

البلقاء للبحوث والدراسات

Al-Balqa Journal for Research and Studies

Volume 21
Issue 2 *Al-Balqa Journal for Research and Studies/Volume 21, Issue No 2*

Article 7

2018

فاعلية برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند إلى نظرية الإدراك الحركي لـ كيفارت في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD)

هنداء قعدان
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/albalqa>

Recommended Citation

قعدان, هنداء (2018) "فاعلية برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند إلى نظرية الإدراك الحركي لـ كيفارت في البلقاء *Al-Balqa Journal for Research and Studies*," *البلقاء للبحوث والدراسات* Vol. 21 : Iss. 2 , Article 7.

Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/albalqa/vol21/iss2/7>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in *Al-Balqa Journal for Research and Studies البلقاء للبحوث والدراسات* by an authorized editor of Arab Journals Platform.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند إلى نظرية الإدراك الحركي لـ «كيفارت» في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD)

The Effectiveness of the Training Program Based on Swimming and on the Theory of Movement Awareness Developed by Kivart on ADHD

د. هنادي أحمد قعدان

جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

haqadan@pnu.edu.sa

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند إلى نظرية الإدراك الحركي لـ «كيفارت» في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD). وتكونت عينة الدراسة من (٨) تلميذات المصابات بتشتت الانتباه والنشاط الزائد تم اختيارهن من مدارس جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وتراوح أعمارهن بين (٦-٩) سنوات. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم تصميم المجموعة الواحدة (N=٨) طفلة، واستخدم مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد، كما تم تطبيق البرنامج التدريبي. وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس تقدير سلوك تشتت الانتباه والنشاط الزائد من وجهة نظر الأمهات ككل وأبعاده على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس ككل وأبعاده على القياسين البعدي والمتابعة (بعد ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج).

الكلمات المفتاحية: برامج تدريبية، السباحة، نظرية الإدراك الحركي، اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد.

Abstract

The Present study aimed to find out how effective the training program based on swimming and on Kephart's Perceptual Motor theory in Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The sample of this study consisted of (8) children, all of whom were girls and all were affected with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. The girls were selected from the Schools in Princess Nora Bint Abdul Rahman University in Riyadh city, Saudi Arabia. Their age ranged from six to eight years old. To achieve the purpose of the study, one group design (N=8) children, a measurement for estimating behavior of Attention Deficit Hyperactivity Disorder, and a training program were used. The results showed that there were statistically significant differences in relation to ADHD measurement from the point of view of all mothers and in its effect on the pre-measurement and post-measurement in favor of the post. It also showed that there were no statistically significant differences on the measurement as a whole and its effect on both the post-measurement and the follow-up measurement three weeks after the end of the program.

Key words: Training Programs, Swimming, Perceptual Motor Theory, Attention Deficit Hyperactivity Disorder

المقدمة

الانتباه والنشاط الزائد وتعليمهم للانخراط في الخبرات الحياتية والنشاطات المجتمعية، والنظر إليهم على أساس أنهم أفراد من المجتمع وليس على أساس إعاقاتهم. ولذلك ظهرت الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة كواحدة من البرامج التأهيلية والتدريبية ووسيلة من الوسائل التي تساعد على تمكين الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في أخذ دورهم المجتمعي وفي تعلمهم وتدريبهم.

وفي هذا المجال برزت رياضة السباحة كواحدة من أهم الأنشطة الرياضية التي أثبتت فاعليتها في تحسين المهارات لذوي الاحتياجات الخاصة كالإدراك الحس حركي والتفاعل الاجتماعي (عراي وعاليان، 2002).

ونظراً لحاجة الدراسة الحالية إلى خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى التلميذات في المرحلة العمرية (6-9) سنوات بالاستناد إلى برنامج تدريبي قائم على السباحة، تم الاستئناس بإحدى النظريات لفهم وتفسير أهمية النشاط الحركي الرياضي في حياة التلميذ، ووجد أن أبرز النظريات التي يمكن الاستناد إليها نظرية كيفارت (Kephart) في الإدراك الحركي التي انبثقت عن مبادئ علم النفس النمائي؛ والتي ركزت على ثبات النمو الإدراكي الحركي

يُعد اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD) من أكثر المشكلات السلوكية شيوعاً وانتشاراً بين التلاميذ في مرحلة المدرسة حيث يسبب لهم ولبن يشرف عليهم ويتعامل معهم العديد من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية والسلوكية، ويؤثر سلباً في معظم جوانب النمو لدى التلاميذ، فهم يهدرون طاقاتهم في حركات كثيرة عديمة الجدوى، ولا يهدأون فتتدهور أحوالهم الصحية، ويمضون أوقاتهم في التنقل من مكان لآخر دون هدف، ويجدون صعوبة في الاستقرار أو التركيز، ولا يجدون وقتاً للتعلم فتتقص مهاراتهم المعرفية والتحصيلية، ويصنف هؤلاء التلاميذ بالاندفاعية وتشتت الانتباه، فلا يستطيعون اكتساب المهارات التي تحتاج إلى التركيز والانتباه.

وعلى الرغم من حداثة ميدان التربية الخاصة وبرامجه مقارنة بغيره من الميادين التربوية، إلا أنه شهد تطورات مستمرة ومتسارعة، فالبحوث والدراسات وجهود المختصين في الميدان حاولت جاهدة اكتشاف كل ما يساعد على تمكين الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ومنهم التلاميذ ذوي اضطراب تشتت

للطفل من خلال اكتساب الأنشطة الحركية في بيئة الطفل الذي يعد مطلباً أساسياً للتعلم فيما بعد؛ فالطفل أثناء عملية نموه الطبيعي يكتسب أشكالاً متنوعة من الحركة يُمكنه أن يطور من خلالها تعميمات حركية وبناءً على هذه التعميمات الحركية يبني الطفل تركيباً معرفياً. وأشار كيفارت (Kephart) أن هذه البنى التركيبية المعرفية للطفل تقوم على أساس الحركة من خلال المحافظة على ثبات جسمه، والقبض، والانتقال والقوة الدافعة. وأن الطفل لا يكتسب هذه المهارات دفعة واحدة وإنما يتم التدريب عليها تدريجياً وهرمياً ليصل الطفل إلى التطابق الإدراكي الحركي (القمش والجوالدة، 2015). ولذلك فقد استندت الباحثة إلى هذه النظرية في بناء جلسات البرنامج التدريبي المقترح من خلال التدريب على رياضة السباحة تدريجياً وهرمياً بهدف اكتساب المهارات والتأثير على المتغير التابع (تشتت الانتباه والنشاط الزائد).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تري عبدالرحمن وعبدالهادي (2014) أن التلاميذ بدءاً من مرحلة الطفولة يواجهون مشكلة اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد ويزداد بنضجهم في السن، كما تؤثر تأثيراً سلبياً وخطيراً على حياتهم ومستقبلهم؛ ولذلك لا بد من ضرورة التدخل بالبرامج لتعديله، وخاصة أن نسبة انتشار هذا الاضطراب بين تلاميذ المدرسة يصل إلى نسبة (5 - 10%). وقد أشار ريان (2008) أن أساليب استخدام العلاج مع التلاميذ ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد قد اقتصر على العلاج الدوائي، حيث يحول التلميذ إلى أخصائي الأعصاب لتشخيصه، ووفقاً للتشخيص يُصرف له الدواء الملائم، علماً أن الأدوية في الغالب لها أعراض جانبية قد تؤثر في التلميذ وسلوكه الأكاديمي والاجتماعي، وتندر أي تدخلات تربوية أو سلوكية لعلاج هذا الاضطراب أو خفضه.

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($a = 0.05$) في أداء المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد على القياس

ولذلك يمكن القول أن هناك حاجة ضرورية ومُلحة لتطوير برامج علاجية بديلة

القبلي والبعدي؟

والنشاط الزائد وتدريبهم.

قد تأتي أهمية هذه الدراسة في ضوء ندرة الدراسات العربية التي أجريت في هذا المجال، وخاصة لدى تلميذات ذوات اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد، وفي ضوء استخدام برنامج تدريبي قائم على رياضة السباحة ومستند إلى نظرية كيفارت في الإدراك الحركي؛ مما ينعكس على تطبيقها عملياً في الميدان والبحوث المستقبلية.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($a = 0.05$) في أداء المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد على القياس البعدي والمتابعة؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى

1. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أداء المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد على القياس القبلي والبعدي.

2. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أداء المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد على القياس البعدي والمتابعة.

أهمية الدراسة

تأتي أهمية الدراسة من خلال جانبين، هما:
أولاً: الناحية النظرية

من المؤمل أن تسهم الدراسة الحالية في إثراء المعرفة الإنسانية بالإطار النظري الذي يتعلق برياضة السباحة وأهمية نظرية كيفارت في الإدراك الحركي ودورها في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى الفئة العمرية (6-9) سنوات.

