

## الفصل الرابع

النمو وتطبيقاته في التربية الرياضية



## الفصل الرابع

### النمو وتطبيقاته في التربية الرياضية

ينبغي دراسة التلاميذ الذين يعد لهم البرنامج وذلك لأنه إذا تم الاقتصار على الأسس الاجتماعية في تخطيط البرنامج فهذا يعني إغفال عنصر هام في العملية التخطيطية ، فبرامج التربية الرياضية يجب أن تدور حول المنتفعين بها وليس العكس ، إن فكرة احترام الطفل من الأفكار الحديثة في التربية ويقول جون ديوي : ليكن الطفل نقطة البداية وهو المحور وهو الغاية في عملية التربية فهي تراعي ميوله الحاضرة وتتخذ من حاجاته النفسية أساساً لتربيته ، ولا ينبغي أن يتعلم الطفل ما لم يتهيأ له بعد ، فالتربية المقصود بها عملية تعديل السلوك البشري لتحقيق أهداف معينة . والمدرسة كمؤسسة تربية لها ولذلك ينبغي الاهتمام بالطفل ينبغي الاهتمام بالطفل كمحدد للبرنامج ليصبح مركزاً للطرق والمناهج الدراسية .

ويوصف القرن العشرين بأنه قرن الطفل لاتساع الدراسات التي تدور حول دراسة خصائص مراحل النمو وخاصة مرحلة الطفولة .

#### معنى النمو ومظاهره :-

يشير النمو إلى تلك المتغيرات التكوينية والوظيفية التي قد تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الفرد ، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية .

والتغيرات التكوينية هي تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض والوزن والشكل والحجم والمظهر الخارجي للفرد .

أما التغيرات الفسيولوجية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة ، وهذه التغيرات ترتبط معاً ، ويكون ناتجاً لعوامل متعددة فتتكامل فيما

بينها وتتفاعل معه بصورة مستمرة ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي والنمو الفسيولوجي والنمو الحركي والحسي والعقلي واللغوي والانفعالي والاجتماعي والجنسي وبذلك يتضمن النمو الجوانب العديدة لشخصية الفرد .

#### ١ . النمو الجسمي :-

وهو النمو الهيكلي - نمو الطول والوزن - والتغيرات في الأنسجة وأعضاء الجسم والقدرات الخاصة .

#### ٢ . النمو الفسيولوجي :-

ويشمل نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم المختلفة مثل نمو الجهاز العصبي وضربات القلب وضغط الدم والتنفس والهضم والإخراج والنوم والتغذية والغدد الصماء التي تؤثر على النمو من خلال إفرازاتها .

#### ٣ . النمو الجسمي :-

نمو حركة الجسم وانتقاله - المهارات الحركية .

#### ٤ . النمو الحسي :-

نمو الحواس المختلفة .

#### ٥ . النمو العقلي :-

نمو الوظائف العقلية مثل الذكاء العام والقدرات العقلية المختلفة - العمليات العقلية العليا كالإدراك والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير والتحصيل .

#### ٦ . النمو الإنفعالي :-

نمو الانفعالات المختلفة وتطور ظهورها .

#### ٧ . النمو الاجتماعي :-

نمو عملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي ، والقيم والاتجاهات الاجتماعية - التفاعل الاجتماعي - القيادة - التبعية - إنكار الذات .

## مراحل النمو

لقد اختلف العلماء في تقسيم دورة النمو إلى مراحل متعددة وسوف نتطرق إلى التقسيم الذي وضعه حامد زهران حيث وضع تقسيمه على أساس ربط مراحل النمو بمراحل التربية والتعليم .

مراحل النمو وفقاً لتقسيم (حامد زهران) :-

المرحلة	العمر الزمني	تربويا
المهد	الميلاد - أسبوعين أسبوعين - عامين	الوليد الرضيع
الطفولة المبكرة	٣ : ٤ : ٥ عام	ما قبل المدرسة + الحضانة
الطفولة الوسطى	٦ : ٧ : ٨ عام	المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الأولى)
الطفولة المتأخرة	٩ : ١٠ : ١١ عام	المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الأخيرة)
المراهقة المبكرة	١٢ : ١٣ : ١٤ عام	المرحلة الإعدادية
المراهقة الوسطى	١٥ : ١٦ : ١٧ عام	المرحلة الثانوية
المراهقة المتأخرة	١٨ : ١٩ : ٢١ عام	التعليم العالي
الرشد	٢٢ : ٦٠ عام	_____
الشيخوخة	٦٠ : عام	_____

