

تأثير ممارسة التمرينات المائية على الأطفال ذوى النشاط الحركى الزائد

م.د/ رندا فتحى ابراهيم سعيد

مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات

كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث

تمثل مرحلة الطفولة فى حياة الانسان أهمية كبرى حيث ان الدعائم الجوهرية فى حياة الانسان البالغ الراشد تقوم أساسا على خصائص طفولته، وتعتبر مرحلة الطفولة هى الفترة التكوينية الحاسمة فى حياة الفرد لأنها الفترة التى يوضع فيها البذرة الأولى للشخصية والتى تتبلور وتظهر ملامحها فى مستقبل حياة الطفل ولهذا يجب تكوين اتجاهات الطفل وتوجيه عاداته واستغلال قدراته وطاقته فى ممارسة الأنشطة الرياضية وتكون لها نفس مستوى أهمية الغذاء والنوم عند الأطفال.

ويعتبر النشاط الحركى الزائد من المشكلات السلوكية التى يعانى منها الأطفال ويطلق عليها الحركة المفرطة او الحركة الزائدة، ويؤثر ذلك على شدة انتباه الطفل ويؤدى الى صعوبة فى التركيز وعدم القدرة على انهاء الأعمال التى توكل اليه بالاضافة الى عدم الدقة فى الأداء، وتتمثل مظاهر النشاط الحركى الزائد عند الأطفال أيضا فى العصبية، وعناد الأطفال، والارتباك الحركى، والانفعال الزائد. (١٢: ٢٢٨، ٢٣١)

أهم خصائص الاطفال الذين يعانون من النشاط الزائد عدم الجلوس بهدوء والتحرك باستمرار، التهور، والملل المستمر، والشعور بالإحباط، تغير المزاج بسرعة، وسرعة الانفعال، التأخر اللغوي، وعدم القدرة على التركيز، إزعاج الآخرين بشكل متكرر، والتوقف عن تأدية المهمة قبل إنهاؤها بشكل مرضٍ. (١١: ٢٣)

ويعتبر فرط الحركة من أصعب المشكلات التى تؤرق الوالدين والأسرة كلها، وقد كان هناك اعتقاد خاطئ بأن اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة تتلاشى آثاره بتقدم عمر الطفل ولكن ثبت خطأ هذا الاعتقاد واتضح ان المشكلات الناجمة عن هذا الاضطراب تظهر خلال سنوات المراهقة ان لم يعالج فى الطفولة بطريقة ناجحة، والانتباه أولى العمليات المعرفيه والعقليه بعد الاحساس وهو ما يبني عليه بقية العمليات المعرفية والعقلية كالادراك والتركيز والتفكير والابداع ولفرط الحركة أسباب بيولوجية، وأسرية، ونفسية ومن نتائج صعوبات التعلم والعناد واضطراب السلوك. (٨: ١٤٥-١٥٠)

تعتبر العوامل الوراثية أحد أسباب ظهور النشاط الزائد للأطفال منذ ولادتهم، ويضاف اليها وجود خلل وظيفي فى الدماغ يعتقد بأنه المسبب للحركات الكثيرة غير الهادفة، كما أنه قد يحدث

النشاط الزائد نتيجة لصدّات على الرأس أو التسمم، وللظروف البيئية المحيطة دور هام في تشجيع أو تخفيض مستوى سلوك النشاط الزائد. (١٦: ٦٧)

والتمارين المائية هي جميع التمرينات البدنية التي تمارس داخل الوسط المائي بأدوات أو بدون أدوات، وهي ذات غرض تربوي يهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في الأنشطة الحياتية المختلفة، كما أنها ترتقى بالمستوى الصحى والفيولوجى وتسهم فى تعديل سلوك الفرد. (١٤: ٤١، ٤٢)

وترى الباحثة أن ممارسة التمرينات المائية للأطفال تمثل أهمية كبيرة حيث تنمى العناصر الحركية الضرورية للطفل فى حياته كالقوة والتوازن، وتشكل بناء الجسم وتستغل طاقاته المهدرة التي قد يستخدمها فى العنف او يتم هدرها بحركات عشوائية، وتمارين الماء تسهم فى تربية الطفل ذو النشاط الزائد تربية متزنة وشاملة وتطوره من جميع النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية فهى تكسبه قدرات عقلية كال تفكير والتذكرو تكسبه صفات اجتماعية كالتعاون والقيادة وبعض الصفات النفسية كالشجاعة والثقة بالنفس والروح الرياضية، كما أن التمرينات المائية تعتبر من الأنشطة المحببة للنفس.