من المؤمل أن تبرز أهمية رياضة السباحة ونظرية الإدراك الحركي لـ «كيفارت» ودورها في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد.

ثانياً: الناحية التطبيقية (العملية)

من المؤمل أن تسهم نتائج هذه الدراسة والمعارف المتضمنة فيها في رفع مستوى الوعي المعرفي لدى المعلمين والمرشدين التربويين وأولياء الأمور في الاستفادة من إجراءات رياضة السباحة ونظرية كيفارت في الإدراك الحركي في تعاملهم مع ذوي اضطراب تشتت الانتباه

مصطلحات الدراسة

تناولت الدراسة الحالية مجموعة من المصطلحات، وعُرفت نظرياً وإجراءياً على النحو الآتي:

- البرنامج التدريبي: هو المخطط العام الذي وضع في وقت سابق على عملية التعليم والتدريب، ويلخص الإجراءات التطبيقية القائمة على رياضة السباحة بهدف خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD) لدى التلميذات في الفئة العمرية (6-9) سنوات مرتبة ترتيباً هرمياً وفق البناء المعرفي لنظرية كيفارت (Kephart) في الإدراك الحركي محققاً نواحي أساسية في التعلم وهي التناغم والتزامن والتتابع، ويتمشى مع قدرات التلميذات ذوات اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد وحاجاتهن.

- رياضة السباحة: مجموعة الأنشطة والألعاب المائية التي قدمت تدريجياً للتلميذات ذوات تشتت الانتباه والنشاط الزائد من خلال تمارين التهيئة للسباحة وقوة القبضة والذراعين والرجلين والسباحة الكاملة لمسافات قصيرة (3م، 6م، 9م، 12م، 15م)؛ بهدف التأثير على المتغير التابع (تشتت الانتباه والنشاط الزائد).

- نظرية «كيفارت» الإدراك الحركي: واحدة من أهم نظريات علم النفس النمائي التي ركزت على ثبات النمو الإدراكي الحركي للطفل من خلال اكتساب الأنشطة الحركية في بيئته التي تعد مطلباً أساسياً للتعلم (القمش والجوالدة،

الإطار النظري

اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD):

عُرف اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD) وفق دليل التصنيف التشخيصي والإحصائي للأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية «DSM5» الذي أصدرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي (American Psychiatric Association, 2013): بأنه اضطراب يظهر في ثلاثة أنماط مختلطة اعتماداً على ما يظهره الفرد من مشكلات في قصور أو تشتت الانتباه، والنشاط الزائد، والاندفاعية. أما عبيدات (2014) فعرف اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD): بأنه اضطراب عصبي سلوكي يتصف بقصر فترة الانتباه والاندفاعية والنشاط الزائد ويشخص من خلال المقابلة والملاحظة السلوكية.

وترجع خطورة اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد إلى أن هذا الاضطراب إذا لم يكتشف ويحدد جيداً ويتم السيطرة عليه، ويمكن أن يسبب للطفل تعقيدات على المدى الطويل تمتد آثارها إلى مرحلتي المراهقة والرشد (Biedernan and Faraone, 2005). كما أن الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد يتصفون بضعف في الذاكرة بسبب القصور الوظيفي في عملية الانتباه والإدراك والاندفاعية والحركة الزائدة، ويعانون من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية، ولديهم صعوبة في اكتساب الخبرات وتعلم المهارات الدقيقة وانخفاض مستوى أدائهم للمهام التي تتطلب التنغم والتزامن والتتابع (الرويتع، 2002).

ويرى العوفي (2008) أن الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد يعانون في مختلف مراحل التعليم من ضعف الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية نتيجة ضعف انتباههم أثناء الحصة وسهولة تشتتهم، كما أن نشاطهم المفرط يؤثر في علاقاتهم مع الآخرين ونجاحهم في استمراريتها. وأكدت مجيد (2008) أن عدم

(2015). وإجرائياً: هي مجموعة المبادئ التي استمدت من نظرية «كيفارات» الإدراك الحركي في بناء جلسات البرنامج التدريبي المقترح من خلال التدريب على رياضة السباحة تدريجياً وهرمياً بهدف اكتساب المهارات والتأثير على المتغير التابع (تشتت الانتباه والنشاط الزائد).

اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD): اضطراب يحدث لدى الطفل يبدي من خلاله درجة من السلوك الحركي تفوق السلوك الحركي للأطفال في مثل سنه، ويكون فيه متقلب المزاج قليل الثبات لا يهدأ، لا يستطيع معه أن يقيم علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويتصف دائماً بالسلبية، وشروذ الذهن، والعناد والقلق والإكتئاب، وعدم الرضا، وسوء التكيف، وعدم القدرة على الاتزان الانفعالي، وقصر فترة الانتباه بصورة ملحوظة (الشريفيين وفرح، 2011). وإجرائياً: الدرجة التي تحصل عليها التلميذه على مقياس اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد.

حدود الدراسة ومحدداتها

يتحدد تعميم نتائج الدراسة بما يلي:

حدود مكانية وزمانية: جرت هذه الدراسة في النادي الرياضي النسائي في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1437/1438 هـ.

الحدود البشرية

اقتصرت الدراسة على عينة من التلميذات ذوات اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد في الفئة العمرية (6-9) سنوات.

محدد الأدوات المستخدمة: تم تطبيق برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند على نظرية «كيفارات» في الإدراك الحركي، بالإضافة إلى تطبيق مقياس الكشف عن ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد؛ لذلك يتحدد تعميم نتائج الدراسة بمدى الدقة في استخلاص دلالات الصدق والثبات لهما، والمجموعات المتشابهة.

الحركية التي يمكن قياسها على أساس كيفية بناء البرنامج الحركي وفق التوافق العضلي العصبي والتحكم بعمل المجاميع العضلية والعصبية خلال فترة التعلم. كما أن ارتباط الأداء الحركي بالجانب العقلي خلال عملية التعلم يؤدي دور أساسي في فهم الواجب الحركي وتفسيره من خلال استقبال المعلومات وفهمها و تخزينها على شكل أنظمة توافقية، حيث ترتبط عمليات إدخال المعلومات وإخراجها بالذاكرة الحركية القصيرة والبعيدة (Wetterhahn, Hanson and Levy, 2002). وكذلك تسهم الأنشطة الرياضية في غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراجهم من عزلتهم التي فرضوها على أنفسهم (عبدالقادر، 2008).

أما السباحة، فتأتي أهميتها من خلال أنها لم تكن فقط رياضة قديمة يمارسها الإنسان في سنوات عمره المختلفة، وإنما أصبحت أحد الوسائل الفعالة في علاج كثير من الأمراض البدنية والأمراض النفسية والجراحية (القط، 2007). كما أن السباحة تؤدي دوراً كبيراً في علاج كثير من الحالات النفسية وتساعد على تجنب المشكلات الاجتماعية، فالبعد عن الأعباء اليومية التي تواجهنا يعطي الفرصة عند ممارستها للتخلص من الاكتئاب والقلق والشروذ الذهني، وتحسين التركيز والانتباه. وللسباحة فوائد تربوية كبيرة من حيث إكساب ممارسيها الصفات الحسنة التي تغرس فيهم حب مساعدة الآخرين والجد والتضحية وتنمية الخلق الرياضي في ممارسيها (الطلافة، 2015). وما أكد أهمية رياضة السباحة القول المأثور والمحمود للخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل) (العباسي، 2013).

نظرية كيفارت (Kephart) في الإدراك الحركي:

من أهم النظريات التي اهتمت بالإدراك

قدرة الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد على تركيز انتباههم والاحتفاظ به لفترة عند ممارسة النشاط مع عدم الاستقرار وطاقتهم الزائدة يجعلهم يستجيبون للمواقف التعليمية دون تفكير مسبق؛ مما يؤثر في اكتساب المعلومات والمهارات والاحتفاظ بها.

الأنشطة الرياضية والسباحة

عرّف خوجه (2011) الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بأنها مجموعة الألعاب والرياضة المختلفة والتي تتفرع عنها أنشطة رياضية كثيرة، يمكن أن يمارسها الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وفقاً لقدراتهم وطاقاتهم بعد تعديلها وفقاً لنوع وشدة الإعاقة. أما السباحة فقد عرفها الطلافة (2015) بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي للتحرك وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً.

