

الرياضة وأهميتها في حياة الطفل

الباحث: دكتور عبد السلام مقبل الريمي
اسم الجامعة قاصدي مرياح ورقلة
الدولة اليمن الجزائر

الملخص

إن ممارسة الطفل للرياضة تعد من الأمور الهامة التي ستعود عليه بالكثير من الفوائد، فمشاركة الطفل في الرياضات المنظمة والجماعية أمر سيمكنه من زيادة نشاطاته الجسمانية ومهاراته الاجتماعية، وفي نفس الوقت يجب أن تكون الرياضة التي يمارسها الطفل مناسبة لعمره واهتماماته ومهاراته، لأن الرياضة تفتح ذهن الطفل وتطور مداركه وتساعد في تنظيم الوقت، وقد تم إجراء العديد من الدراسات لمعرفة تأثير ممارسة الرياضة على الطفل من الناحية الاجتماعية، والنفسية وبالطبع فإن ممارسة الطفل للرياضة أمر سيكون بدايته للتعرف على الأصدقاء واكتساب المزيد من الثقة إن تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة عن طريق القيام ببعض الألعاب الرياضية البسيطة مع أفراد الأسرة، أو من خلال الانضمام إلى نادي رياضي خاص بالأطفال يتناسب مع ميولهم ومهاراتهم يساعد على تفريغ طاقاتهم ويجعل منهم أطفال أصحاء جسدياً ونفسياً، لكن ينبغي على الأهل مراعاة نوع النشاطات الرياضية المناسبة لكل مرحلة عمرية للطفل وذلك من أجل خلق رغبة حقيقية في ممارسة الرياضة

الكلمات المفتاحية: الرياضة، الطفل

ABSTRACT

The child's exercise in sports is important, which will bring him many benefits. The participation of the child in organized and collective sports will enable him to increase his physical activities and social skills. At the same time, the child's sport should be suitable for his age, interests and skills. And the development of his perception and help in the organization of time, has been conducted several studies to see the impact of exercise on the child from the social, psychological and of course, the exercise of the child to the sport will be the beginning to identify friends and gain more confidence.

Encouraging children to play sports by doing some simple sports with family members or by joining a children's sports club that suits their interests and skills helps them to lose their energy and make them physically and psychologically healthy children. For each age of the child in order to create a real desire to exercise

Keywords: Sports, Child

1. المقدمة :

فوائد الرياضة للأطفال

تتعدد فوائد الرياضة للطفل وتتنوع، إذ إنها لا تقتصر على الفائدة الجسدية فقط بل تتعداه إلى تقوية شخصيته ورفع ثقته بنفسه وتعلمه المشاركة واللعب بروح الفريق، وتزرع فيه الصبر والمثابرة. كما أنه لا شك بأن إدراج الطفل في رياضة مناسبة تحتاج لبعض التفكير، فلا بد من أخذ الحالة الجسدية وعمر الطفل بعين الاعتبار فكثيرا ما يستمتع بعض الأطفال بألعاب قد يراها غيرهم من الأطفال مملة، وغير مناسبة لهم إذ أنها لا تندمج وميولهم .

تأثيرها على تفكير الطفل

لا بد وأن هناك بعض التحديات التي يواجهها الطفل أثناء لعبه وبتوجيه بسيط من مدربه سيدفعه ذلك إلى خلق حل مبتكر، ومع ممارسة ذلك الأمر ستتضاعف قدرته على الإبداع وإيجاد الحلول السريعة المناسبة لتلك التحديات وما شابهها على أرض الواقع. كما أن بعض الألعاب الرياضية تدور فكرتها ليس فقط على تطبيق تمارين رياضية جامدة بل قد يبدو المدرب أو المعلم ذكياً حين يحورها إلى قصة أو مسرحية تتطلب من الطفل وأثناء تمثيلها القيام ببعض الركض أو المشي أو القفز، أو أخذ دور شخصية الشرطي والطبيب والعامل والبائع فتضفي للجهد البدني المبذول قيمة فكرية مفيدة تثري خبرات الطفل بطريقة ممتعة

