

## الرياضة ودورها في النمو النفسي للطفل في الأسرة الجزائرية

ط/د. ليلي شيباني

جامعة / لونيبي علي - البليدة 2

[leilachibani05@gmail.com](mailto:leilachibani05@gmail.com)

د. فرنان مجيد

جامعة أكلي محند اولحاج - البويرة

[f.madjid200@yahoo.fr](mailto:f.madjid200@yahoo.fr)

ملخص:

هناك اتصال وثيق بين النفس والجسم، فالنفس تؤثر في الجسم وهو الآخر يؤثر في النفس ولا انفصال بين هذا وذاك، لذلك نجد أن النمو الجسدي يؤثر في جوانب النمو الأخرى العقلي والنفسي والاجتماعي ويتأثر بها، كما أن النمو الجسدي يتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعي الذي يعيش فيه الطفل داخل الأسرة، كما أن هناك طرق تساهم في التنشئة الصحيحة للفرد من خلال المساهمة الفعالة في تربية النشء الصالح وتعتبر كمؤسسات للتنشئة الاجتماعية نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر المدارس التربوية ووسائل الإعلام المختلفة والنوادي والمؤسسات الرياضية الرسمية وغير الرسمية التي تعنى بالأنشطة البدنية الرياضية، فالنشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلقية، والنفسية، والاجتماعية، كما أن هناك العديد من الدراسات السيكولوجية الحديثة التي تؤكد أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها هاما في تكوين الشخصية السوية وهذا ما جعلنا نسلط الضوء على أهمية الرياضة في النمو النفسي للطفل وسط الأسرة.

الكلمات المفتاحية: الرياضة، النمو النفسي، الطفل، الأسرة.

## Abstract

There is a close connection between the self and the body, the soul affects the body and the other affects the self and the separation between each other, so we find that physical growth affects other aspects of mental and psychological and social development and affected, and that physical growth is affected by the psychological and social atmosphere in which the child lives Within the family, and there are ways to contribute to the proper formation of the individual through the effective contribution to the education of young people and is considered as institutions of social upbringing, including, but not limited to educational schools and various media and clubs and institutions of sports formal and informal Sports physical activity plays an important and pivotal role in building the personality of the individual in all physical, moral, psychological, and social aspects. There are also many recent psychological studies that confirm that physical activity plays a prominent role in mental health, Is important in the formation of a normal

personality and this is what we highlight the importance of sports in the psychological development of the child within the family.

Keywords: Sport, Psychological Growth, Child, Family.

### الإشكالية

للإنسان في مرحلة الطفولة احتياجات عديدة من بينها التربية الصحية اللازمة لنموه من كافة الجوانب، والتلميذ في هذه المرحلة لديه قدرة كبيرة لاكتساب سلوكيات متنوعة ولديه أوقات فراغ كثيرة يحتاج إلى ملئها، قال صلى الله عليه وسلم: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ" وإذا كانت الأسرة هي الحاضنة الأولى، والمركز الأول الذي يتلقى الطفل قيمه الصحية إلا أن المدارس لها دور عملي وتطبيقي في هذا الجانب، ولما كانت الصحة المدرسية محوراً من محاور التربية الوقائية فإن العديد من المؤتمرات والدراسات أوصت بضرورة دمجها في مناهج التعليم المختلفة، وكذلك تدريسها على شكل مقررات أو وحدات مستقلة، ورأت ضرورة أن يشمل مفهوم الرعاية الصحية للتعليم الصحي والتثقيف الصحي والتوعية بالمشكلات الصحية السائدة والتغذية السليمة، وتخطيط برامج الرعاية الصحية، وفي ضوء التشكيك بدور المدرسة في تطبيق التربية والاهتمام الديني والعالمي والوطني كان لزاماً على التربويين خاصة من وقفة ودراسة امبريقه للوقوف على نقاط الضعف وإزالتها ونقاط القوة وتدعيمها لنرفد\* المجتمع بأجيال صالحة ونوفر لهم حياة أفضل في الحاضر والمستقبل خاصة وإن التربية الصحية تحتاج لكثير من الجهود المخلصة والكوادر المدربة، وهذه الدراسة تأتي لاطلاع المسؤولين التربويين على حقيقة وواقع التربية الصحية (زياد علي الجرجاوي، محمد هاشم أغا، 2010، ص4).