أهمية الأنشطة الرياضية والسباحة:

برزت أهمية الأنشطة الرياضية في مجال التربية الخاصة نتيجة دورها المساند للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وتمكينهم في المجتمع وتسهيل تعلمهم وتدريبهم على مهارات الحياة المختلفة، وفي تقوية جهازهم العضلي والعصبي، ومساعدتهم في التأهيل النفسي والجسدي والاجتماعي والانفعالي، وتنمية طاقاتهم ومدراتهم وقدراتهم وتفاعلهم الاجتماعي (الخولي، 2001). وذلك لدورها في تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو الذات ونحو الآخرين، وتطور الأنماط السلوكية نحو الأفضل (الخرجي، 2001). ولدورها المهم أيضاً في تقوية جسم الإنسان والمحافظة على التناسق والتأزر الحركي لديه، والمساهمة في خفض مستوى الشعور بالنقص الناتج عن الإعاقة. وارتباط الأنشطة الرياضية مع بعضها لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري من خلال ما تقدمه هذه الأنشطة من تحليل وتفسير لكل الظواهر

الإدراكي الحركي (البطائية والرشدان والسبايلة والخطاطبة، 2012).

الدراسات السابقة :

يتناول هذا الجزء الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في هذا المجال. وقد قسمت في محورين رئيسيين، هما:

المحور الأول: الدراسات والبحوث التي تناولت الأنشطة الرياضية والسباحة

قامت (Oates, 2004) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج ترويجي في السباحة على تحسين تقدير الذات لدى عينة من المعاقين حركياً في الولايات المتحدة الأمريكية. وتكونت عينة الدراسة من (6) أفراد منهم (2) أطفال و(4) مراهقين مصابين بالشلل المخي وإصابات الحبل الشوكي. واستخدم في الدراسة أسلوب دراسة الحالة بتطبيق عدة أدوات، هي: الاستبانة والملاحظة والمقابلة. وأظهرت النتائج وجود تحسن ملحوظ في تقدير الذات والتفاعل الاجتماعي والنشاط الإدراكي الحركي لدى أفراد الدراسة على القياس البعدي.

وقام عبدالقادر (2008) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركياً. وتكونت عينة الدراسة من (90) فرداً من المعاقين حركياً اختيروا من مختلف مراكز الرعاية والتأهيل للمعاقين حركياً في الجزائر، وتراوح أعمارهم بين (18-42) سنة، ووزعوا في مجموعتين بالتساوي، هما: المجموعة الضابطة وتكونت من (45) فرداً لم يمارسوا النشاط البدني والحركي، والمجموعة التجريبية وتكونت من (45) فرداً مارسوا النشاط البدني الحركي المكثف. واستخدم مقياس ايزنك للسمات الشخصية. وأظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية (الممارسين) على مقياس السمات الشخصية في أبعاد الاتزان الانفعالي والانبساطية والهدوء والسمة الاجتماعية.

وهدف دراسة خوجة (2011) إلى الكشف عن

الحركي، حيث يرى كيفارت أن الطفل يبدأ بتعلم ما في العالم من حوله من خلال الحركة، أي أن بداية المواجهة بين الطفل وبيئته تكون من خلال بعض الأنشطة الحركية، وهذا السلوك الحركي يُعد متطلباً قديماً للتعلم فيما بعد، فالطفل أثناء نموه الطبيعي يكتسب أشكالاً متنوعة من الحركة يمكنه أن يطور من خلالها تعميمات حركية هرمية، وبناء على هذه التعميمات الحركية يبني الطفل تركيباً إدراكياً معرفياً (الوقفي، 2009).

وقد حدد «كيفارت» أربعة تعميمات حركية يمكن أن تساعد الطفل على النجاح، هي: أولاً: المحافظة على ثبات جسمه واتزانه. ثانياً: التعميمات الحركية مثل: القبض على الأجسام وتركها للتعرف على خصائصها، بالإضافة إلى تطوير المهارات الإدراكية. ثالثاً: الانتقال الحركي: مثل الزحف، المشي، الركض، القفز، قصد استكشاف بيئته ومحيطه، وتمييز العلاقة بين الأشياء في هذا المحيط. رابعاً: القوة الدافعة: وتشتمل على حركات الاستقبال، والدفع للأشياء الموجودة في محيط الطفل، كالإمساك بهذه الأشياء، ودفعها، وسحبها، والرمي والضرب، والقبض (القمش والجوالدة، 2015).

ويرى (كيفارت) وهو يعلق على النظرية الإدراكية - الحركية: أن التدرج الهرمي للتعميمات الحركية السابقة يُعد بالغ الأهمية، فالأطفال يستطيعون تنمية عالم من الخبرات الإدراكية - الحركية الثابتة وتطويره في سن السادسة، أما الأطفال الذين يواجهون صعوبات خاصة في التعلم فيكون عالم الخبرات الإدراكية- الحركية عندهم غير ثابت، وبالتالي لا يوجد أساس ثابت للحقائق المتعلقة بالعالم من حولهم، وهم بذلك غير منتظمين حركياً أو إدراكياً أو معرفياً، وبما أن الأطفال لا يستطيعون فحص كل ما يحيط بهم واستكشافه عن طريق الحركة فإنهم يتعلمون فحص بعض الأشياء واستكشافها بطريقة إدراكية تكون أكثر قيمة وذات معنى أفضل وواضح عند ربطها بمعلومات حركية تعلمها الطفل في السابق، وحققت تناسقاً فيما بينها، وهذا ما أطلق عليه «كيفارت» بالتطابق

مرحلة الطفولة المبكرة. وتكونت عينة الدراسة من (29) طفلاً تراوحت أعمارهم ما بين (4 - 5) سنوات منهم (21) ذكراً و(8) إناث تم اختيارهم من إحدى رياض الأطفال في بريطانيا وتم توزيعهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات علاجية الأولى: مجموعة تدريب الأطفال وعددهم (10) أطفال والثانية تدريب الوالدين والأطفال عددهم (9) وأخيراً مجموعة تدريب الوالدين والأطفال والإرشاد المدرسي والمنزلي السلوكي وعددهم (10). واستخدمت إجراءات فنيات التعديل السلوكية والمعرفية على المجموعات الثلاث من خلال مهمات ومهارات ملائمة لمستوى الأطفال النمائي. وأظهرت مقارنة نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث وجود تحسن ملحوظ في أعراض الاضطراب لدى الأطفال وتحسناً في مستوى المهارات الاجتماعية لديهم وانخفاض مستوى الضغوط التي يعاني منها الوالدان وزيادة كفايتهم في التعامل مع أطفالهم.

وأجرى ريان (2008) دراسة هدفت إلى التحقق من أثر برنامج سلوكي في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى عينة من أطفال المرحلة الأساسية في منطقة يافا-فلسطين. وتكونت عينة الدراسة من (40) طفلاً قسموا في مجموعتين بالتساوي، هما: المجموعة الضابطة (ن=20) والمجموعة التجريبية (ن=20). وطبق برنامج تعديل سلوك على أفراد المجموعة التجريبية، واستخدم مقياس فينر بلت لتشخيص عجز الانتباه والنشاط الزائد من وجهة نظر الآباء كقياس قبلي وبعدي ومتابعة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد في القياس البعدي تعزى إلى برنامج تعديل السلوك لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من أطفال المجموعة التجريبية على مقياس عجز الانتباه والنشاط الزائد تعزى إلى

أثر برنامج رياضي مقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. وتكونت عينة الدراسة من (20) مراهق من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً اختيروا من عدة مراكز في العاصمة الجزائرية وزعموا إلى مجموعتين بالتساوي: المجموعة الضابطة (ن=10) لم تخضع للمعالجة والمجموعة التجريبية (ن=10) دربوا وفق برنامج رياضي مقترح. واستخدم مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات لروزنبرج (1965). وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم وتقدير الذات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث أكدت النتائج أن البرنامج الرياضي المقترح كان فعالاً في تحسين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً (أفراد المجموعة التجريبية).

وأجرى الطلافحة (2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور ممارسة رياضة السباحة في تعديل بعض أنواع السلوك (العدوان والخجل) لدى الأطفال من وجهة نظر الآباء. وتكونت عينة الدراسة من (40) ولي أمر للأطفال في المرحلة العمرية (12-14) سنة المسجلين في مسبح نادي المعلمين في محافظة إربد في الأردن. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس العمارة (1991) لقياس السلوك العدواني لدى الأطفال ومقياس أبو زيد (2010) لقياس سلوك الخجل لدى الأطفال بعد تعديلهما. وأظهرت النتائج وجود فروق على مقياسي العدوان والخجل من وجهة نظر الآباء بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي؛ مما يدل على وجود دور فعال لممارسة رياضة السباحة في خفض مستوى سلوك العدوان وسلوك الخجل لدى الأطفال.

المحور الثاني: الدراسات والبحوث التي تناولت ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد

أجرى هال (Hall, 2003) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج سلوكي معرّف في قائم على التدخل المبكر في علاج أعراض اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال في

مستوى اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد كان لدى أفراد المجموعة التجريبية أقل من أفراد المجموعة الضابطة، وبينت النتائج وجود فروق في مجالي نقص الانتباه والاندفاعية على المقياس ككل تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور.

