

## واقع الرياضة لدى الطفل كبناء نفسي والمأمول منها مستقبلا The reality of sports for the child as a psychological Structure and the hope for the future

مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والأنثروبولوجيا، جامعة غليزان- الجزائر	علم النفس	حرش كريم* Horch Karim karim.horch@univ-relizane.dz
مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والأنثروبولوجيا، جامعة غليزان- الجزائر	علم النفس	ربيعي محمد REBAI Mohamed mrebaipsy@yahoo.fr

\*\*\*\*\*

تاريخ النشر: 2022/05/05

تاريخ القبول: 2022/04/16

تاريخ الإرسال: 2022/01/26

ملخص: تهدف الدراسة للتعرف على واقع الرياضة عند الأطفال كبناء نفسي، والمأمول منها مستقبلا لدى عينة تقدر بـ 50 طفلا منخرطا بجمعية الوثام ببوتليليس باستخدام المنهج الوصفي والاعتماد على الملاحظة بالمشاركة والمقابلة مع الأولياء ومدربين. بينت النتائج أن الرياضة تساهم في البناء النفسي وتنمية شخصية الطفل وتطوير قدراته المعرفية، العقلية، الجسمية، الاجتماعية، وأن الواقع مزري إلى أنه يأمل مستقبلا وضع استراتيجية فعالة لتطوير الرياضة لدى الأطفال من خلال تطوير البرامج، وإقامة المرافق الضرورية، وتكوين القائمين على الممارسة الرياضية لدى هاته الفئة، والمساهمة في توسيع نطاق ممارسة الرياضة، للوصول إلى تحقيق جودة للحياة لدى الأطفال.

الكلمات المفتاحية: الرياضة؛ البناء النفسي؛ الطفل.

**Abstract:** This study aims to identify the reality of sports for children as a psychological construct and future in a sample of 50 children involved in the EL-WIAM association BOUTELILISE with descriptive approach with observation by participation and interview with parents and trainers, the results showed that sport contributes to psychological construction and personality development. And the development cognitive, mental, physical, social, than reality is miserable and future to develop an effective strategy to development sports children and programs, establishing, training sports, and contributing to expanding the scope of sports practice. To achieve a quality of life for children.

**Keywords :** Sports; Psychological Construction; The child.

## 1. مقدمة:

تعتبر الطفولة من أهم مراحل العمرية في حياة الإنسان، كونها تأثر في شخصيته وسلوكه وخبراته في الحياة، حيث تمثل اللبنة الأساسية لبناء المجتمع، ولهذا يجب الإهتمام بتربيتهم وإعدادهم من كل الجوانب، وتعتبر تربية الأطفال، من بين أهم مقومات صنع الإنسان وبناء كيانه، حيث تشمل جوانب عديدة النفسية، العقلية، الدينية، الإجتماعية، والبدنية، حيث تؤكد عدة دراسات على فاعليتها في تشكيل شخصية الطفل، وتأهيله ليكون فردا صالحا ومتوافقا نفسيا واجتماعيا.

يشير العربي بختي(2017،ص13) إلى أن الهدف الرئيسي من التربية تنمية جميع جوانب شخصية الطفل وإعداده وتهيئته ليعيش سعيدا مع أفراد مجتمعه.

و كشف الرئيس توماس جيفرسون(1743-1826 T.Jefferson) الرئيس الثالث للولايات المتحدة الأمريكية في الفترة الممتدة من (1801-1809) عن منافع الرياضة وقال: "إن التمرين الخفيف له بعض القيم الجسمية، فضلا عما يضيفه على العقل من جرأة ومقدرة على الإستقلال والإبداع"

و توصلت دراسة (نور الدين، 2009، ص22) التي هدفت إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الطلبة، ومقارنته عند الممارسين وغير الممارسين، واعتمدت على المنهج الوصفي، على عينة تقدر ب384 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وخلصت النتائج إلى أن هناك اختلاف في مهارات الحياتية بين ممارسين وغير ممارسين لنشاط بدني، وهناك اختلاف في مهارات الحياتية بين ممارسين لنشاط البدني يرجع إلى عامل الجنس.

دراسة(صولة،2017، ص24) دور ممارسة النشاط الرياضي بالألعاب الصغيرة وأهميته في نمو مفهوم الذات لدى الطفولة المتأخرة، فهي مرحلة انتقال الطفل إلى المراهقة وضمن هذه الفترة الإنتقالية يعد مفهوم الذات للطفل من العوامل الأساسية في تكوين الشخصية وكل ما يتصوره الطفل عن نفسه وما يحيط ببيئته المدرسية والإجتماعية، فإذا كان مفهومه لذاته سلبي فهذا يؤثر في حياته ومستقبله، فأبرزت دور النشاط الرياضي في تنمية مفهوم الذات ضمن الأنشطة التربوية في مرحلة التعليم الإبتدائي، كون هذا النشاط يعمل على تنمية وتطوير الجوانب البدنية والصحية والعقلية والوجدانية، كما لها دور تربوي وتعليمي وصحي في تنشئة الطفل وتمهد له

جميع الفرص المناسبة لتنميته واستعداده ليكون عنصرا إيجابيا فعالا داخل مجتمعه ومواطننا صالحا في خدمة وطنه وبوفاء وإخلاص.