## أهمية دراسة خصائص النمو:-

لقد أدت بحوث وتجارب علم النفس والتربية إلى نتائج هامة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في بناء البرامج الدراسية فهذه الدراسات تفيد في مجال التربية البدنية في :

١. مراعاة أن تتغير درجة صعوبة المهارات الحركية مع مستوى نضج التلاميذ حتى يمكن للعملية التعليمية أن تحقق النجاح المرجو منها .
٢. مراعاة استعدادات وقدرات التلاميذ والعمل على تنميتها .
٣. مراعاة تحدي المهارات لقدرات التلاميذ ، دون إنهاك القوي المتعلمة فذلك يحفره إلى إثبات ذاته وبالتالي يحاول اكتساب المهارة لتحقيق نجاح يزهو به .
٤. إشباع حاجات التلاميذ مع مراعاة ألا يتعارض ذلك مع حاجات المجتمع .
٥. ربط الخبرات بحاجات التلاميذ وذلك حتى تكون الخبرات التي يمرون بها مناسبة لهم وتفيدهم في واقع حياتهم .
٦. مراعاة تنويع النشاط حتى يجد التلاميذ الفرصة لإشباع ميولهم .
٧. الكشف عن ميول التلاميذ واحتياجاتهم وتنمية الميول المرغوب فيها .
٨. الاهتمام بالفروق بين الممارسين ، فإن من الصعب وجود تشابه كامل بين شخصين فلكل منها له شخصيته التي تختلف عن الآخر .
٩. تفهم دوافع التلاميذ والعمل على استشارة دوافعهم للتعليم وللنشاط .
١٠. اختيار ألوان النشاط المناسبة للمرحلة السنوية للتلاميذ .

١١. اختيار طرق التدريس والإشراف المناسب للمرحلة السنوية للتلاميذ .
١٢. اختيار الوسائل التعليمية المناسبة لنضج التلاميذ .
١٣. اختيار وسائل التقويم التي تتمشى مع خصائص نمو التلاميذ .

## خصائص النمو

أولاً: خصائص نمو المرحلة التعليمية الابتدائية (من ٦ : ١٢ سنة) :-

كثيراً ما يتناول المهتمون بعلم النفس النمو في هذه المرحلة من خلال تقسيمها

إلى مرحلتين وهما :

أ) مرحلة الطفولة المتوسطة من سن ٦ : ٩ سنوات .

ب) مرحلة الطفولة المتأخرة من سن ٩ : ١٢ سنة .

أ) مرحلة الطفولة المتوسطة من سن ٦ : ٩ سنوات .

### النمو الجسمي :

- ✓ تبدأ سرعة النمو الجسمي في التباطؤ يقابله النمو السريع للذات .
- ✓ تزداد طول الأطراف في سن الثامنة بنسبة ٥٠٪ تقريباً من طولها في سن الثانية .
- ✓ تزداد قوة العضلات وتزداد قوة التحمل نسبياً في سن ٨ عن سن ٧ سنوات .
- ✓ تتضح الفروق الجسمية بين الجنسين في سن الثامنة .
- ✓ يكون حجم الرئتين صغيراً نسبياً في حين ينمو حجم القلب بسرعة ويزداد معدل النبض والتنفس .

### النمو الحركي :

- ✓ يحدث تحسن واضح في أداء الحركات وترتبط درجة النمو الحركي بالنشاط الدائب للطفل الذي يعد من أهم معالم سلوك الحركة في هذه المرحلة .
- ✓ العمليات العصبية لا تكون قد وصلت إلى درجة كافية من النمو والتطور .
- ✓ بمرور الوقت يتعلم الطفل تدريجياً التحكم في الدوافع التي تنبعث من الحركة .
- ✓ يتضح ميل الطفل إلى الاقتصاد في حركاته في بداية العام الثامن ويذكر (ما تفيت) أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة إتقان وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والوثب .

### النمو العقلي :

- ✓ يتطور النمو العقلي في هذه المرحلة ويستمر في نموه السريع .
- ✓ طفل السادسة أو السابعة لا يمكنه أن يركز انتباهه في موضوع واحد مدة طويلة وخاصة إذا كان موضوع الانتباه حديثاً شفهيّاً ، في حين يمكن أن يركز انتباهه على ما هو عملي مدة أطول .
- ✓ في سن السابعة يبدأ التفكير في اتخاذ الصبغة الواقعية وبالتالي ينمو التخيل عنده من الإبهام إلى الواقع .
- ✓ تزداد قدرته على الابتكار والتقليد والمحاكاة .
- ✓ يزداد التحصيل بالنشاط والممارسة .

