

أثر التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

سمية بسيلة^{1*}

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، bessila86soumia@gmail.com

تاريخ الاستقبال: 2022/01/13 تاريخ القبول: 2022/06/05 تاريخ النشر: 2023/08/06

ملخص: يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، للتحقق من صحة فرضية البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد شملت عينة البحث 100 تلميذ تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة تحوي 52 تلميذ وتجريبية تحوي 48 تلميذ، تم تطبيق البرنامج وقياس التغيرات على المتغير التابع بتطبيق مقياس كونرز للنشاط الزائد وتشتت الانتباه، المعالجة الإحصائية للبيانات تمت بواسطة اختبار t لعينتين متجانستين، أظهر التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة أن برنامج الجمباز العقلي له دور في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه للتلاميذ.

الكلمات المفتاحية: التربية الحركية؛ الجمباز العقلي؛ النشاط الزائد؛ تشتت الانتباه؛ المرحلة الابتدائية.

Abstract: This research aims to study the effect of kinetic education according to the brain gym model of Paul Denison in reducing hyperactivity and distraction among primary school students, To verify the validity of the research hypothesis, the researcher used the experimental method. The research sample included 100 students who were distributed into two control groups containing 52 students and an experimental group containing 48 students, The program was applied and the changes on the dependent variable were measured by applying the Conners Scale for Excessive Activity and Attention Deficit. The statistical treatment of the data was done by t-test for two homogeneous samples, Statistical analysis of the results of the study showed that the mental gymnastics program has a role in reducing students' hyperactivity and distraction.

Keywords: movement education; brain gym; Hyperactivity ; Attention Deficit ; Primary stage.

I- تمهيد :

يعد النشاط الزائد من المشكلات السلوكية التي يعاني منها أطفال المرحلة الابتدائية حيث بلغت نسبته 20% وهذا يدل على مدى انتشار هذه المشكلة وضرورة الاهتمام بها (الجعافرة، 2008، ص 09). فالطفل المفرط الحركة لا يتكيف مع مقتضيات الوسط، ولا مع مقتضيات النجاح، لا يمكنه التركيز، ولا يكمل ما بدأ من أعمال، وبالتالي يكون التعليم بالنسبة له صعباً وطويلاً (عوض، 1999، ص 112)، وهذا ما أكدته دراسة "Roz" (1976) بأن الطفل ذو فرط النشاط عادة ما يبدى مستويات مرتفعة وعالية من النشاط حتى في المواقف التي لا تتطلب ذلك أو حتى عندما يصبح ذلك غير مناسب أو غير ملائم للموقف، كما أن الأطفال المصابين بهذا الاضطراب يعانون من صعوبات كثيرة مثل قصور الانتباه وصعوبات في التحكم في الاندفاعية الزائدة والدائمة في السلوك أي لا يستطيع الطفل أن يجلس بهدوء أبداً سواء في غرفة الصف أو على مائدة الطعام أو في السيارة مما يسبب له مشاكل كبيرة من الناحية الاجتماعية والانفعالية والمعرفية، إذ تشير دراسة هيلين بواسون (2008) أن الأطفال المصابين بفرط النشاط الحركي مع قصور الانتباه لديهم عجز على مستوى النشاط المعرفي، كما أشارت دراسة باركلي barkeley (1997) أن الأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد وتشنت الانتباه لديهم عجز على مستوى الوظائف التنفيذية، وكذا الحديث الداخلي، وصعوبة في التعديل الذاتي المعرفي وفي التخطيط للسلوكيات عكس الأطفال العاديين (مفيد، 2014، ص 202). كما أشارت دراسة barry (2002) إلى أن هؤلاء الأشخاص لديهم ضعف في الوظائف التنفيذية أي في المهارات اللازمة للمضي نحو تحقيق الأهداف المستقبلية من خلال الوعي بالذات (رحاب، 2015، ص 2). وفي هذا الصدد يشير barkeley (1999) أن هؤلاء الأطفال يجدون صعوبات في الانتباه و التحكم في الاندفاع وضبط مستوى النشاط (الدسوقي، 2008، ص 339).