دراسة بنال.ج، ميسيون (2006،243)،(panal.l.massion)،الرياضة والتوحد، والتي هدفت إلى تقييم ممارسة الرياضة وتأثيرها على جودة حياة الأطفال المصابين بالتوحد، والتي توصلت إلى أن الأنشطة الرياضية لها دور فعالا للتمهين والتأهيل الحسي الحركي، التواصل، والتفاعل الإجتماعي، وبالتالي المساهمة في تحقيق الإستقلالية، وهذا يساعدهم على الإندماج الإجتماعي، ولكن انعدام الوسائل والمرافق يحول دون ذلك، كما أنه يحقق لهم لذة وامتعة وأيضا يساهم في زيادة تقدير الذات، وهذا يساهم في تحقيق جودة الحياة لديهم.

كما توجد دراسة (بوفريده 2015، ص05) حول دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وأجريت على عينة تقدر ب240 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة، موزعين على ثانويات من دائرة حمام دباغ بولاية قالمة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام منهج مسحي، وتصميم استبيان من طرف الباحث، وجاءت النتائج لتؤكد دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وعليه ومن خلال التدقيق في هذه الأدبيات التي بينت دور النشاط الرياضي في تنمية مختلف جوانب شخصية الطفل، انطلقنا في محاولة لدعم تلك الدراسات من ناحية ولتبيان واقع الرياضة في البناء النفسي للأطفال، وما هو المأمول منها في المستقبل، وعليه كانت تساؤلات الدراسة كالاتي :

-ما هو واقع الرياضة لدى الطفل كبناء نفسي ؟

-ما هو المأمول من رياضة الطفل مستقبلا ؟

الهدف من الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إبراز واقع الرياضة عند الأطفال كبناء نفسي لدى عينة من الأطفال المنخرطين ضمن الجمعية الرياضية الونام، والمأمول منها مستقبلا.  
منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لموضوع البحث واختيار أدوات بحث تسمح بجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات، خاصة في ظل الأوضاع الصعبة لإجراء الدراسة الميدانية

ولكن بحكم انخراط الباحث ضمن الطاقم الإداري للنادي، سمح بالملاحظة بالمشاركة وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات والعمل مع أولياء الأطفال المنخرطين، حيث تم وضع شبكة للملاحظات ومصفوفة المقابلات ضمن أربعة أبعاد (البعد الجسدي، البعد النفسي، البعد المعرفي، البعد الاجتماعي) وتم الإنطلاق من سؤالين رئيسيين استكشافيين لا يمكن أن نضع لهما فرضيات.

## 20. تحديد مفاهيم الدراسة

### 1.2 مفهوم الرياضة Sports

التعريف اللغوي: هي مصدر للفعل راض يروض رياضة ورياضا، يقال راض المهر: أي ذلّه وطوّعه وعلمه السير، ومعنى الرياضة هو إعمال عضلات الجسم لتقويتها. (اليسوعي، 2003، ص278)

التعريف الإصطلاحي: الرياضة مشتقة من الكلمة الإنجليزية (sport) وهي راجعة إلى الكلمة اللاتينية (Desporter)، والتي يرجع ظهورها إلى القرن الثالث عشر ميلادي، حيث كانت تعني الإسترخاء والتسلية، وابتداء من القرن السادس عشر الميلادي أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني، وأصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم رياضة. ويعرف (محمود 2003، ص45) الرياضة هي فن تدريب الجسد، جميع أنواع التدريب التي من شأنها أن تقويه، عن طريق حركات مدروسة ونافعة له.

### 2.2 البناء النفسي structure psychological

هو التنظيم الدينامي لشخصية الفرد، يعكس تصوراته ومشاعره اتجاه ذاته، وخبراته الشخصية، ومخاوفه ورغباته المكبوتة واتجاهاته وقيمه ومعتقداته وفلسفته في الحياة. (خليل، وعليان، 1999، ص249).

### 3.2 مفهوم الطفل The child

تعريف الطفل لغة طِفْلٌ يَكْسِرُ الطَّاءَ وَتَسْكِينُ الفَاءِ، كلمة مفرد جمعها أطفال، وهي الجزء من الشيء، والمولود ما دام ناعماً دون البلوغ، والطّفْلُ أول الشيء، والطفل أول حياة المولود حتى بلوغه، ويطلق للذكر والأنثى. (الرازي، 1997، ص 1355) أمّا في الاصطلاح فإنّه مبنيٌّ على المرحلة العمرية الأولى من حياة الإنسان والتي تبدأ بالولادة، وقد عبّرت آيات القرآن الكريم عن هذه المرحلة لتضع مفهوماً خاصاً لمعنى الطفل، وهو كما جاء في قوله تعالى في سور غافر الآية 67 (ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً)، إذ تتّسم

هذه المرحلة المبكرة من عمر الإنسانِ باعتماده على البيئة المحيطة به كوالدين والأشقاء بصورة شبه كليّة، وتستمرّ هذه الحالة حتّى سنّ البلوغ. (كركوش، 2011، ص16)

تعرف اليونيسف (الطفل) بأنه كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه (<https://www.unicef.org>). تعريف (زهران 1998ص55) الطفولة على اعتبار أنها الفترة التي يقضها الإنسان في النمو والترقي حتى يبلغ مبلغ الراشدين ويعتمد على نفسه في تدبير شؤونه وتأمين حاجاته الجسدية والنفسية.