هناك بعض السلوكيات الطارئة تكون طبيعية تقتضيه مرحلة النمو ولا يعد أصلاً مشكلة وان كان هذا السلوك مزعجاً ولكن يجب ان تكون هناك وقفات لتحليله وإيجاد استراتيجيات مناسبة لتعديل وإصلاح السلوك قبل أن يتحول الى مشكلة ترفضه الأسرة والمدرسة والمجتمع الذى يتعامل معه الطفل، ويعد الاقراط فى الحركة والعناد والتمرد والعدوانية من أمثلة هذه السلوكيات ويجب ان يكون التدخل تربوياً سليماً وتعد الرياضة والألعاب الجماعية وألعاب الوسط المائى من الوسائل التى تساعد فى التقليل من حدة هذه السلوكيات والتقليل من حدوثها وتكرارها. (١٧: ٦٦، ٧٦)

النشاط الزائد له تأثير سلبي على الناحية الجسمية حيث يحدث تدهور عام للصحة، ويصبح عرضة للأمراض وللتعرض للحوادث بسبب الاندفاع، كما لوحظ انخفاض كفاءة السمع والبصر لديهم دون التعرض لأمراض عضوية، وعلى النمو الاجتماعى نقص فى المهارات الاجتماعية، واضطراب فى العلاقات الشخصية، وعلى النمو الانفعالي أن نسبة ٧٥% من الأطفال المصابين بالنشاط الزائد يعانون من الاكتئاب والإحباط وانخفاض مفهوم الذات، وعلى المهارات التعليمية حيث أن لديهم صعوبات تعلم ويعانون من مشكلات تعليمية كثيرة. (٢٢).

ويعتبرالنمو الحركى من أهم خصائص المرحلة السنية من سن ٦-٩ سنوات حيث نجد أن الطفل يواصل حركته المستمرة فلا يستطيع أن يظل فترة طويلة فى سكون فالطفل يجرى ويقفز ويلعب بأشياء مثل الكرة او الحبل، ويلتزم النمو الحركى النمو العقلى وهو نمو القدرات العقلية المختلفة

كالملاحظة والادراك والانتباه والتذكر والتفكير والتخيل وإذا لم نستطيع السيطرة على نشاط الأطفال ذوى النشاط الزائد فقد يؤثر ذلك على نمو القدرات العقلية السابق ذكرها، ولاشك ان التمرينات تعتمد فى تحضيرها على بعض الاسس التى تتعلق بالسن والجنس والصفات الحركية المميزة لهذه المرحلة السنية بما يناسب النمط الجسمى والمستوى البدنى والمهارى والعقلى، والتمرينات المائية من الأنشطة المناسبة للمرحلة السنية من ٦-٩ سنوات لما تتميز به من صفة التشويق. (١٤ : ٢٢٢، ٢٢٣)، (١ : ٣١)

أن التمرينات المائية تستخدم لتخفيف التوتر الانفعالى وأنها تعتبر من أكثر الأنشطة الرياضية حبا وتشويقا ومتعة للجميع وخاصة الأطفال وهى تعطى الفرد الأحساس بالقبول وتقدير الذات والصحة البدنية وللمتمرينات المائية أفضلية لما تتميز به من خصائص فى الوسط المائى يكون خطر الاصابة أقل من الوسط الأرضى لأن ضغط الماء يعمل على دعم مفاصل الجسم ويكون الاصطدام بالأرض طفيف كما يعمل الوسط المائى على تحسين كلا من القوة والتحمل العضلى واللياقة العامة، والتمارين فى الوسط المائى تمنح شعورا بالارتياح والأمان فهى تخفف من عبء الوزن الكامل للفرد وتنشط الدورة الدموية. (١٣ : ١٣)

تتبع مشكلة البحث أن اضطراب النشاط الزائد من أكثر الاضطرابات شيوعا لدى الأطفال ويتميز هذا الاضطراب بنشاط حركى مفرط واندفاعية ونقص فى الانتباه مما يعوق قدرة الطفل على التعلم والاندماج، لذلك فمن الضرورى الاهتمام بهذه الفئة وتقديم برامج التدخل المبكر لهم، كما أن نقص الانتباه وفرط الحركة من المشكلات التى تشعر الوالدين بعدم قدرتهم على التربيته مما يسبب ضغوطا نفسية فى الأسرة قد تزيد من حالة الطفل ولهذه المشكلة نتائج سيئة على تقدير ذات الطفل وعدم قدرته على التكيف مع الآخرين واستمرار نقص الانتباه وفرط الحركة واندفاع الطفل فى حديثه وحركاته وأفعاله، مما يتطلب علاجاً باستخدام نشاطا حركيا يتم اعداده بأسلوب تروى يعتمد على جذب انتباه الطفل وتشويقه وزيادة تركيزه وادماجه فى مجموعات من زوبيه لزيادة وتدعيم ثقته فى ذاته وتحكمه فى حركاته.

ومن هنا جاءت فكرة البحث وهى الاستفادة من خصائص ومميزات التمرينات المائية فى تعديل سلوك الأطفال ذوى النشاط الزائد دون اهدار قدراتهم العقلية بل وتتميتها والمساعدة فى بناء شخصية متكاملة متزنة صحيا وعقليا وبدنيا واجتماعيا، وبطريقة تضى على الأطفال الفرحة والسعادة.

وتكمن أهمية البحث فى أنه يلقى الضوء على فئة هامة من الأطفال ومحاولة ايجاد طريقة مناسبة لجعلهم أطفال ناجحين يفخر بهم آباءهم ويساهموا فى بناء المجتمع بطريقة ايجابية.

