الثبات: يعد الثبات من المقومات الأساسية للاختبار وهو من أهم صفات الاختبار الجيد ولأجل استخراج ثبات النشاط الحركي الزائد اعتمد الباحث طريقة الاتساق الداخلي الفاكرونباخ لإيجاد الثبات بهذه الطريقة إذ تم استخدام معادلة (الفاكرونباخ) على إجابات عينة البحث البالغ عددهم (١٨٠) معلماً وقد بلغت درجة ثبات المقياس بهذه الطريقة (٩٤,٧٠) وبالتقريب كانت (٩٥) وهي درجة ثبات عالية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠,١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٧٨) .

واعتماداً على نتائج التطبيق فقد تم اختيار المدرسة التي تحوي على (١٠) تلاميذ وأكثرهم من ذوي النشاط الحركي الزائد ، فظهر ان هناك ثلاث مدارس ابتدائية فقط هي المقاد للبنين التي ضمت (١١) تلميذاً ومدرسة المتنبى للبنين التي ضمت (١١) تلميذاً ومدرسة المعرفة للبنين التي ضمت (١٠) تلاميذ كلهم من ذوي النشاط الحركي الزائد ، أي بلغ حجم العينة التي سيتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها (٣٢) تلميذاً من الصفوف الرابعة التي تتوسط المرحلة الابتدائية والجدول (٥) يبين الدرجات التي حصل عليها افراد العينة في الاختبار القبلي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية.

جدول (٥)

يبين الدرجات التي حصل عليها التلاميذ في الاختبار القبلي

الدرجة	ت	الدرجة	ت	الدرجة	ت	الدرجة	ت
٦٣	٢٥	٧٢	١٧	٧٢	٩	٦٦	١
٦٩	٢٦	٦٦	١٨	٦٤	١٠	٧٠	٢
٦٧	٢٧	٦٣	١٩	٧٣	١١	٧١	٣
٧١	٢٨	٧٢	٢٠	٦١	١٢	٦٥	٤
٦٧	٢٩	٧٠	٢١	٦٥	١٣	٦٧	٥
٦٩	٣٠	٧١	٢٢	٦٢	١٤	٦٩	٦
٦٢	٣١	٦٦	٢٣	٦٤	١٥	٦٤	٧
٦٣	٣٢	٦٧	٢٤	٧٥	١٦	٧٣	٨

٢ - البرنامج التدريبي

ولاعداد البرنامج قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والادبيات السابقة للوصول الى برنامج تدريبي متكامل يكون قادراً على توجيه النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وجعله نشاطاً موجهاً وله هدف وقد ارتنا الباحث ان يكون البرنامج التدريبي برنامجاً متنوعاً يشتمل على انواع مختلفة من النشاطات والفعاليات الرياضية والفنية والاجتماعية والثقافية التي تمكن التلميذ ذو النشاط الحركي الزائد من توجيه نشاطه الزائد نحو الافضل وقد بلغ زمن البرنامج التدريبي (٢٤٠ دقيقة).

صدق البرنامج:

عرض الباحث البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس التربوي والرياضي البالغ عددهم (١٦) خبيراً وتحقق صدق البرنامج باتفاق أغلبية الخبراء وبنسبة ٨٥%، وعليه تم تطبيق البرنامج بناءً على ذلك.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المبين في الملحق (٢) على التلاميذ من ذوي النشاط الحركي الزائد في المدارس الابتدائية الثلاثة التي تمت الاشارة اليها سابقاً لمدة تسعة أسابيع منها ثلاثة اسابيع لمدرسة المقداد للبنين وثلاثة اسابيع لمدرسة المتنبى للبنين وثلاثة اسابيع لمدرسة المعرفة للبنين بواقع زيارتين اثنتين في الاسبوع الواحد يومي الاثنين والخميس لكل مدرسة أي (٦) زيارات لكل مدرسة في كل زيارة يتم تطبيق جلسة من الجلسات الستة المكونة للبرنامج ، على وفق خطة معدة لذلك.. بدأ الباحث بنفسه بمساعدة معلم التربية الرياضية في المدرسة بتطبيق البرنامج التدريبي في ٧/١١/٢٠١٨ الى ١٠/١/٢٠١٩ ثم طبق بعدها قائمة النشاط الحركي الزائد (الاختبار البعدي) على تلاميذ المدارس الثلاثة من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية.في ١٧/٢/٢٠١٩ .