### 3. أهمية وفوائد الرياضة

- التمتع باللياقة البدنية الجيدة ومقاومة المرض.
- إشباع رغبات الشعوب التي تسعى لتحقيق مستوى من العيش الكريم وتحسين نمط حياتهم.
- التنافس بين الرياضيين والفرق والجمعيات والاتحاديات الرياضية المنتظمة في شتى صورها.
- الترويح والتربية والتنافس بين الرياضيين (بوليف، 2013ص42)
- تحسين الصحة، ومقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط البيئي، مضاعفة طاقة الإنتاج والعمل.
- تلاؤم أعضاء الجسم مع وظائفها وأداء هذه الوظائف في سهولة ويسر وإطلاق في حركتها.
- الاستعداد بالقوة لمواجهة العدو، إنطلاقاً من قوله تعالى " وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل" الآية 60 سورة الأنفال، ومن قوله صلى الله عليه وسلم " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " (المنذري، 1973، ص103)
- تنمية الإتجاهات السياسية، وتكوين علاقات صداقة قوية والتفاعل والتواصل.
- تكوين شخصية الإنسان، وتحسين أفكاره وخبرته وخلقته، ونموه الإجتماعي.
- الرياضة غذاء للجسم والعقل معاً، وتمد الإنسان بالطاق اللازمة للقيام بمختلف الأعمال، وتحسن عمل القلب، وتقوي العضلات وتزيد مرونة المفاصل، وكذلك تقلل من

احتمالات الوفاة المبكرة بسبب أمراض القلب أو السكتة الدماغية، الوقاية من الضغط المرتفع والتقليل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالأم أسفل الظهر، الوقاية من السلوكيات الخطرة والآفات الإجتماعية ومكافحتها وذلك بملء وقت الفراغ عند الأفراد بما هو خير، حتى لا يكون هناك مجال للإنحلال والفساد وبذلك يتم توجيه طاقات الأفراد، خاصة الأطفال والشباب إلى ما هو نافع.

- تنمية روح التعاون ويكون بالمنافسة الشريفة الهادئة بين الأفراد والجماعات، وتنمي أخلاق الفرد وتحسن من تعامله مع الآخرين.

- تنمية صفات القيادة الصالحة التبعثة بين الأفراد وفي تنمية الكفاءة العقلية والذهنية وتنمية المهارات النافعة في الحياة وصيانتها والرياضة وسيلة لاستثارة الشعور الجماعي.

- وعلى هذا يمكننا فهم الرياضة بأنها فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا وعقليا وخلقيا.

#### 4. الدراسة الميدانية:

1.4 المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي الإستكشافي لتناسبه مع موضوع الدراسة باعتباره كما يدل اسمه يهدف إلى وصف الظواهر والأحداث المختلفة وجمع المعلومات والبيانات والملاحظات عنها، ووصف الظروف المحيطة بها وتقرير حالتها كما هي عليه في الواقع، ولا تتوقف البحوث الوصفية عند حد الوصف والتشخيص بل تهتم أيضا بتقرير ما ينبغي أن تكون عليه الظواهر والأحداث التي يتناولها البحث. (بوحفص، 2011، ص56)

تبني مقارنة نظرية مستمدة من نظرتين في علم النفس، التحليلية ونظرية بياجيه.

2.4 عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة أولياء 50 طفلا منخرطا بالجمعية الرياضية الوثام ببوليليس ومنهم 05 مدربين وأولياء في نفس الوقت، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

3.4 الأدوات: الملاحظة، المقابلة النصف الموجهة، تحليل المحتوى وفق طريقة بارلسون المقابلة النصف موجهة: المقابلة هي عملية تقصي علمي تقوم على مسعى اتصالي كلامي من أجل الحصول على بيانات لها علاقة بهدف البحث. (سبعون، 2012، ص175)

الأسلوب المستخدم تحليل المحتوى: يقول عنه موريس أنجرس (2004، ص218): "هو تقنية غير مباشرة تطبق على مادة مكتوبة، مسموعة، أو سمعية بصرية، تصدر عن أفراد أو جماعات أو تتناولهم، والتي يعرض محتواها بشكل غير رقمي، إنها تسمح بالقيام بسحب كمي أو كيفي، إن تقنية تحليل المحتوى هي من دون شكل من أشهر التقنيات المطبقة في تحليل المعطيات الثانوية".

الطريقة المستخدمة في تحليل المحتوى طريقة بارلسون: تعتمد على التحليل الكمي للفئات انطلاقاً من عدد الكلمات المتشابهة ضمن استجابات الأفراد. (بوحفص، 2011، ص14).

4.4 مكان الدراسة: مكتب الجمعية، القاعة المتعددة الرياضات بوبتيليس.

