

## التمرينات الحركية وفعاليتها في تطوير بعض السلوكيات الحركية

- دراسة ميدانية لتلاميذ الطور الابتدائي (6-8) سنة لبلدية الجلفة -

### *Movement Exercises and Their Effectiveness in developing some movement behaviors for primary school pupils (6-8) years in the djelfa Municipality*

د. نايل كسال عزيز<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجلفة - جامعة زيان عاشور

مخبر الأنشطة البدنية والرياضية في الجزائر (الجزائر).

تاريخ الاستلام: 04 ماي 2021 ؛ تاريخ المراجعة: 15 نوفمبر 2021 ؛ تاريخ القبول: 31 ديسمبر 2021

#### ملخص:

من أصعب ما يواجهه المعلم وإدارة المدرسة هو انتشار المشكلات السلوكية التي تعتبر عامل تحدي للنظام التربوي وقيم المجتمع، ورغم أن مهمة المدرسة كواقع طبيعي نتيجة المتغيرات المستجدة في المجتمع لا تقتصر على التعليم والتربية بل تتجاوز ذلك لتجد الحلول لهذه المشاكل بصورة عامة، ورغم أن الغالبية من التلاميذ يتمتعون بسلوك اجتماعي قيمي عالي، فإن الأقلية منهم يتصرفون بشكل عدواني وتخريبي، مما يسبب تأثيراً سلبياً متفاوتاً على المناخ الصفّي، وزعزعة الاستقرار والنظام المدرسي وتشويش عملية التفاعل الصفّي، حيث تمثل مشكلات السلوك ولا تزال واحدة من أهم المسائل التي يولها المعلمون عناية خاصة، فقد كانت نظرة المعلمين لمشكلات السلوك من الناحية التاريخية، تمثل في عملية التعلم ذلك الجانب الشائك الذي لا بد من مواجهته بشكل ما، حتى يتقدم دولاّب العمل المدرسي بهدوء وانتظام، فالمدرس الناشئ كان يخشى عدم قدرته على فرض النظام، كما كان يخشى أن تعوزه الحيلة في أن يجعل التلاميذ يسلكون مسلكاً حسناً، وكان معيار الحكم على المدرس المحبوب يعتمد إلى حد بعيد على مدى سيطرته على الصف، ونجاحه في فرض الهدوء والنظام والهدف من هذا أن يركز المدرس جهده على عملية التدريس التي يتم بها الهدف الأساسي وهو التعليم، ولا يتشتت انتباهه ومجهوده بالاهتمام بالمشكلات السلوكية العارضة، حيث تمحورت هاته الدراسة على 20 تلميذ للطور الابتدائي في سن 6-8 بهدف معرفة ما مدى فاعلية التمرينات الحركية في تطوير السلوكيات الحركية الإيجابية.

إشكالية الدراسة: فاعلية تمرينات حركية في تطوير بعض السلوكيات الحركية الايجابية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (6-8) سنة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات حركية؛ سلوكيات الحركية؛ طور ابتدائي.

#### Abstract:

One of the most difficult issues that the teacher and the school administration faces is the spread of behavioral problems which are regarded as a challenge factor for the educational system and society values. Although the school's role, as a natural reality resulting from the emerging changes in society, is not limited to education and teaching, rather goes beyond that to find solutions to these problems in general. Although the majority of pupils enjoy high social value behavior, some of them behave in an aggressive and disruptive manner, which causes an uneven negative impact on the classroom climate, destabilizing the school system and disrupting the classroom interaction process. In fact, behavior problems have always been and still are one of the most significant issues that teachers pay particular attention to. Historically, teachers' perception of behavioral problems was that thorny aspect in the learning process that must be confronted in some way so that the school work can proceed calmly and regularly. The young teacher feared his inability to impose order and make students behave well as the criterion for judging the loved teacher depended, to a large extent, on his ability to control the class and his success in imposing calm and order. The goal is for the teacher to focus his efforts on the teaching process where the main objective is education and not to be distracted by occasional behavioral problems. This study has focused on 20 primary school pupils (6-8) years old aiming at finding out the extent to which motion exercises can be effective in developing some positive motion

**Keywords:** Motion exercises; motion behaviors; primary School.

\*Corresponding author: e-mail: [aziznailkassal@gmail.com](mailto:aziznailkassal@gmail.com).

## 1- مقدمة:

تعد المهارات الحركية من جري ووثب ورمى ومشى وقفز من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان منذ فجر التاريخ لتحقيق أغراضه، حيث استخدمها في كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره المختلفة فقد جرى الإنسان وراء الفريسة لصيدها أو خوفاً منها ووثب وقفز ليعبر جدولاً أو حفرة ما، أو يصوب ليحصل على طعام إما من خلال صيد الحيوانات والطيور، أو ليحصل على بعض الثمار من أعلى الأشجار، حيث تطورت هذه الأنشطة الحركية الفطرية لتصبح منافسات ذات أسس وقوانين من خلال وضع لها مناهج تعليمية وتدريبية سواء في المدارس أو الأندية الرياضية، وكما يرى بعض المختصين في مجال التعلم الحركي أن هناك علاقة قوية بين كل من تعلم المهارات الحركية والسلوك والنضج الذي يقصد به بعملية ظهور قدرات معينة لدى الفرد دون إي أثر للعملية التعليمية أو التدريبية وهو عملية نمو داخلي متتابع تحدث تلقائياً وبصورة لإرادية نتيجة قيام الفرد المتعلم بنشاط ما، ولذلك يحتاج المربي لأداء مهمته بكفاءة إلى معرفة كل ما يرتبط بالمتعلم سيما قدراته البدنية والحركية والسلوكية.

حيث يعد السلوك البشري سلوكاً تعبيرياً محدداً عن المحاولات التي يبذلها الفرد لمواجهة متطلباته، فلهذا عدد من الحاجات أو التي تدفع به تارة إلى سلوك لا يرضاه المجتمع، وتارة إلى سلوك يجلب له الحمد والثناء، وأن المجتمع ليستحسن من الفرد كل سلوك بناء، لأن الإنسان وهب نعمة العقل ليتحكم بدوافعه، وأن الأسرة والمدرسة والمجتمع ما هي إلا مؤسسات اجتماعية وتربوية كفيفة تهذيب السلوك وتقويمه.