يتأثر الطفل بالمحيط، فهو ليس جامداً يستوعب ويستهلك دون رد، بل هو نشيط ومؤثر فنمو الطفل ليس حصيلة العامل الوراثي والبيولوجي وتفاعله مع العامل البيئي فحسب، بل الطفل من جهته يؤثر على المحيط بسلوكياته، برفضه أو قبوله، بخضوعه أو تمرده، ويظهر Brazelton.B في كتابه بحساسية ودقة مدى تأثير الطفل على محيطه. "كل طفل منذ ولادته له إيقاعات خاصة به، النوم، الأكل، الغضب، التهيج... وهذه السمات إذا لم تتكيف مع خصائصه فهذا يؤدي إلى اضطرابه مبكراً، وكلما تتطور وزاد وعيه بوجوده كلما زاد تأثيره على محيطه، فالوعي التدريجي بإمكانياته وقوته يجعله يستعمل كل الحيل للوصول إلى أهدافه. فالإنسان ليس مركباً اجتماعياً ولا يستطيع أن يكون صفحة بيضاء لأن إمكانياته الوراثية والنفسية تمنع ذلك، كما أنه ليس مركباً بيو-وراثي لأن المحيط يلعب دوراً كبيراً في قمع أو تطوير الاستعدادات الموروثة، ودون محيط اجتماعي لا يرقى الفرد إلى مستوى إنسان، فالفرد كما يقول Wallon.H هو كل بيو-سيكو-اجتماعي لا نستطيع فصل هذه العوامل عن بعضها، هذا التشابك بين العوامل هو الذي يزيد<sup>1</sup> في تعقيد موضوع علم النفس وفي صعوبة دراسة الإنسان وعليه فإن النظرة الصحيحة للطفل يجب ألا تكون سطحية بل يجب أن تكون أعمق وعمق الجوانب الحساسة في بناء

شخصيته ومنه فإن عملية النمو لا تقتصر على الجانب البدني فقط كما كان سائدا سابقا بل غنها عملية متشابكة بين جوانب عديدة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتي تشكل تكاملا للكائن الحي لا يمكن فصل جانب منها عن الآخر (الحاج قادري، 2011، ص121).

حيث تشهد السنوات المعاصرة تزايد المشاركة الرياضية للأطفال سواء من أجل الصحة أم المنافسة، وهناك اتفاق بين المهتمين بالتربية وعلم النفس والتربية البدنية على أن الرياضة وسيلة تربية هامة كمدخل لتحقيق النمو الكامل للطفل.

لذلك ارتأينا في مضمون عناصر البحث القاء الضوء على مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق النمو النفسي للطفل، وعرضنا المؤشرات الرئيسية التي توضح ضرورة الرياضة في تحقيق الصحة الجسدية و النفسية للطفل.

#### أهداف البحث

من خلال هذا البحث الذي يتمحور حول الرياضة ودورها في النمو النفسي للطفل في الأسرة الجزائرية، نحاول من خلال مضمون البحث التأكيد على ما يلي :

- التوعية المرئية والمسموعة والمقروءة عن أهمية النشاط الرياضي من أجل المحافظة على الصحة .
- محاولة توصيل مدى أهمية الرياضة في تحقيق النمو النفسي عند الطفل في الأسرة الجزائرية.
- إلقاء الضوء على دور الأسرة كعنصر أساسي في النمو النفسي للطفل.

#### مفاهيم البحث

##### • الرياضة

يقصد بها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف اطارات رياضية مؤهلة (عبد القادر برقوق، 2013، ص3).

##### النمو النفسي

عرفه أريكسون بأنه عملية تطويرية تعتمد على أحداث ذات تتابع ثابت في المجال البيولوجي والنفسي والاجتماعي، كما عرفه ماير بأنه عملية علاجية تلقائية لشفاء الآثار الناجمة عن الأزمات الطبيعية والمرضية الكامنة في النمو(صفاء سعيد عبد الحميد، 2017)

##### • الطفل

يعتبر مفهوم الطفولة بشكل عام مرحلة عمرية تمتد لتشمل كل الفترة الزمنية التي تتراوح من فترة الولادة حتى بداية المراهقة (عبد الستار ابراهيم، 1993، ص 19).

## ● الأسرة

تعرف أيضا على أنها وحدة اجتماعية اقتصادية بيولوجية، تتكون من مجموعة من الأفراد الذين تربطهم علاقات من الزواج والدم والتبني، ويوجد في إطار من التفاعل عبر سلسلة من المراكز والأدوار، تقوم بتأدية عدد من الوظائف التربوية والاجتماعية والاقتصادية، "إلا أن هذه الوظائف تقلصت حسب قدرة الأسرة، نتيجة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي حدثت في المجتمع، كظهور مؤسسات الدولة التي أخذت بعض الوظائف منها، لكن رغم ذلك فقد بقيت الأسرة "المؤسسة الأولى ذات التأثير القوي في تعليم النشء، وإكسابه مجموعة القيم والعادات والتقاليد والأعراف، من خلال عملية التنشئة الاجتماعية (اسماعيل قباري، ص116-117).