5.4 مدة الدراسة: تراوحت ما بين 20 أوت إلى 28 سبتمبر 2021

### 5. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.5 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول: ما هو واقع الرياضة لدى الأطفال كبناء نفسي؟ أظهرت شبكة الملاحظات التي أجراها الباحث عن طريق المشاركة، كونه ضمن الفريق الإداري لجمعية الوثام الرياضية، وأيضاً بناءاً على المقابلات النصف المواجهة التي أجراها مع المدربين وأولياء الأطفال المنخرطين ضمن الجمعية، تبين أن واقع الرياضة عند الأطفال كبناء نفسي في أبعاده الأربعة التي قسمها الباحث بناءاً على الإطلاع على الدراسات السابقة على غرار دراسة (الأغا، والسحر، 2006، ص24) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإنتفاضة وبعض المتغيرات النفسية (البناء النفسي، التوكيدية) وبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، السن)، كما هدفت إلى معرفة أهم العوامل المؤثرة في مكونات البناء النفسي لأطفال الإنتفاضة، وتكونت عينة الدراسة من 274 من الذكور والإناث من أعمار تتراوح ما بين (12-17) عام، وتم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، واستخدمت أداة (البناء النفسي، والتوكيدية) من تصميم الباحثان، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للبناء النفسي وأبعاده الأربعة (البعد الجسسي، البعد النفسي، البعد المعرفي، البعد الإجتماعي).

البداية بالبعد الجسسي مثلما هو موضح في الجدول رقم (01):

الجدول رقم(01) يبين البعد الجسمي للبناء النفسي لعينة الدراسة

النسبة المئوية	تكرارات الإستجابات لدى أفراد العينة 50	مستخلص محتوى الإستجابات	البعد الجسمي
70%	35	نقص في الوزن	
12%	06	السوابق المرضية قبل الإنخراط	
8%	04	اضطرابات في النوم والشهية	
4%	02	الشعور بالألام المتكررة والمستمرة	

تبين لنا من خلال الجدول رقم (01) أن البعد الجسمي لعينة الدراسة، جيد وأنهم يتمتعون ببنية جسمية جيدة، فمن خلال النسبة المئوية لتكرار الإستجابات المتحصل عليها، يوجد 70 بالمئة منهم لهم نقص في الوزن والتمتع برشاقة ولياقة بدنية جيدة، و12 بالمئة لهم سوابق مرضية قبل الإنخراط، و08 بالمئة يعانون من اضطرابات في النوم والشهية، و04 بالمئة يعانون من الأمراض والشعور بالألام المتكررة والمستمرة، وذلك لم يمنعهم من ممارسة الرياضة، وتعتبر نتائج إيجابية في فقدان الوزن من ناحية البعد الجسمي، مما يؤكد دور الرياضة في الحفاظ على رشاقة وبنية الجسم، وذلك يتفق مع دراسة (محمود، 2003، ص 45) بأن الرياضة تستهدف دائما النمو السوي للإنسان، ذلك النمو الذي يتناول في النهاية تكوين الإنسان ذي الصحة الجيدة القادرة على أداء وظائفها من جانب، والقدرة على مقاومة الأمراض من جانب آخر، وخاصة النمو الجسمي فالطفل حسب عدة دراسات ينمو جسمه منذ أن يكون في بطن أمه إلى حين ولادته وعبر مراحل النمو المختلفة، فيزيد وزنه بحوالي 01 كغ كل سنة، ويكون نمو الرأس بطيئا ويكون تغير في الحجم والشكل وتزداد عظاما الجسم حجما وصلابة وتتحول الغضاريف إلى عظام صلبة مع كثرة الحركة والتمارين العضلية، وتعتبر الرياضة مثلها مثل التغذية والمراقبة الطبية والراحة عوامل مهمة للنمو الجسمي المكتمل، وتساهم أيضا الرياضة في النمو الفسيولوجي فمثلا تتحسن طريقة التنفس الصحيح وتكون بعمق ويتم تعديل ضربات القلب لتصبح أكثر استقرارا، خاصة أن عينة الدراسة أغلبهم في المرحلة المتوسطة التي تمتاز بالنمو الجسمي البطيء نوعا ما لما كان عليه في الطفولة المبكرة، يقول حامد عبد السلام زهران " تكون التغيرات في جملتها في النسب الجسمية أكثر منها مجرد زيادة في الحجم، وتبدأ سرعة النمو الجسمي في التباطؤ ويصل

حجم الرأس إلى حجم الراشد، ويزيد طول الأطراف والوزن وتبدأ الفروق الجسمية بين الجنسين في الظهور" وهذا ما يسهله ممارسة الرياضة .

كما جاءت النتائج متوافقة مع دراسة(عبابسة وآخرين، 2018، ص21) التي بينت تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية، وعلاقة المتغيرات البينية والمستقلة والتابعة في التأثير على هذا التطور ومدى مساهمة الخصائص الجسمية والنفسية، على عينة تقدر ب50 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتوصلت إلى أن هناك تطورا ملحوظا في بعض الصفات البدنية للطلبة وعدم تطور لدى البعض، وهذا ناتج عن عدم كفاية الحصص المخصصة للممارسة النشاط البدني الرياضي داخل القسم، وظهرت فروق نسبية في بعض المتغيرات.