ومن هنا تأتي الحاجة إلى البحث عن برامج تربوية تتناسب مع خصائص التلميذ في الطور الابتدائي وتحد من ظاهرة النشاط الزائد وتشنت الانتباه عنده، وبما أن الطفل في هذه المرحلة لديه الميل الطبيعي للحركة فإن من أنسب البرامج التي يمكن تقديمها للطفل هي تلك التي تسعى إلى تنمية القدرات الحركية لديه بمعنى أن الحركة تعد هدفاً نسعى إلى تحقيقه وتنميته لدى الطفل وهي أحد طرق التعلم، كما أنها وسيلة مهمة للوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية المرجوة، وهذه المقاربة تعرف باسم التربية الحركية وهي نظرية جديدة واتجاه جديد في التربية مثلها مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط وقد ظهرت منذ العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية في مناهج طرق التعليم إلى صيغ أكثر فاعلية وإيجابية في تكوين الفرد وتنميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكاناته وقدراته ومواهبه حيث يعرفها جاهيو (1996) على أنها تربية تتم عن طريق التربية البدنية، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية. وفي هذا الصدد نجد دراسة "عبد الله" (2001) حول تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة (5-6 سنوات) والتي توصلت إلى أن برنامج التربية الحركية أكثر فعالية من برنامج الأنشطة الحرة في تطوير النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي لأطفال ما قبل المدرسة، كما هدفت دراسة أجراها كل "من وليد وعد الله علي" و"أمال نوري بطرس" (2011) للكشف عن تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية مستوى الأهداف التعليمية لعينة عددها 58 تلميذ تراوحت أعمارهم من 5 إلى 6 سنوات، حيث توصلت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية مستوى الأهداف التعليمية المتمثلة في (النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي). وبالتالي فإن التربية الحركية تنمي الجوانب المعرفية والوجدانية لدى الطفل، كما تعمل على تطوير العمل الحركي الذي يتضمن عدة محاور منها التحرك والانتقال والتحكم والسيطرة والثبات والاتزان والقدرات الإدراكية منها الوعي بالجسم والفراغ وعلاقة الطفل بالأشياء. (السرهيدي وعثمان، 1990، ص 251).

مما سبق ترى الباحثة أن معظم هذه الأبحاث أجريت بهدف التعرف على تأثير التربية الحركية في تنمية بعض الجوانب المعرفية والحركية بصفة عامة، كما أن معظم الأبحاث في هذا المجال تم إجراؤها في بيئات أجنبية مثل بحث كل من: C.A.Wolfston 2002, Karen Peterson, M.A 2002, Jan Irving, Ph.D, R.N 1995. وعليه تظهر الحاجة إلى هذا البحث بهدف التعرف على تأثير التربية الحركية في جوانب أكثر تحديدا فيما يخص المجال الحركي كالنشاط الزائد وتشتت الانتباه اللذان يعتبران من أهم القضايا التي تؤثر في السير الحسن للأهداف التعليمية في المدارس عامة والمدرسة الابتدائية خاصة. وبناء على ذلك نطرح التساؤل التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في النشاط الزائد وتشتت الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التربية الحركية لبول دينيسون؟

1- الفرضية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في النشاط الزائد وتشتت الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التربية الحركية لبول دينيسون لصالح المجموعة التجريبية.

2- هدف البحث:

يكمن هدف بحثنا في التعرف على مدى وجود فرق بين متوسط درجات التلاميذ في النشاط الزائد وتشتت الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

3- حدود البحث:

3-1- الحدود الزمانية: تمت هذه الدراسة في الفترة الممتدة بين 2018 و 2019.

3-2- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في المدارس التالية: مدرسة البرتقال، مدرسة علون مقران، مدرسة الطاهر علي، مدرسة الأخوين مبراح، وجميعها متواجدة في بلدية بئر خادم.

3-3- الحدود الموضوعية: النشاط الزائد، تشتت الانتباه، برنامج الجمباز العقلي لبول دينيسون، التربية الحركية.

