

## النمو والانتقاء الرياضي

### -1- تعريف النمو:

النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات التكوينية و الوظيفية التي تسير نحو النضج فالنمو لا يحدث فجأة و لا يحدث عشوائيا بل يتطور مرحلة بمرحلة فالنمو يسير في مراحل متعددة.

و يقول (عمر أبو المجد و جمال النمكي 1997، 29): بأن النمو هو سلسلة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج و مدى استمرار و بدء انحداره. فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة و لا يحدث عشوائيا بل يتطور خطوة اثر أخرى.

و النمو بهذا المعنى يتضمن التغير الذي يطرأ مع مرور فترة زمنية معينة على أي جانب من جوانب الكائن الحي ، سواء كان ذلك متعلقا ببنائه التشريحي أو تكوينه البيولوجي أو ووظائفه الفيزيولوجية أو نشاطه في البيئة التي يعيش فيها. (مجدي محمد الدسوقي 2003 ، 11)

ويؤكد ذلك حامد زهران 1990 ( مجدي الدسوقي 2003، 12 ) أن النمو بمعناه التقييمي التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من حيث الطول و الوزن و الحجم التغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة - والتغيرات العقلية المعرفية ، و التغيرات السلوكية الانفعالية و الاجتماعية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة .

فالنمو ذاكرة حية و متعددة و تستجيب لنمط معين : مضاعفة الخلايا (hyperplasie) و زيادة

حجم الخلايا (hypertrophie) (Jean Michel Paleau 1985 ، 72)

فالنمو يختص بالتطور متكامل و متناسق للجسم ، ويتغير تدريجي إلى غاية سن البلوغ و يغلب فيها التمثيل الغذائي البنائي (Anabolisme) على حساب الهدم الغذائي (Catabolisme)

(A.Brikci 1995 ، 257)

### -2- خصائص النمو :

#### 1.2- النمو التكويني:

و نعني به نمو الفرد في الحجم و الشكل و الوزن و التكوين نتيجة لنمو طوله و عرضه و ارتفاعه ،فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام ،و ينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه.

#### 2.2 - النمو الوظيفي :

و نعني به نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد و اتساع نطاقه (محمد حسن علاوي 1998 ، 03).

### 3.2- الاتجاهات الأساسية للنمو :

- يتضمن النمو تغييرا كمي و كيفيا عندما يكبر الطفل في جانب الحجم فهذا جانب كمي في النمو و الجانب الكيفي يقصد به النمو الوظيفي ، لذا فعلى المؤشرين و المسيرين ضرورة معرفة هذه الخاصية للنمو حيث أن القدرة العقلية و سمات الشخصية لدى الأطفال تختلف عنها لدى الكبار و هم يلحقون بالطفل ضرار إذا ما توقعوا أن مهاراتهم الحركية أو خصائصهم الانفعالية كمهارات الكبار و خصائصهم؛

- يسير النمو من العام إلى الخاص: و مثال على ذلك أن النمو للجهاز العضلي يبدأ من العضلات الكبيرة إلى العضلات الدقيقة أي أنه بالنسبة للحركات الإجمالية فإنها تكون في أول مراحل النمو تم تحل محلها حركات أكثر دقة. (مصطفى حسن باهي 2002 ، 87)

- اتجاه النمو يكون من الأعلى إلى الأسفل:أي أننا نجد أن حركات الرأس و تثبيت العينين و التنسيق بين اليد و العين يظهر مبكرا بصفة نسبية في حين أن المشي و الوقوف يتأخر بعض الشيء و أن الأعضاء الخاصة بالجزء الأعلى من الجسم تتمكن من أداء وظائفها قبل أن تتمكن الأطراف السفلى من ذلك. ( محمد حسن علاوي 1992 ، 94)

- النمو عملية مستمرة و منتظمة: فالمشي عند الطفل مثلا لا يكون على درجة تحكم عالية إلا إذا سبقته سلسلة من الحركات و الانفعالات مابين صحيحة و خاطئة. (مجدي محمد الدسوقي 2003 ، 33)

- معدلات النمو ليست متساوية: فمراحل النمو تسير طبقا لمعدلات متغيرة ترتبط ارتباطا وثيقا بفترات النمو بداية من الميلاد حتى الشيخوخة. ( محمد حسن علاوي 1992 ، 94)

- تتداخل جميع مظاهر النمو تداخلا وثيقا: النمو عملية مركبة حيث تتداخل جميع مظاهر النمو تداخلا وثيقا ،فالإنسان وحدة واحدة لا نستطيع أن نفصل أي جزء عن الآخر.

## النمو والانتقاء الرياضي

- ينمو كل طفل بطريقة خاصة به: يختلف الأطفال فيما بينهم في نموهم فبينما نجد أن بعض الأطفال يتميزون بطول القامة في فترة معينة في حين أن بعض الأطفال يتميزون بقصر القامة في نفس الفترة كذلك بالنسبة للنمو العقلي و الانفعالي.

### **-2-4- خصائص المرحلة العمرية 12/09 سنة :**

قبل التطرق لمميزات و خصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل فحسب الدكتور (حامد عبدالسلام زهران 1995، 264) "

تتميز هذه المرحلة ب:

- ✚ زيادة التمايز بشكل واضح؛
- ✚ تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة و تعلم المعايير الخلقية و القيم و تكوين الميولات والاتجاهات و الاستعداد لتحمل المسؤولية و ضبط الانفعالات
- ✚ اعتبار هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي و حسب الدكتور (كمال الدسوقي 1970، 61) فان هذه المرحلة تتميز ب:

- لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس؛
- حب الاستطلاع المسائل الجنسية؛
- اتجاه الميول خارج المنزل؛
- الاندماج بالجماعة

### **1.4.2 مظاهر النمو البدني :**

يستمر النمو البدني مع زيادة الوزن بمتوسط 5-7 أرطال في كل سنة و يزداد طول القامة تدريجيا ولكن قد يحدث نمو بشكل مفاجئ و يتراوح معدل النبض في هذه المرحلة من 70-120 ن/د

- تنخفض درجة الحرارة لتصبح في حدود المدى الطبيعي للبالغين ؛
- النوم من 8-12 ساعة ليلا ؛
- تنمو مقدرة الطفل على إتقان أداء للنشاط الحركي كذلك تزيد القوة و المقدرة و التوافق في هذه المرحلة

- يتعلم الطفل العمل مع الجماعة للوصول إلى الأهداف (هدف برنامج ألعاب القوى للأطفال)
- يتفوق الذكور على الإناث في عمر 12 سنة في القوة و التحمل و الرشاقة
- يبدأ الطفل بالاهتمام بنمو جسمه (أبو العلا عبد الفتاح 2003، 551-552) وعلى العموم :

✚ تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو عن المراحل السابقة لهذه المرحلة و اللاحقة

✚ تتضح الفروق بين الجنسين و نستطيع أن نلاحظها بسهولة.

✚ تحدث زيادة مفاجئة في نمو البنات عن الذكور.

✚ تصل البنات إلى سن البلوغ مع ظهور بعض الخصائص الثانوية للجنس في هذه المرحلة عن الذكور التي تتأخر نسبيا.

✚ تتضح في هذه المرحلة الفروق بين الذكور و الإناث في النشاط الحركي حيث يميل البنون إلى النشاط الذي يتسم بالجرأة و الشجاعة أما البنات فيملن إلى النشاط الحركي الهادف الذي يتصف بالدقة أكثر من القوة مثل الرقص و التعبير. (حسين مصطفى باهي، 56)

### **2.4.2 مظاهر النمو الحركي:**

- يستطيع طفل هذه المرحلة من توجيه حركاته؛
- تتميز حركات الطفل في هذه المرحلة بالرشاقة، السرعة، القوة؛
- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى الحركة و النشاط؛
- يميل إلى الحركة و اللعب الذي يتصف بالمغامرة و إظهار الشجاعة و المهارة فما يقوم به .

(محمد حسن علاوي 1992، 135)

### **3.4.2 مظاهر النمو العقلي :**

■ ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي و يصبح قادرا على ربط النتائج بأسبابها؛

## النمو والانتقاء الرياضي

- تزداد قدرة الطفل على تركيز انتباهه و تحويله من موضوع إلى آخر الأمر الذي يجعله يركز انتباهه على نشاط واحد لمدة أطول و كذلك القدرة على التعامل مع أكثر من موضوع واحد؛
  - يبدأ الطفل في هذه المرحلة في إدراك المعاني التجريدية مثل الصدق، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية والديمقراطية؛
  - يستمر الطفل في هذه المرحلة باكتشاف البيئة و التعرف عليها و لكنه يعتمد اعتمادا كبيرا على حواسه و خبراته التي يكتسبها من تفاعله مع عناصرها؛
  - تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري و بداية ظهور الميول و يبدو ذلك واضحا في اهتمام الأطفال بالأنشطة الرياضية التي تمارس بذكاء و تفكير كبير مثل كرة القدم ، السلة ، اليد ....؛
  - يستطيع الطفل في هذه المرحلة إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر.
- (أحمد أمين فوزي 2003.60)
- نمو مهارة القراءة
  - زيادة حب الاستطلاع لدى الأطفال في هذه المرحلة.

### 4.4.2 مظاهر النمو الانفعالي:

- طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو مقارنته بأقرانه؛
- طفل هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين و ميول الطفل ؛
- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار خاصة الأبطال؛
- يميل الطفل إلى الفكاهة و المرح كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب كوسيلة لاستكشاف ما لديه من قدرات بدنية.

(مجدي محمد الدسوقي 2003 ، 129-130)

### 5.4.2 مظاهر النمو الاجتماعي:

- تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق اللعب بحيث تتغلب هنا جماعة الأصدقاء على الأسرة من حيث التأثير لهذا:
- هذه المرحلة يطلق عليها مرحلة تكوين العصابات؛
- ينظم الطفل في هذه المرحلة بمنتهي السرعة و البساطة إلى الجماعة التي تتكون تلقائيا لإشباع هوياتهم في نفس الوقت، يسعى إلى الانضمام إلى جماعات المنظمة كجماعة الكشافة، الرحلات، الفرق الرياضية؛
- يميل الأطفال هذه المرحلة خلال تعاملهم مع بعضهم أن يكون لهم رموز خاصة يتعاملون بها تأكيدا لاستقلاليتهم و حريتهم؛
- يعترف طفل هذه المرحلة بقدرات زملائه حتى درجة التباهي بهم أمام الأولياء؛
- تختلف ميول الذكور عن الإناث و يظهر التباين بينهما بوضوح؛
- يخضع الطفل تمام للقيادة ويسعى إلى دعمها و الالتزام و ينفذ تعليماتها.

### 5.4.2. دور البيئة في مرحلة الطفولة المتأخرة :

- توفير القوانين المعدلة و الأجهزة المناسبة التي تساعد الطفل على تعلم المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية الجماعية ككرة القدم، السلة، الطائرة و اليد و غيرها، نظرا لتمييز هذه المرحلة من النمو بالقدرة على سرعة اكتساب و تعلم المهارات الحركية في وقت قصير عن أي مرحلة أخرى من مراحل النمو السابقة و اللاحقة؛
- نظرا لان النمو العقلي في هذه المرحلة لم يصل إلى مستوى التحليل الإدراكي أو التفكير في الجزئيات ، لذا فان تعلم المهارات الحركية الرياضية يجب أن يتم بالطريقة الكلية دون أية تجزئة في طريقة العرض أو الأداء؛