هدف البحث:

التعرف على تأثير ممارسة التمرينات المائية على الأطفال ذوى النشاط الزائد.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى مقياس النشاط الزائد لدى الأطفال لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائيا فى نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث فى مقياس النشاط الزائد لدى الأطفال لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:**• التمرينات المائية:**

هى مجموعة من الحركات الرياضية التي تمارس في الوسط المائي بهدف ترفيهي أو علاجي، وقد تكون هذه الحركات بمصاحبة أو عدم مصاحبة الموسيقى ولا يشترط إجادة السباحة لمن يمارسها حيث يمكن أن تؤدي الحركات في المنطقة الضحلة من الحوض أو يمكن استخدام وسائل وأدوات معينة للتثبيت وحمل الجسم لتساعد على اتخاذ وضع الطفو إذا كانت التمارين تؤدي في المنطقة العميقة. (١٣: ١١)

• النشاط الحركي الزائد:

هو حركة جسمية زائدة تفوق الحد المقبول وهو أحد أمراض السلوك فى الأطفال، يصاحب هذه الحركة الزائدة اندفاع متهور وعدم القدرة على التركيز. (٢٢)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة "أولجا بيرويد وجيفرى هالبيرن" (٢٠١٢م) بعنوان دور التمارين الرياضية كدعم خارجي فى نقص الانتباه/ فرط النشاط، وتمثل هدف البحث الى حصر ومتابعة استخدام التمارين الرياضية كدعم خارجي وتدخل غير دوائى لمعرفة تأثيره على نقص الانتباه وفرط النشاط والوظائف العصبية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت العينة على كبار السن والأطفال الطبيعيين والأطفال ذوى نقص الانتباه، وأظهرت النتائج التى توصل اليها البحث ان ممارسة التمارين الرياضية لمدة عدة اسابيع لها تأثير على الوظائف السلوكية والمعرفية لدى الأطفال ولها تأثير ايجابي على الوظائف العصبية لدى كبار السن. (٢٠)

٢- دراسة " تانتيلو وآخرون" (٢٠٠٢م) بعنوان تأثير التدريب الرياضى على الأطفال ذوى نقص الانتباه وفرط الحركة، وتمثل هدف البحث فى وضع تدريبات مقترحه للتعرف على تأثيرها على الأطفال ذوى نقص الانتباه وفرط الحركة، واشتملت عينة البحث على (١٨) طفل

- وظيفة وتم استخدام المنهج التجريبي وأظهرت النتائج وجود تحسن في مستوى اللياقة البدنية وزيادة الانتباه البصرى وكان معدل التحسن في الأولاد أكبر من البنات. (٢١)
- ٣- دراسة "حمادة فاروق المصرى" (٢٠٠٤م) بعنوان فاعلية برنامج أنشطة حركية فى علاج اضطراب عجز الانتباه المصاحب للنشاط الحركى الزائد لدى الأطفال، وتمثل هدف البحث فى وضع برنامج أنشطة حركية لعلاج مظاهر اضطراب عجز الانتباه المصاحب للنشاط الحركى الزائد لدى بعض أطفال مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، واشتملت عينة البحث على (٥٦) تلميذ وتم استخدام المنهج التجريبي وأظهرت النتائج ان برنامج الأنشطة الحركية المقترح له تأثير ايجابى فى خفض كلا من قصور الانتباه، النشاط الحركى الزائد، الاندفاعية، العدوانية للأطفال عينة البحث من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى. (٤)
- ٤- دراسة "شمس جاد سرحان ومنار عبد الرحمن شاهين" (٢٠٠٨م) بعنوان أثر برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبة التعلم، وتمثل هدف البحث فى التعرف على أثر برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وتنمية القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم المميزين بالنشاط الزائد سن (٦-٩) سنوات، وكانت عينة البحث (١٣) طفل وطفلة واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وأظهرت النتائج أن البرنامج أثر ايجابيا على خفض النشاط الزائد وتنمية بعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم المميزين بالنشاط الزائد. (٧)
- ٥- دراسة "منى أحمد محمود" (٢٠١٤م) بعنوان تأثير برنامج ترويحى مائى مقترح على خفض النشاط الزائد للأطفال فى المرحلة السنية من ٦-٩ سنوات، وتمثل هدف هذا البحث التعرف على تأثير برنامج ترويحى مائى مقترح على خفض النشاط الزائد للأطفال فى المرحلة السنية من ٦-٩ سنوات، وكانت عينة البحث (٢٤) طفل وتم استخدام المنهج التجريبي، وأظهرت نتائج البحث ان البرنامج الترويحى المائى بما يحتويه من أنشطة وألعاب ترويحية مختلفة لها تأثير ايجابى فى خفض النشاط الزائد لدى الأطفال عينة البحث. (١٨)

إجراءات البحث:

أولا: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلى والبعدى.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من الأطفال ذوى النشاط الحركى الزائد من أبناء مدينة الزقازيق من المبتدئين الذين يترددو على حمام السباحة فى نادى أحمد عربى فى الفترة الصيفية لعام ٢٠١٥م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٥) طفلاً، تم اختيار (١٠) أطفال عشوائياً لاجراء التجارب الاستطلاعية عليهم، وأما باقى مجتمع البحث والبالغ عددهم (١٥) طفل فقد أصبحو العينة الأساسية للبحث.