٤- **النتائج والمناقشة** : يتضمن هذا المحور عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية وتفسير تلك النتائج على ضوء الأهداف المرسومة لها وتطلب هذا بناء مقياس للنشاط الحركي الزائد من خلال الاجراءات المتبعة في بناء المقاييس النفسية والتي تم عرضها بشأن هذه الاداة في المحور الثالث ، اما فيما يخص البرنامج التدريبي المقترح فقد اعد الباحث برنامجاً تدريبياً يضم أنشطة مختلفة تم تطبيقه على عينة البحث من ذوي النشاط الحركي الزائد كأختبار قبلي للذين تم تشخيصهم بواسطة مقياس النشاط الحركي الزائد من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج عليهم تم تطبيق المقياس عليهم كاختبار بعدي للتعرف على أثر البرنامج التدريبي في توجيه النشاط الحركي الزائد لدى التلاميذ افراد عينة البحث من خلال وجهة نظر معلمي التربية الرياضية . وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة

احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بدلالة احصائية بمستوى (0,05)، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (9,953) والقيمة الجدولية (2,032) ، وبذلك ثبتت فاعلية البرنامج التدريبي الذي اعده الباحث، والجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين متوسط الدرجات القبالية والبعدية لافراد عينة البحث وانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الجدولية ومستوى الدلالة

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
القبلي	32	71,83	5,712	9,953	2,032	0,05
البعدي	32	57,83	6,963			

القيمة التائية الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجات حرية (31) =

2,032

ان نتائج البحث الحالي قد اظهرت فروق دالة احصائياً بين الدرجات التي حصلت عليها عينة البحث في الاختبار القبلي موازنة بالنتائج التي حصلت عليها في الاختبار البعدي من خلال تطبيق مقياس النشاط الحركي الزائد. كما تبين ذلك في الجدول (6) .

ومعنى هذا حدوث انخفاض كبير في النشاط الحركي الزائد لدى افراد عينة البحث كما يظهر في متوسط المجموعة التي تعرضت للبرنامج التدريبي وهذا يدل بصورة واضحة على تأثير هذه المجموعة التي خضعت خلال فترة التطبيق الى اساليب متنوعة قائمة على أسس ومبادئ علم النفس التربوي والرياضي والتي ادت الى خفض وتوجيه النشاط الحركي الزائد لهؤلاء التلاميذ وتعديل في سلوكهم بوجه عام من خلال البرنامج التدريبي الذي طبق عليهم الذي تضمن اساليب مختلفة مستمدة من مبادئ الصحة النفسية وعلم النفس التربوي والرياضي وقد حقق نتائج افضل بوجه عام من الاعتماد على اسلوب واحد اذ ان السلوك البشري سلوك بالغ التعقيد ويحتاج تعديله الى اساليب مختلفة، وهذا ما عمل الباحث على تحقيقه وبشكل عام يمكن القول ان البرنامج التدريبي حقق بدرجة كبيرة فاعليته في توجيه النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية مما يمكن اعتماده في هذا المجال.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

أ- الاستنتاجات :

١- ان مقياس النشاط الحركي الزائد التي تم بناءه توصل الى نتائج ايجابية ساهم في دعم اهداف البحث.

٢- للبرنامج التدريبي المقترح أثر واضح في توجيه النشاط الحركي الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية من خلال نتائج البحث التي اظهرت فروق دالة احصائياً بين الدرجات التي حصلت عليها عينة البحث في الاختبار القبلي موازنة بالنتائج التي حصلت عليها في الاختبار البعدي.

٣- تبين ان التلميذ الذي يعاني من النشاط الحركي الزائد لديه قدر كبير من الطاقة البدنية يمكن التنفيس عنها من خلال قيامه بسلوك رياضي واجتماعي مقبول.

