
الخصائص البيولوجية لتدريب الاطفال والناشئين:

- التطور الحركي.
- العمر البيولوجي والعمر الزمني.
- التدريب للمراحل العمرية من سن (1 - 19).

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical
Education . university of Jordan

التطور الحركي للمرحل العمرية

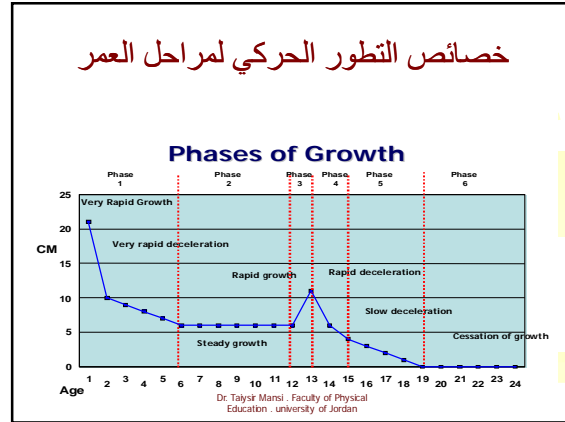
Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical
Education . university of Jordan

مراحل التطور الحركي (حسب ماينل 1976)

قسم ماينل التطور الحركي حسب المراحل السنوية الي:

1. مرحلة الرضاعة (1-12 شهر).
2. مرحلة الطفولة (1-3 سنة).
3. مرحلة ما قبل المدرسة (3-6 سنوات).
4. مرحلة المدرسة الابتدائية (6-10 سنوات).
5. مرحلة المدرسة الابتدائية المتأخرة (10-12 سنة) بنات و(10-13 سنة) بنين.
6. مرحلة المراهقة وتشمل:
 - أ. المراهقة الأولى (11-14 سنة) بنات و (12-15 سنة) بنين.
 - ب. المراهقة الثانية (13-18 سنة) بنات و (14-19 سنة) بنين.
 7. مرحلة الرجولة وتشمل مراحل فرعية هي -
 - أ. الرجولة المبكرة (من 18/20 إلى 30 سنة).
 - ب. الرجولة المتوسطة (من 30/45 إلى 50 سنة).
 - ج. الرجولة المتأخرة (من 45/50 إلى 60/70 سنة).
 8. مرحلة الكهولة (60-70 سنة فما فوق).

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical
Education . university of Jordan



ولابد عند دراسة موضوع تدريب الاطفال والناشئين من التعرف على الخصائص البيولوجية والتطور الحركي للأطفال والناشئين في المراحل العمرية المختلفة حيث يلاحظ اتجاه جامع لدى الاطفال في المراحل العمرية المبكرة نحو الحركة.

ومن المعروف ان الدماغ ينمو بشكل سريع في مراحل عمرية مبكرة حيث يصل في عمر 6 سنوات الى معدل يتراوح ما بين 90 الى 95% من النمو الكامل.

ايضا تنمو الخلايا العصبية في السنوات الثلاث الاولى بشكل ملفت بحيث يمكن استغلال ذلك في تنمية بعض القدرات والخبرات الحركية للاطفال

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical Education . university of Jordan

جسم الطفل لا ينمو بشكل متدرج حسب العمر بل ينمو بمراحل عمرية اسرع من مراحل اخرى. حيث تتباطى عملية النمو من سنة لأخرى ولكنها تعود لتتسارع في مرحلة المراهقة

ويختلف العمر الزمني عن العمر البيولوجي للأشخاص. حيث نرى أحيانا أطفالا ينمون بشكل اسرع من اقرانهم في نفس العمر.