## ■ سوسيولوجية الأسرة والوظيفة النفسية والتربوية للطفل

بالإمكان ملاحظة أن الأسرة تتربع على مكانة المؤسسة الاجتماعية الأم بامتياز، باحتلالها موقع النواة الصلب في مهام التنشئة الاجتماعية لأبنائها، فهي الوسط الطبيعي والتلقائي المعول عليه لتربية الطفل، وتوفير حاجاته، وإشباع رغباته، واحتضانه بملاً الدفء في عاطفة الانتماء في المراحل الأولى الحاسمة في حياته، والمسؤولة على تحديد السمات الكبرى لشخصيته الأساسية وميوله ونزوعه، وعلى تطبيع سلوكه مع خصوصيات واقعه الاجتماعي بذلك يقتدر النظام الأسري بمهام تحديد طبيعة الروابط المعنوية والمادية للطفل مع ذاته، ومع العالم الخارجي الصغير حوله، وتوفير الفضاء الملائم للأفكار الإيجابية، واستنبات المبادئ والقيم المثلى لديه، والتي تعكس ماهية المجتمع وطبيعة فكره الروحي والأخلاقي، وهي توازنات توجد على علاقة كبيرة مع درجة التماسك الأسري ومتمانة الروابط الحميمية، وقوة التواصل بين الأطراف المكونة لها، ومدى إيجابية التفاعل العلائقي والعاطفي بينهم، بذلك تأخذ الأسرة موقع الكيان الأساس، الذي يشكل بداية الانطلاق في التنشئة الاجتماعية للكائن الإنساني عندما يلبس ثوب الحياة، وتسري في جسمه دماء الوجود الاجتماعي، يتعلم الطفل أول درس في الحب والكراهية فتنشأ العواطف المختلفة من محبة وتعاون وتضحية واحترام، ويتعين على الآباء أن يتفهموا هذه المشاعر وألا يحاولوا الحد منها، وللأسرة دور هام في تطعيم أنواع الحنان والعطف لأعضاء الأسرة فهي ضرورية في التكامل الانفعالي لأفراد الأسرة بما لها من إشباع نفسي، وتعتبر هذه الوظيفة بالنسبة للطفل كالفيتامينات للجسم "إن العلاقات الاجتماعية الأولى للطفل مع أفراد أسرته تحدد خبراته عن الحب والعاطفة والحماية والانتماء وتشعره بقيمته وذاته، وتنمي وعيه بنفسه والمهين استعداداته البيولوجية ليتفاعل مع محيطه " فالعلاقة المستمرة بين الأم والطفل لا تؤدي إلى إشباع الطفل نفسياً فقط، بل تؤدي إلى إشباعه بكل ما توفره الأمومة من حنان، فيستقر الجو النفسي الصحي، وتصبح الأسرة عندئذ مصدر الأمن والاطمئنان"، إذن الأسرة هي البيئة الاجتماعية الأولى والمثلى التي يمارس فيها المولود الجديد أولى

علاقاته الاجتماعية وذلك من خلال ما تقدمه له من رعاية وحنان وعطف ، و الحب أولى العلاقات الاجتماعية التي يمارسها الطفل و أهمها جميعا ، لأنها تتعلق بعلاقات الود والعطف كنتيجة للعلاقة الحميمة مع الوالدين والأهل و التي هي من أهم مميزات الأسرة السعيدة ، ويعمل الحب كدافع هام لتعلم كثير من الاتجاهات الاجتماعية التي تحدد علاقة الصغير بالمجتمع ، كما أن الأسرة من فجر التاريخ الإنساني هي أول البيئات التي فيها العملية التربوية والجهاز الوحيد للتربية المقصودة حيث كانت "الأسرة هي المؤسسة التربوية الوحيدة التي لا يساعدها في عملياتها التربوية إلا التجمعات البدائية كالعشيرة أو القبيلة ، وكانت الأسرة تتعهد بالطفل جسدا ونفسا، تعلمه طرائقها في الحياة وتنقل إليه خبرتها ومعارفها ومهاراتها ، وغالبا ما كان يرث الطفل مهنة الأب إن كان له مهنة " ، وهذا النوع من الأسر مازال موجودا في المجتمعات الابتدائية وفي بعض المجتمعات البدوية ، ولم يكن لا التعليم الرسمي ولا التخصصات المختلفة الموجودة حاليا، بل كان تعلم القراءة والكتابة و الحساب من واجبات الأسرة وحدها ، ففي الأسرة الممتدة يشارك كل من الأقارب و الوالدين في تربية الأبناء فتتعدد المصادر التي من خلالها يتلقى الطفل القيم الاجتماعية ، و في الأسرة النووية ، الأبوان هما المسئولان عن تربية ورعاية الأبناء ولكن حين استقر الإنسان وزرع الأرض وقام ببناء القرى ثم المدن وتطورت المجتمعات المدنية إلى ما هي عليه اليوم تغير الحال كثيرا، وأصبحت الأسرة غير كافية بالنسبة للعملية التربوية (محمد صفوح الأخرص، 1990، ص78).