وقامت عبدالرحمن وعبدالهادي (2014) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تعليمي للقيم الأخلاقية في تعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال من سن 12 - 9 من منظور تربوي إسلامي. وتكونت عينة الدراسة من (60) طفلة من ذوات اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد تم اختيارهن من مدارس الدمج الابتدائية في مدينة الطائف في المملكة العربية السعودية وقسمت في مجموعتين بالتساوي، هما: المجموعة الضابطة (ن=30) طفلة والمجموعة التجريبية (ن=30) طفلة. وطبق برنامج تعليمي للقيم الأخلاقية على أفراد المجموعة التجريبية، واستخدم مقياس لتقدير سلوك نقص الانتباه والنشاط الزائد كقياس قبلي وبعدي ومتابعة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطفلات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس نقص الانتباه والنشاط الزائد تعزى إلى برنامج تعليمي للقيم الأخلاقية في تعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس نقص الانتباه والنشاط الزائد في القياسين البعدي والمتابعة تعزى إلى البرنامج.

وهدفت دراسة داهم (2015) إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في زيادة المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المصابين تشتت الانتباه وفرط النشاط. وتكونت عينة الدراسة من (30) طفلاً وطفلة من الأطفال المصابين بتشتت الانتباه وفرط النشاط في منطقة حولى والعاصمة والفروانية في الكويت تراوحت أعمارهم بين (9-11) سنة، واستخدم

برنامج تعديل السلوك، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عجز الانتباه والنشاط الزائد في القياسين البعدي والمتابعة (بعد مضي شهر من تطبيق البرنامج) تعزى إلى برنامج تعديل السلوك.

وأجرى كنوس وسفارين (Knouse and Safren, 2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر العلاج السلوكي المعرفي في خفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية. وتكونت عينة الدراسة من (10) طفلاً قسموا في مجموعتين بالتساوي، هما: المجموعة الضابطة (ن=5) والمجموعة التجريبية (ن=5). وطبق برنامج العلاج السلوكي المعرفي على أفراد المجموعة التجريبية، واستخدم مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد كقياس قبلي وبعدي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد في القياس البعدي تعزى إلى البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض مستوى الاندفاعية والنشاط الحركي الزائد وفي تحسين مستوى الانتباه.

أما دراسة الشريفين وفرح (2011) فقد هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على تمارين رياضة الدماغ في خفض مستوى اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية في مديرية تربية إربد الأولى في الأردن، ووزعوا عشوائياً بالتساوي في مجموعتين، هما المجموعة الضابطة (ن=15) طفلاً وطفلة ودرست اعتيادياً والمجموعة التجريبية (ن=15) طفلاً وطفلة ودرست وفق تمارين رياضة الدماغ. واستخدمت قائمة تقدير سلوك ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد وبرنامج إرشادي قائم على تمارين رياضة الدماغ. وأظهرت النتائج أن

والمستند إلى نظرية كيفارت في الإدراك الحركي على المتغير التابع مستوى أعراض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد من خلال تشكيل مجموعة تجريبية واحدة تم تدريب أفرادها وفقاً للبرنامج التدريبي مع مقياس اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد المطور من قبل الباحثة الحالية قبلي وبعدي ومتابعة. والشكل (1) يوضح تصميم الدراسة.

G1	O1	X	O2	O3	المجموعة التجريبية
----	----	---	----	----	-----------------------

الشكل (1) تصميم الدراسة

وأشار مطاوع والخليفة (2014) أن الرموز السابقة التي وردت في الشكل (1) يقصد بها:

G1: المجموعة التجريبية.

O1: قياس قبلي.

O2: قياس بعدي.

O3: قياس المتابعة.

X: معالجة (البرنامج التدريبي).

أفراد الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (8) تلميذات من ذوات اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد للفصل الدراسي الأول 1438/1437 هـ الموافق للعام الدراسي 2017/2016 م تم اختيارهن من مدارس جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، تراوحت أعمارهن بين (6-9) سنوات، وتم تشخيصهن مسبقاً على أنهن يعانين من اضطراب ADHD، وتم تشخيصهن من قبل طبيب نفسي، أو طبيب أعصاب، وأخصائي نفسي باستخدام أدوات التشخيص اللازمة مثل الاختبارات والفحوصات العصبية وتخطيط الدماغ. وقد تم التشخيص الأولي لهن من قبل الأخصائيين النفسيين في المدارس، بالاعتماد على دليل التشخيص النفسي DSM-5، وبعد حصر العينة تم الحصول على موافقة أولياء أمور التلميذات لتطبيق الدراسة وتم تسجيل التلميذات في النادي الرياضي النسائي في جامعة

تصميم المجموعة الواحدة (ن=30) طفلاً. واستخدم مقياس المهارات الاجتماعية وقائمة تقدير سلوك تشتت الانتباه وفرط النشاط، كما تم تطبيق برنامج معرفي سلوكي. وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المهارات الاجتماعية وأبعاده على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المهارات الاجتماعية وأبعاده على القياسين البعدي والمتابعة (بعد شهرين من انتهاء البرنامج)، وبينت النتائج وجود فروق على مقياس المهارات الاجتماعية تعزى إلى البرنامج المذكور.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- على الرغم من اتفاق الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في تناول برامج تدريبية قائمة على رياضة السباحة ومعظمها تناول فئة ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد، إلا أنه يلاحظ أنها لم تجد أي دراسة تناولت المتغيرين معاً، وبذلك قد اختلفت معها في الهدف، حيث سعت الدراسة الحالية إلى قياس فاعلية برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند على نظرية الإدراك الحركي لـ «كيفارت» في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد؛ وهذا ما لم تتطرق له الدراسات والبحوث السابقة. كما اختلفت في عاملَي المكان والزمان فهي من الدراسات الرائدة على الصعيدين العربي والمحلي المتمثل في المملكة العربية السعودية وبالتحديد مدينة الرياض من العام الدراسي 1438/1437 هـ الموافق 2017/2016 م.

منهج الدراسة وتصميمها:

تبنت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي «Semi Experimental Method»، واستخدم تصميم المجموعة الواحدة One Group Design والذي يقوم على أساس العلاقة السببية بين متغيرين أحدهما المتغير المستقل أو التجريبي والآخر المتغير التابع؛ واستخدم في الدراسة الحالية لقياس أثر فاعلية المتغير المستقل المتمثل في البرنامج التدريبي القائم على السباحة

نجران؛ وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة لتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة المتمثلة بالملكة العربية السعودية، وقد تم التحكيم وفق المعايير الآتية: انتماء الفقرات للمجال الذي وضعته فيه وللأداة ككل، وسلامة الصياغة اللغوية والنحوية للفقرات ووضوح المعنى. وعُنيت الباحثة بالملاحظات والمقترحات التي وردت من المحكمين وأخذتها بعين الاعتبار. وفي ضوء آراء واقتراحات المحكمين، أجريت التعديلات المطلوبة، بنسبة اتفاق (80%) من المحكمين على أهمية التعديل وكانت إجراء التعديلات في الأخطاء الطباعية والإملائية وإعادة صياغة الفقرات وحذف (5) فقرات من البعد الرابع (الاعتداء على الآخرين) وهي الفقرات ذات الأرقام (31، 37، 38، 39، 40) نظراً لعدم ملائمتها للمقياس. وفي ضوء ذلك أُخرجت أداة الدراسة بصورتها النهائية المكونة من (42) فقرة وتوزعت في خمسة أبعاد، هي: تشتت الانتباه ويشمل الفقرات (1-9)، النشاط الزائد والاندفاعية ويشمل الفقرات من (10-18)، اضطراب العناد الشارد ويشمل الفقرات من (19-26)، والاعتداء على الآخرين ويشمل الفقرات من (27-36)، القلق أو الاكتئاب ويشمل الفقرات من (37-42). والملحق (1) يوضح ذلك.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين، بعد تطبيقه على عينة اختيرت من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (20) تلميذة من ذوات اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد. واستخرجت معاملات الثبات بالطريقة الأولى: التجزئة النصفية. والطريقة الثانية: كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (1) يوضح ذلك:

الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في مدينة الرياض، كما تم استدعاء أمهات التلميذات (عينة الدراسة) بغرض الاستجابة على مقياس الدراسة.

أداتا الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت أداتين، هما:

أولاً: مقياس اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لغايات تحقيق أهداف الدراسة تم الاستناد إلى مقياس فاندريلت لتشخيص اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد من وجهة نظر الآباء Vanderbilt ADHD Diagnostic Parent "Rating Scale" "VADPRS" المعرب من قبل ريان (2008) الذي هدف إلى تحديد الخصائص المتعلقة باضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد، ويستخدم المعلومات بالاعتماد على لوحة تشخيصية وإحصائية للاضطرابات العقلية، الطبعة الخامسة (DSM-5). وتكون المقياس بصورته الأولية من (47) فقرة لكل فقرة (4) إجابات يعطى رقم (0) للإجابة أبداً، ورقم (1) للإجابة أحياناً، ورقم (2) للإجابة غالباً، ورقم (3) للإجابة دائماً. حيث تكون المقياس من خمسة أبعاد: تشتت الانتباه ويشمل الفقرات (1-9)، النشاط الزائد والاندفاعية ويشمل الفقرات من (10-18)، اضطراب العناد الشارد ويشمل الفقرات من (19-26)، والاعتداء على الآخرين ويشمل الفقرات من (27-40)، القلق أو الاكتئاب ويشمل الفقرات من (41-47). وقامت الباحثة الحالية بتطوير المقياس والتحقق من دلالات صدقة وثباته على النحو الآتي:

صدق المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من دلالات صدق المقياس، باستخدام صدق المحتوى من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين قوامها (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في مجال التربية الخاصة في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة

الجدول (1): معاملات الثبات لمقياس سلوك اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد

الأبعاد	التجزئة النصفية	كرونباخ ألفا
تشتت الانتباه	.790	0.75
النشاط الزائد والاندفاعية	.930	0.89
اضطراب العناد الشارد	.890	0.66
الاعتداء على الآخرين	.830	0.72
القلق أو الإكتئاب	.780	0.74
الدرجة الكلية	.920	0.85

ولذلك فقد استندت الباحثة إلى هذه النظرية في بناء جلسات البرنامج التدريبي المقترح من خلال التدريب على رياضة السباحة تدريجياً وهرمياً بهدف اكتساب المهارات والتأثير على المتغير التابع (تشتت الانتباه والنشاط الزائد). كما تم الاستفادة مما سبق ذكره في تحديد أساليب التدريب لأفراد عينة الدراسة وفي كيفية ترجمة الجلسات التدريبية إلى جلسات إجرائية قابلة للتنفيذ والتطبيق، وتحديد عدد جلسات البرنامج التدريبي والوقت اللازم لتنفيذ كل جلسة والأهداف الخاصة بها، والإجراءات المتبعة لتحقيق أهداف كل جلسة، وتحديد الأدوات اللازمة، وبيان دور المدربة وأفراد الدراسة في الجلسة، وكيفية تقييم كل جلسة.

- الانتهاء من إعداد البرنامج التدريبي ولسااته. وبعد ذلك عرض على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب على السباحة وتعليم الأطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد. وذلك للتأكد من دلالات صدق المحتوى للبرنامج.

- بعد تحكيم البرنامج أجريت التعديلات المناسبة عليها بالحذف أو بالإضافة، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%) وهي نسبة مقبولة لأغراض هذه الدراسة. وبذلك أخرج البرنامج التدريبي بصورته النهائية.

الهدف العام للبرنامج التدريبي:

هدف هذا البرنامج إلى خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى التلميذات في الأعمار من (6-9) سنوات.

يتضح من الجدول (1) أن المقياس يتمتع بمستويات مرتفعة من الثبات ومناسبة لأغراض هذه الدراسة.

تصحيح المقياس:

لأجل احتساب الدرجة الكلية للمقياس، تم وضع أربعة بدائل تختار المستجيبة (الأم) أحد هذه البدائل التي تعبر عن رأيها، وأعطيت الدرجات (0، 1، 2، 3) للبدايل الأربعة على التوالي للفقرات، إذ أعطيت الدرجة (0) على البديل أبداً، والدرجة (1) للبديل أحياناً، وأعطيت الدرجة (2) على البديل غالباً، وأعطيت الدرجة (3) على البديل دائماً، وقد تراوحت درجات المقياس بين الدرجة (0) لتمثل أقل درجة و(126) لتمثل أعلى درجة في المقياس. ويتم تشخيص التلميذة على أنها تعاني من اضطراب (ADHD) إذا كان مجموع درجاتها على المقياس بين (84-126).

ثانياً: البرنامج التدريبي

لغايات تحقيق أهداف الدراسة، تم بناء البرنامج التدريبي باتباع الخطوات الآتية:

- أستند إلى الأدب النظري والتربوي عرابي وعاليان (2002) وأبو عبيد (2004) وأوتيس (2004) (Oates, 2004) والطلافة (2015) الذي تناول رياضة السباحة، وملكاوي (2003) والسعدي (2004) والقرعان (2006) وريان (2008) والشريفيين وفرح (2011) والذي تناول برامج تدريب ذوي اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد، كما تم الاستناد إلى نظرية كيفارت (Kephart) في الإدراك الحركي؛

وتصحيح الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء وتكرار الحركة أكثر من مرة حتى يتم أدائها بصورة صحيحة.

الجلسة الثالثة (التهيئة ب):

وتهدف هذه الجلسة إلى تهيئة التلميذات وإعطائهن بعض التعليمات حول البرنامج التدريبي والتهيئة للسباحة.

الإجراء:

- لبس ملابس السباحة، والنزول في الماء، مع البقاء بمحاذاة أطراف المسبح، والتشبث بها.
- وأخذ شهيق؛ وذلك لملء كامل الرئتين بالهواء، ونفخ الفم.
- إنزال الرأس داخل الماء دون إفلات طرف المسبح.
- الزفير ببطء، وذلك عن طريق إخراج الهواء من الفم.
- إخراج الرأس من الماء عند الشعور بضيق في التنفس.
- ممارسة الخطوات مراراً؛ لإطالة وقت الصمود تحت الماء.

الجلسة الرابعة (قوة القبضة):

وهدفت هذه الجلسة إلى تنمية قدرة التلميذة في الإدراك الحس حركي من خلال نشاط قوة القبضة.

الإجراء:

- نشاط حركي مائي من خلال قبض اليد وتبدأ التلميذة بدفع الماء بقوة نحو الأمام كنوع من مقاومة الماء مع تكرار هذا النشاط عدة مرات.

الجلسة الخامسة (قوة الذراعين):

وهدفت هذه الجلسة إلى تنمية قدرة التلميذة على الإدراك الحس حركي من خلال نشاط قوة الذراعين الأيمن والأيسر.

الإجراء:

- مراجعة الجلسة السابقة، ثم تقديم نشاط حركي مائي من خلال تحريك الذراعين الأيمن والأيسر داخل الماء وتبدأ التلميذة بدفع الماء

جلسات البرنامج التدريبي:

استغرقت مدة تنفيذ البرنامج التدريبي خمسة أسابيع في الفترة الواقعة بين تاريخ 2016/12/1م وحتى تاريخ 2017/1/6م، بواقع (15) جلسة توزعت في (3) جلسات أسبوعياً، مدة كل جلسة (40) دقيقة. وفيما يلي وصف موجز لمضمون جلسات البرنامج التدريبي .

الجلسة الأولى: التعارف

أهداف الجلسة:

- أن تقوم التلميذات بالتعرف على بعضهن البعض والتعرف على الباحثة والمدرسة.
 - أن تتعرف التلميذات على بعض الأسس والمعايير التي تحكم عمل الدراسة.
 - أن تتعرف التلميذات على البرنامج التدريبي وأهميته وآلية تنفيذه.
 - أن تتعرف التلميذات وأمهاتهن على توقعاتهن من البرنامج التدريبي.
- الإجراء:

اجتماع الباحثة والتلميذات، والتلميذات أنفسهن في قاعة نادي السباحة بهدف التعارف، وتقديم عرض تقديمي عن البرنامج التدريبي وأهدافه وتحديد أسس ومعايير التطبيق للبرنامج التدريبي، وتحديد التوقعات من التلميذات وأمهاتهن وكذلك الحصول على موافقة التلميذات وأولياء أمورهن على تطبيق البرنامج التدريبي.

المواد المستخدمة: أوراق ملونة، أقلام، سبورة.

الجلسة الثانية (التهيئة أ):

وتهدف هذه الجلسة إلى تهيئة التلميذات وإعطائهن بعض التعليمات حول البرنامج التدريبي.

الإجراء:

يتم فيه شرح وتوضيح الحركة وعرضها أمام التلميذات من قبل أنموذج (مدرسة السباحة) حتى يستطعن فهم أجزاء الحركة واستيعابها. ثم تعليم الحركة للتلميذات، وأداؤها من قبلهن

بالذراعين بقوة نحو الأمام مع تكرار هذا النشاط عدة مرات.

الجلسة السادسة (قوة الرجلين) :

وهدفت هذه الجلسة إلى تنمية قدرة التلميذة على الإدراك الحس حركي من خلال نشاط قوة الرجلين اليمنى واليسرى.

الإجراء:

مراجعة الجلسة السابقة، ثم تقديم نشاط حركي مائي من خلال تحريك الرجلين اليمنى واليسرى داخل الماء وتبدأ التلميذة بدفع الماء برجليها بقوة نحو الخلف مع تكرار هذا النشاط عدة مرات.