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical Education . university of Jordan

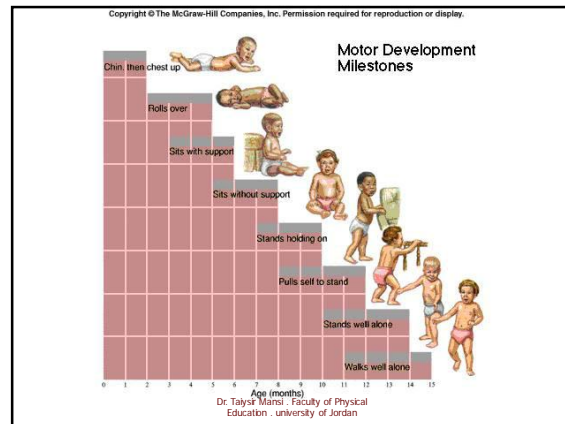
مرحلة الرضاعة (لغاية سنة واحدة)

لغاية الشهر الرابع تسمى مرحلة الحركات العشوائية غير المنتظمة وتشمل حركات الذراعين من مفصل الكتف والمسك غير الهادف وحركات الرجلين من مفصل الورك والركبة وحركات الرأس من وضع الانبطاح ، ويرتبط هذا التطور بتطور الجهاز العصبي

ثم تتبعا لغاية الشهر 12 مرحلة تطور التوافق الحركي الاولى المسك الهادف ، القوام المرفوع، الحركة الانتقالية (الحيو، الجلوس، الزحف، المشي) والحركات المنظمة في منطقة الفم، العيون، الرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين. والوقوف بمساعدة اويدون مساعدة الاخرين،

وهنا يجب على الاهل خلق الظروف الملائمة للاندماج الحركي والاجتماعي.

Dr. Taiysir Mansi - Faculty of Physical Education - university of Jordan



العمر	نوع الحركة	السيطرة
عند الولادة	القف الى جهة واحدة	السيطرة على الرأس والرقبة
اسبوع واحد	القف الى جهتين	
الشهر 1	رفع الرأس مع الارتكاز	
الشهر 2	رفع الحنك الى الاعلى في وضع الانبطاح. رفع الرأس والصدر	
الشهر 3	سيطرة جيدة عند وضع الانبطاح	
الشهر 5	سيطرة جيدة عند وضع الانطراح	
الشهر 3	من الانطراح الى الانبطاح	السيطرة على الجلوس
الشهر 6	النجاح في القف من الانطراح الى الدرحة للانبطاح	
الشهر 8	من الانبطاح الى الانطراح	
الشهر 3	الجلوس مع السند	الجلوس
الشهر 6	الجلوس مع السند الذاتي	
الشهر 8	الجلوس بدون سند	
الشهر 6	محاولة الوقوف مع سند	
الشهر 10	الوقوف بواسطة سند الذراعين	الوقوف
الشهر 11	المشي برفق وبثبات	
الشهر 12	المشي برفق وبثبات	

Dr. Taiysir Mansi - Faculty of Physical Education - university of Jordan

مرحلة الطفولة المبكرة (من سنة الى 3 سنوات)

مرحلة الحركات المتعددة: تطور حركات المشي، الصعود، التوازن، القفز من مكان مرتفع، الركض، المرجحة، الحمل، بداية الرمي بيد واحدة من فوق الرأس
رغم غياب القوة الكافية لأداء الحركات إلا أن للطفل امكانيات حركية اولية كبيرة مثل المرونة.
مرحلة الكلام، التفكير، التجربة والتقليد.

من المهم خلق ظروف ومساحات للحركة وذلك لاشباع الطاقات الحركية اللازمة. وهنا يمكن البدء بالمهام التدريبية الاولى لتعلم التوافق الحركي.

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical
Education . university of Jordan

مرحلة ما قبل المدرسة (3-6 سنوات).

وتسمى مرحلة الطفولة الذهبية
هنا تكتمل الحركات الاولية المتعددة. وتكون لدى الطفل حاجة جامحة للحركة واللعب ورغبة كبيرة في التعرف على الاشياء من خلال السؤال والتجربة وتتميز هذه المرحلة بضعف التركيز والتغيير المستمر للنشاطات.

القدرات الحركية مهمة في هذه المرحلة للانتماء الاجتماعي ويظهر التطور الحركي بصورة واضحة من خلال الرغبة في الانجاز والمقارنة مع الاخرين.

مهام التدريب: يمكن استغلال مرحلة الاستعداد للتعلم عند الطفل في هذه المرحلة من اجل البدء في تقديم الواجبات التعليمية والتدريبية لاكتساب القدرات الحركية الاولية من خلال القصص والواجبات الحركية التي تنمي الابداع الحركي والتجربة الذاتية للحركة.

