

"تأثير استخدام تدريبات الهاتايوجا على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال ذوي فرط الحركة ونقص الانتباه"

أ.م.د/ علياء عبد المنعم إبراهيم

تعتبر اليوجا من أفضل الأنشطة التي تستخدم لتحقيق أهداف وفوائد التربية الحركية ، وتعتبر الطريقة المثلى للوصول إلى اللياقة البدنية والأداء المهارى الصحيح ، حيث أن تدريباتها تجعل العضلات في تناغم وسلاسة في الحركة والأداء وتوصف مرحلة الطفولة بأنها " السنوات الذهبية " التي تتعدد فيها فرصا إمكانات ترسيخ الخبرات الإنسانية مدى الحياة ، فالأمم المتقدمة هي التي تعد أطفالها وتوفر لهم الجو المناسب للنمو المتكامل في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية والصحية والدينية لذلك هي من أهم المراحل العمرية للفرد لأنه ما ينشئ عليه الطفل من سلبيات أو إيجابيات في الشخصية يظهر على أدائه وسلوكه في المستقبل ويمكن تدعيم الإيجابيات وتطويرها ولكن السلبيات يصعب تغييرها في المستقبل وتكون لدينا أفراد لديهم قصور في النواحي الشخصية التي كان من الممكن تلافيه في الصغر.

وترى الباحثة أهمية الدور الذي تلعبه تمرينات الهاتايوجا في مرحلة رياض الأطفال حيث يمكن أن تسهم بشكل ايجابي وفعال في تلبية احتياجات فئة الأطفال ذوي فرط الحركة ونقص الانتباه إلى جانب إتاحة الفرصة لهم لاكتساب اللياقة البدنية وتحسين سيطرة الطفل على أعضاء جسمه وزيادة كفاءته الإدراكية الحركية عن طريق تنمية القدرات التوافقية الأساسية، والعمل على توفير البيئة المناسبة لهم واكتساب العديد من المواقف التعاونية التي تعمل على خفض حدة النشاط الحركي الزائد لديهم والعمل على توفير البيئة المناسبة لهم، لاستثمار إمكاناته إلى أقصى مدى ممكن مما يؤدي إلى تكيفهم مع المجتمع وهذا ما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الهاتايوجا على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال ذوي فرط الحركة ونقص الانتباه.

واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات الهاتايوجا على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال ذوي فرط الحركة ونقص الانتباه ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين ، اشتملت عينة البحث على أطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والمتريدين على نادي أكتوبر الرياضي الاجتماعي وعددهم (٢٨) طفل وكانت من أهم النتائج أنه كان لتمرينات الهاتايوجا تأثير ايجابي في تحسن مستوى القدرات التوافقية وخفض مستوى فرط الحركة لدى أطفال فرط الحركة ونقص الانتباه مجموعة البحث التجريبية.

^١ أستاذ مساعد بقسم العلوم الأساسية- كلية رياض الأطفال – جامعة الفيوم.