### النمو الاجتماعي والانفعالي :

- ✓ يظل الطفل معجباً بذاته حتى سن الثامنة .
- ✓ يكون ذا حساسية إزاء نقد الآخرين .
- ✓ يميل الطفل للتنافس والاعتداء .
- ✓ يميل إلى مصادقة غيره من الأطفال .
- ✓ تتحسن لديه روح الجماعة والولاء للفريق في سن الثامنة .

### أ) مرحلة الطفولة المتوسطة من سن ٩ : ١٢ سنوات .

#### النمو الجسمي :

- ✓ يكون معدل النمو في هذه المرحلة أبطأ عن معدل نمو مرحلة الطفولة المبكرة وعن معدل النمو في المرحلة التالية وهي مرحلة المراهقة .
- ✓ يقوى القلب ويتحمل المجهود العنيف .
- ✓ يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة .
- ✓ تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد .
- ✓ يحدث تطور سريع في القوة العضلية ، وخاصة عند البنين .
- ✓ تزداد المقاومة الطبيعية للأمراض .
- ✓ تتضح الفروق بين الجنسين ألا أنه توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما فالبنات في سن الحادية عشرة يكن أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين في نفس السن .
- ✓ تتفاوت فترة النضج الجنسي بين البنين والبنات .

### النمو الحركي :

- ✓ يبدأ في هذه المرحلة تنمية المهارات الرياضية ويطلق على مرحلة الطفولة المتأخرة المرحلة الذهبية لتنمية المهارات الحركية .
- ✓ تتحسن الحالة البدنية للطفل ويتأخر ظهور التعب عليه .
- ✓ زمن الرجوع " رد الفعل " أسرع .
- ✓ تصطنع حركات الطفل بقدر كبير من السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتوازن .
- ✓ تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت والانسيابية في الأداء .
- ✓ أهم ما يميز الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة .
- ✓ لذلك تعد هذه المرحلة من أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية .

### النمو العقلي :

- ✓ يضطرد نمو الذكاء حتى سن ١٢ وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى ما يقرب من نصف إمكانيات نمو ذكائه في المستقبل .
- ✓ يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير .
- ✓ يزداد لديه حب الاستطلاع .
- ✓ يزداد مدى الانتباه ومدته وحدته وتزداد قدرته على التركيز بانتظام .
- ✓ تنضج تدريجياً قدرة الطفل على الابتكار .
- ✓ يزداد لديه الانتقال من طور الخيال والإيهام إلى طور الواقعية .

## النمو الاجتماعي والانفعالي :

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ولذلك يطلق عليها (مرحلة الطفولة الهادئة) .

- ✓ الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يميل .
- ✓ يهتم الطفل بجسمه وأهمية مفهوم الجسم .
- ✓ تزداد نزعة الطفل للاستقلال عن يكبرونه في السن .
- ✓ يميل أطفال هذه المرحلة السنية إلى المغامرات والمخاطرة .
- ✓ يميل الأطفال إلى تقمص شخصية الأبطال وخاصة شخصية الأبطال الرياضيين .

ثانياً : مرحلة التعليم الإعدادي (من سن ١٢ : ١٤ سنة) :-

هذه المرحلة تبدأ بظهور تغيرات جسمية معينة ويبدأ النضج الجنسي عند الأفراد من الجنسين ، كما أن هناك العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره .

أهم ما يميز تلميذ هذه المرحلة ما يأتي :-

١. طفرة في النمو الجسمي السريع تتميز بزيادة الطول واتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف .
٢. يتميز المراهقون بقدر بالغ من الحساسية من جهة نموهم الجسمي واختلافاتهم فيه عن غيرهم مهما كانت معدلات نموهم وكثير من المراهقين يعدون أنفسهم شواذ في نواحي جسمية كثيرة .

٣. هذه المرحلة هي فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطرابات الحركية وخاصة في سنواتها الأولى حيث تتميز هذه السنوات بالارتباك الحركي العام .....  
ثم يبدأ التحسن التدريجي في مستوى الأداء الحركي .

ثالثاً : مرحلة التعليم الثانوي (من سن ١٥ : ١٨ سنة) :-

هذه المرحلة تعتبر طفرة جديدة للنمو حيث يستطيع الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي والعصبي بدرجة كبيرة وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية .