

دور المدرسة في تنمية دافعية التلاميذ على الممارسة الرياضية

- أستاذ التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط نموذجاً -

أ. بغداددي خديجة ، جامعة وهران 2، الجزائر

bagdadi.khad3@yahoo.fr

ملخص :

مما لا شك فيه أنّ التربية أحد أهم العوامل الرئيسة في بناء الشخصية المتكاملة، التي يستطيع الفرد من خلالها التكيف مع متطلبات الحياة. والتربية الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، حيث تعمل على إعداد الفرد جسمياً وفكرياً ونفسياً. ولعل الطفل، المراهق أحوج إلى هذا النوع من التربية، خاصة أنّ فترة المراهقة مرتبطة بتغيرات عقلية ونفسية وبيولوجية، كما أن الطفل محتاج إلى من يأخذ بيده ويوجهه الوجهة الصحيحة. وهو دور ليس مقتصرًا على الأسرة فحسب، إنّما هو موكّل أيضًا إلى المدرسة خاصة أستاذ التربية الرياضية.

جاءت هذه الورقة البحثية عبارة عن دراسة هدفت إلى التعرف على الدور الذي يؤديه أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ على المشاركة الرياضية، وإيضًا التعرف على السبل التي ينتهجها لإعداد هذا التلميذ المراهق من الناحية الجسمية والنفسية والفكرية.

الكلمات المفتاحية: الدافعية، المراهقة، التوافق النفسي، الحفز، التربية الرياضية.

Résumé:

Il ne fait aucun doute que l'éducation est l'un des facteurs les plus importants dans la construction d'une personnalité équilibrée, et à travers laquelle l'individu peut s'adapter aux exigences de la vie. L'éducation sportive fait partie intégrante de l'éducation, car elle prépare l'individu physiquement, intellectuellement et psychologiquement. Peut-être l'enfant et l'adolescent sont les plus besoin de ce type d'éducation..

Cet article est une étude visant à identifier le rôle joué par le professeur d'éducation physique et de sport dans la stimulation des étudiants dans la participation sportive, ainsi que les moyens de préparer cet étudiant aux niveaux physique, psychologique et intellectuel.

Mots clés: motivation adolescence, compatibilité psychologique, éducation sportive.

مقدمة :

مما لا شك فيه أن التربية أساس بناء شخصية الفرد والتربية البدنية جزء لا يمكن انكاره بأي حال من الأحوال حيث تساهم إلى حد كبير في صناعة السلوك الإيجابي لدى الفرد حتى يكون مؤهلاً لخدمة الصالح العام والمجتمع ولأن الطفل في مرحلة المراهقة يكون أكثر احتياجاً لمن يأخذ بيده ويوجهه الوجهة الصحيحة حتى ينحرف سلوكه أصبح من الضروري جداً العناية بالجانب النفسي والجسمي والفكري وهو أمر لا يقتصر فقط على الأسرة وحدها بل المدرسة أيضاً لها دور أساس في هذه المرحلة بالذات من هنا كان لأستاذ التربية البدنية أهمية كبيرة في هذه العملية ذلك لأنه أقرب إلى التلميذ المراهق من خلال ملاحظته أثناء اللعب، فهو يعرف ميولاته واحتياجاته والصعوبات التي تعترضه فهو يسعى إلى تحفيزه وإنماء الدافعية لديه.

أولاً- الإشكالية:

اهتمت منظومة التربية والتعليم بإدراج مادة التربية البدنية، وخصّصت لها ساعتين من الحجم الساعي الأسبوعي، كما خصّصت مؤطرين ومربين، وأوكلت إليهم مهمة دفع هؤلاء التلاميذ إلى ممارسة الرياضة، وتحفيزهم على المداومة عليها خاصة في مرحلة المراهقة، لأنّ هذه الفترة حسّاسة في حياته، وقد عبرنا على إشكالية البحث بالتساؤل التالي :

- ما هو الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ على المشاركة الرياضية؟
- ماهي والسبل التي ينتهجها لإعداد هذا التلميذ من الناحية الجسميّة والنفسية والفكرية؟
- ثانياً- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في:

- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في إعداد التلميذ المراهق من الناحية النفسية والاجتماعية.
- إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط الرياضي على الطفل من النواحي النفسية والبدنية.
- معرفة الأسس والمناهج الواجب توفرها لدى معلم التربية البدنية
- تحسيس المربين بشكل عام بأهمية وقيمة التربية البدنية في تنمية الفرد نفسياً وصحياً واجتماعياً وثقافياً .