3-4- الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية قسمت إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وعدد تلاميذها 52 والأخرى تجريبية وعدد تلاميذها 48.

4- التربية الحركية: هي أسلوب في مجال التربية الرياضية قائم على فكرة التجريب للمهمة الحركية بالاعتماد على إمكانيات الطفل المختلفة وبالتالي تنمية الطفل تنمية شاملة (عقليا وبدنيا وحركيا واجتماعيا) (مفتي، 2000، ص11).

أما إجرائيا: فيحدد بالأنشطة المقررة في برنامج التربية الحركية وفق نموذج بول دينيسون للجمباز العقلي لبول دينيسون والتي تم إدراجها ضمن برنامج التربية البنديّة.

5- النشاط الزائد وتشتت الانتباه: يعرف بأنه حركات تفوق الحد المعقول، كما يعرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلبا على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور أكثر منه عند الإناث (الجعافرة، 2008، ص09).

أما إجرائيا فيقصد به الدرجات التي يتحصل عليها الطفل المتمدرس في المرحلة الابتدائية في مقياس "كورنرز" (1996) للنشاط الزائد وتشتت الانتباه.

II - الطريقة والأدوات :

1- منهجية البحث: اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الذي يعرفه "موريس أنجرس" بأنه: تقنية مباشرة، عادة ما يستعمل لدى بعض الأفراد في إطار تجربة تتم بصفة موجهة، لأن مراقبة أدق التفاصيل المرتبطة بالوضع هي بمثابة ميزة خاصة بالتجريب. (موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، 2004، ص 211).

وقد استخدمت الباحثة عناصر التجريب الكلاسيكي والمتمثلة في: المتغير المستقل "التربية الحركية"، المتغير التابع "النشاط الزائد"، والقياس القبلي المتمثل في قياس النشاط الزائد قبل التجربة، والقياس البعدي الذي تم بعد إدراج حركات التربية الحركية "الجمباز العقلي" في حصة التربية البدنية. وكذا المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

2- أدوات الدراسة:

1-2-1 مقياس كونرز للنشاط الزائد وتشت الانتباه: يتكون المقياس من 26 عبارة موجهة للمعلمين تصف حالة الطفل داخل القسم وأمام كل عبارة 4 اقتراحات: أبدا، قليلا، كثيرا، كثيرا جدا، تعطى الدرجات من 1 إلى 4 حسب شدة السلوك. يعد الطفل طبيعيا إذا كانت نقاط الاختبار أقل من 60، أما إذا ارتفعت النقاط فوق 60، فذلك يعني أن الطفل يعاني مشكلات سلوكية مثل فرط الحركة وتشتت الانتباه.

2-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

1-2-2-1- الصدق: تم حساب الخصائص السيكومترية من طرف الباحثة باستعمال الحزمة الإحصائية (spss23).

أ- صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الفقرات أو العبارات بالدرجة الكلية للمقياس

- تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس النشاط الزائد، من خلال حساب قيم ارتباط الفقرات أو العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

- جدول رقم (1) يبين ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له.

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
1	,683**	0.466	14	,627**	0.393
2	,641**	0.410	15	,532**	0.283
3	,635**	0.403	16	,655**	0.429
4	,576**	0.331	17	,564**	0.318
5	,632**	0.386	18	,776**	0.602
6	,687**	0.471	19	,789**	0.622
7	,785**	0.616	20	,682**	0.465
8	,661**	0.436	21	,528**	0.278
9	,731**	0.534	22	,665**	0.442
10	,593**	0.351	23	,747**	0.558
11	,826**	0.682	24	,712**	0.506
12	,748**	0.559	25	,675**	0.455
13	,580**	0.336	26	,587**	0.344

الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**

الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*

- يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الفقرات أو العبارات لمقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه مع الدرجة الكلية له جاءت مقبولة إلى مرتفعة ودالة إحصائياً إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين: (0.528 و 0.826) وجاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة: ($\alpha=0.01$) ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة الفقرة على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجد أنها تراوحت بين: (0.278 و 0.682) أي أن كل فقرة من فقرات مقياس النشاط الزائد له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 27% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من 68% وعليه يمكن القول أن جميع هذه الفقرات ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب-الصدق التمييزي للفقرات:

كما تم تقدير صدق الأداة عن طريق الصدق التمييزي من خلال المقارنة بين طرفي الخاصة المقاسة لدى عينة التحقق في كل فقرة من فقراته، والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (2) يوضح صدق المقارنة الطرفية لفقرات مقياس النشاط الزائد

الفقرات	الطرفين	حجم العينة	t	الفقرات	الطرفين	حجم العينة	t
01	الأعلى	27	*2.482	14	الأعلى	27	**8.406
	الأدنى	27			الأدنى	27	
02	الأعلى	27	*2.502	15	الأعلى	27	**7.571
	الأدنى	27			الأدنى	27	
03	الأعلى	27	**2.159	16	الأعلى	27	**6.024
	الأدنى	27			الأدنى	27	
04	الأعلى	27	*2.687	17	الأعلى	27	**7.270
	الأدنى	27			الأدنى	27	
05	الأعلى	27	**4.668	18	الأعلى	27	**8.089
	الأدنى	27			الأدنى	27	
06	الأعلى	27	**6.014	19	الأعلى	27	**5.200
	الأدنى	27			الأدنى	27	
07	الأعلى	27	**6.857	20	الأعلى	27	**5.612
	الأدنى	27			الأدنى	27	
08	الأعلى	27	**3.818	21	الأعلى	27	**5.811
	الأدنى	27			الأدنى	27	
09	الأعلى	27	**5.913	22	الأعلى	27	**5.983
	الأدنى	27			الأدنى	27	
10	الأعلى	27	*3.445	23	الأعلى	27	**6.053
	الأدنى	27			الأدنى	27	

**7.450	27	الأعلى	24	**3.293	27	الأعلى	11
	27	الأدنى			27	الأدنى	
**7.896	27	الأعلى	25	**6.559	27	الأعلى	12
	27	الأدنى			27	الأدنى	
**5.550	27	الأعلى	26	**4.103	27	الأعلى	13
	27	الأدنى			27	الأدنى	
* الفرق دال عند مستوى الدلالة 0.05							
** الفرق دال عند مستوى الدلالة 0.01							

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين في كل الفقرات حيث كانت المتوسطات الحسابية للطرف الأعلى في هاته الفقرات أعلى من المتوسطات الحسابية للطرف الأدنى فيها، وهذا ما أكدته قيم اختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) التي جاءت كلها موجبة ودالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول بأن فقرات هذا المقياس صادقة لأنها استطاعت أن تميز بين طرفي الخاصية المقاسة.

2-2-2- الثبات:

- معامل التناسق: طريقة معامل ألفا-كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا-كرونباخ (Alpha-Gronbach) لبيانات 27 متمدرسا على مقياس النشاط الزائد، والجدول الموالي يوضح قيمة معامل الثبات:

جدول رقم (3): قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس النشاط الزائد

المقياس	عدد البنود	عدد أفراد العينة	قيمة معامل ألفا-كرونباخ
النشاط الزائد	26	27	0.923

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لمقياس النشاط الزائد ب: (0.923) وهي قيمة عالية، حيث نلاحظ أن القيمة موجبة وأن هناك انسجام وتربط بين فقرات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في البحث الحالي على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

كما تم التحقق من ثبات مقياس النشاط الزائد من خلال تقدير معاملات الارتباط ومعاملات ألفا كرونباخ للفقرات في حالة الحذف فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (4) يوضح ثبات مقياس النشاط الزائد وتشنت الانتباه عن طريق ألفا كرونباخ

الفقرات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف	الفقرات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف
1	0.326	0.930	14	0.849	0.923
2	0.358	0.929	15	0.732	0.924
3	0.233	0.930	16	0.740	0.925
4	0.479	0.928	17	0.749	0.924
5	0.256	0.931	18	0.691	0.925

