

برنامج ترويحي مائي لتحسين السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة

أ.د/ هبة حلمي الجمل(*)

أ.د/ سالمة محمد ابوجمر(**)

أ.م.د/ سهام ابراهيم الفقي(***)

فوزى ابو اليزيد عجوة(****)

يهدف البحث إلى تحسين السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة من خلال برنامج الترويحي المائي واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمتهم لطبيعة البحث وهدفه وقام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغ قوامها (18) طفل من سن (5-6) سنوات بنسبة مئوية قدرها (36.00%) كما تم اختيار (25) طفل من أطفال الروضة كعينة استطلاعية وهم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بنسبة مئوية قدرها (50%) كما تم استبعاد الباحثون (7) أطفال بنسبة مئوية قدرها (14%) من إجمالي البحث وذلك لعم انتظامهم في الحضور باستخدام أدوات برنامج الترويحي المائي (إعداد الباحث) - مقياس السلوك الاستقلالي، وتوصل الباحثون إلى برنامج الترويحي المائي له تأثير إيجابي في تحسين السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة.

الكلمات الدالة: ترويحي مائي - السلوك الاستقلالي - أطفال الروضة.

Water Recreation Program to Improve Independent Behavior in Kindergarten Children

Abstract: This study aims to improve autonomous behavior among kindergarten children through the implementation of an aquatic recreation program. The researchers utilized an experimental approach, deemed suitable for the study's nature and objectives. The primary sample was deliberately selected from the research population, consisting of 18 children aged 5 to 6 years, representing 36.00% of the target group. Additionally, a pilot sample of 25 kindergarten children, also from the research population but separate from the main sample, was selected, representing 50%. Furthermore, 7 children (14% of the total sample) were excluded due to irregular attendance. The researchers employed tools specifically designed for the aquatic recreation program (developed by the researchers), along with an autonomous behavior scale. The study concluded that the aquatic recreation program has a positive effect on enhancing autonomous behavior among kindergarten children.

Keywords: aquatic recreation, autonomous behavior, kindergarten children.

(*) استاذ الرياضات المائية بقسم الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
 (**) استاذ الترويحي الرياضي بقسم الادارة والترويحي الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
 (***) استاذ مساعد بقسم الادارة والترويحي الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
 (****) باحث بقسم الادارة والترويحي الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية وأكثرها تأثيراً في حياة الفرد المستقبلية، حيث يتوقف عليها تحديد معالم شخصية الطفل والاهتمام بمرحلة الطفولة تساعد على حفظ المجتمع وحمايته من الاهتزازات التي يمكن أن يتعرض لها. إن الاهتمام بمرحلة الطفولة تعتبر هدفاً من أهم الأهداف التي تسعى إليها المجتمعات لذلك هي المصدر الحقيقي لثروة أي مجتمع فهم الجيل الذي تركز عليه عمليات التنمية الاجتماعية والاقتصادية، ففي هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتصح مواهبه، ويكون الطفل فيها فكرة واضحة وسليمة عن نفسه ومفهومها محدداً لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بما يساعده على الحياة في المجتمع ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته، ومن ثم أصبح شبه إجماع على الأساسي، ألا وهو التنمية المتكاملة لكل طفل. (5: 7)

إن مرحلة الطفولة أصبحت حاجة اجتماعية وتربوية ملحة، مما يدعو إلى ضرورة الاهتمام بالتخطيط النفسي والتربوي لهذه المرحلة، ويؤكد أهمية هذا التخطيط ما يذهب إليه البعض من أن الحكم على مستقبل مجتمع ما يتوقف على مدى ما يهيأ لأطفال هذا المجتمع من فرص تربوية تمكنهم من النمو المتكامل معرفياً وجسماً واجتماعياً مما يؤهلهم للحفاظ على ثقافة المجتمع وتنميتها وذلك تعتبر مرحلة الطفولة مرحلة هامة للتعليم الفعال واكتساب الخبرات لتحقيق النمو المتكامل والمتزن. (4: 8)

ولقد شهد هذا الوقت الراهن اهتماماً كبيراً من المختصين والمربين والآباء حيث يتخذ فيها مسار الطفل بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً ويكتسب الكثير من المهارات والمعلومات والاتجاهات والقيم، حيث تعد الدعائم الأساسية لحياة الطفل في المستقبل. (19: 16)، (5: 50)

كما تعد مكونات متغيرات الشخصية الإيجابية هي نقطة قوة الإنسان ومن أول وأهم مكونات الشخصية هي المكونات الجسمية التي تعد من أهم مكونات الشخصية، على أساس أنها هي أظهر المكونات وأدقها قياساً ووصفاً؛ ولذلك تعد بمثابة الواجهة الرئيسية للشخصية. وتتعلق المكونات الجسمية للفرد بالشكل العام من حيث الطول والوزن والإمكانات الخاصة بالجسم من حيث: القوة أو الضعف، والصحة العامة والأداء الحركي والمهارات الحركية، وغير ذلك مما يلزم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة، ووظائف الحواس المختلفة، ووظائف أجهزة الجسم مثل: الجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والجهاز الهضمي، والجهاز التناسلي، إلى غير ذلك من أجهزة الجسم. (35: 1448-1465)، (21: 6)

ولذلك يحاول الباحثون استثمار تلك الفترة في حياة الطفل عامة وخاصة لدى أطفال الروضة في استثمار قدراتهم، والتعرف على البرنامج التربوي المائي في تحسين بعض متغيرات الشخصية الإيجابية لدى أطفال الروضة، كما أن الاتجاه الحديث في علم النفس والصحة النفسية هو علم النفس الإيجابي وهو الاهتمام بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية وخاصة من المرحلة الأولى من حياة الطفل (أطفال الروضة) لضرورة تلك في بناء شخصيته، ولهذا ركز الباحثون على المتغير السلوك الاستقلالي.