ب- التوصيات :

١- يجب على معلم التربية الرياضية ان يشرك التلميذ الذي يعاني من النشاط الحركي الزائد في الانشطة المختلفة، وخاصةً الرياضية منها والفنية، إذ تعمل الانشطة الرياضية على التنفيس عن الطاقة المكبوتة لديه في شكل سلوك مقبول اجتماعياً، كما ان النشاط الفني ينمي لديه القدرة على التركيز.

٢- يجب عدم تشجيع التلميذ على كثرة النشاط الحركي في الوقت غير المخصص لذلك، كما يجب منع اقرانه من اللعب معه في لعبة تحتاج الى حركة بدنية كثيرة مثل المطاردة، او الالعاب الصاخبة، لان هذا اللعب سوف يعزز لديه النشاط الحركي الزائد ويجعل صعوبة في التخلص منه او خفض مستواه.

٣- على معلم التربية الرياضية تنمية الانتباه والذاكرة لدى التلميذ من خلال تشجيعه على ممارسة بعض الالعاب والانشطة الرياضية التي تحتاج الى تركيز ولا تحتاج الى نشاط حركي كبير مثل الرمية الحرة في كرة السلة او ضربة الجزاء في كرة القدم او رمية السبعة امتار في كرة اليد .

٤- يجب ان يقوم معلم التربية الرياضية بتوجيه التلميذ لتعديل سلوكه عن طريق تقديم (النمذجة) كسلوك اقران التلميذ في المدرسة.

٥- لما كان التلميذ الذي يعاني من النشاط الحركي الزائد لديه قدر كبير من الطاقة البدنية التي لا يستطيع التحكم فيها او كبتها، لذلك يجب على معلم التربية الرياضية ان يسمح له بالتحرك في ساحة المدرسة خلال الدرس وفي اثناء الفرض للتنفيس عن هذه الطاقة من خلال قيامه بسلوك رياضي واجتماعي مقبول.

المصادر

١- بدورالمطوع ، سهيربدير، (٢٠٠٦) : التربية البدنية ، مناهجها وطرق تدريسها ، ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .

- ٢- جمال مثقال القاسم (٢٠٠٠): اساسيات صعوبات التعلم، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ط (١).
- ٣- احسان المالح (٢٠٠١): الطب النفسي والحياة، دار الاشراف، دمشق، الجزء (٣).
- ٤- علي محمد الحسن، محمد عبد جابر فايز (١٩٩٦): المدخل الى صعوبات التعلم، رسالة المعلم، مج (٣٧)، بديل العدد (٢، ٣)، وزارة التربية والتعليم، عمان الاردن.
- ٥- عزيز رضا داود، حسين عبدالرحمن أنور (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي، مطابع دار الحكمة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- ٦- محمد لبيب النجحي، محمد منير مرسي (١٩٨٣): البحث التربوي - أصوله - مناهجه، عالم الكتب، القاهرة.
- ٧- كامل ثامر الكبيسي (١٩٩٥): أثر اختلاف حجم العينة والمجتمع في القوة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية، دراسة تجريبية، كلية التربية (أبن رشد)، جامعة بغداد.
- ٨- عباس محمود عوض (١٩٨٤): علم النفس الأحصائي، بيروت، الدار الجامعية للطباعة والنشر.

الملحق (١) مقياس النشاط الحركي الزائد

١- المجال الجسمي الحركي

ت	الفقرات	كثيراً	احياناً	نادراً
١	يحرك اعضاء جسمه بشكل زائد اثناء مراسيم رفع العلم العراقي			
٢	لا يستقر في المكان المخصص له في الساحة			
٣	حركات جسمه غير منتظمة وغير موزونة اثناء درس التربية الرياضية			
٤	يركض ويقفز في الساحة وعلى جدران المدرسة			
٥	يتسلق الاماكن المرتفعة ويقفز منها			
٦	ينصرف من الدرس حال سماع صوت الجرس قبل اداء صيحة الانصراف			
٧	يتنقل اثناء الدرس من فرقة لخرى بدون استئذان معلم التربية الرياضية			
٨	يبدي اعدارا مختلفة لمخالفته اثناء الدرس			