تأثير الرياضة على صحة الطفل

تعتبر سلامة القلب والرئتين أمراً هاماً لا يجب إغفاله، فالاستمرارية في اللعب المنتظم تقود إلى تقوية عضلات القلب وتحسين كفاءة التنفس كما ويقودنا إلى محاربة السمنة لدى الأطفال فمع النشاط البدني الدائم إن تأثير التدريب الرياضي خلال مرحلة المراهقة وبعدها يظهر على شكل زيادة في قوة العضلات المشاركة في التدريب، ويلاحظ ذلك بوضوح في عضلات الصدر والذراع للاعبين الجمباز، وعضلات الكتفين للاعبين الكرة الطائرة وكرة السلة وغيرها من الألعاب، ومن المهم ملاحظة أن هذه التغيرات تكون محدودة في مناطق معينة وغير كافية لتؤدي إلى تغيير ظاهر في النمط الجسمي للاعب، كما تشير الدراسات إلى أن الأفراد المنخرطين في تدريب رياضي طويل المدى تظهر عظامهم أكثر صلابة وكثافة وقوة، ويلاحظ ذلك بوضوح لدى لاعبي التنس الأرضي خاصة في الذراع المستخدمة في اللعب أكثر من الذراع الأخرى، ولا توجد دلائل مؤكدة على أن التدريب الرياضي المنتظم يؤثر على نمو العظام من حيث الطول، وهناك دلائل أيضاً على أن التدريب الرياضي المنتظم طويل المدى خلال مراحل النمو الأولى قد يؤدي إلى زيادة قطر العظام المشاركة في العمل البدني، وقد لوحظ ذلك في عظام فخذ لاعبي كرة القدم وعظام ساعد لاعبي التنس الأرضي

2. اجراءات البحث

المنهج هو الطريقة التي يتوصل بها الإنسان بكيفية علمية منطقية منسقة مع الواقع أي إدراك الحقيقة التي كان يجهلها . وهو السبيل إلى اكتساب المعرفة اليقينية . (الشوك، الكبيسي 2004:51)

1.2 عينة البحث

تكونت من 40 أب في الاستبيان و إن اختيار عينة البحث تكون قياس لمجتمع الأصل بحيث ينتج من عينة صغيرة ما يود استنتاجه من مجتمع البحث كله (عبيدات وآخرون 1992:110)

2.2 اداة البحث

يقصد بالأدوات (الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات , عينات , أجهزة , ... الخ) (محجوب 1988:133)

استمارة الاستبيان : الاستبيان من 7 اسئلة وهو أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة بحثية تحتوي على عدد من الأسئلة المرتبة بأسلوب منطقي مناسب ويجري توزيعها على أشخاص معينين لتهيئتها (عليان، غنيم 2000:82)

المعالجة الإحصائية: يؤكد (فان دالين) ناصحا كل باحث على انه لكي تقوم بأي دراسة ما يجب ان تكون قادرا على حصر أفضل المراجع الموجودة والمتعلقة بالمشكلة واستخلاص المعلومات الأساسية منها (دالين 1977:367) واستخدام الطريقة الثلاثية:

الجزء

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{100 \times (\text{النعمي، البياتي 2006:21})}{\text{الكل}}$$

تم استخدام الطريقة الثلاثية واختبار (كا²) من اجل التحقق من مصداقية النتائج التي تحصلت عليها وأيضا الأسلوب المتبع في معالجة النتائج

3. عرض ومناقشة النتائج

1- هل تعتبر الرياضة مفيدة لطفلك؟

البيان	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	30	75%	10	3.84	0,05	01	دال
لا	10	25%					
المجموع	40	100%					

تحليل ومناقشة الجدول

هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بملاحظة أن قيمة كا² المحسوبة 10 وهي اكبر من الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 1. وقد تحصلنا (لا) تحصلنا على عدد إجابات 10 إجابة بنسبة 25 % والذين أجابوا (نعم) 30 بنسبه مئوية تقدر 75% وهي أعلى إجابة. تمارين الضغط وسحب المعدة وغيرها من التمارين التي تساعد على تقوية العضلات، ويمكن أن يقوي الطفل عضلاته كذلك عندما يقوم بالتسلق أو الوقوف على يديه أو المصارعة. (Kids and Exercise 7-6-2017) حيث تؤدي ممارسة الرياضة إلى تحسن ملحوظ في نسبة السكر في الدم ، هذا إلى جانب ما له من تأثير نفسي كبير على الطفل ؛ حيث يشعر وكأنه طبيعي مثل باقي رفاقه ، وحتى لا يصاب بالانطواء والعزلة .

(أمين ، اشرف ، 1999 : 47-48)

2- هل الرياضة تساعد للطفل على التفكير ؟

البيان	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	29	72,5%	8.1	3.84	0,05	01	دال
لا	11	27,5%					
المجموع	40	100%					

تحليل ومناقشة الجدول

هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بملاحظة أن قيمة كا² المحسوبة 8.1 وهي اكبر من الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 1. وقد تحصلنا (لا) تحصلنا على عدد إجابات 11 إجابة بنسبة 27,5 % والذين أجابوا (نعم) 29 بنسبه مئوية تقدر 72,5% وهي أعلى إجابة. على أنها مجموعة من القدرات والمهارات التي يجب ان يمتلكها المدرس والتي تمكنه من القيام بالدور المرسوم له (منير

2000، ص265)

3- هل تساعد الرياضة على نمو الطفل؟

البيان	التكرارات	النسبة المئوية	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	21	5,72%	1,0	3.84	0,05	01	غير دال
لا	19	5,27%					
المجموع	40	100%					

