

## رياضات مناسبة و مفيدة لذوي افتا



افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه

ممارسة الرياضة  
يمكن أن تساعد في  
السيطرة على  
الأعراض من  
خلال رفع  
مستويات الدوبامين  
والنورادرينالين في  
الدماغ

٨-١٠% من الرياضيين لديهم اضطراب فرط الحركة  
وتشتت الانتباه مقارنة ب ٤-٥%  
من الأشخاص في المجتمع



ضبط النفس والانضباط  
والاحترام هي مجرد عدد  
قليل من المهارات التي  
تكتسب خلال رياضة الدفاع  
عن النفس.



يعتبر ركوب الخيل من  
الرياضات المفضلة لدى ذوي  
افتا لأنه يساعد في تحسين قدرة  
الأطفال على التركيز و تخفيف  
الشعور بالعدوانية والاكئاب و  
القلق. ويزيد أيضاً من الثقة في  
النفس و تقدير الذات واحترامها.



تساعد السباحة الشخص  
المصاب بافتا في تخفيف  
الأعراض بزيادة تركيزه  
وانضباطيته.



مايكل فيلبس  
صاحب الرقم  
القياسي في  
عدد الميداليات  
الذهبية  
الأولمبية  
مصاب بافتا

تتطلب لعبة التنس العمل  
الجماعي، بالإضافة إلى  
إمكانية الشخص بالتنفيس  
عن غضبه أو إحباطه عن طريق  
ضرب كرات التنس بالمضرب و  
هي العملية التي تقوم عليها  
لعبة التنس.



إذا كان  
الطفل  
عدواني أو  
لديه طاقة  
زائدة.



فمن الممكن أن  
تكون المصارعة  
رياضة ممتعة و آمنة  
لتفريغ طاقته دون  
الدخول في مشاكل

تكمن فائدة رياضة كرة القدم في أنها تعطي  
الطفل الشعور بأهمية دوره في الفريق و  
التذي بدوره يطور مهارات الطفل الاجتماعية.  
سوف تجد أيضاً أن استمرار الطفل في لعب  
المباريات مثالي جداً لتخفيف تشتت الانتباه.