جدول (١) تصنيف مجتمع البحث

المجتمع	العينة الاستطلاعية	عينة البحث
٢٥	١٠	١٥

تجانس المجتمع:

تم حساب معاملات التواء للأطفال للتأكد من ان مجتمع البحث يتوزع توزيعاً اعتدالياً فى بعض المتغيرات وذلك يوم ٢٦/٧/٢٠١٥م كما هو موضح بالجدول (٢)، (٣).

جدول (٢) التوصيف الاحصائى لمجتمع البحث فى بعض المتغيرات قيد البحث ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٧,٣٦	١,٠٣٦	٧	١,٠٤٢
٢	الوزن	كجم	٣١,٩٢	٢,٦٣	٣٢	٠,٠٩١
٣	الطول	سم	١٢١,٨	٣,٢٧	١٢٠	١,٦٥
٤	كتم النفس	أطول زمن ث	٢٣,٨	١,٩٥	٢٤	٠,٣١
٥	التعود والثقة بالماء	أكبر عدد من المرات	١٤,٨٤	١,٥١	١٥	٠,٣٢
٦	الطفو والانزلاق على سطح الماء	متر	٥,٦٤	١,٣٥	٦	٠,٨

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء فى المتغيرات السابقة تنحصر بين (٣-، ٣+)

مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمعاً إعتدالياً متجانساً فى هذه القياسات.

جدول (٣) التوصيف الاحصائى لمجتمع البحث فى مقياس النشاط الزائد لدى الأطفال ن = ٢٥

م	محاور المقياس	عدد العبارات	الدرجة	المتوسط	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
١	تشنت الانتباه	٥	١٥	١٢,٨٤	١,٠٢٧	١٣	٠,٤٦٧
٢	كثرة الحركة	٧	٢١	١٥,١٢	١,٠٥٣	١٥	٠,٣٤١
٣	الاندفاعية	١٠	٣٠	٢٢,٥٦	١,٣٥٦	٢٢	١,٢٣٨
٤	المقياس كامل	٢٢	٦٦	٥١,٦٤	١,٠٣٦	٥٢	١,٠٤٢

ينضح من جدول (٣) أن مجتمع البحث لديهم تجانس في أبعاد مقياس النشاط الزائد والمقياس ككل حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (+٣، -٣).

وقد تم تنفيذ خطوات البحث واجراءاته وفقا للخطة الزمنية التي يوضحها الجدول التالي:

جدول (٤) الخطة الزمنية لاجراءات البحث

القياسات	الفترة الزمنية
تجانس المجتمع	٢٦/٧/٢٠١٥م
التجربة الاستطلاعية	٢٧/٧/٢٠١٥م
القياس القبلي	٢٨/٧/٢٠١٥م
تطبيق التجربة	من ٢٩/٧/٢٠١٥م الى ١٥/٩/٢٠١٥م
القياس البعدي	١٦/٩/٢٠١٥م

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة:

(لوح الطفو) - أقماع بلاستيكية - ساعة ايقاف - ميزان طبي - شريط قياس بالمتري - حمام سباحة به منطقة ضحلة متدرجة من ارتفاع ٣٠سم ثم ارتفاع ٦٠سم وبه مقاعد ثابتة للأطفال).

٢- مقياس النشاط الزائد لدى الأطفال: مرفق (٢)

صمم هذا المقياس "عبد العزيز السيد الشخص" (١٩٨٤م) لقياس مظاهر السلوك التي تصدر من بعض الأطفال وقد لا تصدر من البعض الآخر وقد يكون بعضها مرغوباً به والبعض الآخر غير مرغوب فيه وبالتالي يحتاج الطفل في هذه الحالة الى مساعدة خاصة، ويحتوي هذا المقياس على (٢٢) عبارة ويتم الاجابة على المقياس من خلال ولى أمر الطفل بوضع علامة على احد الاستجابات الأربعة وهي: - لا يحدث على الاطلاق: (صفر)، - يحدث في بعض الأحيان: (درجة واحدة)، - يحدث كثيراً: (درجتان)، - يحدث دائماً: (ثلاث درجات)، وتتحصر درجات كل عبارة من (صفر الى ثلاثة).

المعاملات العلمية للمقياس:

أ- معامل الصدق:

تم حساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي لايجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (١٠ أطفال) من أفراد مجتمع البحث ومن غير أفراد عينة البحث الأساسية، وجدول (٥)، (٦) يوضحان ذلك:

جدول (٥) قيم معامل الارتباط بين درجات العبارات ودرجة البعد

التابعة له في مقياس النشاط الزائد ن = ١٠

بعد الاندفاعية		بعد تشتت الانتباه		بعد كثرة الحركة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٩٨٤	٢	٠,٦٥٤	٥	٠,٩٤٥	١
٠,٩٧٣	٦	٠,٦٤٢	١٥	٠,٨٤٧	٣
٠,٨٧٩	١١	٠,٧٥٨	١٨	٠,٧٥٤	٤
٠,٩٩٠	١٢	٠,٦٥٧	٢١	٠,٩٥١	٧
٠,٨٧٤	١٣	٠,٨٤٥	٢٢	٠,٩٠٢	٨
٠,٧٥٦	١٤			٠,٦٨٤	٩
٠,٧٨٣	١٦			٠,٧٥٦	١٠
٠,٨٤٩	١٧				
٠,٨٧٤	١٩				
٠,٦٨٩	٢٠				

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التابعة له في مقياس النشاط الزائد مما يوضح وجود اتساق داخلي وهذا يدل على صدق تمثيل العبارات للأبعاد التابعة لها.

