

المحاضرة الثالثة: خصائص العمل مع الأطفال و المراهقين

الطفل يلعب طيلة اليوم، يجري، يقفز من مكان إلى مكان يتصلق 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 - ترفيهه - تكوين.

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

المؤسسات التربوية و حتى في الفريق الرياضي.

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

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

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

البالغين لا تستعمل مع الأطفال.

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

المدرّب أن يلم بكل باقي العلوم التي لها علاقة سواءاً من قريب أو من بعيد مع الرياضة،

فهو مطالب خلال أداء مهامه أن يلم بعلوم المرفولوجية، علم التشريح، 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:

المراحل العمرية	التسمية
من يوم إلى 10 أيام	Nouveau né مولود جديد
من 10 أيام إلى سنة	Nourissou رضيع
من سنة إلى 3 سنوات	Bas age العمر المنخفض
من 4 إلى 7 سنوات	1 ère enfance الطفولة الأولى
08 إلى 12 سنة ذكور 08 إلى 11 سنة إناث	2 ème enfance الطفولة الثانية
13 - 16 سنة ذكور 12 - 15 سنة إناث	préadolescence ما قبل المراهقة
17 - 21 سنة ذكور 16 - 20 سنة إناث	Adolescence المراهقة
22 - 35 سنة ذكور 20 - 35 سنة إناث	Adulte 1 البلوغ الأول
35 - 60 سنة ذكور 35 - 55 سنة إناث	Adulte 2 البلوغ الثاني
61 - 74 سنة ذكور 56 - 74 سنة إناث	Age avancé العمر المتقدم
75 - 90 سنة	vieillesse الشيخوخة
90 سنة و أكثر	longévité المعمر

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 فلكل 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، فالفروق تكون لسنتين، و بالتالي فالمختصين يصنفون الأطفال إلى ثلاثة أصناف:

أ- المتأخرين :les retardés

الاطفال المتأخرين لهم صعوبة في اظهار قدراتهم الحركية.

ب- المتقدمين :les accélères

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

ج- العاديين les normaux:

الأطفال العاديين هم الاطفال الذين بإمكانهم النجاح في حياتهم الرياضية.

3- الخصائص المرفولوجية 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 التنفسي 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 الاضلع منحرفة مما تسمح

بسعة هوائية تنفسية كبيرة، الكتلة الدهنية تقل، تطور و نمو العضلات الكبرى 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 التنفسي، 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 التنفسي 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 الى 15 سم و احيانا من 18 الى 20 سم بين 18 الى 24 شهرا، اما الوزن فتكون الزيادة لا تتجاوز من 3 الى 4 كلغ في السنة.

يلاحظ ايضا تعطل في نمو الاحشاء مقارنة بالنمو الحركي كما نلاحظ ايضا نمو جنسي 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 الى 220 سم³ بينما تكون القدرات الهوائية للرئتين ترتفع من 1800 سم³ الى حوالي 3000 سم³

في هذا السن يميل القلب و يتكئ على الحجاب الحاجز، إذ اعتبر المختصون بانها احسن وضعية للقلب للقيام بنشاط حركي.

في سن 12 - 17 سنة نلاحظ ايضا ان الطفل يصاب بعدة حالات منها فقدان الاكل، النوم و تكون انفعالاته مضطربة، في بعض الاحيان انفعال ايجابي و تارة اخرى سلبي.