أن متغيرات الشخصية الإيجابية السلوك الاستقلالي فهو من أهم السمات الرئيسية في شخصية الطفل لأنه يتشكل من مجموعة من الصفات الإنسانية المتمثلة في الشجاعة والأقدام والجرأة والمبادأة ويساعد في نمو شخصية الطفل ويمنحه الثقة والاحترام الذاتي، ولكي يكون الطفل مستقلاً لابد أن يعرف أسس الاعتناء بنفسه والأم أن يكون قادر على تحفيز نفسه مهما كانت المهمة. (13: 205)

وفي عمر ثلاث سنوات تظهر المؤشرات الدالة على الاستقلال إذ تظهر قدرة الطفل في الاعتماد على النفس في تناول الطعام دون مساعدة الأم وفي لبس حذائه وبعض ملابسه وبعض الأوامر التي توجه إليه مثل رفضه لتناول الطعام أو الكف عن اللعب ببعض الأجهزة الموجودة في المنزل، وتؤدي رغبته في الاستقلالية إلى الاصطدام مع الوالدين بسبب خوف الوالدين على طفليهما وتعلقهم الشديد فيتولد لديه إحساس بالخجل من أفعاله والتشكك من حبهما له. (16: 260)

يعد الترويح المائي أحد أنواع الأنشطة الترويحية ومجموعة من الأنشطة الحركية المختارة والموجهة، التي يغلب عليها الطابع الترويحي، والتي تتم داخل الماء بهدف الزيادة في عنصر التشويق والإثارة والارتقاء بمستوى المهارات الأولية والأساسية في (السباحة - الانزلاق على الماء - القوارب البخارية - التجديف - اليخوت - الغطس - كرة الماء) بطريقة غير مباشرة لكل أنواع الترويح المائي. (11: 10)، (28: 87)

ومما تقدم ندرك مدى أهمية الترويح المائي في التأثير على شخصية الإنسان لكي يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، وإن ممارسة الترويح المائي من أجل الصحة تكسب الفرد العديد من الفوائد النفسية مثل الاسترخاء والارتزان الانفعالي وإن الانتظام في البرامج الترويحية الرياضية يؤكد الشعور بهذه الفوائد النفسية وقد أظهرت العديد من الدراسات والبحوث العلمية إن ممارسة الأنشطة الرياضية له تأثيرات متعددة لمختلف الجوانب الوظيفية والمعرفية والنفسية كدراسة أحمد شوقي (2018)(2)، زانوبيني وسولاري Zanobini & Solari (2019)(39)، فاطمة صقر، وآخرون (2021)(22)، فاطمة محمود (2021)(23)، إيناس القدسي (2022)(8)، هاجر عبد النعيم (2022)(33)، سيمون بيكيويراس وآخرون Simón-Piqueras, et al., (2022)(37)، ويتضح من نتائج الدراسات أنها قد أكدت على إن الاتجاه الإيجابي في شخصية الفرد يتجه نحو أمور ومعطيات الحياة المختلفة يعطى الشخص الشجاعة لمواجهة المشكلات واتخاذ القرارات، ويركز على الإبداع والابتكار، كما أن الموقف الإيجابي يعتبر معززاً قوياً في بناء الشخصية، ويطمس المواقف السلبية من جهة أخرى، ومن خلال ما تقدم تمثل الإيجابية دافع نفسي واقتناع عقلي وجهد بدني لا يكتفي الفرد من خلاله بتنفيذ التكليف بل يتجاوز إلى المبادرة في طلبه أو البحث عنه، ويزيد على مجرد الأداء الإتيان فيه، بل يضيف إلى العمل المتقن روحاً وحيوية تعطي للعمل تأثيره وفعاليته. مما ولد فكرة هذه الدراسة بعد أن اتضح للباحث ندرة الدراسات العربية أو الأجنبية التي أجريت لتصميم برنامج ترويح مائي لتحسين السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة.

من خلال عمل الباحثون وملاحظته كمدرّب رياضي في أحد الأندية الرياضية التي تقوم بتدريب هؤلاء أطفال الروضة لاحظ وجود بعض المشكلات التي تواجه أطفال الروضة مثل عدم الاعتماد على النفس ووجود بعض المشاعر السلبية والبيئية ومجموعة من المظاهر كالتغاضي عن الانفعالات السلبية كالغضب والخوف والقلق لدى هؤلاء الأطفال ومن خلال البرنامج الترويحي المائي يعمل على تحقيق السلوك الاستقلالي لهم ويسهم حل كثير من المشكلات ويؤدي إلى الثقة والتعاون والانتماء ويساعد في نمو شخصية الطفل ويمنحه الثقة والاحترام الذاتي لكي يكون الطفل مستقلاً لا بد من أن يعرف أسس الاعتناء بنفسه والأهم أن يكون قادر على تحفيز نفسه في العمل مهما كانت المهمة ويتضح بذلك ضرورة الوقوف على معرفة أهمية البرنامج الترويحي المائي وأثره في تكوين الشخصية بصورة متكاملة من جميع الجوانب، ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث يرى الباحثون ضرورة تصميم برنامج ترويح مائي لتحسين السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة.

ثانياً: هدف البحث:

- تحسين السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة من خلال برنامج الترويح المائي.