جدول (٦) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس النشاط الزائد ن = ١٠

معامل الارتباط	الأبعاد
٠,٧٨٤	كثرة الحركة
٠,٨٧٤	تشتت الانتباه
٠,٦٩٨	الاندفاعية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس النشاط الزائد مما يشير الى صدق المقياس فيما وضع من أجله.
ب- معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للمقياس وذلك عن طريق معامل "ألفا كرونباخ" حيث تم التطبيق على العينة الاستطلاعية، وجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) قيم معامل الثبات لمقياس النشاط الزائد قيد البحث

معامل الفا كرونباخ	معامل الثبات	قيمة "ت"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٩٧٨	٠,٩٥٦	١,٥١	٣,٣٦	٥٢,٤٤	٣,١٦	٥٢	مقياس النشاط الزائد

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.31$

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.632$

ينتضح من جدول (٧) أن قيمة معامل الفا كرونباخ (٠,٩٧٨) وهو معامل ارتباط دال احصائياً مما يدل على ان المقياس ذو معامل ثبات عالي.

٣- الاستمارات والاختبارات:

• استمارة استطلاع رأى الخبراء فى المهارات الأساسية للسباحة المناسبة للعينه حيث قامت الباحثة بعمل مسح مرجعى للمراجع العلمية المتخصصة لإختيار هذه المهارات (٢: ٨٣-٩٨)، (٥: ١٣-٣٩)، (١٠: ٦١-٧٤)، وبناءً عليه تم إختيار بعض المهارات الأساسية للسباحة وتم وضعها فى إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء فى هذه المهارات لإختيار ما يناسب عينه البحث حيث حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر مرفق (٣)، جدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨) النسبة المئوية لرأى الخبراء فى المهارات الأساسية للسباحة ن = ١٠

رأى الخبراء	المهارات الأساسية للسباحة
٨٠%	مهارة التعود على الماء
٩٠%	مهارة كتم النفس
٨٠%	مهارة الطفو والانزلاق على سطح الماء
٦٥%	مهارة الطفو الأفقى على الظهر والوقوف منه.
٦٠%	مهارة الإنزلاق على البطن
٦٠%	مهارة الإنزلاق على الظهر

• استمارة لتحديد الاختبارات الخاصه بقياس درجة الأداء للمهارات الأساسية فى السباحة مرفق (٤).

• تقييم درجة الأداء فى بعض المهارات الأساسية فى السباحة:

تم تقييم درجة الأداء للأطفال فى بعض المهارات الأساسية فى السباحة وذلك للتأكد من توفير عامل الأمن والسلامة لعينه البحث داخل الوسط المائى وقدرتهم على التنفس والطفو، وتم عرض المهارات الأساسية على الخبراء بهدف تحديد المهارات اللازمة لضمان أمن وسلامة عينه

البحث، وقام الخبراء باختيار وتحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارات كالأتي:

- مهارة التعود على الماء وتم قياسه باختبار (النزول والصعود اسفل الماء مع التنفس بانتظام أكبر عدد من المرات).

- الطفو وتم قياسه باختبار (الانزلاق والطفو على البطن على سطح الماء).

- كتم النفس وتم قياسه باختبار (كتم النفس أطول فترة ممكنه).

• استمارة استطلاع رأى الخبراء فى التدريبات المقترحة. مرفق (٥)

٤- التمرينات المائية المقترحة من الباحثة: مرفق (٦)

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعى عن التمرينات المائية لاعدادها كى تناسب عينة البحث وحتى تساعد فى تحقيق هدف البحث فقد اشارت المراجع المختلفه انه يمكن استغلال ميل الاطفال للتقليد وممارسة التمرينات امامهم فسرعان ما نجدهم ينضمون اليها ويقلدوننا، كما أنه تتمثل مشكلة الأطفال فى القدرة على التركيز اذ يكون الطفل غير قادرعلى تركيز انتباهه لفترات طويله علي هدف بعينه والحل لهذه المشكله يتمثل فى شد انتباههم بمجموعة من التمرينات المليئه بالمرح. (٣: ٤١)

هناك مبادئ تربويه وتعليميه يجب الامام بها فى تعليم التمرينات منها الفهم والوضوح ومراعاة الفروق الفرديه والفاعلية والتدرج والتثبيت، كما ان هناك اسس لاختيار التمرينات بأن تناسب سن المتدربين وقدراتهم وان تخدم المجموعات العضليه المختلفه للجسم، وان تكون متنوعه منها الحر ومنها بأدوات بتشكيلات مختلفه دائرية اوصفوف او مع الزميل، يجب أن يقف المعلم في مكان يرى منه جميع الأطفال، وان يقف الأطفال في عكس اتجاه الشمس. (١٤: ١٩٧-٢٠٠)

وقامت الباحثة بمراعاة النقاط التالية عند اعداد التمرينات المائية المقترحة:

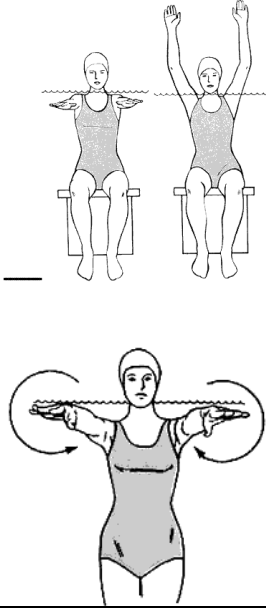
- الهدف العام منها ان تكون ذات تأثير على خفض النشاط الحركى الزائد عند الأطفال.
- أن تناسب المرحلة السنية لعينة البحث.
- ان تتميز بالتشويق وجذب انتباه الأطفال.
- ان تتوافر عوامل الأمن والسلامة لعينة البحث.
- ان تحتوى على بعض التمرينات باستخدام ادوات والبعض الآخر بدون ادوات.
- ان تتناسب التمرينات مع الامكانيات المتاحة.
- ان تتدرج التمرينات من السهل للصعب وتتنوع.

وبعد اعداد التمرينات تم عرضها على مجموعة من الخبراء مرفق (١) لاستطلاع رأى

الخبراء فى مناسبتها لعينة البحث ومدى تحقيقها لهدف البحث، وتم تعديلها وتوزيعها على وحدات.

وفيما يلى نموذج لوحده من التمرينات المستخدمه:

جدول (٨) نموذج لوحدة من التمرينات المستخدمة

مكونات الوحدة	الزمن	المحتوى	صور توضيحية
الإحماء	١٠ ق	- الوثب في المكان. - تمارين لأجزاء الجسم المختلفة.	
الجزء الرئيسي	٤٥ ق	- (الجلوس على كرسي) رفع الذراعين أماما ثم وعاليا مفرودين وخفضهما. (يكرر). - (وقوف) المشى السريع في الماء على إيقاع الموسيقى وتبديل اتجاه المشى بإشارة الباحثة. - (الوقوف فتحا) رفع الذراعين أماما وعمل دوائر. (يكرر) - تقسيم الأطفال مجموعتين ونقل ألواح الطفو للجانب الأخر من حمام السباحة بالتناوب بالوقت. - من وضع (الوقوف قاطرة) الوثب لأعلى بالتتابع لعمل موجة وتكرارها في عكس الاتجاه. - تكرار التمرين الثالث.	
الختام	٥ ق	- المشى البطيء بحمام السباحة.	

رابعا: الخطوات التمهيديّة للبحث:

- موافقة أولياء الأمور على اشتراك أطفالهم في اجراءات البحث بعد اطلاعهم على هدف البحث.
- تدريب بعض الزميلات على المساعدة في تجهيز الأدوات وتوفير عوامل الأمن والسلامة لعينة البحث.

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث بهدف معرفة مدى مناسبة التمرينات المائية لعينة البحث، مناسبة الوقت في المرة الواحدة للتمرينات المائية، مناسبة الأدوات المستخدمة، التحقق من صدق وثبات المقياس المستخدم.

وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية كالآتي:

- اعادة ترتيب بعض التمرينات المائية قيد البحث.
- تنظيم الوقت حتى يتناسب مع الأطفال عينة البحث.
- الاهتمام بفترة الإحماء قبل التعامل مع الوسط المائي.
- زيادة التمرينات التي تؤدي باستخدام الأدوات لأنها تسعد الأطفال وتتطلب توافق مما يساعد في خفض النشاط الزائد.

- التأكد من صدق وثبات مقياس النشاط الزائد المستخدم.

خامساً: تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

أ- **القياس القبلي:** قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي وذلك يوم ٢٨/٧/٢٠١٥م لعينة البحث والتي قوامها (١٥) طفل من سن (٦-٩ سنوات) في مقياس النشاط الزائد.

ب- **تطبيق تجربة البحث الأساسية:** تم تنفيذ التمرينات المائية المقترحة والتي تم اعدادها من قبل الباحثة لخفض النشاط الزائد بواقع مرتين أسبوعياً زمن الوحدة ٦٠ دقيقة وذلك بحمام السباحة بنادي أحمد عرابي بالزقازيق لمدة ستة أسابيع خلال الفترة من ٢٩/٧/٢٠١٥م الى ١٥/٩/٢٠١٥م.

ج- **القياس البعدي:** بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المائية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في يوم ١٦/٩/٢٠١٥م مع مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

سادساً: المعالجات الاحصائية:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الاحصائية لتحقيق هدف البحث وفروضه ولمناسبتها لطبيعة البحث وهي: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) للمجموعة الواحدة - معامل (ألفا كرونباخ).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مقياس النشاط الزائد ن = ١٥

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
كثرة الحركة	١٥,٤٦	١,٠٦٠	١٢,٨٦	١,٠٦٠	٢,٦٠	٦,٥٠
تشنت الانتباه	١٣,٣٣	١,٠٤٦	١١,١٣	٠,٩١٥	٢,٢٠	٦,٢٠
الاندفاعية	٢٢,٤٦	١,٠٦٠	١٩,٦٠	٠,٩١	٢,٨٦	٩,٣٥
الدرجة الكلية للمقياس	٥١,٤٠	٠,٩٨٠	٤٥,٤٦	١,١٨٠	٥,٩٣	١٣,٤٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠) نسبة التحسن المنوية في مقياس النشاط الزائد