ويفسر السلوك الإنساني في المجتمع على أساس أن الفرد يسعى إلى الاحتفاظ بحالة من التوازن الداخلي، فهو إذا ما رأى من نفسه يسلك سلوكاً لا يرضي الجماعة والمجتمع حاول العدول عنه حتى لا يتم عزله عن الآخرين.

ولقد كانت مشكلات السلوك ولا تزال واحدة من أهم المسائل التي يولمها المعلمون عناية خاصة، فقد كانت نظرة المعلمين لمشكلات السلوك من الناحية التاريخية، تمثل في عملية التعلم ذلك الجانب الشائك الذي لا بد من مواجهته بشكل ما، حتى يتقدم دولا العمل المدرسي بهدوء وانتظام، فالمدرس الناشئ كان يخشى عدم قدرته على فرض النظام، كما كان يخشى أن تعوزه الحيلة في أن يجعل التلاميذ يسلكون مسلكاً حسناً، وكان معيار الحكم على المدرس المحبوب يعتمد إلى حد بعيد على مدى سيطرته على الصف، ونجاحه في فرض الهدوء والنظام.

والهدف من هذا أن يركز المدرس جهده على عملية التدريس التي يتم بها الهدف الأساسي وهو التعليم، ولا يتشتت انتباهه ومجهوده بالاهتمام بالمشكلات السلوكية العارضة.

ومن أصعب ما يواجهه المعلم وإدارة المدرسة هو انتشار المشكلات السلوكية التي تعتبر عامل تحدي للنظام التربوي وقيم المجتمع. ورغم أن مهمة المدرسة كواقع طبيعي نتيجة المتغيرات المستجدة في المجتمع لا تقتصر على التعليم والتربية بل تتجاوز ذلك لتجد الحلول لهذه المشاكل بصورة عامة.

ورغم أن الغالبية من التلاميذ يتمتعون بسلوك اجتماعي قيمى عالي، فإن الأقلية منهم يتصرفون بشكل عدواني وتخريبي، مما يسبب تأثيراً سلبياً متفاوتاً على المناخ الصفى، وزعزعة الاستقرار والنظام المدرسي وتشويش عملية التفاعل الصفى خلال هاته المرحلة (الطفولة) التي تعتبر من المراحل الخصبة في تنمية وتوجيه القدرات الحركية السلوكية وذلك لتميز الطفل في هذه المرحلة بسرعة تعلمه للمهارات المتنوعة وبخاصة عند تحديد الهدف الحركي كما إن له القدرة على ربط الحركات الأساسية المختلفة ببعضها البعض، حيث أن المشكلات السلوكية في المدارس ومن خلال الدراسات السابقة والتي دلت على أنها من أخطر التحديات لدور المدرسة من جانب وأطراف العملية التربوية الأخرى الممثلة بالآباء، والإدارات التربوية، والبيت، والمحيط، التي أدت إلى تدهور حالات الأداء والتحصيل العلمي، وتدني حالات الانضباط والالتزام والتقييد بالقيم والمبادئ التربوية .

- إشكالية الدراسة: تعتبر المشاكل السلوكية في المدرسة بشكل عام وفي الدرس بشكل خاص، من أكثر القضايا التي تشغل بال التربويين على جميع الأصعدة هذه الأيام، فقلة احترام المعلم، وانعدام الانصياع للتعليمات، والقيام بسلوكيات عدوانية اتجاه الآخرين، وسلوكيات الأطفال السلبية المختلفة في غرفة الصف صارت من الظواهر المألوفة التي يواجهها المعلم، إذ أن قلة انتباه الطلاب والانشغال بسلوكيات تخريبية مزعجة داخل غرفة الصف تسبب ضياع الكثير من وقت التعليم خلال الحصّة، وتسبب انهماك المعلم بكبح هذا العمل مستخدماً طرقاً تضر بسير العملية التربوية. فالمعلم الذي يشوش تركيزه وينزعج نتيجة الفوضى التي يحدثها بعض الطلاب قد يضطر تحت لحظات الضغط الممزوج بالغضب، إلى معاقبة هؤلاء الطلاب من خلال الصراخ المتواصل عليهم، أو توجيه الإهانة لهم، أو استخدام أسلوب الشتم أو الضرب.

وتعد السنوات الأولى من حياة الطفل من أهم مراحل حياته، إن لم تكن أهمها جميعاً، ففي هذه المرحلة تغرس البذور الأولى للشخصية، وتتشكل العادات والاتجاهات وتنمو قدرات الطفل، وتتضح مواهبه، ويكون قابلاً للتأثير، والتوجيه، والتشكيل، كما أنها الفترة الحيوية لنمو الحركات الأساسية، إذ يحدث فيها تغيرات ملحوظة في كيفية أدائه الحركات الأساسية .

ونحن من خلال بحثنا هذا الذي يعتبر كدراسة لمعرفة فاعلية تمارين حركية في تطوير بعض السلوكيات الحركية الايجابية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (6-8) سنة ، بالإضافة إلى إعداد تمارين حركية لتطور السلوكيات الحركية الايجابية وعدم تكرار بعض السلوكيات السلبية الأكثر شيوعاً لدى الأطفال.

ومن هنا يتبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي :

- هل لتمرينات الحركية فاعلية في تطوير بعض السلوكيات الحركية الايجابية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (8-6) سنة ؟

- فرضية الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في استخدام التمرينات الحركية البدنية لتطوير بعض السلوكيات الحركية الايجابية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (8-6) سنة.

- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الحالي بوصفه محاولة علمية في مجال التربية الرياضية ومجال علم سلوك الطفل ، وذلك لتفسير نوع ومدى الأثر الذي تتركه التمارين الحركية على الجوانب الخلقية للطفل فضلا عن هاته المرحلة التي تعد اللبنة الأساسية التي تستند عليها تنمية معظم الجوانب السلوكية و النفسية والبدنية والمهارية والاجتماعية والخلقية للفرد، وكذا الوقوف على ما مدى فاعلية التمرينات الحركية في تطوير السلوكيات الايجابية والتقليل من كل ما هو سلبي في المرحلة الإبتدائية.