ثالثاً- أهداف الدراسة: تتمثل أهداف هذه الدراسة في:

- كشف الدور الحقيقي الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ على المشاركة الرياضية
- التعرف على السبل التي ينتهجها لإعداد هذا التلميذ المراهق من الناحية الجسمية والنفسية والفكرية
- رابعاً- مفاهيم الدراسة: و نوردتها على النحو الآتي:

1- الممارسة الرياضية: ونقصد بها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والذي يهدف إلى تنمية الفرد بدنياً ونفسياً وصحياً، كما يعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي

إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الصحيحة والإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع¹.

ويعرفها الأستاذ أحمد بوسكرة: "النشاط الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ"².

2-الدافعية: تعرف على أنها "الرغبة في القيام بعمل يحقق الفرد من ورائه حاجة أو هدفا مرغوبا"³. ويعرف الدكتور أحمد صقر عاشور الدافعية: بأنها تمثل عاملا يتفاعل مع قدرات الفرد ليؤثر على سلوك الأداء الذي يبديه الفرد في العمل، وهي تمثل القوة التي تحرك وتستثير الفرد لكي يؤدي العمل وهذه القوة تنعكس في كثافة الجهد الذي يبذله الفرد وفي درجة مثابرته واستمراره في الأداء، وفي مدى تقديمه لأفضل ما عنده من قدرات ومهارات في العمل"⁴.

3-الحفز: يعرفه برلسون وستاينر بأنه: «شعور داخلي لداخلي لدى الفرد يوّلد فيه الرغبة لاتخاذ نشاط أو سلوك معين يهدف منه الوصول إلى تحقيق أهداف معينة " (وهو المحرك الأساسي الذي يدفع الأفراد لتحقيق وإرضاء رغباتهم والإجابة على كل ما يطلب منهم⁵.

4-التربية البدنية والرياضية: مفهوم التربية البدنية والرياضية مفهوم شاسع ومتعدد، إلا أنه يصب في مجال التربية بشكل عام، وقد عرفه الباحث الفرنسي روبرت بوبان (robert bobin)، بأنها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد، ويعرفها محمد خطاب بأنها ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية وعن طريق النشاط الحركي"⁶

5-التوافق النفسي: التوافق النفسي هو حالة من الاتزان الداخلي للفرد بحيث يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها، مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات وحالة الاتزان الداخلي يمكن أن يصاحبها التعامل الايجابي مع الواقع⁷.

6-مفهوم المراهقة: هي مرحلة عمرية تلي مرحلة الطفولة المتأخرة تبدأ عادة من البلوغ وتصح بتغيرات جسمية فسيولوجية وانفعالية.

خامسا -إجراءات الدراسة : تم اتباع الخطوات الاجرائية الاتية:

1-نوع الدراسة ومنهج البحث: تماشيا مع طبيعة هذه الدراسة الميدانية التي تنتمي إلى البحوث الوصفية التحليلية استخدمنا تقنيتي المقابلة والملاحظة مع مجموعة مؤلفة من عشرين أستاذًا وأستاذة موزعة على بعض

المتوسطات بمدينة وهران ، وحضور حصص مبرمجة في هذه المادة لمراقبة سلوك المبحوثين وسلوك التلاميذ، وقد ساهم عملي كأستاذة في التعليم المتوسط من التقرب بكل سهولة من ميدان الدراسة حيث لم أجد صعوبة في ممارسة عملي الميداني.

2-مجالات الدراسة :

- المجال الزمني : جانفي 2018

- المجال الجغرافي : متوسطات المقاطعة الرابعة بمدينة وهران.

- المجال البشري: تمثل مجتمع البحث في أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية وعددهم عشرين أستاذًا وأستاذة يزاولون نشاطهم بمتوسطات المقاطعة الرابعة بمدينة وهران .

سادسا- ادبيات الموضوع:

1- تصنيف الدوافع في المجال الرياضي: تصنف إلى :

أ/ الدوافع الفردية: وهي الدوافع الجسمية التي يفترضها جسم الانسان كالحاجة الى الحركة او الى الراحة.
ب/ الدوافع الاجتماعية: وهي دوافع مكتسبة يكتسبها الإنسان نتيجة تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه وتستفيد الدوافع الاجتماعية من الدوافع الفردية؛ بل وتتكى عليها لأنها تصبح قوة محركة للسلوك الفردي وتدفعه إلى السعي المعنوي التربوي والمواظبة لتحقيقه.

2-أهم دوافع النشاط الرياضي: و يمكن ايجازها في النقاط الاتية:

- اكتساب التلميذ لياقة بدنية وقوة عضلية يكسبه القدرة على السرعة والتحمل ومن ثم تزيد دافعيته لممارسة الرياضة .
- الفوز والانتصار في بطولات ومنافسات رياضية يسهم في إشباع دوافع التفوق والانجاز .
- التغلب على بعض التمارين الرياضية الصعبة التي تتطلب شجاعة وقوة من شأنه أن يولد المزيد من الحاجة إلى للنجاح.
- العمل الجماعي ضمن فريق يولد الشعور بالقدرة على تحمل المسؤولية وقيادة الفريق ومن ثمة اثبات الذات والرغبة في أن يكون نموذجا يحاكيه غيره.

وهو أمر يؤكد الأستاذ محمد حسن علاوي وشار اليه سنة 1992 حيث يرى أنّ سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة ،ومتنوعة وهكذا فإنّ دوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بتعدد نظرا لتعدد أنواع النشاط الرياضي ولتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

وعلى هذا الأساس تنقسم الدوافع التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب تقسيم روديك Rudic إلى :

أ/الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

- الإحساس بالرضا كنتيجة للنشاط الرياضي.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتدريبات الصعبة
- الاشتراك في المناسبات الرياضية والتي تعتبر ركنا هاما من أركان الناشط الرياضي وما يرتبط به من خبرات انفعالية متعددة⁸

ب/ دوافع غير مباشرة للنشاط الرياضي:

- رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج
- اكتساب قدرة الفرد على العمل والإنتاج
- الاشتراك الاجباري للفرد في ممارسة النشاط الرياضي والذي يتمثل في حضور حصص التربية الرياضية اثناء مراحل التعليم المختلفة
- الوعي بالدور الاجتماعي للرياضة من خلال اشتراك الفرد للنشاط الرياضي والانتماء لجامعة معينة وتمثيلها رياضيا.

3-أهداف التربية البدنية والرياضية: من الوهم النظر الى النشاط الرياضي على انه نشاط بدني فقط؛ بل هو شامل لعدة جوانب عقلية ونفسية واجتماعية وصحية وحركية للتلميذ، وهذا ما يجعل هذه المادة مميزة عن غيرها ومن بين أهدافها :

- تنمية الجانب المعرفي من خلال إنماء المعلومات والمكتسبات المعرفية والمهارات السلوكية .
- تنمية الجانب النفسي من خلال إتاحة فرصة الاستمتاع والانطلاق والتخلص من الطاقة السلبية ، ولعل تأثير الرياضة يمتد إلى الحياة الانفعالية للتلميذ؛ بل وفي تشكيل سماته الوجدانية والعاطفية، وقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة، والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد بأن الجهاز النفسي على حدّ تعبيره هو تطور الحقيقة الجسدية الاصلية⁹.
- الجانب الثقافي والاجتماعي: تعمل التربية البدنية والرياضية على تكوين التلميذ وترقيته ثقافيا واجتماعيا وذلك من خلال ربطه بالمحيط الاجتماعي والتفاعل مع بيئته ومحيطه.

- الجانب الحركي :تطوير مهارات التركيز والانتباه إضافة إلى مهارات حركية أخرى مثل كرة القدم وكرة السلة والطائرةومن ثم يكتسب لياقة بدنية عالية .فالتربية البدنية والرياضية تعمل على تنمية الحركات الأساسية للتلميذ من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة¹⁰

4-أستاذ التربية البدنية والرياضية: يعد تكوين المعلم من أهم العمليات التي تسعى وزارة التربية والتعليم إلى تفعيلها وإعطائها صبغة عملية تتجسد في الحياة المدرسية، وتتجلى من خلال العلاقة التربوية التي تربط المعلم بالمتعلم. يقول تشارلز ميريل: "لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم مال يعدّ إعدادا أكاديميا خاصا بها، حيث أنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية والإلمام التام بأساليب وطرق تدريسها ،كما ينبغي أن يكون خبيرا بالأسس النفسية والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ ودوافعهم وميولهم حتى تتمكن من التعامل معهم، وإرشادهم وتوجيهه حيث أن لمعلم التربية البدنية والرياضية دورا هاما في إعداد المتعلم لهذا الغرض كان من الضروري إعداد العلم إعدادا مهنيا وأكاديميا وثقافيا"¹¹.

من هنا كان لزاما توفر بعض الصفات في معلم التربية الرياضية ولعل أهمها:

- قوة الشخصية وقدرتها على التأثير في التلاميذ.
 - حصول المعلم على تكوين عالي يؤهله لتطوير نشاطات التربية البدنية والرياضية
 - أن يكون قادرا على إنشاء علاقة تربوية فعالة مع المتعلمين
 - أن يكون قدوة حسنة للتلاميذ حتى يحذوا حذوه.
- 5- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية دافعية التلاميذ على الممارسة الرياضية:** من خلال حضورنا لبعض الحصص المبرمجة لمادة التربية البدنية والرياضية، وجدنا أن الدور الذي يضطلع به أستاذ هذه المادة لا يقتصر على التحريك العضلي فقط؛ بل من أهم المهام التي يسعى إليها المعلم هي تربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي وإعدادهم بدنيا واجتماعيا وثقافيا، والعمل على مساعدتهم في تطوير قدراتهم وسلوكياتهم وفق ما يخدم المجتمع. كما يعد التقويم والإرشاد والتوجيه من مساعي المعلم أيضا، فالخبرات التربوية التي يكتسبها في هذا المجال تكسبه عقلا سليما، وفكر نيرا ونمو متزنا، ورغم أن أساليب الحفز والدافعية على ممارسة النشاطات الرياضية لدى التلاميذ تختلف من أستاذ لآخر، إلا أنها تتفق في النقاط التالية :

- تشكيل نوادي ثقافية ورياضية في كل متوسطة والاشراف على كل الأنشطة الداخلية والخارجية التي تقام داخل أو خارج المتوسطة قصد إشراك التلاميذ فيها بمزيد من التنافس الرياضي .
- الفحص الطبي الدوري للتلاميذ والعناية بالصحة النفسية والجسدية لهم.

- إقامة مباريات رياضية تنافسية وتخصيص جوائز مادية.
- تنوع أساليب التدريب.
- التدرج من السهل إلى الصعب
- ربط النشاط الرياضي بميول ورغبات التلميذ
- توفير جو يسوده العدل والديمقراطية والعمل الجماعي التعاوني.
- الابتعاد عن أسلوب التهديد والعقاب واستبداله بأسلوب المدح والثناء والتعزيز.
- إنباء الروح الرياضية لدى التلميذ وتعليمه تقبله الفوز كما الخسارة.
- ترك التلميذ يتعلم من خطئه ويبني معارفه ذاتيا عن طريق الاكتشاف والتجربة.

سابعا- نتائج الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة الميدانية، امكنا استخلاص أهم الأدوار التي تضطلع عليها المدرسة في تنمية دافعية التلاميذ على الممارسة الرياضية:

- الإعداد الجيد لبيئة ممارسة النشاطات الرياضية (ملعب، أرضية، ملابس رياضية، وسائل رياضية..
- نظافة المكان المخصص للنشاط الرياضي وخلوه من العوائق الحديدية والتنوءات الاسمنتية والحصوات ...
- اتساع الملعب المخصص للرياضة .
- تحفيز التلميذ على المشاركة الإيجابية في الأنشطة الرياضية .
- توعية التلميذ بفوائد النشاط الرياضي نفسيا وفكريا وجسديا واجتماعيا.
- تخصيص مدرسين ومربين أكفاء تلقوا تكوينا مهنيا عاليا ومتخصصا في هذه المادة .
- تشكيل نوادي ثقافية ورياضية واشراك التلاميذ في المسابقات والمنافسات الرياضية وتشجيعهم عليها.
- دور الأستاذ في تنمية دافعية التلاميذ على الممارسة الرياضية:
- أن يكون الأستاذ قدوة للمتعلمين في المظهر واللياقة البدنية.
- أن يكون مستمعا جيدا لتلاميذه ومهتما جدا بانشغالاتهم واهتماماتهم واحتياجات.
- أن يشارك التلاميذ في العابهم ونشاطاتهم وتجسيدها ميدانيا دون ان تشكل خطر او صعوبة عليه.
- أن يتصف بالعدالة وان يظهر بقيم أخلاقية امام تلاميذه.
- أن يوفر كل الوسائل الضرورية لممارسات الأنشطة الرياضية المبرمجة.
- أن يتجنب معاقبة التلاميذ من خلال النشاط البدني حتى لا يحدث نفورا منها.

- الرياضة مجال للتنفيس لذا يجب إعطاء فرصة للتلاميذ المندمجين للاستمتاع بالممارسة بدون إعاقة أداؤهم، عن طريق التقويم المتكرر وغير المقنن ؛بل يجب اختيار الوقت المناسب لتصويب الخطأ "كما أن التقييم المستمر قد يجعل التلميذ يشعر بالتوتر والخوف من الفشل ويفقد الممارسة للنشاط البدني الهدف الأساسي منها في النشاط الحر والاستمتاع"¹²
- تطبيق آليات البيداغوجيا الفارقية ومراعاة الفروقات الفردية ومستوى استعدادات التلاميذ وقدراتهم الجسمانية والذهنية والجنسية .
- إتاحة الفرصة للتلميذ ليتعرف على مدى تطور قدراته البدنية والمهارية حيث تمثل أهم خطوة لديه في زيادة دافعيته للممارسة الرياضية.
- تعزيز ثقة التلميذ بنفسه وتنمية مفهوم البرمجة الإيجابية لديه.
- اعتماد أسلوب المدح والثناء بدل أسلوب العقاب والتهديد .
- تنمية المهارات القيادية لدى التلميذ وتعويدته على تحمل المسؤولية ويمكن لذلك ان يتحقق من خلال تعدد وتنوع الأدوار التي يكلف بها التلميذ.

خاتمة :

من واقع الدراسة والبحث الذي قمنا به ونتائج الدراسة الميدانية التي كانت تهدف إلى بيان الدور الذي تلعبه المدرسة في تنمية دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى التلاميذ، وجدنا أنّ لأستاذ مادة التربية البدنية والرياضية دور كبير في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي، وتبين لنا أن التربية البدنية والرياضية لا تقل أهمية عن باقي المواد التربوية الأخرى ،فهي ليست مجرد مادة للتسلية والترفيه ؛بل هي مكمل تربوي بامتياز حيث يشمل عدة جوانب من تكوين شخصية الفرد معرفيا ونفسيا وصحيا واجتماعيا ،والتربية الرياضية تلعب دورا في تحقيق النفع ليس على مستوى الصحة فحسب؛ بل على مستوى الصحة العقلية أيضا ،وهو الأمر الذي يعود بالنفع على المجتمع من خلال ترقية العادات الإنسانية وإشاعة السلام والاستقرار النفسي لدى الفرد والعقل السليم في الجسم السليم .

لذا نرى أنه من الضروري جدا أن تكون التربية البدنية والرياضية أساس التطور التربوي وتأسيسا للقيم التربوية ،لذا ندعو من خلال هذه الورقة البحثية بما يلي:

- ✓ زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ رفع معامل حصة التربية البدنية لخلق توازن بينها وبين بقية المواد.
- ✓ تكوين أساتذة مختصين في المجال الرياضي قصد تطوير هذا المجال والرفع من مستوياته.

الهوامش:

- 1- قاسم حسن حسين ، علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب ، الجزء الثاني ، جامعة الموصل ، 1990، ص 65
- 2 أحمد بوسكرة ، النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية ، أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية ، جامعة الجزائر ، 2007، 2008، ص 41
- 3- عسكر ، علي ، الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل ، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2005، ص 71
- 4 - عاشور، أحمد صقر إدارة القوى العاملة ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت، 1983، ص 89
- 5 - علاقي ، مدني ، مرجع سابق ، ص 435
- 6- أمين أنور الخولي ، محمد الحماحمي ، أسس بناء البرامج الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص 46
- 6- مسعودة، بداوي وآخرون. تأثير العنف الأسري على التوافق النفسي والاجتماعي للأبناء والمراهقين. مشروع بحث لمحبر علوم اللغة والاتصال: جامعة الجزائر. 2016، ص 22
- 8- رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2008، ص 105
- 9- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، المدخل - التاريخ - الفلسفة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 166
- 10 - محمد محسن حمص ، تدريسي التربية الرياضية ، ط 1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1993، ص 49
- 11 - محمد سعيد عزمي ، أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق ، دار الوفاء ، مصر ، 2004، ص 21
- 12- كامل أسامة راتب ، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، ط 1 ، 2008، ص 150