

المحاضرة الثالثة: خصائص العمل مع الأطفال و المراهقين

الطفل يلعب طيلة اليوم، يجري، يقفز من مكان إلى مكان يتسلق الأشجار ... هاته

الحركات هي نشاطات مجاورة للرياضة و غير مقصودة، و لكنها تعتبر بمثابة القاعدة

الطبيعية لممارسة الرياضة المستقبلية في الفريق الرياضي. إن الهدف من الممارسة

الرياضية عند الطفل هو:

- صحة الطفل - ترفيه - تكوين.

لا بد أن لا ينحرف هدف الممارسة عند الطفل عن النقاط السالفة الذكر ، سواءً على مستوى

المؤسسات التربوية و حتى في الفريق الرياضي.

ان الممارسة الرياضية لدى الطفل لا بد أن تكون ببدأ " الرياضة كوسيلة للترفيه و

اشباع الرغبات في اللعب" و ليس التدريبات الشاقة مثل ما هو معمول به مع البالغين ، لأن

الطفل لا يعتبر صورة مصغرة من الإنسان البالغ، فوسائل و طرق التدريب المعهود بها مع

البالغين لا تستعمل مع الأطفال.

ان متطلبات التربية البدنية و الرياضة الحديثة كباقي العلوم تتطلب على المربى أو

المدرب أن يلم بكل باقي العلوم التي لها علاقة سواءً من قريب أو من بعيد مع الرياضة،

فهو مطالب خلال أداء مهامه أن يلم بعلوم المرفولوجية، علم التشريع، الفيزيولوجيا، علم

الاجتماع، علم نفس الطفل، البيوميكانيك، البيوكيمياء.... حتى يتمكن من التحكم في عملية

التدريب الرياضي بطريقة منهجية و علمية.

1- مراحل النمو:

حسب العلوم الحديثة تكون مراحل النمو حسب العمر الزمني كما يلي:

التسمية	المراحل العمرية
Nouveau né مولود جديد	من يوم إلى 10 أيام
Nourissou رضيع	من 10 أيام إلى سنة
Bas age العمر المنخفض	من سنة إلى 3 سنوات
1 ère enfance الطفولة الأولى	من 4 إلى 7 سنوات
2 ème enfance الطفولة الثانية	من 8 إلى 12 سنة ذكور إلى 11 سنة إناث
préadolescence ما قبل المراهقة	16 - 13 سنة ذكور 15 - 12 سنة إناث
Adolescence المراهقة	21 - 17 سنة ذكور 20 - 16 سنة إناث
Adulte 1 البلوغ الأول	35 - 22 سنة ذكور 35 - 20 سنة إناث
Adulte 2 البلوغ الثاني	60 - 35 سنة ذكور 55 - 35 سنة إناث
Age avancé العمر المتقدم	74 - 61 سنة ذكور 74 - 56 سنة إناث
vieillesse الشيخوخة	90 - 75 سنة
longévité المعمر	90 سنة و أكثر

الجدول (1): يوضح مراحل النمو حسب العمر الزمني (Age chronologique).

2- العمر البيولوجي و العمر الزمني:

ان جسم الطفل لا ينمو بصفة منتظمة و متزنة، و لهذا السبب تصعب معرفة و تحديد مراحل النمو المختلفة بدقة عند كل طفل.

إن عملية النمو تتم بالتناوب، و لذلك فكل طفل نمو بدني خاص لا يمكن تعميمه.

1.2. العمر البيولوجي :âge biologique

يحدد العمر البيولوجي بدرجة التطور البدني للقدرات الحركية، تطور الهيكل العظمي للطفل و كذلك تكوين الاسنان.

2.2. العمر الزمني :âge chronologique calculaire

العمر الزمني يحدد بتاريخ ميلاد الطفل حسب شهادة ميلاد الطفل، من المفروض ان ينطبق العمر الزمني على العمر البيولوجي، و لكن لما لا ينطبقان على بعضهما البعض، فالفارق تكون لسنتين، و بالتالي فالمختصين يصنفون الأطفال إلى ثلاثة أصناف:

أ- المتأخرین :les retardés

الاطفال المتأخرین لهم صعوبة في اظهار قدراتهم الحركية.

ب- المتقدمین :les accélérées

الاطفال الذين لهم قامة و وزن جسمی جد مهم مقارنة بالصنفين الآخرين و قدراتهم البدنية و انجازاتهم في النتائج تكون احسن.

جـ- العاديين :les normaux

الأطفال العاديين هم الأطفال الذين بإمكانهم النجاح في حياتهم الرياضية.

3- الخصائص المعرفولوجية و الوظيفية للأطفال من مختلف مراحل النمو:

في سن 7 سنوات يكون الحجم القلبي بمعدل 150 سم³ للذكور و 120 سم³ للإناث،

القدرات الرؤية بحدود 1200 سم³

الجهاز القلبي التنفسى يمثل في هذه السن نمو جد ضعيف، على غرار المفاصل تكون
مرنة، العضلات نموها متوسط الى ضعيف.

في سن 9 - 11 سنة تزيد القامة بحوالي 5 سم في السنة اما الوزن فهو الاخر يزيد ب كلغ
في السنة، في هذه السنة و لأول مرة منذ ولادة هذا الطفل تظهر الاضلعين منحرفة مما تسمح
بسعة هوائية تنفسية كبيرة، الكتلة الدهنية تقل، تطور و نمو العضلات الكبيرة في هذا السن
9 - 11 سنة) لهذا الأطفال لهم القدرة على انجاز حركات تقنية معينة، ايضا يمكننا

ملاحظة زيادة طفيفة للحجم القلبي(عضلة القلب) و كذلك الجهاز التنفسى، في سن 10

سنوات يكون حجم القلب بمعدل 180 سم³

لدى الذكور و 150 سم³ للإناث، أما القدرات الرؤية فتكون بين 1500 سم³ و 1600 سم³
خلاصة القول هو ان في هذا السن يكون الجهاز القلبي و التنفسى بقدرات وظيفية ضعيفة،
و لذلك فان التكيف مع الجهد يكون باستغلال سريع للميكانيزم الهوائي.

في سن 12 سنة تكون العمليات العصبية قد توصلت إلى قوة و اتزان مهم.

في مرحلة سن البلوغ 12-17 سنة يلاحظ زيادة معتبرة في الطول مقارنة بالوزن، بحيث

تصل الزيادة في الطول من 12 إلى 15 سم و أحياناً من 18 إلى 20 سم بين 18 إلى 24

شهر، أما الوزن فتكون الزيادة لا تتجاوز من 3 إلى 4 كيلوغرام في السنة.

يلاحظ أيضاً تعطل في نمو الأعضاء مقارنة بالنموا الحركي كما نلاحظ أيضاً نمواً جنسياً

عند الذكور في سن 13 سنة و الاناث في سن 12 سنة.

في هذا السن الصدر يتسع و عضلة القلب تزيد في حجمها، بحيث يصبح الحجم القلبي عند

الطفل في سن 13 سنة بحوالي 200 سم³ إلى 220 سم³ بينما تكون القدرات الهوائية

للرئتين ترتفع من 1800 سم³ إلى حوالي 3000 سم³

في هذا السن يميل القلب و يتکئ على الحاجز الحجابي، إذ اعتبر المختصون بانها احسن

وضعية للقلب للقيام بنشاط حركي.

في سن 12 - 17 سنة نلاحظ أيضاً ان الطفل يصاب بعدة حالات منها فقدان الأكل، النوم

و تكون انفعالاته مضطربة، في بعض الأحيان انفعال إيجابي و تارة أخرى سلبي.