- أهداف الدراسة: إن الدّراسة الحالية تهدفُ إلى التعرّف على :

- معرفة إلى أي مدى يمكن التمرينات الحركية البدنية أن تساهم في تطوير السلوكات الإيجابية لدى التلميذ.

- معرفة أهمية التمرينات الحركية التي تساعد في تطوير بعض السلوكيات الحركية .

- إعداد تمرينات حركية لتطور السلوكيات الحركية الايجابية وعدم تكرار بعض السلوكيات السلبية الأكثر شيوعا لدى الأطفال.

- الوقوف إلى مظاهر السلوك الصفي السلبي لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

- معرفة فاعلية تمرينات حركية في تطوير بعض السلوكيات الحركية الايجابية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (6-8) سنة.

- الوقوف على السلوكات التي يمكن أن تعيق التلميذ مع كيفية علاجها من خلال الطرق المناسبة .

- مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في تطوير السلوكات الإيجابية مع التقليل من الحركات الزائدة .

-تكمُن أهمية الدراسة في إبراز دور التمرينات الحركية في التّقليل من السلوكات السلبية .

- نتائج البحث أيضا يمكن تفيد في بعض تصميمات و البرامج الإرشادية النفسية في المرحلة الإبتدائية .

- أن يدرك الطفل المفاهيم الثقافية المرتبطة بالنشاط البدني.

- أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والوقاية من الأمراض.
- أهمية المحافظة على البيئة كالملاعب وكل ما يتعلق بالخدمات العامة.
- تعريف الطفل بأهمية الغذاء الجيد من أجل الصحة.
- الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة في البيئة الجزائرية التي تفتقر إلى مثل هذه الدراسات السلوكية .

### 1.1- الإطار النظري للدراسة:

#### 1- مفهوم السلوك الإنساني:

يقول احد الباحثين أن السلوك البشري هو مجموعة التصرفات و التغيرات الخارجية، و الداخلية التي يسعى الفرد عن طريقها لأن يحقق عملية الأقامة و التوافق بين مقومات وجوده، و مقتضيات الإطار الاجتماعي الذي يعيش داخله. وعليه فإن السلوك الإنساني سلوك حيوي متغير تابع لمجموعة من المتغيرات المستقلة، بعضها ينتمي إلى الماضي وبعضها ينتمي إلى البيئة الراهنة الحاضرة، أضف إلى ذلك أن التكوين العضوي لهذا الكائن الحي أو ذلك يقوم بدور هام في تشكيل سلوكه إزاء هذا الموقف أو ذلك . (أحمد زكي صالح ، ص 433)

ويقصد بالسلوك بوجه عام الاستجابات الحركية و الغدية ، أي الاستجابات الصادرة عن عضلات الكائن الحي أو عن الغدد الموجودة في جسمه وهناك قلة من علماء النفس الذين يقصرون لفظ السلوك على السلوك الخارجي الذي يمكن ملاحظته و مشاهدته ، ولكن غالبية علماء النفس المعاصرين يقصدون بالسلوك جميع الأنشطة التي يقوم بها الكائن الحي .(عبد الرحمان محمد عيسوي ، ص 101 )

و السلوك الإنساني يختلف من فرد لآخر نتيجة للفروق الفردية التي تميز كل إنسان عن الآخر و تؤدي دوراً مهماً في تحديد أنماط السلوك الإنساني، و يميز العلماء بين الفروقات الجسدية و في القدرات العقلية، و في الفروقات الثقافية الاجتماعية، الفروقات في الدوافع و الطموحات، في القيم و الاتجاهات، في المهارات و الاستعدادات، في الشعور بالحاجات الإنسانية و في الإدراك و الوعي. (كامل محمد مغربي، ص 23)

#### 2- خصائص السلوك البشري :

للسلوك البشري خصائص عامة عديدة أهمها :

- 1-2- أنه سلوك هادف يسعى عادة إلى تحقيق هدف معين أو غاية معينة. (راجع، أحمد ، ص 47 )
- 2-2- السلوك البشري سلوك مسبب، بمعنى أن له أسبابه الخاصة التي أحدثته ولا يظهر من العدم. (الفتلاوي، سهيلة محسن كاظم، 2005)

2-3- سلوك ليس جامداً وإنما يتمتع بثبات ديناميكي، وهو سلوك متنوع يظهر بصور وأشكال متعددة .  
(Glarizio, 1995)

2-4- سلوك يتمتع بدرجة عالية من المرونة وعدم الجمود ويتباين بتباين السمات الشخصية لصاحب هذا السلوك واتجاهاته وميوله. ( جامعة القدس المفتوحة، 1997).

2-5- سلوك إبداعي يتمتع بقدر متفاوت من الذكاء متأثراً بذلك بالعوامل الوراثية والبيئية للفرد . ( الجسماني، 1994)

2-6- سلوك لفظي ويتمثل بكل ما يصدر عن الفرد من ألفاظ مفهومة في موقف معين، وغير لفظي يتمثل بحركة الجسم والإيماءات، وتعبيرات العينين في مواقف معينة . ( الهويدي، 2002)

2-7- سلوك يجمع بين المتناقضات تبعاً للصفات الشخصية للفرد وطبيعة الموقف فهو سلوك شجاع وجبان، وقوي وضعيف، سريع وبطيء، سلبي وإيجابي، مقبول وغير مقبول، عنيف وهادئ، منفعل ومتزن، منبسط ومنبسط. ( بركات، 2005 )

### 3-انواع السلوك البشري :

يقسم السلوك البشري إلى السلوك السوي، والسلوك الشاذ أو غير السوي. والسلوك السوي هو السلوك الإيجابي الذي يظهر على شكل سلوك عادي مألوف لدى اغلب الناس، وهو ذلك السلوك المعبر عن تكيف مناسب يثمر فيه التفاعل بين الفرد ومحيطه.