0.925	0.681	19	0.929	0.433	6
0.922	0.836	20	0.932	0.242	7
0.924	0.715	21	0.928	0.499	8
0.924	0.756	22	0.930	0.248	9
0.926	0.639	23	0.927	0.569	10
0.927	0.541	24	0.929	0.338	11
0.929	0.409	25	0.926	0.612	12
0.924	0.756	26	0.925	0.710	13

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أدنى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى (0.23) في حالة حذف العبارة رقم (3) مع ارتفاع لقيمة معامل ألفا كرونباخ إلى (0.93) في حين أن أعلى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى (0.84) في حالة حذف العبارة (14) مع انخفاض قيمة معامل ألفا كرونباخ إلى (0.92)، وعليه نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لألفا كرونباخ لا تتأثر في حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس وهذا يدل كذلك على أن هناك انسجام وترايط بين فقراته وبالتالي فهو ثابت.

2-3- برنامج التربية الحركية وفق نموذج الجمباز العقلي لبول دينيسون:

جدول 5: برنامج التربية الحركية

الهدف	المدة الزمنية	الموضوع	الحصة
- التحضير للتعلم - بناء الاتصال - التحرر من التوتر	30 دقيقة	الحركات الأساسية (ECAP) +الجانبية+ حركات خط الوسط: العداة الساكن، الثمانية النائمة، ثمانية الحروف	الأولى
- التحضير للتعلم - بناء الاتصال - استشعار الجانبيين - تنشيط عضلات الجذع	30 دقيقة	(ECAP)+ الجانبية+ حركات خط الوسط: الرسم التناظري، الفيل، دوران العنق.	الثانية
- التحضير للتعلم - - بناء التنظيم والفهم - تنشيط العضلات الباسطة للعמוד الفقري والجذع - تحسين دورة السائل الرأسي السيستاني	30 دقيقة	(ECAP)+ التمركز+ التموضع+ حركات خط الوسط: الأرجوحة، الدراجة، الفقمة.	الثالثة
- التحضير للتعلم - استشعار التواصل - زيادة التركيز	15 دقيقة	(ECAP)+ حركات خط الوسط: التنفس البطني، تخيل X	الرابعة

الخامسة	ECAP+ حركات الاستلقاء: البومة، اليد الممدودة، الرجل المشدودة.	30 دقيقة	- التحضير للتعلم - التحرر من التوتر الناتج عن الجلوس - التحضير العضلي للأنشطة الدراسية - التحرر من الضغط
السادسة	ECAP+ حركات الاستلقاء: البطة، الحلق، الأرجل الثابتة	30 دقيقة	- التحضير للتعلم - الحفاظ على ثبات الجسم - التنظيم والتمركز - تحقيق الانتباه والتوازن
السابعة	ECAP+ الحركات الطاقوية: نقطتي الدماغ، نقطتي الأرض، نقطتي التوازن، نقطتي الفضاء	15 دقيقة	- التحضير للتعلم - إدراك العمق - تنشيط الأذن الداخلية - اجتياز خط الوسط - تخفيف الضغط البصري - تقوية التركيز
الثامنة	ECAP+ الحركات الطاقوية: تناؤب الطاقة، المستمع+ أوضاع التعمق: اتصال متقاطع، نقطتي الإيجابية	30 دقيقة	- التخلص من الطاقة الزائدة - احداث توجه إيجابي - رفع الانتباه - تنمية تقدير الذات - التخلص من القلق - توازن عظام الجمجمة - تقوية التفكير والتحليل

III- النتائج ومناقشتها :

1- التحقق من طبيعة توزيع بيانات البحث:

بعد تطبيق الأدوات وجمع البيانات تمت عملية فرز المعطيات وتجميعها في جداول إحصائية، لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS₂₃)، وذلك انطلاقاً من التأكد من طبيعة توزيع البيانات، لتحديد الأسلوب الإحصائي الأنسب للتعامل مع هذه البيانات في تحليل النتائج: (بارامترية/لا بارامترية)، بتطبيق اختباري **Shapiro-Wilk** و **Kolmogorov-Smirnov**، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول 6: تحديد اعتدالية توزيع بيانات البحث