الجلسة السابعة (القوة) :

وهدفت هذه الجلسة إلى التحقق من ثبات قدرة التلميذة على الانتباه والتركيز، والإدراك الحس حركي من خلال نشاط قوة القبضة واليدين الرجلين.

الإجراء:

تقديم نشاط حركي مائي من خلال تحريك القبضة واليدين والرجلين داخل الماء مع تكرار هذا النشاط عدة مرات.

الجلسة الثامنة (لعبة البالونات) :

وهدفت هذه الجلسة إلى تهيئة الانتباه والإدراك والذاكرة لدى التلميذات من خلال لعبة ترويحية (البالونات).

الإجراء:

مراجعة الجلسات السابقة، ثم تقديم لعبة ترويحية داخل الماء (البالونات) وتقوم التلميذات برمي البالون على بعضهن بالترتيب وبشكل دائري ثم بشكل مستقيم ومتقابل.

الجلسة التاسعة (لعبة الكرة) :

تهدف هذه الجلسة إلى تهيئة الانتباه والإدراك والذاكرة لدى التلميذات من خلال لعبة ترويحية (الكرة).

الإجراء:

مراجعة الجلسات السابقة، ثم تقديم لعبة ترويحية داخل الماء (الكرة) وتقوم التلميذات برمي الكرة على بعضهن بالترتيب وبشكل دائري ثم بشكل مستقيم ومتقابل.

الجلسة العاشرة (السباحة الكاملة

مسافة 3 م) :

وهدفت هذه الجلسة إلى تحقيق التوافق والترابط الحركي بين حركة الذراعين والرجلين والتنفس، والاتزان، والسيطرة، والرشاقة، والتكامل.

الإجراء:

تقف التلميذة بحيث يكون ظهرها مواجهاً لحافة المسبح وراحة أحد قدميها على حافة المسبح الداخلية والنظر موجه للأمام، وتأخذ شهيقاً وتكتمه داخل الرئتين، ثم تقوم بدفع جسمها إلى الأمام مع حركة الذراعين والتنفس والرجلين والنظر مفتوح. إن عملية التنفس تتم عن طريق رفع رأسها إلى أحد الجوانب بعد كل دورة ذراع لأخذ شهيق وطرحه داخل الماء لقطع مسافة 3 م.

الجلسة الحادية عشر (السباحة

الكاملة مسافة 6 م) :

وهدفت هذه الجلسة إلى تحقيق التوافق والترابط الحركي بين حركة الذراعين والرجلين والتنفس، والاتزان، والسيطرة، والرشاقة، والتكامل.

الإجراء:

تقف التلميذة وظهرها مواجهاً لحافة المسبح وراحة أحد قدميها على حافة المسبح الداخلية والنظر موجه للأمام، وتأخذ شهيقاً وتكتمه داخل الرئتين، ثم تقوم بدفع جسمها إلى الأمام مع حركة الذراعين والتنفس والرجلين والنظر مفتوح. إن عملية التنفس تتم عن طريق رفع رأسها إلى أحد الجوانب بعد كل دورة ذراع لأخذ شهيق وطرحه داخل الماء لقطع مسافة 6م.

الجلسة الثانية عشر (السباحة الكاملة مسافة 9 م) :

تقف التلميذة وظهرها مواجهاً لحافة المسبح وراحة أحد قدميها على حافة المسبح الداخلية والنظر مُوجّه للأمام، وتأخذ شهيقاً وتكتمه داخل الرئتين، ثم تقوم بدفع جسمها إلى الأمام مع حركة الذراعين والتنفس والرجلين والنظر مفتوح. إن عملية التنفس تتم عن طريق رفع رأسها إلى أحد الجوانب بعد كل دورة ذراع لأخذ شهيق وطرحه داخل الماء لقطع مسافة 15 م .

الجلسة الخامسة عشر: الختام

وهدفت هذه الجلسة إلى: إنهاء تطبيق البرنامج التدريبي، وتقديم الشكر والعرهان للتلميذات (أفراد الدراسة) وأمهاتهن والمدرية المشاركة في التطبيق على مساهمتهم في تنفيذ البرنامج التدريبي. وتقديم الهدايا لجهود التلميذات لتحملهن إجراءات هذه الدراسة المعتمدة على رياضة السباحة والنظرية العصبية، وتطبيق القياس البعدي « مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد».

إجراءات الدراسة :

لتحقيق هدف الدراسة، اتبعت الإجراءات الآتية:

بعد اختيار عينة الدراسة، وضعت في مجموعة واحدة، هي المجموعة التجريبية (ن=8)، ثم طبقت أداة الدراسة على المجموعة التجريبية (قياس قبلي) بعد الشرح لأمهات أفراد عينة الدراسة كيفية الاستجابة عليها.

طبّق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية (ن=8)، وذلك بعد إجراء لقاء مع التلميذات المستهدفات من الدراسة، وذلك لتوضيح أهداف الدراسة وأهميتها في خفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد، وكذلك الاتفاق على آلية التنفيذ، ومدته الزمنية، ومكان اللقاء، وآلية التطبيق.

إجراء قياس بعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي؛ وذلك للتحقق من الفروق

وهدفت هذه الجلسة إلى: تحقيق التوافق والترابط الحركي بين حركة الذراعين والرجلين والتنفس، والاتزان، والسيطرة، والرشاقة، والتكامل.

الإجراء:

تقف التلميذة وظهرها مواجهاً لحافة المسبح وراحة أحد قدميها على حافة المسبح الداخلية والنظر مُوجّه للأمام، وتأخذ شهيقاً وتكتمه داخل الرئتين، ثم تقوم بدفع جسمها إلى الأمام مع حركة الذراعين والتنفس والرجلين والنظر مفتوح. إن عملية التنفس تتم عن طريق رفع رأسها إلى أحد الجوانب بعد كل دورة ذراع لأخذ شهيق وطرحه داخل الماء لقطع مسافة 9م.

الجلسة الثالثة عشر (السباحة الكاملة مسافة 12 م) :

وهدفت هذه الجلسة إلى: تحقيق التوافق والترابط الحركي ما بين حركة الذراعين والرجلين والتنفس، والاتزان، والسيطرة، والرشاقة، والتكامل.

الإجراء:

تقف التلميذة وظهرها مواجهاً لحافة المسبح وراحة أحد قدميها على حافة المسبح الداخلية والنظر مُوجّه للأمام، وتأخذ شهيقاً وتكتمه داخل الرئتين، ثم تقوم بدفع جسمها إلى الأمام مع حركة الذراعين والتنفس والرجلين والنظر مفتوح. إن عملية التنفس تتم عن طريق رفع رأسها إلى أحد الجوانب بعد كل دورة ذراع لأخذ شهيق وطرحه داخل الماء لقطع مسافة 12م .

الجلسة الرابعة عشر (السباحة الكاملة مسافة 15 م) :

وهدفت هذه الجلسة إلى: تحقيق التوافق والترابط الحركي ما بين حركة الذراعين والرجلين والتنفس، والاتزان، والسيطرة، والرشاقة، والتكامل.

لاستخراج النتائج، استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Ranks Test).

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) في أداء المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد على القياس القبلي والبعدي؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لأداء المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد في القياسين القبلي والبعدي، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

نتائج اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لأداء المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد في القياسين القبلي والبعدي

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
تشتت الانتباه بعدي - تشتت الانتباه قبلي	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية المجموع	8 0 0 8	4.50 .00	36.00 .00	-2.524	.0120
النشاط الزائد والاندفاعية بعدي - النشاط الزائد والاندفاعية قبلي	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية المجموع	8 0 0 8	4.50 .00	36.00 .00	-2.527	.0120
اضطراب العناد الشارد بعدي - اضطراب العناد الشارد قبلي	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية المجموع	8 0 0 8	4.50 .00	36.00 .00	-2.530	.0110
الاعتداء على الآخرين بعدي - الاعتداء على الآخرين قبلي	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية المجموع	8 0 0 8	4.50 .00	36.00 .00	-2.524	.0120

بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لغايات الحكم على فاعلية البرنامج التدريبي.

إجراء قياس المتابعة للمجموعة التجريبية على أداة الدراسة بعد ثلاثة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي؛ بهدف التحقق من الاحتفاظ.

أدخلت البيانات في ذاكرة الحاسوب، واستخدمت حزمة التحليل الإحصائي الاجتماعي (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج.

نوقشت النتائج وكتب التوصيات المناسبة في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

متغيران الدراسة:

أولاً: المتغير المستقل: البرنامج التدريبي.

ثانياً: المتغير التابع: أعراض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد.