تحليل ومناقشة الجدول

هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بملاحظة أن قيمة كـ2 المحسوبة 0,1 وهي اقل من الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 1. وقد تحصلنا (لا) تحصلنا على عدد إجابات 19 إجابة بنسبة 5,27% والذين أجابوا (نعم) 21 بنسبه مئوية تقدر 5,72% وهي أعلى. للرياضة فوائد عديدة على الأطفال، ومن أهمها: انخفاض نسبة البدانة عند الأطفال الذين يمارسون الرياضة بمعدل ستين دقيقة في اليوم. ربط ارتفاع مستوى الأطفال في مادتي الرياضيات والقراءة مع زيادة النشاط البدني. ارتباط التطور الفكري مع زيادة النشاط البدني وخاصة في العمر الصغير. المساعدة على تنمية مهارات مختلفة عند ممارسة رياضات اللعب والتي تتطلب استخدام الحواس مثل النظر أو السمع أو اللمس أو غيرها. ارتباط التطور السلوكي للطفل في الصف مع النشاط البدني المستمر. مساعدة التمارين الهوائية على زيادة حجم أبنية دماغية رئيسية وعدد من الاتصالات العصبية. ارتباط تطور الإستجابات العاطفية مع ممارسة التمارين الرياضية التي تتطلب مستوى عالي من التوازن والتنسيق. انخفاض نسبة أعراض الكآبة والتوتر عند الأطفال الذين يمارسون الرياضة بشكل مستمر (Brett Klika 7-6-2017).

4- هل الطفل يكتسب خبرات ومعلومات؟

البيان	التكرارات	النسبة المئوية	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	70%	6.4	3.84	0,05	01	دال
لا	12	30%					
المجموع	40	100%					

تحليل ومناقشة الجدول

هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بملاحظة أن قيمة كـ2 المحسوبة 6.4 وهي اكبر من الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 1. وقد تحصلنا (لا) تحصلنا على عدد إجابات 12 إجابة بنسبة 30% والذين أجابوا (نعم) 28 بنسبه مئوية تقدر 70% وهي أعلى إجابة. حيث يرى سعيد جاسم الاسدي بأنها الخبرات والمعارف ذات الطابع المستمر والمتطور في النمو التي تمنح الفرد قدرة تبادل وإيصال الأفكار والخبرات والتأثير نفسيا بمجموعة من الأفراد (الاسدي 1997).

5- هل الطفل يكتسب قدرات ومهارات في ممارسته للرياضة؟

البيان	التكرارات	النسبة المئوية	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	30	75%	10	3.84	0,05	01	دال
لا	10	25%					
المجموع	40	100%					

تحليل ومناقشة الجدول

هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بملاحظة أن قيمة كـ2 المحسوبة 10 وهي اكبر من الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 1 وقد تحصلنا (لا) تحصلنا على عدد إجابات 10 إجابة بنسبة 25% والذين أجابوا (نعم) 30 بنسبه مئوية تقدر 75% وهي أعلى إجابة. حيث يقول ماهر إسماعيل

انها القدرة على إستيعاب وتفسير المعلومات المكتسبة ، فهو عملية داخلية تتم في عقل الفرد ، تظهر نتائجها في إستجابات الفرد المتمثلة في سلوكه (صبرى 2002 : 404) احمد مرعي بأنها جميع المهارات والقدرات التي يحتاجها المدرس أثناء الموقف التعليمي وتساؤه في تنظيم هذا الموقف التعليمي(مرعي 2002،ص34)

6- هل الطفل يجد صعوبات في ممارسة الرياضة ؟

البيان	التكرارات	النسبة المئوية	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	19	5,27%	1,0	3.84	0,05	01	غير دال
لا	21	5,72%					
المجموع	40	100%					

تحليل ومناقشة الجدول

هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بملاحظة أن قيمة كـ2 المحسوبة 1,0 وهي اصغر من الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 1 وقد تحصلنا (لا) تحصلنا على عدد إجابات 21 إجابة بنسبة 5,27% والذين أجابوا (نعم) 19 بنسبه مئوية تقدر 5,27% وهي أعلى إجابة لا بدّ للأهل وخاصة الوالدين من متابعة الرياضة المفضلة لدى طفلها، بحيث يتمّ متابعته وتشجيعه وإشراكه في المسابقات التحفيزية سواء كانت في المدرسة أو في نادي الرياضة، وذلك للأهمية القصوى في عدم انعزال الطفل عن حياته الاجتماعية ولتفادي انجذابه الزائد لخارج المنزل والعائلة بحيث لا يتسنى للعائلة مع مرور الزمن مناقشة أحوال الطفل ومتابعتها .