المتغير	المجموعة	القياس	Kolmogorov-Smirnov	الدلالة الإحصائية	Shapiro-Wilk	الدلالة الإحصائية
---------	----------	--------	--------------------	-------------------	--------------	-------------------

النشاط الزائد وتشتت الانتباه	ضابطة	قبلي	,118	,098	,953	,057
		بعدي	,107	,200	,936	,061
	تجريبية	قبلي	,056	,083	,991	,127
		بعدي	,047	,150	,992	,102

يتضح من خلال كل من اختباري: **Kolmogorov-Smirnov** و **Shapiro-Wilk** الخاصين باختبار مدى اعتدالية توزيع البيانات، أن بيانات متغير البحث: (الزائد) تتوزع توزيعاً طبيعياً، حيث جاءت قيم المتغير غير دالة إحصائياً، وهو ما يسمح بتطبيق الأساليب الإحصائية البارامترية في التعامل إحصائياً مع البيانات للتحقق من صحة الفرضيات.

2- عرض ومناقشة نتائج فرضية البحث:

والتي مفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في النشاط الزائد وتشتت الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التربية الحركية لبول دينيسون صالح المجموعة التجريبية.

وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائياً عن طريق اختبار (T. Test) لدلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين متجانستين والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول 7: اختبار (T. Test) لدلالة الفرق في النشاط الزائد وتشتت الانتباه بين المجموعتين في القياس البعدي.

المتغير	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t	الدلالة
النشاط الزائد	الضابطة	52	72.95	24.16	15.370	,000
	التجريبية	48	48.79			

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن الفرق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس النشاط الزائد وتشتت الانتباه في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة: (72.95) ومتوسط درجات المجموعة التجريبية: (48.79) والمقدر بـ: (24.16) هو فرق جوهري حقيقي، إذ قدرت قيمة اختبار (T test) بـ: (15.370) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ودرجة حرية (df=51)، وعليه نقبل الفرضية أي أنه يمكن القول أن أفراد المجموعة التجريبية قد انخفضت درجات النشاط الزائد وتشتت الانتباه لديهم بعد تطبيق البرنامج، وهذا ما تجلّى في متوسط درجاتهم على المقياس المستخدم في قياسه البعدي مقارنة بدرجات المجموعة الضابطة في نفس القياس، حيث أن نجاح البرنامج يرجع إلى عدة عوامل من بينها طبيعة البرنامج حيث أنه يعتمد على الحركة الموجهة والتي ينتج عنها تفاعل إيجابي من طرف التلميذ إذ أنه يميل بطبعه إلى الديناميكية خاصة لمن يعاني من فرط الحركة، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت له نتائج دراسة Dorothy Carroll Lenk, Ed.D التي أجريت في 1987 في بتسيلفانيا حول تأثير التربية الحركية في غرفة الصف على المهارات الأولية للقراءة وقد تكونت عينة الدراسة من 22 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 5 و 7 سنوات ودامت الدراسة 10 أسابيع وقد بينت النتائج أن التلاميذ الذين كانوا يقعون في أخطاء أثناء القراءة أثناء الاختبار القبلي تحسن أدائهم أثناء القيام بالاختبار البعدي بعد القيام بحركات التربية الحركية. واتفقت العديد من الدراسات على أن التربية الحركية تساعد التلاميذ على تطوير أدائهم وتنمية قدراتهم على التعلم، فأثبتت أن التربية الحركية تزيد من القدرة على الفهم وتحسين الأداء في القراءة والكتابة وتنمي الذاكرة مثل دراسة Dorothea Beigel, Waltraud Steinbauer, 2002 and Kurt Zinke حول تأثير التربية الحركية على القراءة والفهم. وقد جاءت هذه النتائج الإيجابية نتيجة لكون التربية الحركية "الجمباز العقلي" تزيد من القدرة على التركيز والفهم كما أن دمج الحركات في الحصص التدريسية له أثر كبير ففي دراسة Cecilia Joyce B. Sherwood Koester خلال السنة الدراسية 1998-1999 فقد قامت الدراسة أساساً على دمج الجمباز العقلي في المنهج الدراسي فكان على كل من التلاميذ والمعلمين القيام