## النمو والانتقاء الرياضي

- توفير برامج رياضية خاصة بالذكور و أخرى خاصة بالإناث نظرا لما يظهر بينهم من فروق في النمو النفسي والحركي و نظرا لميل الذكور إلى الألعاب التي تتصف بالاعتدال بين الهدوء و العنف؛
- توفير البرامج الرياضية التي تساعد على إظهار القدرات الفردية للطفل في إطار العمل الجماعي و ذلك من خلال المنافسات الهادئة بين الجماعات؛
- تنفيذ البرامج الرياضية بالأسلوب الذي يساعد الطفل على تكوين اتجاه سليم نحو الذات، و ذلك بالاهتمام بالعادات الصحية السليمة كالاستحمام بعد اللعب و المحافظة على مواقيت اللعب و احترام التقاليد الرياضية و ارتداء اللباس الرياضي؛
- الحرص على تعليم الطفل أسلوب التعامل مع أقرانه من جنسه و سنه و ذلك للالتزام بواجباته داخل الجماعة؛
- أن تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتكوين الضمير و معايير الأخلاق و القيم الاجتماعية و تكوين الاتجاهات السليمة نحو النظام الاجتماعي القائم في بيئته.

(أحمد أمين فوزي، 63، 62، 2003).

### **-2-5- مرحلة المراهقة المبكرة (12-15) :**

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة و العنوه أو الشباب ، إذا يمر الفرد بهذه المرحلة التي يطلق عليها مرحلة ( المراهقة) و التي تتميز بعدد من التغيرات الفيزيولوجية و النفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد (محمد حسن علاوي 1992، 139).  
فتحرير الهرمونات الجنسية الخصوصية يحدث ظهور الخصائص الجنسية الأولية و الثانوية و كذلك التغيرات الفيزيولوجية النوعية ، و بحيث تظهر هذه المرحلة الاختلافات بين الذكور و الإناث فيما يخص الجانب الهرموني . (1998.324 Jürgen ,Weineck).

### **-2-5-1- النمو الجسمي :**

هناك زيادة في نمو الطول و الوزن بحيث يكبر الجذع و يتسع الصدر و الكتفين و الرقبة تطول و تنفصل عن الكتفين و يكون متوسط الوزن عند البنات أكبر منه عند الذكور ، كما يزيد متوسط الطول البنات عن الذكور ما بين 12-14 سنة و من أهم النواحي التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ظهور ما يسمى بالأعراض و المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد كخشونة الصوت و السمنة أو النحافة ، أو ظهور حب الشباب . ( Jean Michel paleau 1985، 78)

### **-2-5-2-النمو الحركي :**

يرى الكثير من الباحثين أن هذه المرحلة ، مرحلة الارتباك بالنسبة للنواحي الحركية أي فترة الاضطرابات و الفوضى الحركية بحيث : لاحظ الباحثين :

- الارتباك الحركي العام في طبيعة المشي و الجري ، فيتغير تغييرا واضحا ؛
- الافتقار للرشاقة . - الزيادة المفرطة للحركات .
- نقص في القدرة على التحكم الحركي.

- التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام .(محمد حسن علاوي 1992، 142-143)

- الميل نحو الخمول و الكسل و التراخي . (مصطفى حسن باهي 2002، 98)

\*النمو الانفعالي : يوجد اتفاق عام بين علماء النفس على أن مرحلة المراهقة هي مرحلة "أزمة" حيث أن "جورج ستالين" هو أول من أطال هذا الوصف في المقولة الشهيرة "مرحلة الضغوط و العواصف " أي أنها مرحلة توتر انفعالي شديد مصدره التغيرات الجسمية و السيكولوجية التي تحدث في هذه المرحلة (عزت حجازي 1987) ذكر من طرف (مجدي محمد الدسوقي 2003، 164) و تتميز انفعالات المراهق بالحدة و التذبذب و التناقض و القدرة على التحكم في التغيير عنها ، وهي

## النمو والانتقاء الرياضي

تشبه إلى حد كبير انفعالات الطفل – الحساسية الشديدة للنقد و الاهتمام بالمنظر العام كما يزداد الصراع في نفسية المراهق بين مجموعة الدوافع التي يتعرض لها ، وبذلك يفقد الاتزان الانفعالي (مصطفى حسين باهي 2002 ، 99)