٢- المجال النفسي الاجتماعي

ت	الفقرات	كثيراً	احياناً	نادراً
١	يقاطع المعلم اثناء شرح فعالية رياضية دون استئذان			

٢	يهمل التعليمات والانظمة المدرسية		
٣	يهمل نظافة جسمه وهندامه الرياضي		
٤	يستهزئ بزملائه اثناء ادائهم الفعاليات الرياضية		
٥	لا يميل تلاميذ الصف لعقد صداقة معه		
٦	يستخدم الفاظا بذيئة في تعامله مع زملائه		
٧	يعبث بالتجهيزات واللوازم الرياضية دون استئذان من المعلم		
٨	يتصرف بالعدوانية مع زملائه اثناء درس التربية الرياضية		
٩	يمارس عادات غير مرغوبة خلال الدرس كاطلاق الصافرات		
١٠	كثيراً ما يشكو زملاؤه منه لمعلم التربية الرياضية		
١١	يقوم بحركات لجلب انتباه المعلم وزملائه اثناء الدرس		
١٢	يرتبك في ادائه المهارات الرياضية اثناء الدرس		

٣- المجال العقلي المعرفي

ت	الفقرات	كثيراً	احياناً	نادراً
١	يعاني من تشتت الانتباه اثناء درس التربية الرياضية			
٢	لا يستطيع تثبيت ذهنه على موضوع واحد وانما ينتقل من فكرة لاخرى			
٣	يسرح في خيالات وافكار غريبة في اثناء الدرس			
٤	يعاني من صعوبة متابعة المعلم في اثناء شرحه المهارة الرياضية			
٥	يصعب عليه شرح المهارة الرياضية اذا طلب منه ذلك			
٦	يصعب عليه اداء تمرين بدني يتطلب توافق عضلي عصبي			
٧	يعاني من صعوبة الربط بين مهارة واخرى في فعالية رياضية معينة			
٨	يعاني من صعوبة استيعاب المفاهيم الرياضية البسيطة			
٩	يرتبك في كلامه مع معلم التربية الرياضية			
١٠	يواجه المشكلات البسيطة والمعقدة بأسلوب عدواني			

الزمن

الملحق (٢) البرنامج التدريبي

(٢٤٠ دقيقة)

عدد الوحدات)

٦ وحدات)

الجلسة

تمهيدية

الأولى:

(٤٠) دقيقة

لقد بدأ الباحث بتطبيق البرنامج باللقاء بإدارات المدارس للعيونة التي سيطبق البرنامج على تلاميذها وكمقدمة لبيان عملها، وكيفية اماكن تعاونهم معه في نجاح تطبيق البرنامج، كان ذلك في تاريخ ٢٥ / ١١ / ٢٠١٨، كما تضمنت هذه الجلسة ايضاً تعارفاً وترحيباً بين الباحث وافراد المجموعة التجريبية.

الجلسة الثانية: مساعدة التلاميذ على استخدام أعضاء جسمهم بصورة سليمة (٤٠) دقيقة
الهدف العام: تمكين التلاميذ من معرفة وظائف اعضاء الجسم والمحافظة على اتزانهم الجسمي وتنمية التوافق العضلي العصبي عن طريق الانشطة الرياضية الموجهة والتمارين البدنية.
الاهداف السلوكية: ان يعرف تسمية كل عضو من اعضاء جسمه بصورة صحيحة ويعد وظائفها

ويحافظ على سلامة اعضاء جسمه ويقي اعضاء جسمه من الحوادث.

(٢٠) دقيقة

الإجراءات:

قام الباحث بتقسيم التلاميذ على مجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) وسيتم توزيع التلاميذ بالتساوي في كل مجموعة وقام الباحث بالاشتراك مع معلم التربية الرياضية بالعد واطلاق الصافرة لبدء لعبته (جر الحبل) لاجل خلق روح الحماس بين التلاميذ وفي نهاية اللعبة قام الباحث باستبدال المجموعتين وتم تكريم المجموعة الفائزة ، كما قام الباحث بالطلب من التلاميذ بتبادل التحية بين اللاعبين لاجل التحلي بالروح الرياضية الطيبة بين التلاميذ وتعليمهم الاخلاق الحميدة والابتعاد عن العدوانية وخلق حالة من التسامح والطيبة فيما بين التلاميذ كما طلب الباحث من التلاميذ المشاركة بلعبة (مسك الجدار) ولعبة (تمرير الكرات) من الاعلى للأسفل ومن الامام الى للخلف وتم تكريم اسرع تلميذ بقطع من الحلوى.