ثالثاً: فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

رابعاً: مصطلحات البحث:**(1) ترويح مائي:**

هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة الترويحية والحركية المختارة والموجهة، التي يغلب عليها الطابع الترويحي، والتي تتم داخل الماء بهدف الزيادة في عنصر التشويق والإثارة. (11: 10)

هو أحد الأنشطة الترويحية باستخدام الوسط المائي التي تؤثر في تكوين الشخصية الإيجابية المتكاملة لطفل الروضة ومن أهدافها تكوين الاتجاهات الإيجابية للطفل من خلال استثمار وقت الفراغ في نشاط بناء محبب إلى النفس. (*)

(2) السلوك الاستقلالي:

هو أحد مظاهر النمو الانفعالي الذي يمثل جانباً من جوانب النمو النفسي ويؤثر في توجيه سلوك الطفل، ويعبر عن المظاهر السلوكية المميزة لسلوك طفل الروضة حيث يشعر الطفل من سن مبكرة في القيام بأعماله الخاصة مستقلاً نحو ارتداء الملابس ويتناول طعامه وقضاء حاجاته الأخرى، فالسلوك الاستقلالي يشير إلى السلوك الذي يدعم قيم الأفراد في ممارسة سلوكياتهم بشكل ذاتي. (34: 8)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمتهم لطبيعة البحث وهدفه.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث على (50) طفل من أطفال الروضة المبتدئين في السباحة بنادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية في العام 2024/2023م وتراوح أعمارهم (5-6) سنوات لمناسبتهم لظروف البحث والمكان الخاص بتطبيق البحث. قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغ قوامها (18) طفل من سن (5-6) سنوات بنسبة مئوية قدرها (36.00%) كما تم اختيار (25) طفل من أطفال الروضة كعينة استطلاعية وهم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بنسبة مئوية قدرها (50%) كما تم استبعاد الباحثون (7) أطفال بنسبة مئوية قدرها (14%) من إجمالي البحث وذلك لعدم انتظامهم في الحضور، وقد روعي عند اختيار العينة توافر الشروط العينة.

توافر الإمكانيات والأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج.

موافقة أولياء الأمور على اشتراك أبنائهم بالبحث بعد عرض هدف البحث عليهم.

تعاون إدارة النادي مع الباحثين واقتناعه بموضوع البحث الحالي مما يسر الكثير من الأمور سواء ما يتعلق بالناحية الإدارية والتنفيذية.

جدول (1)

توزيع مجتمع وعينة البحث

م	العينة	عدد الأطفال	النسبة المئوية %
1	العينة الأساسية	18	36%
2	الدراسة الاستطلاعية والتقنيين	25	50%
3	المستبعدون	7	14%
-	إجمالي المجتمع	50	100%

يتضح من جدول (1) توزيع عينة البحث الأساسية والدراسة الاستطلاعية لتقنيين مغيرات الشخصية الإيجابية وكذلك عدد الأطفال المستبعدون.

اعتدالية بيانات عينة البحث:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحثون بإجراء التجانس بين أفراد عينة في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة كمعدلات دلالات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء)، (مقياس السلوك الاستقلالي) قيد البحث كما هو موضح بجدول (2).

جدول (2)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو ومقياس السعادة ومقياس التسامح ومقياس السلوك الاستقلالي قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	الخطأ المعياري لمعامل التقلطح	معامل الالتواء	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء
1	معدلات دلالات النمو	السنة	5.4389	5.450	0.20619	1.126-	1.038	0.229-	0.536
2		الطول	107.500	107.00	1.65387	0.810-	1.038	0.307	0.536
3		الوزن	18.2222	18.00	0.80845	1.284-	1.038	0.451-	0.536
4	الذكاء	درجة	10.3.722	104.00	2.58515	1.376-	1.038	0.161-	0.536
5	مقياس السلوك الاستقلالي	درجة	35.1667	35.00	2.30728	1.483-	1.038	0.163-	0.536

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو ومقياس السلوك الاستقلالي لدى أفراد عينة البحث أطفال الروضة ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(3 \pm)$ مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثون الأدوات التالية:

(أ) القياسات المستخدمة في البحث:

– تحديد العمر الزمني (من خلال الاطلاع على تاريخ الميلاد بالسجلات الخاصة بالأطفال من سجلات النادي).

– تحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الريستاميتر).

– تحديد الوزن بالكيلوجرام (من خلال الميزان الطبي).

– تحدد نسبة الذكاء (من خلال الاطلاع على درجة الذكاء كل طفل من سجلات النادي).

(ب) مقياس السلوك الاستقلالي: إعداد إيمان عباس على حسن الخفاف وسؤدد محسن على الطحان (2007)(6).

(ج) البرنامج قيد البحث:

– برنامج الترويح المائي (إعداد الباحث).

مقياس السلوك الاستقلالي: إعداد إيمان عباس على حسن الخفاف وسؤدد محسن على الطحان

(2007). مرفق (2)

يهدف إلى قياس السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة ويتكون من (27) عبارة، وتقوم الأم بالإجابة على العبارة عن طفلها، ويتم الإجابة على عبارات المقياس لكل عبارة (تنطبق عليه كثيرا - تنطبق عليه كثيرا - لا تنطبق عليه) وتأخذ الدرجات (2-0) على الترتيب وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (0-54).

وقام الباحثون بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على (25) طفل من نفس المجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وذلك من خلال يوم السبت الموافق 2024/3/16 إلى يوم الأربعاء الموافق 2024/3/20، وقام الباحثون بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة، وهذا ما يوضحه جدول (3)، كما قام الباحثون بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل ألفا (كرونباخ)، وهذا ما يوضحه جدولي (4)، (5).