نسبة التحسن %	العينة الأساسية		المتغيرات
	متوسط البعدى	متوسط القبلى	
٢٠,٢١	١٢,٨٦	١٥,٤٦	كثرة الحركة
١٩,٧٦	١١,١٣	١٣,٣٣	تشنت الانتباه
١٤,٥٩	١٩,٦٠	٢٢,٤٦	الاندفاعية
١٣,٠٦	٤٥,٤٦	٥١,٤٠	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق في نسبة تحسن القياس البعدى عن القبلى لعينة البحث في جميع المتغيرات.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة انخفاض حدة النشاط الزائد لدى عينة البحث الى ممارسه التمرينات المائيه المقترحه والتي زادت من قدرة الأطفال على التحكم فى الحركات العشوائية الغير هادفه، وأنها ساعدت فى تنمية قدرتهم على السيطرة على نشاطهم البدنى وتلاشى الطاقه المفرطه والتعامل مع الماء يجعل حركاتهم هادفه ومحسوبه ويتفق ذلك مع نتائج دراسته "منى أحمد محمود" ٢٠١٤م (١٨).

كما توضح النتائج انه يوجد تحسن كبير فى محور تشنت الانتباه فممارسة التمارين داخل الماء باستخدام أدوات تجذب انتباه الأطفال تنمى وتقوى قدرتهم على التركيز وتعزز الوعى الجيد للأداء ويعتبر ذلك نتيجة لاستمتاعهم بالتمرينات المائيه كما ان توافر عامل المنافسه والتحدى الذى توفره التمرينات المقترحه تؤدى الى زيادة الانتباه ويتفق ذلك مع نتيجة كلا من "اولجا بيرويد وجيفرى هالبيرن" (٢٠١٢م) (٢٠)، ودراسه "تانتيلو وأخرون" (٢٠٠٢م) (٢١). كما يتفق مع ما ذكره "محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهى" (٢٠٠١م) أن اسلوب الانتباه ودرجته تتأثر بالعوامل التنافسيه التى يمر بها، فالقلق والاثاره لهما تأثير على الانتباه بينما ممارسه النشاط من خلال التحدى يجعل الفرد يركز انتباهه حتى يلبي متطلبات الموقف بالتنبؤ بما سيكون عليه الاداء. (١٥: ٧٣)

كما اتضح للباحثة من خلال التجربه ونتائجها أن العمل الجماعى للأطفال يعطيهم الثقة بالنفس وأن التشجيع واطهار تأييد مهارة الطفل وأداءه من خلال التمرينات المائيه المقترحه ادى الى تقليل الاندفاعيه فى التعامل والتفكير كما ان الطفل يريد ان يكون نشيطا بدنيا ومتميزا بمهاراته.

وما تم التوصل اليه من نتائج فى المحاور الثلاثة للاستبيان يتفق مع ما ذكره "صالح عبد الكريم" (٢٠١١م) أن ممارسة الطفل ذو النشاط الحركى الزائد لبعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة تساهم فى خفض النشاط حيث أنها تتطلب بذل جهد مما يترتب عليه تفريغ الطاقة لدى الطفل وتقلل من ردود أفعال الطفل الاندفاعية كما أنها تساعد على زيادة معدل الانتباه لدى الطفل. (٨ : ١٥٥، ١٥٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من "حمادة فاروق المصرى" (٢٠٠٤م) (٤)، "شمس جاد سرحان" (٢٠٠٨م) (٧) فى أن الأنشطة الحركية تساعد على خفض النشاط الحركى الزائد عند الأطفال وتساهم فى تعديل السلوك.

كما يتفق هذا مع دراسة "سهام أحمد السلامونى" (٢٠٠١م) (٦) فى أن التعديل السلوكى من خلال ممارسة الرياضة يعمل على خفض حدة النشاط الزائد لدى الأطفال ومن خلال التعزيز والعمل الجماعى.

ويتضح من جدول (١٠) ان الطريقة التربوية التى تم اعداد تمارين الماء بها والتي أضافت روح البهجة والسرور وتميزت بالعمل الجماعى وروح المنافسة وزيادة التركيز واحتواء التمارين على استخدام الأدوات جعل الاداء هادف وقلل من الحركات العشوائية وركز انتباه الأطفال على بذل المجهود فى الأداء الصحيح وقلل من اندفاع حركات الطفل واستجاباته وتطلب اداء الحركات تنمية الدقة مما ساعد فى خفض كثرة الحركة وحسن نسبة مقياس النشاط ومحاورة.

وبهذا تتحقق فروض البحث والتي تنص على:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مقياس النشاط الزائد لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة احصائيا فى نسب تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى لعينة البحث فى مقياس النشاط الزائد لصالح القياس البعدى.