(٢٠) دقيقة

الإجراءات:

قام الباحث بمشاركة معلم التربية الرياضية بالقيام ببعض الالعاب التي تتطلب الدقة والسرعة في الانجاز وهي لعبة ابيض واسود بقصد اثارة روح الحماس والمنافسة وروح التعاون والروح الرياضية بين التلاميذ.

(٤٠)

الجلسة الثالثة: تدريب التلاميذ على المهارات الاجتماعية

دقيقة

الهدف العام: تمكين التلاميذ من التفاعل الاجتماعي وغرس حب النظافة في نفوسهم .

الاهداف السلوكية: ان يقدر كلمة (الجماعة) ويحترم (العمل الجماعي) ويهتم بنظافة اعضاء جسمه

ويتعلم حب تنظيف ادواته وملابسه وكتبه ولوازمه المدرسية بالاعتماد على نفسه وان يتعلم حب التعاون في اعمال التنظيف في المدرسة والبيت.

الإجراءات: (١٢) دقيقة

قام الباحث بتفتيش مظهر التلاميذ وملابسهم الرياضية في كل مرة يلتقي فيها التلاميذ وذلك لتشجيعهم على النظافة الدائمة. وفي نهاية ذلك قدم الباحث هدايا تشجيعية لكل تلميذ .

الإجراءات: (١٣) دقيقة

قام الباحث بتعويد التلاميذ على الالتزام بالنظام وتطبيق القواعد الصحيحة للسير والهرولة وتشكيلاتهما (ثنائية، ثلاثية ، رباعية) والعمل ضمن المجموعة الواحدة وتنمية روح التعاون من خلال تطبيق لعبة مناولة الكرة من زميل لآخر والمحافظة عليها من السقوط لآخر تلميذ في الفرقة اذ يقف تلاميذ الفرقة الواحد تلو الآخر وفتح القدمين وتتم مناولة الكرة عاليا من فوق الراس لآخر تلميذ والفرقة التي تنهي عملها بنجاح تكافئ بعد نهاية اللعبة وتكرر اللعبة لاداء عرضها التربوي والبدني.

الإجراءات: (١٥) دقيقة

قام الباحث وبمشاركة معلم التربية الرياضية بالعمل وبمشاركة التلاميذ افراد العينة بتنظيف ساحة المدرسة والقيام بتخطيط ساحة المدرسة كعمل هادف، المقصود منه تشجيع التلاميذ على التعاون فيما بينهم وجعل المدرسة تبدو نظيفة وابرازها بصورة جميلة وتشجيع التلاميذ على المشاركة بالاعمال الجماعية كالعمل الشعبي..

الجلسة الرابعة: مساعدة التلاميذ على استخدام حواسهم بصورة سليمة (٤٠)

دقيقة

الهدف العام: تمكين التلاميذ في التعرف على اهمية حواسهم ووظائفها وتنمية التوافق الحسي الحركي في اجسامهم.

الاهداف السلوكية: ان يعرف التلميذ تسمية حواسه ووظائفها ويحافظ على نظافة حواسه وسلامتها من الحوادث او الخطر.

الإجراءات:

(٢٠) دقيقة

قدم الباحث نشاطاً ترويحياً من خلال لعبة صغيرة (إغماض العينين بعصبة) ويطلب من التلميذ معصوب العينين من مطاردة بقية التلاميذ داخل مستطيل محدد للتلاميذ بالاعتماد على حاسة السمع واذا تمكن من مسك احد التلاميذ يستبدل محله ويكافئ تحكم اللعبة بوقت محدد.