أما السلوك الشاذ أو غير السوي فهو السلوك السلبي الذي يعبر عن درجة غير المألوف في السلوك من ضعف في التناسق داخل الشخص، وهو أحيانا سلوك غير مألوف أو غير متطرف. (Barlow, 1995)

وهناك المظاهر السلوكية وهي :

#### 3-1-سلوك سلبي لفظي ومن أهم مظاهره:

التحدث مع الآخرين أو مع الأقران، الحديث دون استئذان، الإجابة دون إذن، إحداث أصوات مزعجة أثناء شرح المعلم، المناداة بأصوات غير مستحبة وغير مقبولة للزملاء، الغناء أو الدندنة.

#### 3-2-سلوك سلبي حركي ومن أهم مظاهره :

الوقوف دون إذن المعلم، التجول في الصف، تحريك المقعد، حركات جسمية كحك الرأس والشعر والأنف، التصفيق باليدين أو فرقة الأصابع، الخريشة أو الكتابة على الجدران والمقاعد، النظر المستمر إلى الخارج من النافذ، الفوضى وعدم الترتيب لبعض الطلاب بشكل واضح.

## 3-3- سلوك سلبي عدواني وفوضوي من أهم مظاهره :

إتلاف ممتلكات المدرسة الصفية، ضرب الزملاء والتحرش بهم، تهديد الآخرين، ركل الآخرين، الشتم والسب للزملاء، رد الطالب على المعلم بألفاظ سلبية تعارض تعليماته، اخذ ممتلكات الآخرين عنوة.(الخطيب، 1994)

## 4- طرق قياس السلوك :

1-4- طريقة قياس تكرار السلوك ( Recoring Frequency ) ويتم بتسجيل عدد مرات حدوث السلوك في فترة زمنية محددة

2-4- طريقة قياس مدة حدوث السلوك ( Recoding Duration ) وهنا يمكن تسجيل المدة الزمنية التي يستغرقها السلوك عند حدوثه وذلك بتحديد نقطة البداية والنهاية للسلوك

3-4- طريقة تسجيل العينات الزمنية ( Sampling Time ) وتستخدم في حالة يتعذر فيها تسجيل الفترة الزمنية كاملة، وبشكل مستمر لحدوث السلوك، وتتم وتتم هذه الطريقة بتسجيل مدة قصيرة كعينة للفترات الزمنية، والأدوات المناسبة لتسجيل السلوك في هذه الطريقة: الآلة الحاسبة الطابعة، والأشرطة التسجيلية. (العمائر، 2002، جامعة القدس المفتوحة، 1997/1981 )

## 2.1- الدراسات السابقة والمشابهة:

## - دراسة الأولى :

- قام سكولنيك (1981 Skolnick) بدراسة هدفت إلى تحديد إذا كان هناك تأثير للأنشطة البدنية على الأداء الأكاديمي للأطفال في المرحلة الابتدائية، تمت هذه الدراسة في ولاية بنسلفينيا في الولايات المتحدة الأمريكية، تم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تكونت عينة الدراسة من (88) طفلاً، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، ولصالح المجموعة التجريبية، إذ أثرت التدريبات الرياضية في التعزيز الفوري للأداء الأكاديمي لهذه الفئة العمرية .

## - دراسة الثانية :

- قامت سعد (1993) بدراسة هدفت إلى وضع برنامج مقترح للتمرينات باستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة للتعرف إلى تأثيره على بعض المهارات الحركية (العدو، الوثب، الرمي، اللقف، التوازن) لأطفال ما قبل المدرسة (بنين وبنات)، في سن (5-6) سنوات، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وشمل البحث عينة قوامها (60) طفلاً وطفلة. ومن نتائج البحث أن البرنامج المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على المهارات الحركية بنسبة متفاوتة لصالح البنين، وأن الأدوات كانت عاملاً محفزاً للأداء والمنافسة بين أطفال عينة البحث .

- دراسة الثالثة :

- قامت إبراهيم (1993) بدراسة هدفت إلى وضع برنامج للقصة الحركية على بعض المهارات الأساسية للأطفال من سن (4-6) سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

وبلغ عدد عينة البحث (64) طفلة، ومن نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- دراسة الرابعة :

- قامت العزة (1997) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى تأثير البرنامج المقترح للتربية الحركية على بعض متغيرات النمو الحركي لدى طالبات الصفوف الثلاثة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي، تمت هذه الدراسة في الأردن، واستخدمت المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (264) طالبة قسمت إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (135) طالبة، وأخرى ضابطة (129) طالبة. وأظهرت نتائج البحث أن البرنامج المقترح للتربية الحركية له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على متغيرات النمو الحركي .

- دراسة الخامسة :

- قامت اليوت (1997 Elliot) بدراسة هدفت إلى البحث عن تأثيرات المشاركة في برنامج تدريبي لمرحلة رياض الأطفال، واللعب الحر على ابتكار الحركة في محيطات خاصة وعامة للتربية الرياضية، تمت هذه الدراسة في أوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. ويدعم الباحث استخدام هذا البرنامج في رياض الأطفال.

2.1-1- التعليق عن الدراسات السابقة والمماثلة : يتضح من الدراسات السابقة مدى أهمية موضوع الجانب الحركي وكذا النمو والسلوكيات الحركية الطفل لما لهم من آثار على مختلف الجوانب الشخصية للطفل وفي مختلف جوانب الحياة ، وعلى الرغم مما توصلت له من الدراسات السابقة فنجد معظمها اهتمت بدراسات مختلفة إلا أنه لم أجد أيًا من الدراسات تناولت متغير التمرينات الحركية ، وفئة (6-8) سنة من قبل الباحثين، فالنسبة لأهداف الدراسات السابقة اختلفت وتعددت حسب كل دراسة ، وكذلك اهتمت الدراسات السابقة بعينات مختلفة ذكرتها سابقا ماعد عينة تلميذ (6-8) سنة، لم تحظ بأي إهتمام من دراسات السابقة .

كما تنوعت الدراسات السابقة في استخدامها لإجراءات البحث من حيث المنهج والأدوات المستخدمة لجمع المعلومات ، أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد تنوعت وتشابهت في العديد من الدراسات وذلك حسب هدف وفروض الدراسة .



## 2 - الطريقة والأدوات:

## 1-2- الجانب التطبيقي منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 1-1-2- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم القيام بدراسة استطلاعية حول بعض ابتدائيات بلدية الجلفة وهذا للتعرف على عينة دراستنا، ومعاينة كل الظروف العمل وتخطيط لها ، حيث تم تسجيل بعض النقاط المهمة وكذا المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا في المستقبل حيث تم معرفة حجم العينة ، مع توضيح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

1-2-2- منهج البحث: نظرا لطبيعة موضوعنا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والذي هو تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغيير في ظاهرة موضوع الدراسة .

## 1-2-3- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: ويتمثل في دراستنا في التمرينات الحركية.

- المتغير التابع: ويتمثل في دراستنا السلوكيات الإيجابية .

- المتغير الوسيط: ويتمثل في دراستنا الطور الابتدائي.

1-2-4- عينة البحث: حيث تكونت عينة الدراسة من 20 تلميذا مأخوذين من ابتدائيات بلدية الجلفة

الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة على المؤسسات التابعين لها

إبتدائيات	مجموع التلاميذ
إبتدائية عمران ثامر	10
إبتدائية جريبيع السعد	10
المجموع	20

## 1-2-5- تحديد السلوكيات:

لأجل الوقوف على السلوكيات السلبية لدى الأطفال ومدى ظهورها ومن أجل الحصول على صيغة علمية لدراسة هذه المتغيرات استخدم الباحث الملاحظة العلمية حيث تمكن من مراقبة الطفل المرادة دراسة سلوكه وتدوين السلوك بعدها، ثم احتساب التكرارات على وفق استمارة التحليل لسلوك الطفل.

الجدول رقم (02) التكرار والتقييم مدى توافر مظاهر السلوك السلبي لدى التلاميذ من خلال الملاحظة

الرقم	السلوكيات العشوائية	عدد التلاميذ المتكرر لديهم السلوك	التقييم
1	الفوضى وعدم الترتيب بشكل واضح	16	مرتفعة
2	التصرف دون إذن المعلم	14	مرتفعة
3	التصفيق باليدين أو فرقة الأصابع	06	منخفض
4	ضرب الزملاء والتحرش بهم	13	مرتفع
5	أخذ ممتلكات الآخرين	05	منخفض
6	عدم التعاون مع الزملاء اثناء العمل الجماعي	14	مرتفع
7	إتلاف الممتلكات المدرسية	09	متوسط
8	الخربشة أو الكتابة على المقاعد والجدران	13	مرتفع
9	حركات جسمية كحك الرأس والشعر والأنف	07	منخفض
10	عدم المشي بانتظام	17	مرتفع

الجدول رقم (03): مظاهر السلوك السلبي الأكثر تكراراً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية مرتبة تصاعدياً

الرقم	السلوك	التقييم
1	عدم المشي بانتظام	مرتفع
2	الفوضى وعدم الترتيب بشكل واضح	مرتفع
3	عدم التعاون مع الزملاء اثناء العمل الجماعي	مرتفع
4	التصرف دون إذن المعلم	مرتفع
5	الخربشة أو الكتابة على المقاعد والجدران	مرتفع
6	ضرب الزملاء والتحرش بهم	مرتفع

6-1-2- الاختبار القبلي:

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي وذلك بملاحظة عينة البحث وتدوين السلوكيات من خلال الملاحظة وحساب تكرار كل سلوك خلال (10) أيام بواقع وحدة تعليمية واحدة مدتها (60) دقيقة للحصة الواحدة كل يوم وقد استعمل الباحث استمارة الملاحظة لتفريغ البيانات وحساب تكرارات السلوكيات.

## 7-1-2 برنامج التمارين الحركية:

تم تطبيق برنامج التمارين الحركية على المجموعة، واستغرق تنفيذ البرنامج ستة أسابيع بواقع خمس وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد، حيث كان زمن كل وحدة تعليمية 30 دقيقة.

## الجدول رقم (04): التمارين الحركية واهدافها

الهدف	التمرين
المشي بانتظام	<ul style="list-style-type: none"> <li>المشي في أنحاء الساحة بدون لمس أي زميل ، أو أي شيء مع :</li> <li>- رفع الذراعين عالياً أثناء المشي .</li> <li>- خفض الذراعين أثناء المشي .</li> <li>- تغيير مستوى ارتفاع الجسم (المشي بثقل ، المشي الخفيف) .</li> <li>- المشي بحجم العملاق أو القزم .</li> <li>- المشي أماماً ، خلفاً ، جانباً ، مائلاً .</li> <li>- المشي ببطء ، ثم بسرعة متوسطة .</li> <li>- المشي مع عدم ثنى الركبتين وزيادة مرجحة اليدين .</li> <li>- المشي على العقبين أو الأصبع الكبير للقدم أو على الجانب الخارجي للقدم .</li> <li>- توسيع وتضييق خطوة المشي.</li> <li>- المشي مع تغيير الاتجاه فجأة عن طريق الإشارة.</li> <li>- المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات ( رمل ، أرض خشب ، أرض خضراء ، أرض مبتلة ) .</li> <li>- المشي مع رفع الركبتين عالياً.</li> </ul>
الترتيب بشكل واضح	ترتيب فصل الاطفال بطريقة وتنسيقه على شكل أركان ومجموعات .
التعاون مع الزملاء اثناء العمل الجماعي	العب تنافسية جماعية : وفيها تولى للطفل قيادة الجماعة أو يكون واحد من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها ، كما يقدر المهارة الفردية ، ومهارة الأفراد في الجماعة.
التصرف بإذن المعلم	مهارات إدراكية للتصرف بإذن مع المعلم والزملاء
عدم الخربشة أو الكتابة على المقاعد والجدران	مهارات إدراكية – حركية
عدم ضرب الزملاء والتحرش بهم	مهارات إدراك حركي Perceptual-Motor Skills: وهي مهارات تختار بعناية: تعمل على إدراك الطفل لمكانه بالنسبة للآخرين بجانبه ، أو أمامه ، أو خلفه ، وكذلك بمتابعة زملائه وتشجيعهم .