أما البعد النفسي فيظهر من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يبين البعد النفسي للبناء النفسي لعينة الدراسة

النسبة المئوية	تكرارات الإستجابات من أفراد العينة 50	مستخلص محتوى الإستجابات	البعد النفسي
100%	50	الترويح والتسلية	
90%	45	التخفيف من الضغوط	
60%	30	تكيف نفسي ملحوظ	

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن البعد النفسي لعينة الدراسة فيه استقرار وتوازن نفسي لدى أغلب العينة من خلال شبكة الملاحظات والمقابلات التي أجريت مع المدربين والأولياء، فظهر أن العينة ككل أظهرت استجابة كلية 100 بالمئة من إجاباتهم خلال أسئلة المقابلة على هذا البعد النفسي، في شقه المتعلق بأنهم يمارسون الرياضة للترويح والتسلية، وأنهم يتكيفون مع مختلف المواقف خاصة الضغوط النفسية، حيث أن 90 بالمئة من الإستجابات تشير إلى استخدام النشاط البدني كإستراتيجية للتخلص والتخفيف من الضغوط النفسية، كما أنه لا يوجد سوى 60 بالمئة من يشعرون بالتوتر والإجهاد، وهذا قد يكون راجع للإجراءات الجديدة المطبقة في التدريب مراعاة للبروتوكول الصحي للوقاية من فيروس كورونا، وأيضا للوقت الضيق بين الدراسة والرياضة في هذا الفصل، وقد جاء متوافقة مع دراسة (بوزازوة، 2001، ص75) التي خلصت إلى أن

استخدام النشاط البدني كإستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة اليومية لدى الفرد اصبح أمرا بديهيا، وتشير إلى ذلك عدة دراسات إلى وجود مجموعة كبيرة من الأفراد تمارس نمط معين من النشاط البدني بهدف التخلص أو التخفيف من بعض آثار الأمراض أو الضغوطات التي تعاني منها، ولقد اصبح من الضروري التفكير في تصميم برامج للنشاط البدني ليسمح للفرد المشاركة المنتظمة لتحقيق الصحة النفسية والبدنية.

كما جاءت النتائج متفقة مع ما أشارت إليه دراسة دراسة بوفريده عبد المالك (2015)، ص05) حول دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وأجريت على عينة تقدر ب240 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة، موزعين على ثانويات من دائرة حمام دباغ بولاية قالمه، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم بمنهج مسحي، باستخدام استبيان من تصميم الباحث، وجاءت النتائج لتؤكد دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وتتفق النتائج في أحد أجزاءها مع ما تشير إليه دراسة (بوزازوة، 2001، 85) أن بعض البرامج الرياضية تكون أحسن اسلوب للترويح والتعامل مع التوترات التي تنتاب التلاميذ أثناء الدراسة وفي فترات الإمتحانات.

وتشير بعض نظريات علم النفس النمو على غرار نظرية التحليل النفسي التي ترى بأن للفرد دوافع غريزية أساسية، وأنه إذا لم تشبع هذه الدوافع خلال المراحل الأولى من حياة الإنسان فإن الطفل سينتقل من مرحلة الطفولة إلى المراهقة ولديه شيء من التثبيت الذي يعقوه عن التوافق مع مواقف الحياة. (الزعيبي، 2007، ص51)

وحسب نظرية بياجيه أيضا فإن تعلم وتدريب الطفل من خلال اللعب أو الرياضة على حل المشكلات واستخدامه للمنطق في التفكير وتطور نموه المعرفي يساعده في النمو السليم والجيد. أما البعد المعرفي فيتضح من خلال الجدول التالي:

## الجدول رقم (03) يبين البعد المعرفي للبناء النفسي لعينة الدراسة

النسبة المئوية	تكرارات الإستجابات من أفراد العينة 50	مستخلص محتوى الإستجابات	البعد المعرفي
%100	50	علاقات جيدة مع زملاء الدراسة	
%66	33	الذهاب للدراسة في نشاط وحيوية	
%50	25	التركيز الجيد	
%42	21	الدافعية نحو التعلم	

يظهر من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين البعد المعرفي لعينة الدراسة، أن استجابات الأولياء من خلال المقابلات بأن كل الأطفال المنخرطين من عينة الدراسة يملكون علاقات جيدة مع زملائهم في الدراسة ومعلمهم والطاقم المشرف على المؤسسة التربوية بنسبة استجابات تقدر بـ 100 بالمئة، كما أظهرت الإستجابات أن 66 بالمئة منهم يذهبون إلى صفوف الدراسة في نشاط وحيوية، كما أنهم يملكون تركيز جيداً ومتابعة للدراس بنسبة تقدر 50 بالمئة من عينة الدراسة، ولهم دافعية أكبر نحو التعلم بنسبة 42 بالمئة، وهذا يخضع للفروق الفردية في الإستيعاب، وقد جاءت هذه النتائج متفقة مع ما أشارت إليه دراسة ذكرت أن أول من عبر عن أهمية الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية السياسي بنجامين فرانكلين، فذكر في مؤلف له بعنوان توصيات لتربية النشأ في بنسلفانيا "مزايا التمرين البدني في تقوية الدولة وتوطيد أركانها، وكان الرئيس توماس جيفرسون إلى منافع الرياضة وقال: "إن التمرين الخفيف له بعض القيم الجسمية فضلاً عما يضيفه على العقل من جرأة ومقدرة على الاستقلال والإبداع"(بوليف، 2013ص43)

كما جاءت متفقة في جزئيات مع ما أشارت إليه دراسة براين (bryant.j.cratty; 1974) (23) إلى دور النشاط الرياضي البدني في تنمية الجوانب العقلية والمعرفية لدى الفرد من خلال التدريب على الإستجابات اتجاه مختلف المواقف في الحياة، عن طريق افراز بعض الهرمونات التي تستثير الجهاز العصبي المركزي، نحو الإستجابة المطلوبة في الموقف.