المعالجة الإحصائية:

.0120	-2.527	36.00	4.50	8	الرتب السالبة	الطلق أو الاكثاب بعدي -
		.00	.00	0	الرتب الموجبة	الطلق أو الاكثاب قبلي
				0	الرتب المتساوية	
				8	المجموع	
.0120	-2.524	36.00	4.50	8	الرتب السالبة	الدرجة الكلية بعدي -
		.00	.00	0	الرتب الموجبة	الدرجة الكلية قبلي
				0	الرتب المتساوية	
				8	المجموع	

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a = 0.05$) على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد بين القياسين القبلي والبعدي على النحو الآتي:

مجال التشتت الانتباه والنشاط الزائد حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.012)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال تشتت الانتباه حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.012)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال النشاط الزائد والاندفاعية حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.012)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال اضطراب العناد الشارد حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال الاعتداء على الآخرين حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال الاعتداء على الآخرين حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال الاعتداء على الآخرين حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال الاعتداء على الآخرين حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال الاعتداء على الآخرين حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال الاعتداء على الآخرين حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال الاعتداء على الآخرين حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

مجال الاعتداء على الآخرين حيث بلغت قيمة Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.011)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي.

الجدول (3)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لأداء المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد في القياسين البعدي والمتابعة

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
تشتت الانتباه متابعة - تشتت الانتباه بعدي	الرتب السالبة	0	.00	.00	-1.342	.1800
	الرتب الموجبة	2	1.50	3.00		
	الرتب المتساوية	6				
	المجموع	8				
النشاط الزائد والاندفاعية متابعة - النشاط الزائد والاندفاعية بعدي	الرتب السالبة	0	.00	.00	-1.000	.3170
	الرتب الموجبة	1	1.00	1.00		
	الرتب المتساوية	7				
	المجموع	8				
اضطراب العناد الشارد متابعة - اضطراب العناد الشارد بعدي	الرتب السالبة	0	.00	.00	-1.732	.0830
	الرتب الموجبة	3	2.00	6.00		
	الرتب المتساوية	5				
	المجموع	8				
الاعتداء على الآخرين متابعة - الاعتداء على الآخرين بعدي	الرتب السالبة	0	.00	.00	-1.633	.1020
	الرتب الموجبة	3	2.00	6.00		
	الرتب المتساوية	5				
	المجموع	8				
القلق أو الاكتئاب متابعة - القلق أو الاكتئاب بعدي	الرتب السالبة	0	.00	.00	-2.271	.1230
	الرتب الموجبة	6	3.50	21.00		
	الرتب المتساوية	2				
	المجموع	8				
الدرجة الكلية متابعة - الدرجة الكلية بعدي	الرتب السالبة	0	.00	.00	-2.375	.1810
	الرتب الموجبة	7	4.00	28.00		
	الرتب المتساوية	1				
	المجموع	8				

وعلى مجال الاعتداء على الآخرين بلغت قيمة Z (-1.633) وبدلالة إحصائية بلغت (0.102)، وفي مجال القلق أو الاكتئاب بلغت قيمة Z (-2.271) وبدلالة إحصائية بلغت (0.123)، أما الدرجة الكلية فقد بلغت قيمة Z (-2.375) وبدلالة إحصائية بلغت (0.181).

مناقشة النتائج والتوصيات:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:
أظهرت نتائج هذا السؤال وجود فروق ذات دلالة

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a = 0.05$) على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد بين القياسين البعدي والمتابعة، في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية، ففي مجال تشتت الانتباه بلغت قيمة (-1.342) Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.180). وفي مجال النشاط الزائد والاندفاعية بلغت قيمة (-1.000) Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.317). وعلى مجال اضطراب العناد الشارد بلغت قيمة (-1.732) Z وبدلالة إحصائية بلغت (0.083).

الإحصائية في أداء أفراد الدراسة على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد من وجهة نظر الأمهات بين القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية والأبعاد جميعها تعزى إلى البرنامج التدريبي وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي؛ مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي القائم على السباحة والمستند على نظرية «كيفارت» الإدراك الحركي في خفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى التلميذات في الأعمار من (6-9) سنوات.

وتعزى هذه النتيجة إلى دور رياضة السباحة على التدخل المبكر ودمج حركات الجسم مع الذهن والتعلم من خلال سلسلة من التمرينات المصممة لمساعدة الأطفال على إحداث تنسيق بين أدمغتهم وأجسادهم بشكل متكامل، وإحداث توازن بين نصفي الدماغ الأيمن والأيسر، وتحسين الذاكرة وتحسين المهارات الاجتماعية من خلال خفض سلوك الاعتداء والعناد وخفض الاندفاعية وسحب الطاقة السلبية الزائدة (مططفى وصحراوي، 2013). ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار إليه الطلافحة (2015) من أهمية رياضة السباحة وأثرها على بعض السلوكيات لدى الأطفال من حيث خفض مستوى الانسحاب الاجتماعي والاحباط ونوبات الغضب، وفي تحسين التفاعل الاجتماعي والتعاون. وترى الباحثة أن تعلم التلميذات ذوات تشتت الانتباه والنشاط الزائد حركات السباحة التي قدمت في البرنامج التدريبي بشكل متدرج وهرمي في تعليم المهارات الحركية والممارسة المستمرة والمكثفة يؤدي إلى حدوث التكيف العضلي العصبي والمساهمة في تحسين التوافق والإدراك الحركي والتوازن العام وتقوية العضلات الدقيقة والكبيرة مما أثر إيجابياً في زيادة الانتباه والإدراك والتذكر، كما أن الاشتراك والتعاون بينهم وخاصة في الألعاب المائية أسهم في خفض الشرود الذهني والعناد. كما أن رياضة السباحة تعمل على تنشيط الدماغ وتعزز تكوين مجموعة من الأنماط العصبية مما يؤثر بدوره إيجابياً على التعلم والتدريب وخفض الأعراض المرتبطة باضطراب تشتت

الانتباه والنشاط الزائد. مما يشير إلى أن إيجاد مثل هذه البرامج وتطبيقها على تلميذات ذوات تشتت الانتباه والنشاط الزائد لخفض مستوى هذا الاضطراب والذي يعزى إلى البرنامج تعديل السلوك، وهو ما هدفت إليه الدراسة الحالية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

أظهرت نتائج هذا السؤال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداء أفراد الدراسة على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد من وجهة نظر الأمهات بين القياسين البعدي والمتابعة.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى الدور الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على رياضة السباحة والمستند على نظرية «كيفارت» الإدراك الحركي في زيادة الوعي لدى التلميذات (أفراد الدراسة) حول أهمية الحركة في النشاطات اليومية الروتينية وتحفيز ظهورها مما يساهم في تمكينهن من عمليات التعلم والوعي الذاتي الإيجابي والاحتفاظ بالمعلومات والسلوك المتعلم؛ حيث ترى الباحثة أن وجود الأنشطة والتمارين القائمة على رياضة السباحة والمستندة على أسس نظرية «كيفارت» الإدراك الحركي التي كانت تتصف بالجاذبية والإثارة والتشويق أدت إلى خفض الأعراض المرتبطة باضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى التلميذات (أفراد الدراسة)، كما أن البرنامج التدريبي الذي تم

وتعزى هذه النتيجة إلى دور رياضة السباحة على التدخل المبكر ودمج حركات الجسم مع الذهن والتعلم من خلال سلسلة من التمرينات المصممة لمساعدة الأطفال على إحداث تنسيق بين أدمغتهم وأجسادهم بشكل متكامل، وإحداث توازن بين نصفي الدماغ الأيمن والأيسر، وتحسين الذاكرة وتحسين المهارات الاجتماعية من خلال خفض سلوك الاعتداء والعناد وخفض الاندفاعية وسحب الطاقة السلبية الزائدة (مططفى وصحراوي، 2013). ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار إليه الطلافحة (2015) من أهمية رياضة السباحة وأثرها على بعض السلوكيات لدى الأطفال من حيث خفض مستوى الانسحاب الاجتماعي والاحباط ونوبات الغضب، وفي تحسين التفاعل الاجتماعي والتعاون. وترى الباحثة أن تعلم التلميذات ذوات تشتت الانتباه والنشاط الزائد حركات السباحة التي قدمت في البرنامج التدريبي بشكل متدرج وهرمي في تعليم المهارات الحركية والممارسة المستمرة والمكثفة يؤدي إلى حدوث التكيف العضلي العصبي والمساهمة في تحسين التوافق والإدراك الحركي والتوازن العام وتقوية العضلات الدقيقة والكبيرة مما أثر إيجابياً في زيادة الانتباه والإدراك والتذكر، كما أن الاشتراك والتعاون بينهم وخاصة في الألعاب المائية أسهم في خفض الشرود الذهني والعناد. كما أن رياضة السباحة تعمل على تنشيط الدماغ وتعزز تكوين مجموعة من الأنماط العصبية مما يؤثر بدوره إيجابياً على التعلم والتدريب وخفض الأعراض المرتبطة باضطراب تشتت