3- النتائج ومناقشتها:

3-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1-1- نتائج أفراد العينة في الاختبارات القبليّة والبعدية من خلال الوسيط ونصف المدى الربيعي

الجدول رقم (05): نتائج أفراد العينة في الاختبارات القبليّة والبعدية من خلال الوسيط ونصف المدى الربيعي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		السلوكيات	
ن.م.ر.	الوسيط	ن.م.ر.	الوسيط		
2.5	03	3.5	08	عدم المشي بانتظام	1
3	06	04	13	الفوضى وعدم الترتيب بشكل واضح	2
3.5	02	4.6	09	عدم التعاون مع الزملاء اثناء العمل الجماعي	3
2	02	3.7	07	التصرف دون إذن المعلم	4
3.6	05	5	06	الخرشنة أو الكتابة على المقاعد والجدران	5
3	04	5.5	11	ضرب الزملاء والتحرش بهم	6

3-1-2- نتائج معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدى لنتائج عينة البحث من خلال اختبار ولكوكسن

الجدول رقم (06): نتائج معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدى لنتائج عينة البحث من خلال اختبار ولكوكسن

الدلالة	مستوى الدلالة	ولكوكسن المحسوبة	السلوكيات	
دال	0.01	7.33	عدم المشي بانتظام	1
دال	0.01	6.64	الفوضى وعدم الترتيب بشكل واضح	2
دال	0.01	7.8	عدم التعاون مع الزملاء اثناء العمل الجماعي	3
دال	0.01	4.1	التصرف دون إذن المعلم	4
غير دال	0.73	0.6	الخرشنة أو الكتابة على المقاعد والجدران	5
دال	0.01	6.27	ضرب الزملاء والتحرش بهم	6

## 4- الخلاصة:

- يتضح من خلال الجدول (5) وجود فروق في نتائج السلوك الاول (عدم المشي بانتظام) اي هناك تأثير ايجابي للتمرينات الحركية ، حيث ساهمت تلك التمرينات في الحد من عدم المشي بانتظام.

وكذلك نلاحظ وجود فرقاً معنوياً في نتائج سلوك (الفوضى وعدم الترتيب بشكل واضح) ويعزو الباحثان سبب الحصول على هذه النتيجة إلى أن ترتيب فصل الاطفال بطريقة وتنسيقه على شكل أركان ومجموعات ساهمت في إكساب أنماط سلوكية مرغوباً فيها.

اما فيما يخص السلوك (عدم التعاون مع الزملاء اثناء العمل الجماعي) فنلاحظ وجود فرقاً معنوياً وذلك من خلال الالعاب التنافسية الجماعية : وفيها تولى الطفل قيادة الجماعة وكان واحد من بين الجماعة يأتتمر بأمر قائدها .

اما فيما يخص السلوك (التصرف دون إذن المعلم) فنلاحظ وجود فرقاً معنوياً ويعزو الباحثان سبب الحصول على هذه النتيجة إلى أن المهارات الإدراكية للتصرف بإذن مع المعلم والزملاء كان لها الاثر الايجابي في سلوك التلميذ .

اما (الخرابشة أو الكتابة على المقاعد والجدران) فلم يظهر فرقاً معنوياً . ويعزو ذلك إلى أن الطفل او التلميذ بطبيعته يحب الاطلاع واستكشاف محيطه من خلال التجربة وتغير الاشياء من حوله.

ويتضح من سلوك (ضرب الزملاء والتحرش بهم) وجود فرقاً معنوياً ويعزو الباحثان سبب الحصول على هذه النتيجة إلى أن مهارات إدراك حركي Perceptual-Motor Skills:

وهي مهارات تختار بعناية: تعمل على إدراك الطفل لمكانه بالنسبة للآخرين بجانبه ، أو أمامه ، أو خلفه ، وكذلك بمتابعة زملائه وتشجيعهم ، كان لها الاثر الايجابي في سلوك التلميذ.

1-4- الاستنتاج: انطلاقاً من تحليل ومناقشة النتائج وما تم عرضه من خلال الجداول توصل الباحث إلى مايلي:

1/ حقق برنامج التمارين الحركية تطوراً في تنمية السلوكيات الايجابية (المشي بانتظام - عدم الفوضى و الترتيب بشكل واضح - التعاون مع الزملاء أثناء العمل الجماعي- التصرف بإذن المعلم - عدم ضرب الزملاء والتحرش بهم ) وعدم تكرار بعض السلوكيات السلبية عند المقارنة بين القياسين القبلي و البعدي لأطفال المجموعة.

2/ ساهم برنامج التمارين الحركية في تنمية بعض الجوانب الخلقية لدى أطفال المجموعة.

3/ للتمرينات الحركية الجماعية تأثير ايجابي في خلق جو اجتماعي قتل من تكرار السلوكيات الحركية السلبية (عدم المشي بانتظام - الفوضى وعدم الترتيب بشكل واضح - عدم التعاون مع الزملاء اثناء العمل الجماعي- التصرف دون إذن المعلم - ضرب الزملاء والتحرش بهم) .

4/ مساهمة التمرينات الحركيات في تطوير السلوكيات الإيجابية وكذا التقليل من السلوكيات السلبية .

5/ ضبط السلوكيات التي يمكن أن تعيق التلميذ مع كيفية علاجها من خلال الطرق المناسبة.

6/ معرفة أهمية التي تلعبها التمرينات في تخفيض من الحركات الزائدة لدى الأطفال .

7/ مدى فاعلية تمرينات حركية في تطوير بعض السلوكيات الحركية الايجابية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (6-8) سنة.

8/ السلوكيات الحركية الايجابية قد تساهم في بناء طفل سوي عقليا وجسديا.

9/ عدم تكرار بعض السلوكيات السلبية الأكثر شيوعا لدى الأطفال من خلال البرامج الحركية والإرشادية النفسية.

10/ مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في تطوير السلوكيات الإيجابية مع التقليل من الحركات السلبية وبناء طفل سليم من جميع النواحي .

11/ إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة والخاصة المرتبطة بالممارسة البدنية.

12/ إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة الحركية والرياضية.

13/ إكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالات التنافس مع أقرانه.

وفي الأخير يستنتج الباحث مدى مساهمة التمرينات الحركية ومدى فعاليتها في تطوير السلوكيات الإيجابية والتقليل من ما هو سلبي منها وانطلاقا من هذا فالفرضية العامة محققة.

