

## الأطفال والأنشطة الرياضية هبة عصام العطاس



يميل الأطفال منذ نشأتهم إلى أي نشاط بدني لا سيما اذا ارتبطت ممارسة النشاط بالترفيه، حيث يزيد ذلك من تكرار الطفل لهذا النشاط مع رغبته في تعلم المزيد من الاستراتيجيات والقوانين الخاصة به، ولا شك أن استمتاع طفل بريضة معينة أو تفوقه فيها ما هو إلا مؤشر إلى أن تلك الرياضة تناسب وميوله.

وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد مشاركة الأطفال بمختلف فئاتهم العمرية في الأنشطة الرياضية لما لذلك من دور في النمو النفسي والاجتماعي والمهاري لدى الأطفال، أيضاً غرس القيم والمبادئ في نفوس الأطفال من خلال ممارسة الأنشطة والألعاب بما يتناسب مع خصائصهم المختلفة.

تتنوع الرياضات وتختلف من حيث طبيعتها فمنها ما يعتمد على التحدي والمنافسة، وأخرى تركز على الصبر والمثابرة ومنها ما يقوم على استثارة الطرف الآخر وشدة التركيز، لذلك لا بد من اختيار النشاط الرياضي بناء على الفئة العمرية والمهارات الاجتماعية و البنية الجسدية و القدرات العقلية لدى الأطفال.

يقترن النشاط الرياضي عادة بالضحك و المرح والسرور أو الحزن و الغضب والبكاء وجميع تلك الانفعالات في النهاية تؤدي إلى التوازن الانفعالي لدى الأطفال.

أيضاً تساعد الألعاب الرياضية على تنمية المهارات الاجتماعية كالعمل الجماعي و التعاون وحل الصراعات، كذلك تنمية روح المنافسة واحترام الخصم لدى الأطفال منذ الصغر تساعد في القضاء على ظواهر سلبية في المجال الرياضي كالتعصب الرياضي والعنف الرياضي مستقبلاً.

من ناحية أخرى تعمل الأنشطة الرياضية على تنمية المهارات العقلية والعمليات المختلفة كالفهم والتركيب والتصور والانتباه بالإضافة إلى التفكير المنطقي من خلال التعرض المستمر لمواقف وأدوار متعددة في الرياضات المختلفة.

لذلك من المهم أن يحرص المدربون في المجال الرياضي لا سيما المشرفون على فئة الأطفال على غرس القيم والمبادئ التربوية والرياضية على حدٍ سواء، فمن خلال النشاط الرياضي يسهل تدريب الأطفال على الانضباط والالتزام بالقوانين أيضاً التعاون والتسامح و زيادة ثقة الطفل في نفسه بالإضافة إلى اكسابه العديد من مهارات التواصل كالتفاوض و النقاش وتقبل الطرف الآخر.

ختاماً يمكن القول أن نفوس الأطفال ماهي إلا أرض خصبة، من الجميل أن نزرع فيها جميع ما نود أن نحصد من قيم ومبادئ تنعكس على أخلاقيات المجتمع أجمع، من خلال الأنشطة الرياضية و الألعاب الرياضية لا سيما وأن معظم تلك الأنشطة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالترفيه وهذا ما يمثل الجانب المحبب لدى الأطفال.