#### ■ آراء بعض الباحثين في الصحة حول علاقة الممارسة الرياضية بالصحة النفسية للطفل

لم يعد فهم الصحة يقتصر على فهم البعد العضوي الحيوي فقط ، وإنما أصبح يفهم على أنه تداخل عوامل ثلاثة هي : العضوية الحيوية ، النفسية السلوكية ، الاجتماعية .  
ويحاول أعضاء المنظمة العالمية للصحة والتي من أولوياتها رفع المستوى الصحي للمجتمعات من خلال طرحهم معادلة العلاقة بين السلوكات و الصحة في محاولة للاستفادة من الرصيد البشري أو الانساني للوقاية من الأمراض و حفظ الصحة وعلاجها من الامراض إن وجدت ، حيث يؤكد محمد جراد(2016) العلاقة بين السلوكات الصحية والمستوى الصحي للأفراد إذ كلما ارتفع السلوك الصحي للفرد انعكس أثره على مستواه الصحي ويجعله يتصرف تصرفات صحية تساعد على ارتفاع مستواه الصحي .  
كما يشير اسماعيل أحمد الحارثي (2014) في نفس السياق أن لبعض السلوكات صلة وثيقة بالصحة من جهة و بالأمراض من جهة أخرى ، بسبب تدخل بعض العوامل منها:

- نمط الحياة (نظافة الطفل)
- العرضة للإصابة بالالتهابات
- حوادث السير والطرق (الاهمال)

- التغذية السيئة .. الى غيره من العوامل المتسببة في تدني المستوى الصحي للطفل .
- وظيفة التربية الحركية الرياضية في البيئة المادية والاجتماعية للطفل

تعدّ الحاجة للحركة عند الاطفال في سن الطفولة هي حاجة أساسية وطبيعية ، مثلها مثل الحاجة الى الراحة والغذاء لتتيح لهم النمو والتطور ، كذلك فإنّ الوظيفة المركزيّة للتربية البدنيّة في سنّ الطفولة، تشجع الأطفال على تنفيذ الحركة بأشكال مختلفة، وتعلمهم عن أنفسهم وبيئتهم القريبة. تحدث في سنّ الطفولة عمليّات تطوّر ويتكوّن الأساس للقدرة على الحركة، ومن خلالها يتمّ تصميم عادات الحركة والفعاليّات، وتُقوّى أسس الكمال والصحة البدنيّة، ويترسّخ التقييم الذاتي، ونموّ التفكير العقلاني الذي يستند إلى التفكير الحدسي وتتطور عدّة وظائف اجتماعيّة غير أن هذه العمليّات لا تحدث كل واحدة منها في إطارها المغلق مع تأثير متبادلّ بينها، لذلك دُمجت عمليّات عقلانيّة واجتماعيّة وعاطفيّة في برامج التربية الصحية للطفل ، كما أن تطوير الحركات الأساسيّة في المجال الجسماني والتي تعتبر قاعدة لتشكيله المهارات الحركيّة المكتسبة وتطوير الشعور بالتواجد في الحيز وتطوير الإحساس بالوقت، وتنمية وضبط القوة وتطوير سير الحركة ، وتجدر الإشارة إلى أن كل عملية من هذه العمليات تبني القدرة المستقبلية على الحركة وتمنح أداة لتحسين الحركة على مدى الحياة مع التأكيد على الصحة وعادات الوقوف الصحيحة التي تعتبر طريقة من طرق التربية للحركة لأنها تمنح أسس معرفة الجسم وإدراك الحركة وتُكسب المعرفة والفهم كأساس للإدراك، كذلك فهي تشجع عمليّات الاختيار وحلّ المشاكل كقاعدة لمواصلة التربية البدنيّة في المدرسة وتشكّل قاعدة لتعليم الأطفال كيفية اختيار نشاط بدنيّ ملائم لنمط حياتهم(سلمان الأمير عامر ، 2009، ص6).