بحركات الجمباز العقلي لمدة 15 دقيقة على الأقل يوميا. وتم اختيار عينتين متساويتين بطريقة عشوائية مجموعة الجمباز العقلي والمجموعة الضابطة، وبينت مقارنة نتائج المجموعتين أن المجموعة التجريبية قد ضاعفت مهاراتها في القراءة مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة. (سمية برهومي، 2018، ص15). وبناء على ما سبق يمكننا القول أن التربية الحركية "الجمباز العقلي" لم يقتصر تأثيره على خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه فحسب بل إنه يزيد من القدرة على الاستيعاب والتركيز والفهم كما ينمي الكفاءات في القراءة والكتابة والحساب.

IV- الخلاصة:

لقد كشفت الأبحاث العلمية خلال السنوات الأخيرة الكثير من أسرار الدماغ البشري، وأدت هذه المعلومات إلى تغييرات مذهلة حول كيفية استخدامه في مجالات التعلم كما أدت إلى ظهور التمرينات الدماغية أو ما يعرف بالجمباز العقلي من أجل تحسين بعض العمليات العقلية والتحصيل الأكاديمي والأداء الحركي، والذي أدى بنا إلى دراسة دور الجمباز العقلي في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، واستنادا إلى هذه الدراسة التي أكدنا بها صحة الفرضية، توصلنا إلى كشف حقيقة الجمباز العقلي والدور الذي يلعبه في خفض النشاط الزائد وتشتت الانتباه بالنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية وفي إطار مجال البحث وحدوده نتقدم بهذه التوصيات:

- استخدام برنامج الجمباز العقلي لما له من أهمية في التقليل من النشاط الزائد.
- ضرورة الاهتمام بالمرحلة الابتدائية باعتبارها المرحلة التي تكثر فيها الحركة والنشاط الزائد الذي يعيق العملية التعليمية.
- إعادة النظر حول ضرورة إدراج هذا البرنامج ضمن منهاج التربية البدنية والرياضية.
- وأخيرا نذكر بأن هذا البحث يبقى مفتوحا للتعلم في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وقد يعتبر انطلاقة لدراسات أخرى.

- الإحالات والمراجع :

- السرهيد، أحمد وعثمان، فريدة ابراهيم، 1990، الأسس العلمية للتربية الحركية، دار القلم، الكويت.
- أنجيس موريس، 2004، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، ترجمة: صحراوي بوزيد، بوشرف كمال، سبعون سعيد، طبعة 2، دار القصة للنشر، الجزائر.
- حاتم الجعافرة، 2008، الاضطرابات الحركية عند الأطفال، دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان- الأردن.
- رحاب أحمد راغب، 2015، مهارات ما وراء المعرفة لدى الأطفال الموهوبين من ذوي فرط النشاط المصحوب بضعف الانتباه، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، المجلد 2. العدد 7.
- سمية محمد الصالح برهومي، 2018، دور التربية الحركية "الجمباز العقلي" في تنمية الذكاءات المتعددة وتقوية التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم الابتدائي، أطروحة دكتوراه، الجزائر.
- عباس محمود عوض، 1999، المدخل إلى علم نفس النمو: الطفولة- المراهقة- الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- مفتي ابراهيم حماد، 2000، برنامج الاستكشاف وحل المشكلات في التربية الحركية لرياض الأطفال والابتدائية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- مفيدة بن حفيظ، 2014، تصميم برنامج علاجي ميثامعرفي للأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط الحركة، أطروحة دكتوراه، باتنة-الجزائر.

- وليد وعد الله علي، آمال نوري بطرس، 2011، تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية مستوى الأهداف التعليمية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات، مجلة العلوم التربوية، المجلد 38، ملحق 2.
- Barkley RA. (1997), **ADHD and the nature of self control. The Guilford press A Division Guilford of publications**, inc 72 spring stress, New York, London.
- Gallahue, D. (1996). **Developmental physical education for today's elementary school**. Children. Macmillon Pub. Com. NewYork.