7- هل تبحث عن رياضة مناسبة لطفلك ؟

البيان	التكرارات	النسبة المئوية	كـ2 المحسوبة	كـ2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	70%	6.4	3.84	0,05	01	دال
لا	12	30%					
المجموع	40	100%					

تحليل ومناقشة الجدول

هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بملاحظة أن قيمة كـ2 المحسوبة 6,4 وهي اكبر من الجدولية 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 1. وقد تحصلنا على الذين أجابوا (لا) 12 بنسبه مئوية تقدر 30% تحصلنا على (نعم) عدد 28 إجابة بنسبة 70% وهي أعلى إجابة. أنه يبحث يساعد على توفير طاقاتهم ويجعل منهم أطفال أصحاء جسدياً ونفسياً ، لكن ينبغي على الأهل مراعاة نوع النشاطات الرياضية المناسبة لكل مرحلة عمرية للطفل وذلك من أجل خلق رغبة حقيقية في ممارسة الرياضة، فعلى سبيل المثال: (Mayo Clinic Staff 9-8-2016)

ألعاب السباحة والجري مناسبة للأطفال من عمر 2-5 سنوات.

ألعاب الكرة والتنس مناسبة للأطفال من عمر 6-9 سنوات.

ألعاب كرة القدم والهوكي مناسبة للأطفال من عمر 10-12 سنة.

الاستنتاجات:

- 1- الرياضة مفيدة لطفلك
- 2- تساعد الرياضة الطفل على التفكير
- 3- تساعد الرياضة على نمو الطفل
- 4- يكتسب الطفل خبرات ومعلومات
- 5- يكتسب الطفل قدرات ومهارات في ممارسته للرياضة

6- يجد صعوبات الطفل في ممارسة الرياضة

7- الوالدين يبحثون عن رياضة مناسبة لطفلك

الخاتمة:

إن صحة الجسم ليست كافية وحدها من أجل تكوين إنسان منتج سعيد، بل لا بد أن يكون العقل سليماً ومشرقاً، وتكون الشخصية سوية وبعيدة عن الاضطراب والانحرافات، ويظل الطفل يشعر بأنه يتمتع بعقلية سليمة ومتناسكة ما دام يحس بالثقة في محبة أبويه وما دام يمارس الاندماج في حياة الجماعة. فيضطلع ببعض المسؤوليات، ويحقق بعض الحاجات بنفسه، ويلعب مع رفقاء من سنه ومحيطه، فذلك أفضل بكثير من أن يعمل البيت لوحده أو المدرسة لوحدها، أو أن يتعارض عملهما ويتناقض. سيتاح للطفل كل ما يلزمه وما يحتاج إليه من أجل استقراره العاطفي وسيشعر أنه يمتلك كل ما يحتاج إليه من العناية والاهتمام، إذا توفرت له عناصر النجاح في تجربته المدرسية فيبدأ بتحمل مسؤولياته برضى وقبول.

المصادر والمراجع

1. أمين ، اشرف رشدي (1999) :النصائح الذهبية لمريض السكر ، القاهرة : الحرية للنشر والتوزيع
2. احمد مرعي ، محمد محمود الحيلة (2002): طرائق التدريس العامة. ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الاردن ، عمان
3. ديو بولد فان دالين(1977)مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة محمد نبيل فول وآخرون ، ط2 مطابع مسجل العرب ، القاهرة
4. ذوقان عبيدات وآخرون(1992) : البحث العلمي ، مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط4 ، الأردن ، دار الفكر
5. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم(2000) مناهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع
6. سعيد جاسم الاسدي واخرون (1997): كفايات التدريس في التعليم الجامعي .مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد 24 ، جامعة البصرة ،
7. علي منير الحصري (2000): طرق التدريس العامة. ط1 ، مكتبة الافراح ، الكويت
8. فوزي إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي(2004) . دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية بغداد ،العراق
9. محمد عبد العال امين النعيمي و حسين مردان عمر البياتي(2006): الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط1، عمان، مؤسسة الوراق،
10. محمد رحيم فعيل(2009) :تحديد أهم كفايات السلوك المهني لدى الطلبة المدرسين في كليات التربية الرياضية من وجهة نظر المشرفين بناء وتقنين .رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة البصرة
11. ماهر إسماعيل صبرى محمد يوسف (2002) : الموسوعة العربية لمصطلحات التربية وتكنولوجيا التعليم ، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، القاهرة .
12. وجيه محجوب(1988) : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر

13. " Kids and Exercise", www.kidshealth.org, Retrieved 4-12-2017. Edited.

14. Brett Klika (7-6-2017), " Top 10 Reasons Children Should Exercise" ، www.acefitness.org, Retrieved 3-1-2018. Edited.

15. Mayo Clinic Staff (9-8-2016), "Children and sports: Choices for all ages" ،www.mayoclinic.org, Retrieved 17-11-2017. Edited.