#### ▪ النمو النفسي والانفعالي للطفل

يمتاز الطفل في هذه المرحلة بضبط النفس وبالثبات الانفعالي وبالاعتدال في حالته المزاجية، ويمكن اجمال مسيبات هذا الهدوء الانفعالي في الآتي:(ص133)

- إن دائرة اتصال الطفل بالعالم الخارجي قد اتسعت وتشعبت، فهو يتصل اتصالا مباشرا بغيره من الأطفال او بكبار آخرين وهذا التنوع في اتصال الطفل بالآخرين يساعده على عدم تركيز حياته النفسية والانفعالية على أمر واحد بل يوزعها على مختلف مايحيط به، وهذا التوزيع من شأنه أن يخفف من حدة انفعالاته وشدتها فيعطيه قسطا كبيرا من الاستقرار الانفعالي.
- تجد ميول الطفل للتنافس والاعتداء منفذا طبيعيا من المنافسة المنظمة في مجتمع المدرسة الابتدائية وفي الألعاب التي يمارسها الطفل مع غيره وفي الأمور التي يتعلمها في هذه المرحلة كمبادئ القراءة والكتابة والمعلومات الهامة.

- يثق الطفل بنفسه في هذه المرحلة إذ أن معلوماته ومهاراته تتزايد ويصبح قادرا على اشباع حاجاته، ويصبح أكثر استقلالاً كما يحدث لديه تنظيم في علاقاته الاجتماعية فيصبح سلوكه غير وقتي بل يصبح هذا السلوك مبنياً على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه (محمد مصطفى زيدان، 1972، ص133).
- يلاحظ النمو من سرعة الانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى نحو الثبات والاستقرار الانفعالي، إلا أن الطفل لا يصل في هذه المرحلة إلى النضج الانفعالي، فهو قابل للاستثارة الانفعالية ويكون لديه بواقي من الغيرة والعناد والتحدي. ويتعلم الأطفال طيف يشبعون حاجاتهم بطريقة بناءة أكثر من محاولة إشباعها عن طريق نوبات الغضب كما كان الحال في المرحلة السابقة. وتتكون العواطف والعادات الانفعالية. ويبدى الطفل الحب ويحاول الحصول عليه بكافة الوسائل، ويحب المرح وتحسن علاقاته الاجتماعية والانفعالية مع الآخرين، يقاوم النقد بينما يميل إلى نقد الآخرين، ويشعر بالمسؤولية ويستطيع تقييم سلوكه الشخصي ويعبر الطفل عن الغيرة بمظاهر سلوكية منها الضيق والضحجر ممن يسبب له هذا الشعور. وتلاحظ مخاوف الأطفال بدرجات مختلفة، وتتغير مخاوف الأطفال في هذه المرحلة، فيقل الخوف من الأشياء السابقة والظلام ليحل محله الخوف من المدرسة والعلاقات الاجتماعية وعدم الأمن، اجتماعياً واقتصادياً، وقد يشاهد نوبات الغضب خاصة في مواقف الإحباط (الحاج قادري، 2011، ص112)

#### ■ الممارسة الرياضية والنمو البدني والعقلي للطفل

تعتبر سنوات الطفولة الأولى مرحلة من مراحل النمو، حيث يكون دخول الطفل إلى الصف الأول ليبدأ بالاندماج بشكل كبير مع العالم الخارجي بعيداً عن العائلة، ويشبه النمو الحسي والحركي للطفل خلال فترة الطفولة الوسطى ما عند الراشد فيبدأ التعبير العاطفي يأخذ منحى جديداً وتستمر العمليات المعرفية واللغوية والادراكية والفكرية في النمو، حيث تبدأ المهارات الحركية من خلال تنقيح وتسوية مهاراته الحسية وممارسة النشاطات بفعالية وانسجام وشغف مع التقدم الملموس في القدرات الحركية، وهناك قدر كبير من الاهتمام بتنمية القدرات الحركية للأطفال، وهي مهارات يتقنها البعض إلى درجة أنهم يصبحون قادة في الألعاب الرياضية.