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس السلوك الاستقلالي

قيد البحث لدى عينة التقنين

ن=25

معامل الارتباط							
م	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المجموع
1	**0.972	8	**0.909	15	**0.939	22	**0.912
2	**0.960	9	**0.943	16	**0.866	23	**0.885
3	**0.972	10	**0.920	17	**0.878	24	**0.927
4	**0.959	11	**0.922	18	**0.920	25	**0.951
5	**0.942	12	**0.949	19	**0.930	26	**0.909
6	**0.972	13	**0.949	20	**0.975	27	**0.939
7	**0.882	14	**0.925	21	**0.842		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.3882$

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.01 = 0.4958$

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس السلوك الاستقلالي مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ذلك عند مستوى معنوية 0.05 لجميع عبارات المقياس.

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

لمقياس السلوك الاستقلالي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن=25

م	المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1	السلوك الاستقلالي	55.920	20.15548	57.800	18.7550	*0.995

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.3882$

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.01 = 0.4958$

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة التطبيق) لبيان معامل الثبات لمقياس السلوك الاستقلالي قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (5)

معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات الكلي لمقياس السلوك الاستقلالي

قيد البحث لدى عينة التقنين

ن=25

م	المقياس	معامل الارتباط
1	السلوك الاستقلالي	0.767

يوضح جدول (5) معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات الكلي لمقياس السلوك الاستقلالي قيد البحث ويتضح أن معامل ألفا الكلي للمقياس يساوي (0.765) وهو معامل ثبات مرتفع.

برنامج تروحي مائي:

خطوات بناء البرنامج:

قام الباحثون بتحديد هدف البرنامج وغرض البرنامج والأسس الواجب اتباعها عند وضع البرنامج متمثلة فيما يلي:

(1) **هدف البرنامج:** تحسين السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة من خلال برنامج الترويح المائي.

(2) **أغراض البرنامج:**

- إدخال الفرح والسرور والبهجة على الأطفال.
- إتاحة فرصة للانسجام بين جميع اللاعبين.
- تحسين تقبل الطفل في الوسط المائي.
- تحقيق السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة عينة البحث.
- تفريغ الطاقات الذائدة لدى الأطفال الممارسين للبرنامج.

(3) **أسس وضع البرنامج:**

- أن تساهم الأنشطة المائية بالبرنامج في تحسين السلوك الاستقلالي قيد البحث.
- أن يتلاءم البرنامج مع خصائص عينة البحث.
- الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة.
- توفير الأدوات اللازمة لتنفيذ الألعاب الترويحية المائية.
- التدرج من الحركات السهلة إلى المركبة.
- إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل أفراد العينة في وقت واحد.
- أن يتناسب برنامج الترويح المائي مع الزمن المحدد له.
- مراعاة الفروق الفردية بحيث تتناسب الألعاب الترويحية المائية مع قدرات عينة البحث.
- مراعاة التغيير والتنوع في أنشطة البرنامج حتى لا تُسبب الملل.
- أن يتميز برنامج الترويح المائي بطابع الفرح والسرور.
- مراعاة عنصر الإثارة والتشويق والدعم النفسي بالثناء والتشجيع لأفراد العينة.

(4) **خطوات تصميم البرنامج الترويح المائي المقترح:**

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية كمرجع محمد عدس (2005)(26)، محمد مرسي (2010)(25) الخاصة أنشطة الأطفال، ودراسة عزة غريب (2001)(20)، فاطمة صقر، وآخرون (2021)(22)، برامج الأنشطة الترويحية المائية بصفة عامة والموجهة إلى أطفال الروضة وممارسي السباحة بصفة خاصة ولتحسين السلوك الاستقلالي لعينة البحث كدراسة كل من أحمد شوقي (2018)(2)، زانوبيني وسولاري Zanolini & Solari (2019)(39)، إيناس مالك إسماعيل القدسي (2022)(8)، سيمون بيكويراس وآخرون Simón-Piqueras, et al., (2022)(37)، الأمر الذي ساعد الباحثون في تحديد عناصر البرنامج وخطواته.

- قام الباحثون بالمقابلات الشخصية مع الخبراء في المجال الترويحي، وعددهم (13) خبراء والتي لا يقل خبراتهم عن (10) سنوات في المجال. مرفق (1) للوقوف على محتوى البرنامج الترويحي المائي، والزمن الكلي للبرامج، وعدد الوحدات، والزمن الكلي للوحدات، وعدد مرات الممارسة في الأسبوع، وزمن تنفيذ الجزء التمهيدي، والجزء الرئيسي، والجزء الختامي في الوحدة.

- قام الباحثون بتحديد أهم الألعاب الترويحية المائية التي تساهم في تحسين السلوك الاستقلالي عن طريق استمارة استطلاع رأي الخبراء . مرفق (4)

- قام الباحثون بالوصول إلى الصور النهائية لبرنامج الترويح المائي المقترح. مرفق (5)

النقاط التي يجب مراعاتها في تنفيذ البرنامج:

- شرح أهداف البرنامج لأولياء الأمور .
- تحديد الموعد المناسب لتنفيذ البرنامج بالاشتراك مع أولياء الأمور .
- التأكيد على أولياء أمور على أهمية التزام أبنائهم بالحضور في الموعد المحدد .
- توفر أفضل السبل التي يتقبلها أطفال الروضة لفهم الألعاب الترويحية المائية التي يحتويها البرنامج .
- إقامة جو من الألفة بين الباحثون وعينة البحث وأولياء الأمور .
- تقديم أنواع التدعيم النفسي والتشجيع لعينة البحث .
- إعطاء وحدات تعويضية للمتغيبين أو للمتأخرين على موعد البرنامج .
- **(5) محتوى برنامج الألعاب الترويحية المائية المقترح:**
- **الجزء التمهيدي أو الإحماء:** يهدف إلى إعداد أطفال الروضة بدنيًا ونفسيًا وتنشيط الدورة الدموية وإدخال روح المرح والسرور وبث الحماس والمشاركة الإيجابية الفعالة، يتمثل هذا الجزء من مجموعة من الألعاب الترويحية، زمن هذا الجزء (15) دقائق.
- **الجزء الرئيسي:** عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية المائية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج لتحسين السلوك الاستقلالي (قيد البحث) وزمن هذا الجزء (30) دقيقة.
- **الجزء الختامي:** يهدف إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية وإدخال المرح والسرور وهو عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية والاسترخائية، وزمن هذا الجزء (5) خمسة دقائق.

(6) الخطة الزمنية للبرنامج:

قام الباحثون بوضع تساؤلات عن تحديد الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة التطبيق (شهرين - ثلاث شهور - أربع شهور)، وعدد الوحدات (12 - 18 - 24 - 32 - 36 - 48)، وزمن الوحدة (50 - 60 - 85د)، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع (مرتان - ثلاث مرات - أربع مرات)، وعدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة (مرة - مرتان - ثلاث مرات)، وزمن تنفيذ الجزء التمهيدي للوحدة (5 - 10 - 15د)، وزمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة (30 - 40 - 60د) وزمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة (5 - 10 - 15د). مرفق (4)

تم عرض الخطة الزمنية على السادة الخبراء في المجال. مرفق (4). لإبداء آرائهم وجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبة لعينة البحث

ن=13

م	متغيرات الخطة الزمنية	المتغيرات	التكرار	النسبة %
1	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين	0	0.00%
		ثلاث شهور	13	100.0%
		أربع شهور	0	0.00%
2	عدد الوحدات	12 وحدة	0	0.00%
		18 وحدة	0	0.00%
		24 وحدة	0	0.00%
		36 وحدة	13	100.0%
		48 وحدة	0	0.00%
3	زمن الوحدة	50د	13	100.0%
		60د	0	0.00%
		85د	0	0.00%
4	عدد مرات التطبيق في الأسبوع	مرتان	0	0.00%
		ثلاث مرات	13	100.0%
		أربع مرات	0	0.00%
5	عدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة	مرة	0	0.00%
		مرتان	13	100.0%
		ثلاث مرات	0	0.00%
6	زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة	5د	0	0.00%
		10د	0	0.00%
		15د	13	100.0%
7	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة	30د	0	0.00%
		40د	13	100.0%
		60د	0	0.00%
8	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة	5د	13	100.0%
		10د	0	0.00%
		15د	0	0.00%

يتضح من جدول (6) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبة لعينة الدراسة، حيث بلغت النسبة المئوية لاستجابات جميع الخبراء بين (0.00% - 100.0%) وقد أرتضى الباحثون والسادة المشرفين بالمتغيرات التي حصلت على نسبة (100.0%)، وبذلك تم تحديد الإطار الزمني الخاص ببرنامج الأنشطة الترويحية المقترح.

الإطار الزمني للبرنامج:

تم تنفيذ برنامج الأنشطة الترويحية المقترح.

جدول (7)

الإطار الزمني لبرنامج الأنشطة الترويحية

الزمن الكلي للبرنامج	ثلاث شهور
عدد الوحدات في الأسبوع	ثلاث وحدات
عدد الوحدات	36 وحدة - 12 أسبوع
زمن الوحدة	50د
زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة الواحدة	15د
زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة	30د
زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة	5د
إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع	$50 \times 3 = 150$ د
إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$150 \times 4 = 600$ د
إجمالي زمن الوحدات في 3 شهور	$600 \times 3 = 1800$ د

جدول (8)

التوزيع النسبي لأجزاء الوحدات في البرنامج الترويحي المقترح

أجزاء الوحدات	في اليوم (د)	في الأسبوع (د)	في الشهر (د)	خلال مدة التطبيق (د)	النسبة المئوية
الجزء التمهيدي	15	45	180	540	30%
الجزء الرئيسي	30	90	360	1080	60%
الجزء الختامي	5	15	60	180	10%
الإجمالي	50	150	600	1800	100%

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للسلوك الاستقلالي قيد البحث على عينة قوامها (25) من أطفال الروضة وذلك من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث وذلك في الفترة من يوم السبت 2024/3/16 إلى الأربعاء 2024/3/20 وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن تحقيق الهدف منها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بتطبيق أحد وحدات البرنامج على عينة قوامها (25) من أطفال الروضة وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية يوم الأحد 2023/3/24 وذلك للتعرف على:

- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث.
- إعداد الأدوات والأجهزة الخاصة بالبرنامج.

- التعرف على مدى ملائمة الفترة الزمنية المحددة لوحدات البرنامج.
- اكتشاف المشكلات والصعوبات أثناء تطبيق البرنامج.
- التأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق.
- مدى ملائمة الأنشطة والألعاب الخاصة بالبرنامج.

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- التأكد من مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث.
- إعداد الأدوات والأجهزة والتأكد من صلاحيتها لتطبيق البرنامج.
- تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج.
- تعديل واستبعاد بعض الألعاب لعدم ملائمتها لعينة البحث.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحثون قبل تنفيذ برنامج الترويح المائي بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الثلاثاء 2024/3/26 إلى يوم الخميس 2024/3/28.