نرى أن النتائج المتوصل إليها تؤيدها نظرية بياجيه التي تعنى بالجانب المعرفي من خلال تقسيمه لعملية النمو إلى مرحلة ركز فيها على الجانب المعرفي والعمليات المتصلة به.

أما البعد الاجتماعي فهو كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(04) يبين البعد الاجتماعي للبناء النفسي لدى عينة الدراسة

النسبة المئوية	تكرارات الإستجابات من أفراد العينة 50	مستخلص محتوى الإستجابات	البعد الاجتماعي
%96	48	تواصل فعّال	
%88	44	حب التنافس مع الرفاق	
%86	43	تكوين علاقات قوية	

يبين الجدول رقم (04) البعد الاجتماعي للبناء النفسي لدى عينة الدراسة، من خلال شبكة الملاحظات والمقابلات وتحليل محتوياتها، تبين أن للعينة تواصل فعّال فيما بينهم وبين رفاقهم ومع مدربيهم ومشجعيهم والمنافسين وكل الفاعلين في المحيط الرياضي لهم، وذلك بنسبة استجابات تقدر بـ96 بالمئة حسب تحليل محتوى المقابلات والملاحظات، ولهم شعور يتسم بحب التنافس مع الرفاق فيما يتعلق بالتمارين الرياضية وتحقيق النتائج الجيدة، والفوز في المنافسات، وذلك بنسبة استجابات تقدر بـ88 بالمئة، فيما تشير النتائج المتحصل عليها أن استجابات عينة الدراسة تشير إلى أنهم يملكون شبكة علاقات قوية فيما بينهم وبين مدربيهم وعائلتهم ومشجعيهم، وأن للعديد منهم علاقات صداقة مع أطفال ينتمون لنوادي رياضية أخرى وهذا بنسبة تقدر بـ86 بالمئة، حيث جاءت النتائج متفحة في جزئيات منها مع بعض ما وقفنا عليه في الأدبيات السابقة على غرار ما أشارت إليه أيضا دراسة (صغير 2012، ص184)، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين، على عينة قوامها 301 رياضي منخرط من بعض ولايات الغرب الجزائري، وهدفت إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية (المهارات الاجتماعية، العمل الجماعي، مهارة الإتصال والتواصل، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي ومهارة الإعتماد على النفس) عند الناشئين وكانت النتائج أن للرياضات الجماعية والرياضات الفردية دور ايجابي في تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين ويساهم في ذلك عامل الخبرة الرياضية والإلتزام الرياضي، كما أشار (بريان، Bryant، 1974، ص96) إلى الرياضة تنمي في الطفل الدافعية نحو تحقيق الذات والدور والمكانة الاجتماعية من خلال التدريب إلى إتقان المهام الموكلة للطفل منذ الصغر في المباريات والأنشطة وبالتالي تنمي فيه روح

المسؤولية والثقة بالنفس وتشجيع رغباته في الوصول إلى مكانة ودور مهم في المجتمع وبين رفاقه. كما تسهم الرياضة في التعاون العاطفي وإكتساب صفات القائد، تكوين صداقات بسهولة.

2.5 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني: ما هو المأمول مستقبلا من الرياضة لدى الطفل؟

#### الجدول رقم (05) يبين المأمول مستقبلا من منظور عينة الدراسة

النسبة المئوية	تكرار الإستجابات من أفراد العينة 50	المقترحات مستقبل الرياضة	أفراد العينة
100%	50	إنشاء المرافق الرياضية	الأولياء والمدربين
90%	45	تنوع الممارسات الرياضية وتشجيع وتنظيم المنافسات	
70%	35	وضع برامج رياضية متطورة	
66%	33	تخصيص ميزانية إضافية لتمويل النوادي	
40%	20	تكوين قاعدة لإختيارياضي النخبة مستقبلا	
36%	18	تكافؤ فرص الممارسة الرياضة بين الأطفال	

يتبين من خلال الجدول رقم(05) ما يتطلع إليه أفراد عينة الدراسة من أولياء الأطفال المتخطين ضمن جمعية الوثام الرياضية ببوتليليس أن المأمول مستقبلا من رياضة الأطفال، حسب النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل محتوى المقابلات والملاحظات بأن الجميع يطالب ويأمل بضرورة إنشاء العديد من المرافق الرياضية بنسبة استجابة تقدر ب100 بالمئة وتنوع الممارسات الرياضية وتشجيعها من خلال المنافسات المنظمة بنسبة تقدر ب90 بالمئة، وبضرورة وضع برامج متطورة بنسبة 70 بالمئة، وتخصيص ميزانية إضافية لتمويل مختلف النوادي الرياضية خاصة الفئات الصغرى التي تعنى بالأطفال وذلك بنسبة استجابة تقدر ب66 بالمئة من عينة الدراسة وتكوين رياضيين النخبة من القاعدة للوصول بهم إلى الهرم ليكون ضمن المنتخبات الوطنية والمشاركة في المحافل الوطنية والدولية ليمثل البلد أحسن تمثيل بنسبة تقدر ب40 بالمئة، مع مراعاة تكافؤ الفرص في الممارسة الرياضية لدى الأطفال فيما يخص