كما يمكن أن يكون النشاط الرياضي هواية للطفل عن طريق توفير وسائل اللعب وملاعب للطفل سواء في المدرسة أو في محيطه الأسري، ويعدّ اللعب تعبيراً داخلياً وهو من أجل الاستمتاع بالنشاط، واللعب الرياضي هو عملية نمو جسدي وعملية تعلم ونشاط تلقائي حتى ينمي الطفل هواياته الرياضية، وهذا يرضي ذوق الطفل وميوله وأفكاره، وينمي عقله ويذهب عن نفسه الملل، لأن اللعب والرياضة عموماً

هي مهنة الطفل يعبر بها عن نفسه ، وهو مخرج وعلاج لمواقف الاحباط في الحياة اليومية له (سلمان خلف الله ، 1998، ص158)

#### ▪ تأثير الممارسة الرياضية على النمو النفسي للطفل

ويبرز هذا التأثير من خلال النقاط التالية :

- الاستجابة الصحية للنشاطات البدنية والرياضية من خلال إشباع الحاجات الأساسية للفرد.
- تنمية ردود الفعل الإيجابية لدى المشاهدين والممارسين تجاه النجاح والفشل الحد من التوتر العصبي من خلال المشاركة في النشاطات البدنية والرياضية المناسبة للفرد.
- التعبير عن النفس (Self-expression) والابتكار أو الإبداع في النشاط البدني والرياضة بصفة عامة.
- التقدير الجمالي لأوجه النشاط الحركي.
- القدرة على الاستمتاع بالنشاط الحركي (الحاج قادري، 2011، ص114)

#### ▪ الإشتراك الرياضي والنمو النفسي للطفل

هناك ارتباط بين الإشتراك الرياضي والنمو النفسي للأطفال حيث يعتبر مجالاً هاماً وعماماً للدراسة في مجال علم النفس الرياضي، حيث توصل الكثير من الباحثين الى أن هناك اتساق تطبيقي على أن الوجة التي تركز على التغييرات المتعلقة بالنمو، والعوامل الفردية التي ترتبط بإدراك الطفل لكفايته والاحساس بالمسؤولية الشخصية عن نجاحه أو فشله، واتجاه الدافعية نحو الداخل أو نحو الخارج خلال المراحل العمرية (صدقي نور الدين محمد، 1998، ص11).

#### ▪ تطور دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي للطفل في مراحل العمر المختلفة

إن الاطفال في عمر (2-3 سنوات) يستخدمون المفهوم الداتي للحكم على صعوبة الواجب الذي يكلفون به أو يختارونه، بمعنى أنهم يستخدمون توقعاتهم الذاتية للنجاح في أداء الواجب المعطى لهم، كأساس للحكم على صعوبة هذا الواجب مثل تكليفهم بأداء مهارة حركية في نشاط رياضي معين، وهنا يجب ملاحظة أن الادراك العالي او المنخفض للقدرة يعتمد على الربط بين نتائج نجاح أو فشل محاولتهم اداء هذه المهارة وذلك بسبب اختلاف الصعوبة الذاتية من طفل الى آخر، فمثلا الطفل الذي يتوقع أن يحمل خمس كرات وينقلها ليضعها في سلة معينة دون أن تسقط منه وذلك من عدد ثماني كرات سيكون هذا الواجب الحركي بالنسبة له أقل صعوبة مقارنة بطفل آخر لا يتوقع أن يحمل أكثر من كرتين فقط من إجمالي ثمان كرات، وبالتالي فإن الطفل الذي يكون لديه إدراك أعلى بالقدرة وجب على المربي الرياضي تدريبه على القدرة العالية في النشاط الممارس (صدقي نور الدين محمد، 1998، ص14).

#### ▪ الممارسة الرياضية للطفل ودورها في التواصل الأسري

يرى العديد من المختصين في علم النفس و الاجتماع أن الأسرة كوسط اجتماعي يتفاعل فيه ما هو نفسي عاطفي بما هو معرفي تربوي، كانت وما تزال تحتل مكان الصدارة في مجال تلقين أسس الحياة

وترسيخ مبادئ التفاعل وتعليم قواعد التواصل والحوار، فهي التي تؤمن للطفل تفتح الشخصية و النفسية وتكيفه الاجتماعي عبر إشباع رغباته البيولوجية والعاطفية والاجتماعية والثقافية، وفي كنفها يتعلم الطفل قواعد الحوار وآداب التواصل، وفي ظلها يدرك حرته وحدوده ويميز بين حقوقه وواجباته وأي خلل أو تهور في أداء هذا الدور يكون مآله بدون أدنى شك الخصام والصدام والجفاء بدل التفاهم التواصل والتكامل بين الوالدين ثم الضياع والتشرد والانحراف بدل النجاح والتكيف والاندماج بالنسبة للأبناء