تطبيق البرنامج الترويحي:

تم تطبيق برنامج الترويح المائي على عينة البحث الأساسية من لاعبين خلال مدة بلغت (3 شهور) بواقع (12 أسبوع) على أن يكون تطبيق الوحدات (3) وحدات أسبوعياً بواقع (36 وحدة) خلال فترة التطبيق وذلك من يوم الأحد 2024/3/31 إلى يوم الخميس 2024/7/4.

القياس البعدي:

بعد انتهاء البرنامج الترويحي المائي قيد البحث قام الباحثون بإجراء القياس البعدي من يوم الاثنين 2024/7/8 إلى يوم الأربعاء 2024/7/10 متبعاً نفس إجراءات وشروط القياس القبلي.

جدول (9) مواعيد القياسات والتطبيق لبرنامج الألعاب الترويحية

الأيام	رقم الأسبوع
من يوم السبت 2024/3/16 إلى الأربعاء 2024/3/20	الدراسة الاستطلاعية الأولى
يوم الأحد 2024/3/24	الدراسة الاستطلاعية الثانية
من يوم الثلاثاء 2024/3/26 إلى الخميس 2024/3/28	القياس القبلي

تطبيق البرنامج

م	الأحد	الثلاثاء	الخميس
1	2024/3/31	2024/4/2	2024/4/4
2	2024/4/7	أجازة 2024/4/9	إجازة 2024/4/11
3	إجازة 2024/4/14	2024/4/16	2024/4/18
4	2024/4/21	2024/4/23	الأربعاء 2024/4/24
5	2024/4/28	2024/4/30	2024/5/2
6	السبت 2024/5/4	2024/5/7	2024/5/9
7	2024/5/12	2024/5/14	2024/5/16
8	2024/5/19	2024/5/21	2024/5/23
9	2024/5/26	2024/5/28	2024/5/30
10	2024/6/2	2024/6/4	2024/6/6
11	2024/6/9	2024/6/11	2024/6/13
12	2024/6/23	2024/6/25	2024/6/27
13	السبت 2024/6/29	2024/7/2	2024/7/4
القياس البعدي	من يوم الاثنين 2024/7/8 إلى يوم الأربعاء 2024/7/10		

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وقد عند مستوى الدلالة 0.05 للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية وذلك باستخدام برنامج Execl لإدخال البيانات وبرنامج SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية للبحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- معامل التقلطح.
- معامل الالتواء.

- نسبة التحسن %.
- معامل إيتا².

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (10)

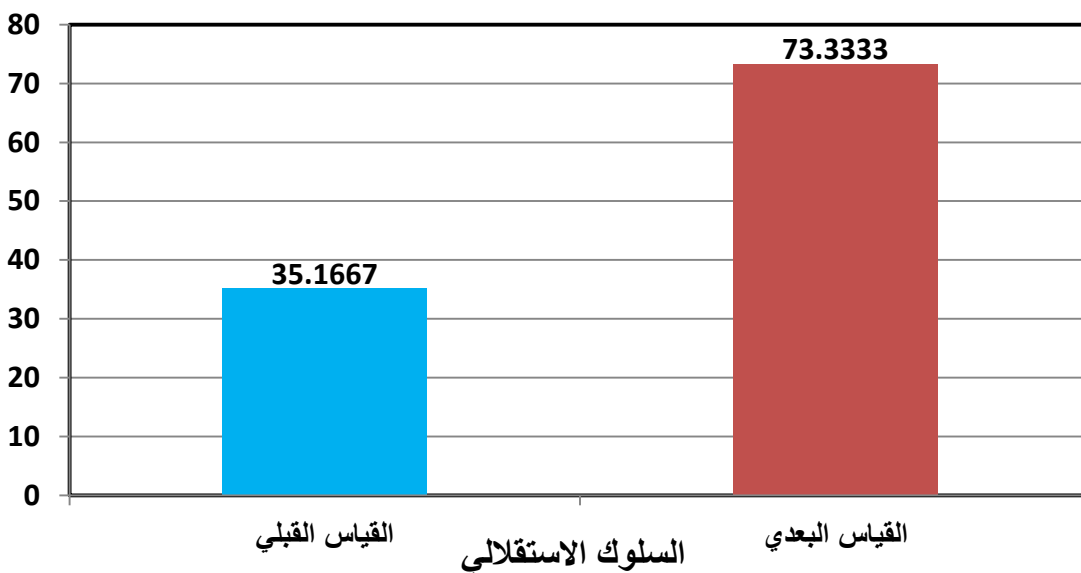
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مقياس السعادة ومقياس التسامح ومقياس السلوك الاستقلالي لدى أفراد عينة البحث أطفال الروضة

ن=18

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		س	±ع	س	±ع				
1	السلوك الاستقلالي	35.1667	2.30728	73.3333	2.84915	38.16667	0.58438	65.311	108.531