والاجتماعية السليمة وتبادلها بين التلاميذ.
٣. يمكن إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية، من خلال استخدام أدوات مختلفة كالملاحظة، والمقابلة، وتناول مجتمع أكبر، أو تناول فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة كالتلميذات ذوات صعوبات التعلم، وذوات اضطرابات طيف التوحد.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أبو عبيد، فالح، (٢٠٠٤). «أثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم مستوى الذات والمستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد: الأردن.
٢. البطاينة، أسامة؛ الرشدان، مالك؛ السبيلة، عبيد؛ الخطاطبة، عبد المجيد، (٢٠١٢)، «صعوبات التعلم: النظرية والممارسة» (ط٥)، عمان، دار المسيرة.
٣. الخزرجي، إيمان. (٢٠٠١)، تأثير التدريب الرياضي اليومي على تقبل الذات لدى المعوقين بألعاب الساحة والميدان. مجلة التربية الرياضية- الأكاديمية الرياضية العراقية، ١٠ (٢)، ١٩٥-٢٠٨.
٤. خوجة، عادل، (٢٠١١). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير لدى ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، ٢٥ (٥): ١٢٨٤-١٣٣٦.
٥. الخولي، أمين، (٢٠٠١)، «أصول التربية البدنية والرياضية: المدخل، التاريخ، الفلسفة»، ط٣، القاهرة: دار الفكر العربي.
٦. داهم، أحمد، (٢٠١٥). «مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في زيادة المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المصابين بفرط النشاط

إعداده بما يحتويه من جلسات تحتوي على أنشطة وتدريبات كانت تتصف بأنها متسلسلة ومتدرجة هرمياً وجذابة وتثير انتباه التلميذات؛ مما يشير إلى أن إيجاد مثل هذه الاستراتيجيات وتطبيقها على التلميذات ذوات تشتت الانتباه والنشاط الزائد يُعد أمراً محبباً لما تؤديه من دور فاعل في خفض أعراض تشتت الانتباه والنشاط الزائد.

واتفقت النتائج الحالية مع نتائج دراسة ريان (2008) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد في القياسين البعدي والمتابعة (بعد مضي شهر من تطبيق البرنامج) تعزى إلى البرنامج تعديل السلوك. وكذلك دراسة عبدالرحمن وعبدالهادي (2014) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد في القياسين البعدي والمتابعة تعزى إلى البرنامج. ودراسة داهم (2015) التي كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى التلاميذ ذوي تشتت الانتباه والنشاط الزائد على مقياس المهارات الاجتماعية وأبعاده على القياسين البعدي والمتابعة (بعد شهرين من انتهاء البرنامج).

التوصيات

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، خلصت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات:
١. ضرورة تبني وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية البرنامج التدريبي القائم على السباحة والمستند إلى نظرية «كيفارت» في الإدراك الحركي وتفعيله وتشديد الرقابة عليه وإبرازه إعلامياً؛ نظراً لما أظهره من دور فعال في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد وأعراضه.
 ٢. ضرورة التركيز على عقد الدورات المدرسية المتعلقة بالتدريب على رياضة السباحة للمساهمة في اكتساب الخصائص الانفعالية

- التربية الخاصة والتأهيل - مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل - مصر، ١ (٣)، ٢٢٣-٢٦٧.
١٤. عبدالقادر، بن حاج، (٢٠٠٨)، «دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركيا»، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر: الجزائر.
١٥. عبيدات، يحيى. (٢٠١٤). «فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوى معرفة معلمي التعليم العام في مدينة جدة باضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد»، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٣٤ (٢)، ٣٣٣-٣٦٦.
١٦. عرابي، سميرة؛ عاليان، محمد. (٢٠٠٢)، «دور السباحة في تحسين الادراك الحس حركي لدى المصابين بالبترا السفلي الاحادي»، مجلة الرياضة (علوم وفنون)-مصر، ١٦ (١)، ٩٥-١١٧.
١٧. العويضي، عادل، (٢٠٠٨)، «فاعلية البرامج المقدمة لمعالجة الأعراض الأساسية لاضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد من وجهة نظر أولياء الأمور والعاملين في مراكز تعديل السلوك بالمدينة المنورة»، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد: الأردن.
١٨. القرعان، جهاد، (٢٠٠٦)، «أثر برنامج تدريبي سلوكي معرفي في معالجة الأعراض الأساسية لاضطراب ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد»، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
١٩. القط، محمد، (٢٠٠٧)، «المبادئ العلمية للسباح»، القاهرة، دار القبس للطباعة.
٢٠. القمش، مصطفى؛ الجوالدة، فؤاد، (٢٠١٥)، «صعوبات التعلم: رؤية تطبيقية»، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
٢١. مجيد، سوسن، (٢٠٠٨)، «مشكلات الأطفال النفسية والأساليب الإرشادية لمعالجتها»، وتشتت الانتباه». مجلة كلية الآداب - جامعة الزقازيق - مصر، ع (٧٢)، ١٢٥-١٧٤.
٧. الرويتع، عبدالله، (٢٠٠٢). «اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد». مجلة الطفولة والتنمية، ٦ (٢)، ٣٩-٥٨.
٨. ريان، عبدالله، (٢٠٠٨)، «أثر برنامج سلوكي في خفض اضطراب عجز الانتباه والنشاط الحركي الزائد لدى أطفال المرحلة الأساسية في منطقة يافا-فلسطين»، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان: الأردن.
٩. السعدي، سحر. (٢٠٠٤)، «فاعلية التعزيز الرمزي في تحسين مستوى الانتباه الصفي وخفض النشاط الزائد والسلوك العدواني لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا»، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان: الأردن.
١٠. الشريفين، أحمد؛ فرح، عدنان. (٢٠١١)، «فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى رياضة الدماغ في خفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد»، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (٢٣)، ١٢٥-١٧٦.
١١. الطلافحة، عاصم، (٢٠١٥)، «دور ممارسة رياضة السباحة في تعديل بعض أنواع السلوك لدى الاطفال في المرحلة العمرية ١٤ - ١٢ سنة»، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد: الأردن.
١٢. العباسي، محمد، (٢٠١٣). «موقع باب الروضة الإسلامية الحديثة». استرجعت في تاريخ ٣٠ ديسمبر (٢٠١٦) من الموقع: <https://www.facebook.com/lrwdtAlaslamytAlhdytht>
١٣. عبدالرحمن، سناء؛ عبدالهادي، سهير، (٢٠١٤)، «فاعلية برنامج تعليمي للقيم الأخلاقية في تعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال من سن ١٢-٩ من منظور تربوي إسلامي». مجلة

Disonrder. "Lacent", 36 (6), 237- 248.

4. Cazenave, N. Peultier, A. S. and Lefort, G. (2008), L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapés : le cas de la pathologie du pied bot Sport, physical activity and self-esteem in disabled adolescents: The case of clubfoot pathology. "Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique", 166 (10), 789- 793.
5. Hall, T. (2003). Early Ihtevertion Multimodel Treatment Program for Childern With Attention Deficit Hyperaetivity Disorder. "Dissetration Abstracts". 15 (3), 125- 149.
6. Knouse, L., Safren, S. (2010). Status of Cognitive Behavioral Therapy for Adult ttention-deficit Hyperactivity Disorder." Psychiatric Clinics of North America", 33 (3), 497-509.
7. Oates, M. (2004), "Does a Recreational Swimming Program Improve the Self-esteem of Children and Adolescents with Physical Disabilities: Possible Underlying Mechanisms" Masters thesis, Memorial University of New foundland. Teri. R. Blake.
8. Wetterhahn KA, Hanson C, and Levy C E.(2002). Effect of Participation in Physical Activity on Body Image of Amputation. "Journal of Physical Medicine of Rehabilitation", 81(3),194 - 201.

عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

٢٢. مصطفى، بورنان؛ صحراوي، مراد، (٢٠١٣)، «ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تعديل السلوك العدواني لدى فئة الأحداث في خطر معنوي»، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
٢٣. مطاوع، ضياء؛ الخليفة، حسن، (٢٠١٤)، «مبادئ البحث ومهاراته في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية»، الرياض، مكتبة المتنبي.
٢٤. ملكاوي، محمود، (٢٠٠٣)، "فاعلية أسلوب التعزيز الرمزي في علاج ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى أطفال من ذوي صعوبات التعلم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان: الأردن.
٢٥. الوقي، راضي، (٢٠٠٩)، «صعوبات التعلم: النظري والتطبيقي»، عمان، دار المسيرة.

ثانياً: المراجع الاجنبية

1. American Psychiatric Association. (2013), "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition" (DSM-5TM), Washington, DC London, England.
2. Behr. P & Minotti. B. (2000) , "Les Effets de la Pratique du basket Fauteuil de hant Niveau sur l'estime de soi, congrés". international dela SFPS-paris.
3. Beiderman, J. & Faraone, S. (2005), Attention Defieit Hyperaetivity