المتواجدين بمناطق ريفية أو ما اصطلح عليه بمناطق الظل، وذلك بنسبة تقدر بـ36 بالمئة، حيث جاءت هذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه بوزازوة (2001، ص84) أنه لمن المهم تصميم برامج للتدريب تتماشى والإراض الشخصية للفرد، تاريخه الرياضي وأسلوب حياته، فقد أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعتقدون أن البرنامج قد صمم من أجلهم سيستمررون فيه أكثر من أولئك الذين لم يكن لديهم نفس الانطباع، ويجب أن يكون البرنامج واقعيًا بالنسبة لجدول أعمالهم الأسبوعي إلى جانب مدى توفر إمكانية تحقيق البرنامج في المنطقة التي يقطنها الفرد، مع مراعاة مدة النشاط البدني التي تلعب دورًا فعالًا في الحصول على فوائد متعددة، أيضًا المحيط خاصة المدرسة يمكن أن تزرع البذرة الأولى من الإهتمام لديهم لمدى الحياة وتجعلهم منشغلين دائما في ممارسة الرياضة.

#### 5. خاتمة:

لقد تبين من خلال نتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية ومقارنتها مع الأدبيات السابقة -في حدود اطلاع الباحثان- أن واقع رياضة الأطفال كبناء نفسي مهم جدا، خاصة من الناحية النفسية حسبما أشارت إليه عدة نظريات في علم النفس النمو، والتي اعتمد منها على اثنين في هذه الدراسة وهي النظرية التحليلية ونظرية بياجيه للنمو، حيث تم الإشارة إلى النمو الحركي النفسي وإلى أهمية النشاط البدني في مراحل الطفولة المختلفة، واسقاطها على ما تم الحصول عليه في هذه الدراسة من النتائج، حيث تشير في حديثها عن تكوين البنية النفسية بغتهاها تنظيم ثابت ونهائي لمكونات ميتاسيكولوجية أساسية خاصة في المرحلة الثانية من مراحل بياجيه التي يتم فيها تطور الليبدو ويتقدم في سيرورته وتنظيم الدوافع والآليات الدفاعية حسب المحيط الخارجي والتزوات الداخلية للفرد، لتتشكل البنية بشكلها الثابت في المرحلة الثالثة، فالرياضة في المرحلة الثانية كما جاءت في نتائج الدراسة الحالية تساهم في تنظيم الدوافع والتزوات والتدريب على التصرف الجيد مع المحيط ومع الذات من خلال الأنشطة الرياضية اليومية وأهدافها وتأثيراتها على سلوك الفرد

وظهر أن العديد من الجمعيات والنوادي التي تنشط في هذا المجال تعمل على تحقيق النمو السوي للطفل من خلال بناء شخصيته بناء متكامل من خلال تسليط الضوء على الأبعاد الأربعة التي تم حصرها في هذه الدراسة وهي: (البعد الجسدي، البعد

النفسي، البعد المعرفي، البعد الاجتماعي) فتساهم الرياضة في النمو السليم من كل النواحي وزيادة اللياقة البدنية وتقوية البنية الجسدية للطفل والتقليل من الوزن، والتخفيف من الضغوط والتكيف مع مختلف المواقف والترويح والتسلية من خلال الإسترخاء البدني والعقلي وتساهم في تحسين مستوى التحصيل الدراسي والدافعية وإقامة علاقات قوية والتركيز الجيد والتواصل الفعال وتشجيع التنافس الإيجابي، والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وتحقيق مكانة ودور والرضا عن الذات، وتحسين صورة الجسم، وجوانب كثيرة من الشخصية، ولكن الواقع فيه نقائص ويبقى يحتاج للمزيد من البرامج والمرافق الرياضية التي تسمح بتطوير الممارسة الرياضية لدى الأطفال، ولهذا يقترح الباحثان:

- الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للطفل والتأكيد على دور الرياضة في النمو السليم من كل النواحي.
- تخصيص ميزانيات مالية أكبر لرياضة الأطفال، ودعم الدراسات العلمية التي تتناول مواضيعها.
- تصميم برامج متطورة وتنظيم وتشجيع المنافسات الرياضية لدى الفئات الشبانية.
- منح الفرص المتكافئة للأطفال ومن كلا الجنسين، وعبر مختلف المناطق وفي كل الأعمار الحق في ممارسة مختلف أنواع الرياضات.
- إعداد مربين وقائمين على نوادي رياضية للأطفال واعون بخصائص النمو ومتطلباته ومراحله.
- وضع برامج مشتركة بين المختصين النفسانيين والمدربين والمختصين في الرياضة ليكون تعاون معاً.
- ضرورة إجبارية وجود أخصائين نفسانيين لدى الأندية الرياضية في الفئات الشبانية لمتابعتهم المستمرة وحضور المنافسات ومساهماتهم في تنمية مواهبهم وقدراتهم.
- تدعيم وتنظيم الرياضة المدرسية وخلق نوادي في المؤسسات التربوية ودعمها بالمرافق المؤهلة.
- إعطاء أهمية للرياضة الجوارية وتزويد مختلف الأحياء بمرافق رياضية حسب رغبات وطلبات وميول الأطفال، وتخصيص إشارات ذات كفاءة وخبرة في التعامل مع فئة الأطفال.