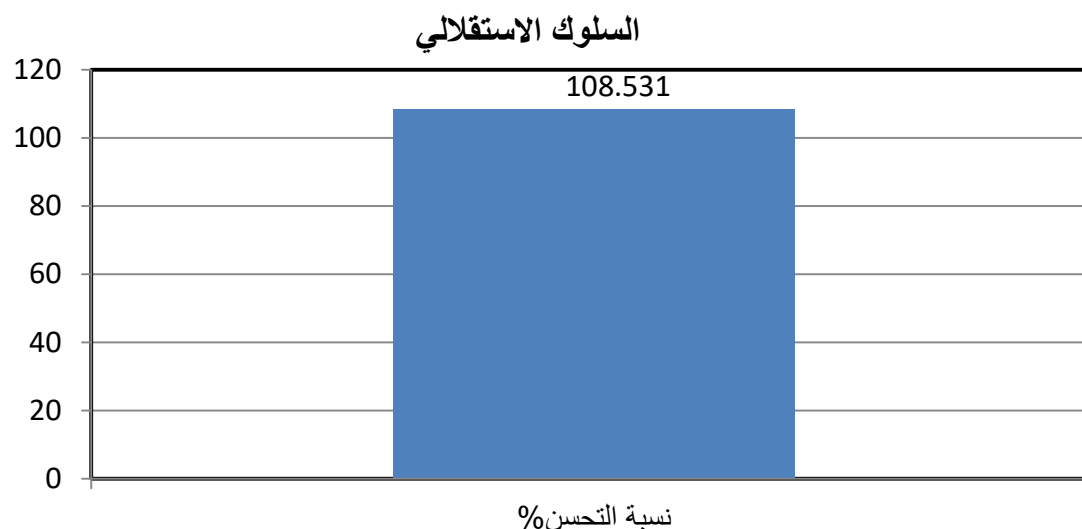
*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.110$.

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي مقياس السعادة ومقياس التسامح ومقياس السلوك الاستقلالي لدى أفراد عينة البحث أطفال الروضة لصالح القياس البعدي.



شكل (1)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مقياس السلوك الاستقلالي لدى أفراد عينة البحث أطفال الروضة



شكل (2)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مقياس السلوك الاستقلالي لدى أفراد عينة البحث أطفال الروضة

مناقشة النتائج:

من خلال ما تقدم من نتائج لتطبيق البرنامج الترويحي المائي على عينة البحث من أطفال الروضة يتضح من نتائج جدول (4-1) وأشكال (4-1)، (4-2) تأثير البرنامج على السلوك الاستقلالي حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث قيمة (ت) الجدولية (2.110) أقل من قيمة (ت) المحسوبة (65.311) ونسب التحسن المئوية (108.531%) مما يدل على التأثير الإيجابي لبرنامج الترويح المائي وما احتواه من تقنين استخدام الألعاب الترويحية المائية بشكل كبير على السلوك الاستقلالي.

ويرجع ذلك إلى أن ممارسة الأنشطة والألعاب الترويحية تعمل على نمو شخصية الطفل نمو متزن من جميع الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والاخلاقية والجمالية والبيئة. حيث أن ممارستها تعمل على اكساب الخبرات العلمية والبدنية والصحية والاجتماعية لأحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتي يتم إعدادهم لحياتهم العامة. (27: 64)

كما تعمل الأنشطة الترويحية على وقاية الفرد من الملل والقلق والضغوط النفسية والعصبية، وفيه يعبر الفرد عن نفسه وينمي عقله وتزداد معارفه وتنمو ميوله والتفاعل مع الآخرين والإحساس بالانتماء وتحسن صحته البدنية والنفسية وتحقق له السعادة والرضا عن النفس، وتتعديل اتجاهاته، على نحو تكتب فيه الحياه رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة. (29: 44-56)

وبعزو الباحثون تلك النتائج إلى ما أشارت إليه دراسة **خالد نصر (2006) (11)**، وما أشار إليه مرجع **محمد الحماحمي وعابدة مصطفى (2007) (28)** يعد الترويح المائي أحد أنواع الأنشطة الترويحية ومجموعة من الأنشطة الحركية المختارة والموجهة،

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

في ضوء هدف البحث وفرضة في حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون تمكن من استنتاج ما يلي:

- برنامج الترويح المائي له تأثير إيجابي في تحسين السلوك الاستقلالي لدى أطفال الروضة.

توصيات البحث:

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث توصل الباحثون إلى التوصيات التالية:

- تطبيق البرنامج الترويحي المائي على أطفال الروضة لتحسين السلوك الاستقلالي.
- ضرورة تفهم أولياء الأمور أهمية الترويح المائي لدى أطفال الروضة وأنه أكثر أماناً من الأنشطة الترويحية الأرضية لأنه يقل فيه الإصابات ويساهم في تعديل السلوك.
- ضرورة توفر عوامل الأمن والسلامة والرعاية الشاملة في مكان تنفيذ أنشطة الترويح المائي حفاظاً على الأطفال.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- 1- إبراهيم محمد الفقي (2007). المفاتيح العشرة للنجاح، ط2، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة.
- 2- أحمد محمد شوقي (2018). الأنشطة الترويحية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية الإيجابية لطفل الروضة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد يونيه، جزء 6، ص ص 155-188، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 3- أسامة حريري (2003). التطوير الذاتي، دار المجتمع، جدة.
- 4- أمل محمد حسونة (2007). المهارات الاجتماعية لطفل الروضة، دار العالمية للنشر، القاهرة.
- 5- أنور محمود على (2012). دور التربية في التغير الاجتماعي، مجلة كلية العلوم الإسلامية، المجلد 6، العدد 12.
- 6- إيمان عباس على حسن الخفاف وسؤدد محسن على الطحان (2007). السلوك الاستقلالي لدى طفل الروضة، بحث منشور، مجلة العلوم النفسية - جامعة بغداد، العدد 12، ص ص 204-273.
- 7- إيمان عبد العزيز عبد الوهاب (2015). الترويح وتعديل سلوك أطفال الشوارع، مؤسسة علم الرياضة للنشر، دار الوفاء لدنيا الطباعة، القاهرة.
- 8- إيناس مالك إسماعيل القدسي (2022). اتجاهات معلمات الرياض نحو الأركان التعليمية في تعزيز الشخصية الإيجابية لطفل الروضة، الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة، مجلة الدراسات المستدامة، مج 4، ملحق، ص ص 263 - 306.
- 9- بريان تريسي (2007). غير تفكيرك غير حياتك، مكتبة جرير، الرياض.
- 10- جيهان كمال سالم عبد العليم (2016). تنمية بعض المهارات الحياتية باستخدام أنشطة المحاكاة الكمبيوترية وتأثيرها على السلوك الاستقلالي لطفل الروضة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة بنها.
- 11- خالد المهدي نصر (2006). تأثير برنامج تروحي مقترح للسباحة على تحسين النضج الاجتماعي للأطفال (11-12) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم التربية البدنية والرياضة، جامعة الفتح.
- 12- خيرية إبراهيم السكري ومحمد جابر بريقع (2004). التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي، دار المعارف، الإسكندرية.
- 13- دروشي أينون (2000). دليل التعلم المبكر (ملف المعلومات الصحية)، ترجمة مركز التعريب والترجمة، الدار العربية للعلوم، عمان.
- 14- ريتشارد بريلي (2003). كيف تكون إيجابياً، دار الكتاب العربي، دمشق.

- 15- سامية لطفي الأنصاري (2002). ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 22 (74)، 5-22.
- 16- سستين فلاح علاونه (2004). سيكولوجية التطور الإنساني من الطفولة الرشيد، دار العشيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 17- سكوت دبلو (2003). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، مكتبة العبيكان، الرياض.
- 18- شيماء نافع عوض غنيمي (2017). تأثير برنامج تربية حركية على السلوك الاستقلالي لأطفال الروضة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 19- صديقة محمد شكري (2006). أهداف التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي ودورها في تحقيق فلسفة المجتمع، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 20- عزة عبد المنصف محمد غريب (2001). فاعلية برنامج مقترح للألعاب المائية على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى المعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- 21- علي راشد (2008). نحو شخصية ناجحة 3: مقومات الشخصية الناجحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- فاطمة إبراهيم صقر وهبة حلمي لطفي الجمل وسالمة محمد عبد الوهاب أبو حمر ومحمد علي أبو اليزيد جابر (2021). تأثير برنامج ألعاب ترويحوية مائية على الأداء الفني لسباحة 50م. حرة لدى التوحد، جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، ع26، ص ص66-84.
- 23- فاطمة مصطفى محمود (2021). فاعلية برنامج إرشادي إيجابي لخفض حدة بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من أطفال الطفولة المتأخرة، ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بنها.
- 24- فيرا بيفر (2003). التفكير الإيجابي، مكتبة جرير، الرياض.
- 25- محمد سعيد مرسي (2010). كل شيء عن طفل ما قبل المدرسة، دليل إرشادي رائع لمرحلة الطفولة المبكرة (3: 6) سنوات، قطر الندي للنشر والتوزيع.
- 26- محمد عبد الرحيم عدس (2005). مدخل إلى رياض الأطفال، دار الفكر، عمان.
- 27- محمد كمال السمندى (2001). الترويح وأوقات الفراغ، مطبعة الفرسان، المنصورة.
- 28- محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى (2007). الترويح بين النظرية والتطبيق، ط5، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 29- محمود إسماعيل طلبة (2010). سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة.
- 30- مها فكري (2003). تأثير برنامج المشي المنتظم على السرعة الإدراكية والذاكرة الارتباطية للسيدات في المرحلة السنية (40-55) سنة، مجلة الرياضة علوم وفنون، 18 (2)، 34-45.

- 31- **نجوى اليحفوفى (٢٠٠٢).** التناول والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس (٦٢)، ١٣٢-١٥٧.
- 32- **نورمان فينسينت بيل (2001).** قوة التفكير الإيجابي، ط7، ترجمة: يوسف اسكندر الناشر، دار الثقافة المسيحية، القاهرة.
- 33- **هاجر محمد عبد النعيم (2022).** فعالية برنامج تروحي باستخدام السيكدورما لتنمية التوافق العضلي العصبي وتخفيف حدة العدوانية لدى أطفال ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 34-**Gibson, L. (2013).** Determining the Effects of Autonomy Support in Parent Child Relation Ships in Home Schooling Families, Unpublished Dissertation, Northern University, U.S.A.
- 35-**Marzabadi, E. A., Mills, P. J., & Valikhani, A. (2021).** Positive personality: Relationships among mindful and grateful personality traits with quality of life and health outcomes. *Current Psychology*, 40(3), 1448-1465.
- 36-**Seligman, M., Peterson, C., & Park (2004).** Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603- 619
- 37-**Simón-Piqueras, J. Á., Prieto-Ayuso, A., Gómez-Moreno, E., Martínez-López, M., & Gil-Madrona, P. (2022).** Evaluation of a Program of Aquatic Motor Games in the Improvement of Motor Competence in Children from 4 to 5 Years Old. *Children*, 9(8), 1141.
- 38-**Yong W, Chen, S. and Marica, I. (2000).** Taichi an Ideal Body Mind Everyone, Cheper.SD. *Journal the Martial arts*, xxxvi. (3) Spring.
- 39-**Zanobini, M., & Solari, S. (2019).** Effectiveness of the Program “Acqua Mediatrice di Comunicazione”(Water as a Mediator of Communication) on Social Skills, Autistic Behaviors and Aquatic Skills in ASD Children. *Journal of autism and developmental disorders*, 49(10), 4134-4146.