- ملحق الجداول والأشكال البيانية:

- المبادئ التي ارتكزت عليها تصميم التمارين الحركية :

لكي تكون التربية الحركية وما تتضمنه من برامج حركية سليمة، فإنها تستمد مقوماتها من العناصر التالية:

1) الطفل هو نقطة البداية والنهاية في برامج التربية الحركية ، وما تعنيه هذه الطبيعة من إيجابية ، ومن خصائص ونمو واتجاهات، وبخاصة جانب النمو الحركي المرتبط بالجانب النفسي، وهناك بعض المبادئ التي

استقاها مفهوم التربية الحركية من علم النفس بعضها يتعلق بنمو الطفل وتعلمه، وإمكانياته وقدراته ودوافعه، والتي ينبغي الاسترشاد بها حين الإعداد والتقييم والتطوير لبرامج التربية الحركية وهي:

أ- إيجابية الطفل، وتأتي عن طريق استثارة ميوله والبدء بكل ما هو مألوف لدى الطفل في البيئة المحيطة به.

ب- إن للطفل مستوى نضج يعبر عن نفسه من استعدادات وقدرات بدنية ونفسية ، وإن هذه القدرات لا بد من التعرف عليها وأخذها بعين الاعتبار وتوظيفها من خلال التربية الحركية.

ج- إن معدل نمو الطفل يتسم بالشمول، فهو ينمو بدنيا وجسميا وعقليا واجتماعيا في آن واحد، وأن اختلفت معدلات النمو في كل جانب بسبب اعتبارات وراثية وبيئية.

ح- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ، ويتضح ذلك بصورة واضحة من تفوق بعض الأطفال في أداء بعض المهارات الحركية المتقدمة، وتأخر البعض الآخر في ممارسة بعض المهارات الحركية الأساسية من خلال (مرحلة المعوقات) التي قد تواجه بعض الأطفال، لذا فإن شعار التربية الحركية "التربية الحركية لكل فرد لا تربية حركية للجميع".

د. مراعاة مراحل التسلسل الهرمي لتطور المهارات الحركية عند الأطفال ؛ وهو عبارة عن خطة يمكن استخدامها لتكوين منهج التربية الحركية ، كما أنه يتصف بطابع وصفي ، حيث يؤكد على الأوضاع والمراحل التي يجب أن يمر عليها أو خلالها الطفل حتى يستطيع اكتساب وممارسة الأنشطة الحركية المختلفة بكفاءة وقدرة عالية.

2) طبيعة الحركات وما تعنيه من أشكال أو حالات وما يحكمها من عوامل ، وما تتطلب من قدرات وحدود وما يرتبط بها من أمور أخرى تسهل دراسة الجانب الحركي ، مثل:

أ- التعرف على أجزاء الجسم، وكيفية عمل كل عضو ومراحل نموه البيولوجية.

ب- معرفة النواحي العلمية للتحليل الحركي بهدف الوصول إلى أفضل الأداء الحركي، وتجنب الحركات الزائدة.

ت- الفهم الصحيح لعمل الجسم كأساس حيوي في مجال الحركة وإمكانياته وذلك بهدف الأداء الحركي بأقل مجهود.

3) طبيعة اللياقة الحركية والصحية التي هي الهدف المباشر من التربية الحركية ، وما تتضمنه هذه اللياقة من عناصر كالسرعة والتوافق والقوة والتوازن، وجميعها عناصر يحتاج لها الطفل ليس من أجل اللياقة البدنية والصحية والاستمتاع بوقت الفراغ ، بل هي هامة أيضا في مساعدته على التعلم المعرفي في مجالات العلوم التربوية الأخرى كي يصبح عضواً فاعلاً في مجتمعه.

4) طبيعة التربية الحركية هي في الواقع تمثل خصائص البيئة التي ينتمي إليها الطفل من عادات وتقاليده وقيم واتجاهات وهي ترتبط بالأساس الاجتماعي والثقافي للطفل.

وعلى هذا الأساس ، فإن أهم ما تحرص عليه برامج التربية الحركية الاستفادة من مزايا القدرات الإدراكية للطفل التي تؤكد على العلاقة الايجابية بين هذه البرامج والنمو الإدراكي والحركي للطفل، ويمكن لمعلمة التربية الحركية أن تستقري بعض المبادئ أو القواعد التي تعينها في اكتشاف بعض حالات القصور لدى الأطفال وهي:

1) إن الأطفال الذين يظهرون ضعفاً في تعلم المهارات الحسية الحركية مرجعها صعوبات تتعلق بالإدراك وتكوين المفاهيم.

2) إن الأطفال الذين يظهرون ضعفاً في أداء المهام التعليمية مثل القراءة والرياضيات، يكون نتاج مشاكل في الإدراك الحسي.

3) إن حرمان الطفل من الخبرات الحركية الإدراكية قد يعوقه نمو القدرات الإدراكية.

4) إن برامج التدريب الحركي الإدراكي يحفز القدرات الإدراكية السمعية والبصرية والحساسة عند الطفل.

5) إن الأنشطة الحركية الإدراكية ينبغي أن تكون جزءاً من البرامج التمهيدية في التربية الحركية.

6) إن نجاح الطفل في المدرسة هي نتاجاً لمستوى إدراكه (السمعي والبصري والحسي...) كما إن عجز الإدراك من شأنه أن يؤدي إلى صعوبات التعلم والفهم.

- الأهداف والخبرات الحركية لمجالات الحركة المختلفة :

عند الانتقال للمجالات العامة للحركة المختلفة يجب أن نلاحظ أن هناك تداخلاً في هذه الأهداف، فيما يخص إسهام المجال النفس حركي، والمجال المعرفي، والمجال الوجداني في نمو وتطور الأطفال بغرض تعزيز خبراتهم في مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية في مجال:

1) التحرك والانتقال 2) التحكم والسيطرة 3) الاتزان .

ولكن هناك أهداف خاصة بكل مجال من هذه المجالات تحققها الخبرات الحركية الخاصة بكل منها وهي علي النحو التالي:

أولاً: مجال قدرات التحرك والانتقال :

أ. تعزيز قدرات المشي ، ب. تعزيز قدرات الجري ، ج. تعزيز قدرات الحجل ، د. تعزيز قدرات الوثب .