و يرجع الخبراء غياب التواصل داخل الأسرة في مجتمعنا إلى كونها ما تزال في الغالب غير مؤهلة لتقوم بهذا الدور التواصل الذي يتجه بالمحيط الأسري، آباء وأبناء، إلى مصاف التفاعل الإنساني الحميمي المحكوم بمظاهر التفاهم والتكامل والمؤطر بأساليب التواصل الإيجابي والحوار البناء، وذلك لأسباب عديدة وفي مقدمته: - جهل الأسرة شبه التام لأساليب التواصل وأهميتها في تلقين الطفل مبادئ الحوار وآداب التعامل فمعارفها حول سيكولوجية كفاءات الطفل التواصلية عادة ما تكون جد متواضعة.

- افتقارها إلى مرجعية سيكولوجية، وبالخصوص سيكولوجية الطفل التي تشكل الركيزة القوية لكل تربية أسرية صحيحة، وبالتالي ضعفها أو فشلها التام على مستوى أداء دورها التواصلية المطلوب في مجال تنشئة الطفل ورعايته.

و من جهة أخرى، يعتبر النشاط الرياضي منذ سن مبكرة عاملاً إيجابياً في اكتساب الطفل خبرات اجتماعية ونفسية و ذهنية كثيرة كإحساسه بالانتماء إلى الجماعة (الفريق) و ما يتطلبه ذلك من تقنيات التواصل معهم و كيفية التأثير عليهم في بعض الأحيان ، و أن الفرد داخل الجماعة له دور معين يجب القيام به على أكمل وجه و أي تقصير يؤثر بالسلب على كامل الفريق، وبطبيعة الحال، سينتقل الابن إلى أسرته و هو يحمل هذه الثقافة المكتسبة من الممارسة الرياضية و التي تساعد كثيراً في بناء قنوات التواصل و الحوار و التفاهم و التشاور في مختلف الأمور ومع جميع أفراد الأسرة، و لهذا وجب على الأسرة تشجيع أبنائها على الممارسة الرياضية بأشكال مختلفة نذكر من بينها:

-الحديث إيجابياً على مسمع الأبناء عن الرياضة ودورها في الصحة النفسية والبدنية عموماً.

- مناقشة المواقف الرياضية أو الألعاب الرياضية التي تشاهدها الأسرة مع الأبناء، والتعليق عليها مع التشجيع غير المباشر للتعبير عن أنفسهم بخصوص مشاعرهم ورغباتهم نحوها.

- مدح الأبناء على إنجازاتهم وطموحاتهم الرياضية وبناء الثقة بأنفسهم على ذلك، وتطوير إحساسهم بثقة الأسرة بهم وتقديرها لهم .

- تشجيع الأبناء على المشاركة النشطة في الأعمال والمسؤوليات الأسرية التي تتطلب أداء حركياً، مع التعزيز والمكافأة كلما ناسب ذلك.

- توفير بيئة منزلية أسرية مشجعة على النشاط والحركة في شكلها وتنظيمها ومناخها النفسي (برقوق عبد القادر، مجيدي محمد، 2013، ص1).

▪ النشاط الرياضي كركيزة أساسية في العملية النفسية و التربية للطفل في الأسرة الجزائرية