تعتبر المرحلة السريعة لإتقان الحركات المركبة الاولى المرتبطة بسرعة الحركة والتوازن والسيطرة الحركية والتوقع الحركي مع بطيء تطور القوة

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical
Education . university of Jordan

المرحلة المدرسية الاساسية (6 – 10 سنوات)

مرحلة التعلم السريع للحركات
تتميز بالرغبة في اداء الحركات المختلفة، الاهتمام الكبير في الرياضة، التوازن النفسي، زيادة القدرة على التركيز
وتتميز هذه المرحلة بالاستعداد الحركي والوظيفي. الطفل حجمه صغير ووزنه قليل ولكنة يتمتع بقدرات حركية وذهنية مميزة مثل السرعة الحركية والتحمل الهوائي والتوافق العضلي العصبي

مهام التدريب: للبناء الرياضي يجب تعلم واكتساب القدرات البدنية وتوسعة المخزون الحركي وتحسين القدرات التوافقية. يجب هنا تعلم المبادئ والمهارات الاساسية للالعاب المختلفة.

في العاب الجمباز والسباحة تعتبر هذه المرحلة متقدمة.

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical
Education . university of Jordan

المرحلة المدرسية الثانية (10 سنوات لغاية المراهقة)

- وتسمى هذه المرحلة بالمرحلة الذهبية للتعلم الحركي.
- وتتميز هذه المرحلة بزيادة القوة والتحمل والقدرات المورفولوجية الأخرى.
- وتعتبر هذه المرحلة مفتاح للقدرات الحركية المتأخرة. ما لا تعلمه الطفل في هذه المرحلة لا يمكن له تعلمه في مراحل لاحقة (او تصبح عملية التعلم صعبة ومعقدة للغاية وتحتاج الى وقت أطول) (ما لا يتعلمه حموده الآن لا يتعلمه محمد لاحقاً)
- مهام التدريب: اكتساب المهارات الأساسية (الأولية والدقيقة) للألعاب من خلال الحركات الواسعة والألعاب المتغيرة والملائمة لهذا العمر.
- يجب تعلم القدرات الحركية المحددة والانتهاء من مرحلة تجربة كل شيء. والمهم في هذه المرحلة عدم تعلم واكتساب مهارات حركية خاطئة للألعاب، حتى نتجنب تعديل المهارة في المستقبل والذي سيكون صعباً جداً.
- بديناً: تحث السرعة والتحمل الهوائي (اهمية قصوى).

Education - university of Jordan

مرحلة المراهقة الأولى

(12-11 للبنات و13-12 للولاد)

- يتميز الجسد في هذه المرحلة بالقفزة النوعية للتغيير: نهاية علامات الطفولة، بدء ملامح الرجولة او الانوثة. اضافة الى ذلك هناك عدم ثبات نفسي ومزاجية شديدة التغيير.
- تعتبر القمة الأولى في التطور الحركي (التوافق، الوزن، النقل، التعلم، التوجيه) وتتطور القوة وسرعة القوة
- مهام التدريب: زيادة الطول و الوزن تؤدي الى انخفاض في القدرات التوافقية. على عكس ذلك يمكن تنمية وتدريب القدرات البدنية بشكل كبير.
- نتيجة زيادة القدرة على الاستيعاب يمكن تعلم قدرات حركية جديدة. اخطاء التدريب تحمل الكثير من المخاطر على الجسم الذي ينمو في هذه المرحلة وخصوصاً العمود الفقري وقد تؤدي الى الابتعاد عن الرياضة

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical
Education - university of Jordan

مرحلة المراهقة الثانية

(18-13 للبنات و19-14 للولاد)

- مرحلة التغيرات الجسدية الواضحة. وينتقل الشخص هنا نهائياً من مرحلة الطفولة الى مرحلة الكبار وتخفض التغيرات البنائية للجسم مع زيادة واضحة في الطول
- تحسن واضح في القدرات البدنية والحركية والتوافقية وهنا مرحلة تعلم جديدة
- نصائح للتدريب: القدرات والمواصفات الجديدة تسمح بالتدريب بشدة وحجم تدريب مرتفع. ومع نهاية هذه المرحلة تبدأ مرحلة الانجاز الرياضي العالي وبالتالي تبدأ مرحلة التدريب الخاصة بالكبار

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical
Education - university of Jordan