وفيما يلي بعض المقترحات لتعليم بعض الخبرات الحركية المختارة في مجال التحرك والانتقال باستخدام أسلوب حل المشكلات، المقترحات التي تمكن الطفل من إتقان وتكوين أنماط حركية متنوعة لكل من هذه المهارات ، سواء أكانت مهارات حرة ، أو باستخدام أدوات صغيرة .

أ. المشي : يتطلب المشي انتقال وزن الجسم من كعب القدم إلى الجزء الأمامي للقدم ، ثم إلى أصابع القدم في تبادل متقن من قدم إلى أخرى . المشي في أنحاء الصالة بدون لمس أي زميل ، أو أي شيء مع :

- رفع الذراعين عالياً أثناء المشي - خفض الذراعين أثناء المشي .

- تغيير مستوى ارتفاع الجسم (المشي بثقل ، المشي الخفيف) .

- المشي بحجم العملاق أو القزم - المشي أماماً ، خلفاً ، جانباً ، مائلاً .

- المشي ببطء ، ثم بسرعة متوسطة - المشي مع عدم ثني الركبتين وزيادة مرجحة اليدين .

- المشي على العقبين أو الأصبع الكبير للقدم أو على الجانب الخارجي للقدم .

- توسيع وتضييق خطوة المشي- المشي مع تغير الاتجاه فجأة عن طريق الإشارة.

- المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات (رمل، أرض خشب، أرض خضراء، أرض مبتلة)

- الجري: تبادل الخطوة كما في التربية العسكرية .

ب- الجري : يعتبر الجري مشابه للمشي من عدة نواحي، ولكنه يختلف عن المشي، إذ أنه يشتمل على لحظة من الطيران، وتتحرك الذراعان والرجلان في توقيت متبادل:

- تجنب التخبط مع الزملاء الجري- الجري ثم التوقف عند سماع الإشارة .

- الجري بخفة وبدون صوت- الجري بالسرعة البطيئة .

- بدء الجري من مستوى منخفض ، وفرد الجسم بالتدرج للوصول إلى المستوى العالي للجسم مفرداً .

- الجري حول وبين الأدوات في الصالة - الجري للخلف.

- الجري مع الزميل - الجري والوقوف تبعاً للإشارة وكذلك تغيير الاتجاهات.

- الجري كأشخاص أو أشياء أو في أماكن : (حيوان سريع، شخصية رأيتها، على شاطئ البحر، في المطر)

- الجري للجانب ، والجري للخلف .

الأدوات التي يمكن استخدامها في الاستكشاف الحركي للجري :- الأطواق - الكرات الصغيرة - الحبال .

وتشمل أنشطة الألعاب الصغيرة على الأنواع المختلفة الآتية :

1. ألعاب هادئة: يقوم بها الطفل وحده أو مع أقرانه في جوساكن قليل الحركة ، ومكان محدد داخل الفصل أو خارجه وأغلب ما تكون أغراضاً للتفكير والتخمين ، أو لإراحة الفرد بعد الإجهاد البدني والتعب ، أو بقصد التنوع في الطريقة والموضوع .

2. ألعاب بسيطة: ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد ، ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة ، وتعدّه إلى الألعاب المعقدة إعداداً يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

3. ألعاب تنافسية جماعية: وفيها تولى للطفل قيادة الجماعة أو يكون واحد من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها ، كما يقدر المهارة الفردية ، ومهارة الأفراد في الجماعة ، ويضع الخطط المختلفة ، وتمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها ، ففيها ما يستخدم فيه اليدين ، وفيها ما يستخدم فيها القدمان أو كلاهما معاً ، كذلك فيها البسيط التمهيدي للألعاب الجماعية الكبيرة ، حتى تتمشى مع قدرة الطفل وميوله وتنوعها وفقاً لذلك ، وبذا تنمو عنده تدريجياً روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والغيرة على نجاحها دون الحاجة إلى إشراف المعلمة ، وفي الوقت نفسه يكتسب مهارة الانتقال في الملعب ، والتحكم في الكرة ووضع الخطط لإصابة الهدف .

#### المراجع:

1. أحمد زكي صالح، (د ت). علم النفس التربوي ، ط 10. القاهرة، مصر: مكتزمة للنشر والتوزيع.
2. الخطيب جمال، (1994) . تعديل السلوك الإنساني دليل العاملين في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية، العين، الإمارات العربية المتحدة: مكتبة الفلاح.
3. راجح، أحمد، (1987). أصول علم النفس، ط10. الإسكندرية، مصر: المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر.
4. عبد الرحمان محمد عيسوي، (1972). معالم علم النفس، الاسكندرية مصر: دار المطبوعات الجامعية.
5. الفتلاوي، سهيلة محسن كاظم، (2005) . تعديل السلوك في التدريس، الطبعة الأولى. عمان، الأردن :دار الشروق للنشر والتوزيع.

6. كامل محمد مغربي ، (2004). السلوك التنظيمي مفاهيم واسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم، ط3. الاردن : دار الفكر للنشر .

7. الهويدي، زيد(2002). مهارات التدريس الفعال، العين الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

8. الجسماني، عبد العلي ، (1994). علم النفس وتطبيقاته التربوية، بيروت، لبنان: الدار العربية للعلوم.

#### - المجلات:

1.بركات، زياد،(2005) . « التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة والتربوية دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية ». مجلة دراسات عربية في علم النفس ، م4 ، ع3 .

2.جامعة القدس المفتوحة.(1997) « تعديل السلوك.» القدس، فلسطين، منشورات جامعة القدس المفتوحة.

#### - مراجع باللغة الأجنبية:

1- Barlow, D. (1995). Abnormal psychology. New York: Brookes/Cole.

2- Glarizio, H. (1995). Toward positive classroom discipline. New York: John Wiley & Sone.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

نايل كسال عزيز، (2021) التمرينات الحركية وفعاليتها في تطوير بعض السلوكيات الحركية - دراسة ميدانية لتلاميذ الطور الابتدائي (6-8) سنة لبلدية الجلفة -، مجلة أنسنة للبحوث و الدراسات، المجلد 12(العدد 2)، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 226-244.