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من العملية التربوية الشاملة بل إنها أصبحت إحدى الوسائط التربوية الهامة ووسيلة جذابة من وسائلها، خاصة مع تغير المفاهيم التي كانت سائدة في السابق والتي كانت تتسم بالنظرة السطحية المبنية على ما يشاهد من تمارين وحركات بدنية وتطورت على جعلت منها وسيلة تربوية هامة لتحقيق أهداف نبيلة تصب في قالب الأهداف العامة للمجتمع من خلال المساهمة في تكوين الفرد الفعال النافع لنفسه ولمجتمعه، وقد أصبحت تحظى باهتمام متزايد مما يدل على ارتفاع درجة الوعي بأهميتها، فلم تعد ذلك الجزء البسيط والهامشي من المقرر الدراسي والذي كان ينظر من خلاله على أنها حاشية زينب ها البرنامج ولا مجال لمقارنتها ببقية المواد الدراسية فكثيرا ما كان يعبر عنها بمصطلحات كاللعب، الترفيه، الترويح، المنافسة... وهي في الحقيقة تعبر عن حاجات فطرية لدى الإنسان بصفة عامة والطفل بصفة خاصة، يعد درس التربية البدنية ركنا هاما في تكوين النشء، حيث يعمل على تنمية جوانب مختلفة لشخصية التلميذ، وتعلم المهارات الحركية، وكذا العادات الصحية والاجتماعية. وهو الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية المدرسية، لذا وجب أن يأخذ قسطا وافرا من الأهمية في العملية التربوية داخل المدرسة، لكن من خلال الملاحظات المتكررة في الميدان يبدو عدم الاستعمال الجيد لأساليب التدريس التي تتضمنها المناهج التربوية، ضف إلى ذلك محدودية تكوين المعلمين في الطور الابتدائي خاصة في هذا الجانب، مما ينعكس على أدائهم نحو الأطفال، حيث إن المعلم يجب أن يمتلك حصيلة جيدة من طرائق التدريس التي تتفق وطبيعة التلاميذ والجو والساحة وغيرها من الظروف المحيطة، بدل أن يجعل درسه فيه من الرتابة بطريقة واحدة، إذ أنه سيؤدي حتما إلى ملل الأطفال وجمودهم وعدم تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة، إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمتد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعامل الطفل مع الآخر أو منفردا . إن ممارسة التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته البدنية وتحسن من أجهزته الوظيفية و أن التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للطفل(الحاج قادري، 2011، ص26).

#### بعض التوصيات والاقتراحات

- يجب تزويد العاملين في المدرسة بأهمية النشاط الرياضي للطفل.
- تقديم برامج صحية للطفل بهدف تنمية الصحة النفسية و الجسدية للطفل.
- التنسيق مع الأسرة لضمان صحة الطفل .

خاتمة

يمكن القول من خلال ما تم عرضه في الورقة البحثية أن مرحلة الطفولة تعتبر مرحلة حساسة وجب الاهتمام لها و تبني النشاط الرياضي كركيزة أساسية لتحقيق الصحة النفسية والجسدية وذلك من خلال النظم والأطر التي ينمو من خلالها الطفل ، سواء المدرسة أو الأسرة والتربية التي تعتبر حلقة الوصل بين الأسرة والمدرسة فهما يحققان عملية تعليمية في غاية الأهمية في العملية التربوية، وهي المرحلة التي تحدد فيها تغيرات جوهرية على جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وغيرها ولذلك يجب الاهتمام باختيار المناهج على أسس علمية وتوفير الخدمات التربوية المناسبة والتي تلي حاجات ومطالب النمو لدى تلاميذ هذه المرحلة والتركيز على ما يتعلق منها بالصحة ومعاييرها المتعددة.

المراجع:

1. إسماعيل أحمد الحارثي (2014): مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات ، قسم علم النفس ، جامعة أم القرى ، السعودية .
2. اسماعيل قباري:أسس البناء الاجتماعي،نشأة المعارف،الاسكندرية.
3. برقوق عبد القادر، مجيدي محمد(2013):الممارسة الرياضية للأبناء ودورها في تعزيز التواصل الأسري من وجهة نظر الآباء،مداخلة بالملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة،قسم العلوم الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح،ورقلة.
4. الحاج قادري(2011):واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ،رسالة ماجستير،معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائر3.
5. زياد علي الجرجاوي،محمد هاشم أغا(2004):واقع التربية الصحية في مدارس التعليم الحكومي ، رسالة ماجستير،كلية علوم التربية،غزة.
6. سلمان الأمير عامر (2009) : المنهج التعليمي في التربية البدنية لسن الطفولة المبكرة .مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية -معلوت دار النشر ، تل أبيب .
7. سلمان خلف الله (1998): بناء شخصية الطفل ، الطبعة الأولى ، مكتبه فهد العبيكان للنشر ، الرياض .
8. صدقي نور الدين محمد(1998): المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال،الطبعة الأولى،سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة،دار الفكر العربي،القاهرة.
9. عبد الستار ابراهيم(1993) : العلاج السلوكي للطفل ، سلسلة كتب شهرية عن المجلس الوطني للثقافة ، الكويت .
10. عبد القادر برقوق (2013) : الممارسة الرياضية للأبناء ودورها في تعزيز التواصل الأسري من وجهة نظر الآباء ، مقال في الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، ورقلة .
11. محمد جراد (2016) : مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للحصة الرياضية ، رسالة ماجستير ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، بسكرة.
12. محمد صفوح الأخرص(1990):علم اجتماع العائلة،مطبعة الطبرية،دمشق.
13. محمد مصطفى زيدان(1972):النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية،الطبعة الأولى،القاهرة.