### -2-5-3- النمو الانفعالي :

- عدم السماح بحرية الاختلاط بين المراهقين و الذكور و الإناث في هذه السن دون استراحة و يجب تشجيع تكون العلاقات الاجتماعية السليمة بين الجنسين في مواقف الأنشطة الجماعية و تحت إشراف المدرسة – الأسرة .
- تفهم الحاجات النفسية للمراهق خاصة التحرر من التبعية و الخضوع وتحقيق الاستقلالية غاية من غايات المراهق ، لذلك يجب على الآباء أن يسمحوا بنوع من الاستقلال الذاتي المتدرج مع تحمل كل المسؤولية تدريجيا مما يؤدي بشعوره بالأمن و الطمأنينة و الانتماء .
- مساعدة المراهق على تنظيم حياته و تحديد أهدافه المستقبلية ، في ضوء قدراته و إمكانياته
- تدعيم ثقة المراهق بنفسه مما يساعده على التخلص من الشعور بالعجز أو الضعف . ومن الوسائل الناجحة لبناء ثقة المراهق : احترام الآخرين لأرائه و قدراته و تدريبه على القيام بتحديد أهدافه و اتخاذ قراراته ، وتهيئته لتقبل الأخطاء على أنها خطوة ايجابية لتحقيق أهدافه و ليست عائق أو حاجز تحول بينه و بين تحقيق أهدافه

(مجدي محمد الدسوقي 2003 ، 162.167)

-2-5-4- النمو العقلي : تكمل هذه المراحل الوظائف العقلية العليا و تأخذ شكلا يميزها عن المراحل السابقة مثلا :

- \* الانتباه : يزداد بشكل واضح سواء بفترة الانتباه أو بدرجة صعوبة المواضيع المنتبه إليها
- \* التذكر : تزداد قدرة المراهق على التذكر ، وأهم ما يميز التذكر في هذه المرحلة أن يعتمد على الفهم عكس المراحل السابقة
- \* التخيل : هو الآخر يزداد في هذه المرحلة و هذه القدرة تجعل لمرحلة المراهقة طابع خاص ، يميزها عن غيرها من المراحل ، ويظهر ذلك بشكل واضح في أحلام اليقظة التي يجد فيها المراهقين متنفسا للهروب من الواقع ، واللجوء إلى عالم من الخيال يوصى فيه برعايته كإشباع الدافع الجنسي أو الوصول إلى مركز اجتماعي مرموق أو تحقيق نوعا من البطولة أو الزعامة التي يتمناها في المستقبل أو إشباع رغباته التي لا يستطيع تحقيقها في عالم الواقع .

(إبراهيم وجيه محمود) ذكر من طرف (مجدي محمد الدسوقي 2003 ، 174)

### -2-5-5- النمو الاجتماعي : أهم ما يميز هذه المرحلة :

الميل إلى الابتعاد عن الأسرة للتحرر من سلطاتها و محاولة الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحرية تامة .

(أحمد أمين فوزي 2002، 65)

الميل إلى تكوين صداقة مع الجنس الآخر و محاولة إخفاءها و تميز هذه الصداقة إذا تكونت بالإخلاص الشديد و التضحية .

### -1-6- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة المبكرة :

- 1- توفير البرامج التي تتصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب وتكوين الميول الرياضية ؛
- 2- إتاحة فرصة التنافس بين الجماعات الرياضية مع العناية بالتدريب على القيادة و تحمل المسؤولية للجماعة ؛
- 3- العمل على تربية التوافق العضلي العصبي ؛
- 4- توفير برامج رياضية خاصة بالذكور و أخرى بالإناث لوجود تباين كبير في النمو الجسمي و الميول في هذه المرحلة بين الجنسين حيث يفضل الذكور الأنشطة التي تميل إلى القوة و الاحتكاك البدني بينما تفضل الإناث الأنشطة التوقيعية و الأنشطة التي تتطلب الرشاقة والتوازن مثل كرة السلة و اليد والطائرة . (أحمد أمين فوزي 2002 ، 65-66)

## النمو والانتقاء الرياضى