ويتحقق صحة فروض البحث يتحقق هدف البحث بأن التمارين المائية المعدة من قبل الباحثة لها تأثير ايجابى على خفض النشاط الزائد للأطفال.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء هدف البحث وفى حدود عينة البحث وبناء على نتائج التحليل الاحصائى توصلت الباحثة الى ان التمارين المائية التى تم اعدادها من قبل الباحثة لها تأثير ايجابى على عينة البحث فى:

- ١- التحكم فى الحركات العشوائية الغير هادفة.
- ٢- جذب انتباه الأطفال وتقويه وتنمية قدرتهم على التركيز.
- ٣- تقلل من ردود أفعال الطفل الاندفاعيه.
- ٤- تساهم فى تعديل سلوك الطفل وخفض النشاط الزائد لديه.

ثانياً: التوصيات:

من خلال اجراءات البحث واستنادا الى النتائج توصى الباحثة بما يلى:

- ١- الاستعانة بمجموعة التمرينات المائية فى برامج الأندية وحمامات السباحة للاستفادة بها فى علاج حالات الأطفال ذوى النشاط الزائد فى نفس المرحلة السنوية لعينة البحث لما لهذه التمرينات من تأثير ايجابي على خفض النشاط الزائد لهذه المرحلة.
- ٢- اقامة دورات تدريبية لمدرى السباحة لتدريبهم على كيفية التعامل تربوياً واستخدام الوسط المائى بالطرق المناسبة لعلاج الأطفال ذوى النشاط الزائد.
- ٣- توعية أولياء الأمور بأهمية علاج حالات النشاط الزائد عند أطفالهم حتى لا تؤثر على قدراتهم العقلية كالتركيز والانتباه.
- ٤- إطالة فترة ممارسة التمرينات المائية قد يزيد من نسب التحسن.

المراجع:

أولاً: المراجع العربي:

١. أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠١م): المعلم والمنهج وطرق التدريس، دار الكتاب مصر.
٢. أسامه كامل راتب (١٩٩٩م): تعليم السباحه، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
٣. أيمن محمد عادل (٢٠٠٧م): اليوجا الصحه والشباب الدائم، ط١، دار طيبة للطباعه، مكتبة النافذة للنشر، الجيزة.
٤. حمادة فاروق المصرى (٢٠٠٤م): فاعلية برنامج أنشطة حركية فى علاج اضطراب عجز الانتباه المصاحب للنشاط الحركى الزائد لدى الأطفال، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٥. جمانه محمد عبد الحميد (٢٠٠٩م): رياضة السباحه تعلمها وتدريبها وقانونها، دار البدايه، دار المستقبل، المملكه الأردنيه الهاشميه.
٦. سهام أحمد السلامونى (٢٠٠١م): فعالية بعض فنيات الارشاد السلوكى فى خفض النشاط الزائد وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.

٧. شمس جاد سرحان ومنار عبد الرحمن شاهين (٢٠٠٨م): تأثير برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبة التعلم، دراسة منشورة في المؤتمر العلمي الثالث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٨. صالح عبد الكريم (٢٠١١م): كيف تعالج مشكلات أبنائك بنفسك، دار الربية للنشر والتوزيع، مصر.
٩. ضيف الله مهدي (٢٠٠٢م): اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه عند الأطفال وطلاب المدارس، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
١٠. عبد الرازق جبار الرماحي وصالح عمار العويب (٢٠٠٧م): الرياضات المائية (تعليم، تدريب، تحكيم)، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا.
١١. على محمود شعيب (٢٠٠٣م): النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال الأسباب والعلاج، الطبعة الثانية، مكتبة زهراء الشرق.
١٢. على محمود شعيب والسيد محمد فرحات (٢٠١١م): النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال، مكتبة زهراء الشروق، القاهرة.
١٣. عماد سرداح وفالح أبو عبيد (٢٠١٣م): التمرينات المائية للصحة والعلاج، دار أسامة للنشر، مصر.
١٤. محمود اسماعيل عبد الحميد (٢٠١٥م): أساسيات التمرينات، مركز الكتاب الحديث، مصر.
١٥. محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهي (٢٠٠١م): قراءات متقدمه فى علم نفس الرياضة، مكتبة الأنجلو المصريه.
١٦. مشيرة عبد الحميد اليوسفى (٢٠٠٥م): النشاط الزائد لدى الأطفال الأسباب وبرامج خفض، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٧. مصطفى ابو سعد (٢٠٠٣م): استراتيجيات التربية الايجابية، مركز الراشد.
١٨. منى أحمد محمود (٢٠١٤م): تأثير برنامج ترويحى مائى مقترح على خفض النشاط الزائد للأطفال فى المرحلة السنية من ٦-٩ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19- Johnson, C., Handen, B. (1994): Efficiency of Mental Penidate Intervention on Class Room B_Behavior in Children with ADHD and Mental Retardation, Behavior Modification, V.59,

N.4, PP.470-488.

- 20- **Olga G. Berwid & Jeffrey M. Halperin (2012):** Emerging Support for a Role of Exercise in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Intervention Planning, Published online: 20 July 2012 # Springer Science + Business Media, LLC 2012
- 21- **Tantillo et al. (2002):** The effect of exercise on children with attention-deficit hyperactivity disorder. Med Sei Sports exercise,Fef.V. 34(2),pp 203-12.

ثالثاً: شبكه المعلومات الدوليّه:

22- <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=14423>

المرجع (٢٢) خاص بأكاديمية علم النفس، محور تعديل السلوك، مقال "النشاط الزائد عند الأطفال".