- اهتمام وسائل الإعلام المختلفة برياضة الأطفال وتغطية أنشطتها ونقل مبارياتها والمنافسات الخاصة بها، لتحفيز الأطفال الممارسين لها أكثر، وتدريبهم مستقبلاً على التعامل مع وسائل الإعلام.
- كما يوصي الباحثان بضرورة تكثيف الدراسات العلمية الميدانية عن واقع رياضة الأطفال، وتبسيط الضوء على مختلف النقائص والعراقيل الموجودة في الميدان، وأيضاً سبب عزوف العديد من الأطفال عن ممارسة الرياضة داخل أو خارج المؤسسات التربوية وفي النوادي والجمعيات الرياضية.
- تخصيص جوائز ومسابقات لأحسن الرياضيين في فئة الأطفال في مختلف الرياضات، لتشجيعهم على العمل والتعود على المنافسة.

### قائمة المراجع:

#### المؤلفات:

- المنذري.(1973) التزغيب والترهيب، ج3، ط2، دار الفكر، بيروت، لبنان.
- الرازي، فخر الدين.(1997). القاموس المحيط. دار إحياء التراث. بيروت. ج2.
- العزاوي، إياد عبد الكريم.(2012) علم النفس الاجتماعي الرياضي، ط2، دار الفكر، بيروت.
- العربي، بختي، (2017)، أسس تربية الطفل، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- الزعيبي، أحمد محمد.(2007)، النمو الإنساني في الطفولة والمراهقة، دار الفكر، دمشق، سوريا.
- بوحفص، عبد الكريم.(2011). أسس البحث في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر
- بوليف، محمد.(2013). الموسوعة المبررة في تاريخ الرياضة عند العرب والمسلمين، المؤلفات للنشر والتوزيع، ط1، ج1، المسيلة
- موريس أنجرس(2004).منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة الجزائر
- فايز، مهننا.(1975) التربية البدنية الحديثة، ط1، دار طلاعي، دمشق سوريا.
- قاسم، حسن حسين.(1990).علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء2، جامعة الموصل، العراق
- لويس، معلوف اليسوعي.(2003).المنجد في اللغة، ط40 دار المشرق، بيروت.
- عمار، حامد.(1968). في بناء البشر، دار المعرفة، القاهرة، مصر.
- علي، عبد الحليم محمود.(2003). التربية الجسدية الإسلامية، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، ط1.
- كركوش، فتيحة.(2011).سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- سعيد، سبعون. (2017). اللبيل المنهجي في إعداد المذكرات والرسائل الجامعية في علم الاجتماع، دار القصة، ط2، الجزائر.
- ياسين، فضل ياسين.(2011). الإعلام الرياضي، ط1، دار أسامة، الأردن.
- زهران، حامد عبد السلام.(1998). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3: دار عالم الكتب. القاهرة.
- Bryant.J.Cratty ;(1974) ; psychologie et activité physique ;1e ; traduit de l'anglais par Mireille
- .Simon et Raymond thomas ; Edition Vigot frères , paris

**الأطروحات:**

- بوفريده، عبد المالك.(2015). دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التخفيف من الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة بزرالدة، جامعة الجزائر3،
- صغير، نور الدين.(2009). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، بجامعة مستغانم.

**مقالات الجلات:**

- الأشول، عادل أحمد عز الدين، وآخرون.(2016). مجلة الإرشاد النفسي بمصر، العدد45، الخصائص السيكومترية للبناء النفسي للمراهقات غائبات الأب، صص481-523.
- مصطفى، بوزازوة.(2001). النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة، مجلة جامعة منتوري، قسنطينة، العدد،15، صص75-87.
- عبابسة، نجيب، وبرقوق، عبد القادر، وتقيق، جمال.(2018). تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة جامعة قسنطينة2، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد، 35، صص21-28
- صغير، نور الدين.(2012). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات الحياة، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد09، المجلد09، صص184-204،
- صولة، طارق.(2017). النشاط الرياضي بالألعاب الصغيرة ونمو مفهوم الذات لدى الطفولة، مجلة التميز لعلوم الرياضة، جامعة محمد خيضر بسكرة، العدد02، 2017، ص ص 24-41
- المدخلات المؤتمرات:**
- كريم، حرش.(2019): الرياضة والضغط النفسي لدى المرأة المطلقة العاملة في قطاع الصحة، الندوة الدولية العربية الأوروبية، المرأة في قلب التنمية يومي 29 و30 أكتوبر 2019، جامعة غليزان
- محمد، خليل، وإبراهيم، عليان (1999): البناء النفسي لدى مسيء استخدام المحمول، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس القاهرة.
- عاطف عثمان، الأغا، وختام إسماعيل، السحار.(2005): الإنتفاضة وأثرها على البناء النفسي، أعمال المؤتمر التربوي الثاني: الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة ص ص539-560.
- مواقع الانترنت:  
أطلع عليه يوم 2019/01/11 [https://www.unicef.org/arabic/crc/34726\\_34854.html](https://www.unicef.org/arabic/crc/34726_34854.html)