الإجراءات:

(٢٠) دقيقة

قام الباحث بتطبيق لعبة (تشكيل الدوائر) من خلال انتشار التلاميذ في الساحة وبإشارة من المعلم يبدؤون بالحركة وعندما ينادي المعلم برقم معين يقوم التلاميذ بتشكيل دوائر بنفس ذلك العدد بأسرع وقت ممكن والتلاميذ الذين لم يتمكنوا من تشكيل دائرة يعتبرون خارج اللعبة لغرض إثارة روح الحماس والمنافسة وفي نهاية اللعبة يتم تكريم التلميذين اللذان يبقون الى نهاية اللعبة .

الجلسة الخامسة: مساعدة التلاميذ على تركيز الانتباه (٤٠)

دقيقة

الهدف العام: تنمية مجموعة من الاساليب لتركيز الانتباه وعدم تشتته لدى التلاميذ.

الاهداف السلوكية: ان يتعلم تركيز انتباهه عندما يشرح المعلم فعالية رياضية

ويتعلم حسن الاصغاء والاستماع حينما يتحدث الاخرين وان للانتباه فوائد عملية في الحياة.

الإجراءات:

(٢٠) دقيقة

قام الباحث بتطبيق لعبة (كم الساعة) اذ يقف التلميذ المطارد خلف خط يفصل بينه وبين بقية التلاميذ ويقوم التلاميذ بالاقتراب رويدا رويدا من خط الوسط سائلين التلميذ المطارد كم الساعة ويعطي التلميذ وقتا حسبما يشاء ويكرر التلميذ هذا السؤال باستمرار مع دوام تقدمهم الى ان يقول التلميذ كلمة نصف الليل فيسرعون التلاميذ باتجاه خط الامان بينما يحاول التلميذ المطارد لمس احدهم لكي يغير مكانه.

الإجراءات:

(٢٠) دقيقة

يطلب الباحث من التلاميذ بالوقوف بالرتل المفرد وتنفيذ الرمية الحرة بكرة السلة من المكان المخصص لها في ملعب كرة السلة كل تلميذ ينفذ الرمية الحرة خمس مرات بالتعاقب وجمع عدد النقاط لكل تلميذ ويكافئ التلميذ الذي يحرز النقاط الخمسة الكاملة.

الجلسة السادسة: تحقيق الاتزان الانفعالي وتنمية الشخصية المتزنة للتلاميذ (٤٠)

دقيقة

الهدف العام: تمكين التلاميذ من تنمية الاتزان الانفعالي من خلال تطبيق بعض الالعاب الصغيرة.

الاهداف السلوكية: ان يثق التلميذ بقدراته البدنية والعقلية وتنفيذ ما يطلب منه بأسرع وقت ممكن.

الإجراءات:

(١٣) دقيقة

قام الباحث بتطبيق لعبة التمثال اذ يعين المعلم اربعة تلاميذ يتميزون بعلامة عن بقية التلاميذ وينتشر بقية التلاميذ في ساحة محددة وبإشارة من المعلم يبدؤون بالركض داخل الساحة ويركض الاربعة المميزون للمسهم وكل تلميذ يلمس يقف في محله وياخذ وضعا خاصاً كالوقوف او الوقوف ورفع الذراعين عالياً (يشبه التمثال) يستطيع بقية التلاميذ تحرير زميلهم وذلك بلمسه بينما يتولى بقية التلاميذ المميزين بحراسة التماثيل وجمعها في مكان واحد ويستمر الاخرين المميزين بمطاردة التلاميذ الاخرين وهكذا تستمر اللعبة لوقت محدد

الاجراءات :

)

(١٢) دقيقة

قام الباحث بتقسيم المجموعة التجريبية الى ثلاثة مجاميع صغيرة وتطبيق تمرين الجري المتعرج وذلك من خلال وضع شواخص بينها فواصل مناسبة للحركة وطلب من التلاميذ الجري بين هذه الشواخص بالحجل لمسافة ٣٠م والرجوع باسرع وقت ممكن الى مكان الانطلاقة ومكافاة اسرع تلميذ في كل انطلاقة.

الاجراءات:

(١٥) دقيقة

يقوم الباحث باشتراك التلاميذ في فعاليات مراسيم رفع العلم العراقي واشراكهم ضمن تلاميذ الفرقة الكشفية في المدرسة وارتدائهم الزي الكشفي وقراءة الاناشيد والكلمات بالمناسبة .