
- العمر البيولوجي ،العمر الزمني والعمر التدريبي.

Chronological age vs. biological age / developmental age



Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical Education . JU

العمر الزمني والعمر البيولوجي

- هل يتحدد العمر بعامل الزمن من ناحية السنين و الأشهر و الأيام ؟
- هل هناك محددات أخرى للعمر ؟
- ما هي أهم النظريات التي تطرقت إلى التقدم بالعمر ؟
- هل يمكن إيقاف تدهور الأجهزة الجسمية نتيجة التقدم بالعمر أو على الأقل السيطرة على حدة تدهورها ؟

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical Education . JU

- إن الطريقة الطبيعية والمتبعة لتحديد العمر هي استخدام السنوات والأشهر والأيام التي عاشها الفرد.
- وقد ظهر أن استخدام التقويم الزمني لا يعطينا مقدار التقدم بالعمر من الناحية البيولوجية وهذا يعني أن شخصان بالعمر نفسه ولكنهما يختلفان بالعمر البيولوجي.

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of Physical Education . JU

- من الامور الشائعة أن نرى طفلاً ضخماً وقويًا بالمقارنة مع زملائه في نفس السن
- يتفوقون في الانشطة الرياضية وينظر لهم بمستقبل طيب كأبطال ومع ذلك فإنهم عندما يصلون إلى العمر الذي يتوقع فيه أن يصلوا إلى قمة المستوى يبدأ البعض منهم في الإبتعاد ويتلاشى لديهم التفوق الرياضي

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

- ومن الطبيعي ان يتفوق طفل رياضي عمره الزمني 13 سنة ويتمتع بمواصفات العمر البيولوجي ل 15 سنة على طفل اخر عمره الزمني ايضا 13 سنة ولكن عمره البيولوجي قريب الى 11 سنة
- هذه المشكلة موجودة في رياضة الفئات العمرية ذات السنين (تحت 16 سنة او تحت 14 سنة)

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

العمر الزمني Chronological Age

- العمر الزمني يعنى الفترة الزمنية التي عاشها الفرد وعادة تحدد منذ تاريخ الولادة
- إن هذا التحديد لا يأخذ بعين الاعتبار العوامل الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية .
- إن هذا المقياس لا يمكن الاعتماد عليه بشكل فعال ولذلك يميل الأخصائيون إلى اعتماد أكثر من مقياس لتحديد الكفاءة العمرية

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

العمر البيولوجي Biological Age

- العمر البيولوجي (الحيوي) يركز على الحالة البيولوجية والفسولوجية.
 - إن هدف قياس العمر البيولوجي هو تحديد هل أن الفرد اكبر أم اصغر من عمره الزمني بالاعتماد على المعدل الطبيعي للعمر الزمني للإنسان .
- فقد يكون فردا مهتما بصحته ومواظب على النشاط البدني يتمتع بأجهزة حيوية داخلية أفضل من معدل عمره الزمني في حين قد يكون فردا آخر معتل الصحة ويعانى من أمراض كثيرة و له عمر بيولوجي اكبر من عمره الزمني.

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

العمر النفسي Psychological Age

- ويعنى قدرات الفرد الذهنية والنفسية والتي تحوى الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية علاوة على التعلم و الذاكرة و الإحساس .
 - فمن الممكن أن يكون شخصان لهما العمر نفسه ولكنهما يختلفان في العمر النفسي .
- وقد نلاحظ بعض الأفراد يتصرفون بشكل أما بعمر اقل من عمرهم الزمني أو أكثر من عمرهم الزمني مقارنة مع أقرانهم . ومن الواضح بان الصحة النفسية تعكس الإحساس بالثقة

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

العمر الاجتماعي Social Age

- وتعنى محددات التصرف المناسبة لكل فترة عمرية . إن لكل مجتمع محدداته الخاصة به.
- نستخدم هذه المحددات الاجتماعية لقياس سلوك الفرد فيما لو كان مناسباً لعمره الزمني أم لا .
- المحددات الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في تحديد خيارات نمط الحياة عند التقدم بالعمر . فمثلاً ممارسة النشاط البدني يعتبره بعض المتقدمين بالعمر لا يلائم أعمارهم والبعض الآخر يعتقد انه لا يستحسن ممارسة النشاط في الحدائق العامة.

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

مشكلة العمر البيولوجي:

- ان الأطفال الذين تطوروا مبكرا بيولوجيا يفقدوا ميزتهم عندما يتمثل العمر الزمني مع العمر البيولوجي
- والكثير من الاطفال الذين كان لهم أنجازا مبكرا كان عمرهم البيولوجي أكبر من عمرهم الزمني.
- وجدير بالذكر أن أدائهم كان ليس نتيجة للتدريب والتصميم والرغبة في الفوز ... الخ، بل نتيجة الميزة التي اكتسبوها من خلال العمر البيولوجي.
- أما المجموعة الأخرى من الاطفال المتأخرين بيولوجيا حيث يتسم تنطورهم بالبطء ولكن انجازهم سيأتي في مرحلة لاحقه.

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

العمر الزمني والبيولوجي :

- هناك سؤال هام يجب ان يجيب عليه المدرب او القائم على عملية الانتقاء:

ما هو العمر المناسب للبدء في ممارسة لعبة معينة؟

تحدد الاجابة على هذا السؤال من خلال معيارين اساسيين :

- الاول هو العمر الزمني والثاني هو العمر البيولوجي ويفضل تطابق العمر الزمني من العمر البيولوجي فمن الجانب العملي يختار الناشئ على اساس عمره الزمني المناسب ولكن في حالات كثيرة قد لا يتطابق العمر الزمني مع العمر البيولوجي بمعنى ان يكون العمر البيولوجي اسرع او ابطأ في النمو من العمر الزمني حيث يؤدي ذلك الى الفروق الفردية في معدلات بين اصحاب العمر الزمني الواحد

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

- من المعروف أنه يتم التوافق أو التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي عندما تبلغ النواحي الوظيفية والمورفولوجية في تطورها المستوى المحدد الخاص بهذا السن - ولكن هناك في أغلب الأحيان إنحرافات في إتجاه واحد أو أكثر
- وعلى ذلك فأى إختبار يستند على الأداء والعمر الزمني سوف يؤدي إلى اخطاء شديدة فالطفل ذو الاربعة عشر عاما الذي عمره البيولوجي على سبيل المثل يقترب من 16 سنة يكون لديه ميزة إلى جانب أداءه الذي يقارن بالعمر الزمني المماثل

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

تحديد العمر المناسب

- وتحديد العمر المناسب لبدء التعليم والتدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة يساعد بلا شك المدرب في انتقاء الناشئين المؤهلين للبطولة في هذا النوع من النشاط ، كما يوفر عليه خطأ البدء المبكر أو المتأخر الذي يقلل من أثر عمليات التدريب ويتطلب النجاح في عملية الانتقاء دراسة :
• خصائص النمو في مراحل العمر المختلفة
• المراحل التي تصل فيها الصفات البدنية الأساسية إلى حدها الأقصى من النمو
• المرحلة التي تصل فيها إمكانيات الفرد في نشاط رياضي معين إلى حدها الأقصى.
• والعمر البيولوجي الذي تظهر فيه أفضل النتائج في كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU

ما العمل؟

- وللمعمل على الاقلال من المشكلة السابقة اثناء البحث عن المواهب:
• يجب أن يكون هناك دليل صارم ودقيق في تحديد العمر البيولوجي والتطور حيث يعتبر ذلك أمراً جوهرياً في ذلك الصدد ويعتمد ذلك على
• بعض القياسات البدنية (المعيار الجسمي)
• وتطور الغدد (المعيار الغددي)
• وتحديد عمليات تشكيل العظام (المحك البنائي) أو المعيار البنائي -
• معيار التحول العظمي -
• ويعتبر أسهل هذه الطرق هو المعيار الجسمي لأنه لا يتطلب أدوات قياس مكلفة - فالقياسات الجسمية عادة ما تعبر عن النمو الجسمي ،
• والوزن ويمكن ذلك من مقارنتها بالجدول الاحصائية للمراحل السنوية المختلفة
• ويجب الاعتماد على الدراسات الديناميكية للنمو خلال القياسات المتعددة والعمر البيولوجي

Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU



Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU



Dr. Taiysir Mansi . Faculty of
Physical Education . JU