

# الفصل الرابع

## النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية البلوغ

• النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (من سن ٦-٩)

• النمو الجسمي

• النمو الحركي

• النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي.

• النمو في مرحلة بداية البلوغ (من سن ٩-١٢)

• النمو الجسمي

• النمو الحركي

• النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

• العمليات الإرتقائية في مرحلة التعليم الابتدائي



## مدخل

تقسم هذه المرحلة عادة إلى فترتين: الفترة من سن السادسة حتى السنة التاسعة تقريبا، ويمكن أن نطلق عليها مرحلة الطفولة المتأخرة وتتضمن الثلاث سنوات الأولى من التعليم الابتدائي. والفترة من نهاية السنة التاسعة حتى السنة الثانية عشرة تقريبا ويمكن أن نطلق عليها مرحلة بداية البلوغ وتتضمن الثلاث سنوات الأخيرة من التعليم الابتدائي.

ويكمن أساس هذا التقسيم في وجود العديد من التغيرات التي يمكن أن تفرق بين هاتين الفترتين.

وأشار " كلاوس Claus" و " لفتوف Lewitow" و " ساندر Sander" إلى وجود بعض الصعوبات في دراسة هذه المرحلة نظراً للأسباب التالية:

- يشعر الأطفال عادة في هذا السن بنوع من العداء نحو الكبار نظراً لتبلور فكرتهم من أنفسهم ورغبتهم في تأكيد ذواتهم مما يؤدي إلى سعيهم نحو الحذر من الكبار في تصرفاتهم ومحاولة التكتّم فيما يقومون به أو يفعلون.

- في هذه المرحلة يبدأ انطلاق الطفل من المنزل إلى المدرسة وبذلك يصبح ارضاء الطفل لأصدقائه في المدرسة أهم من ارضاء الآباء أو الكبار.

- يتميز الطفل في هذه المرحلة بالنشاط والطاقة الزائدة مما يؤدي إلى قضاء المزيد من الوقت خارج المنزل في اللعب ويصعب على الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب، لذا قلما يتجه إلى المنزل إلا عندما يشعر بالجوع أو التعب ويقوم بذلك رغماً عنه لتركه لأصدقائه في اللعب.

- يأخذ الأطفال في هذه المرحلة الأمور بجدية أكثر كما يتوقعون الجدية من الكبار لذا نراهم في حاجة إلى المعاملة الثابتة الخالية من التذبذب.

- تعتبر هذه المرحلة حداً فاصلاً بين المرحلة السابقة والتي كان فيها طفلاً ويعامل كطفل، والمرحلة التي تليها والتي يشب فيها عن الطوق، لذا يشعر طفل المدرسة الابتدائية بأنه لا ينتمى إلى عالم من هم أصغر منه ولا عالم من هم أكبر منه مما يؤدي إلى صعوبة التعامل معه، ويزيد من مشقة الحصول على المعلومات من الأطفال في هذه السن.

## ١- النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (من سن ٦-٩)

### ١/١- النمو الجسمي:

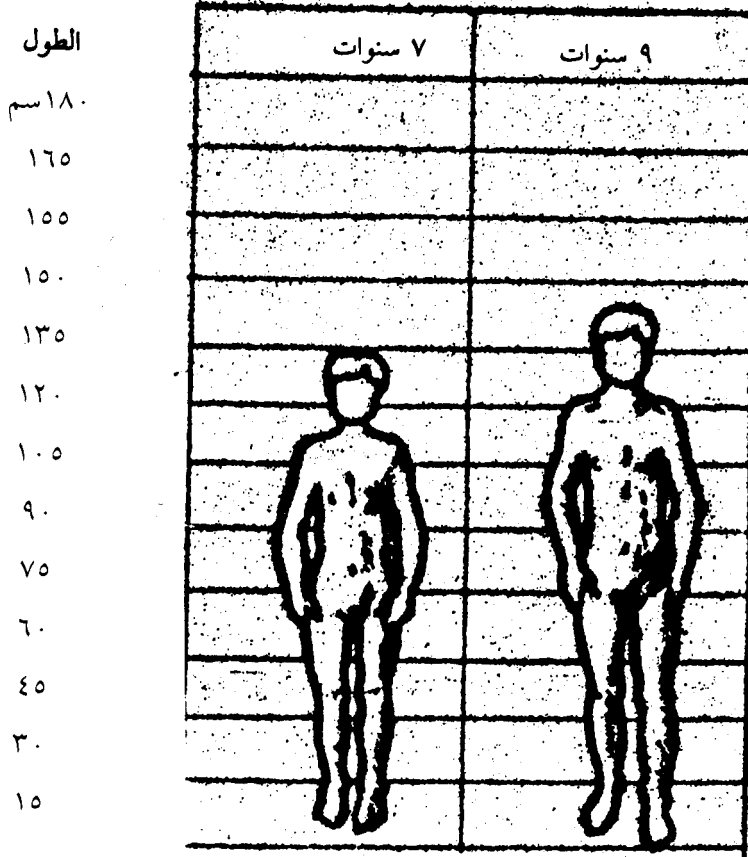
يزداد نمو الطفل في الطول بما يتراوح ما بين ٣ - ٧ سم سنوياً، وفي الوزن بما يتراوح ما بين ١ - ٣ كجم سنوياً. وفي الواقع نجد أن نمو الطفل في الطول والوزن يظهر بصورة واضحة كل ٣ شهور تقريباً.

وقد أشارت دراسات كلاوس إلى المتوسطات التقريبية للطول والوزن في هذه المرحلة كما يوضحها الشكل رقم (١٣).

كما يمكن ملاحظة في حوالي منتصف العام السابع بعض التغيرات في تناسب حجم الطفل، إذ نجد تغيراً واضحاً في النسبة ما بين الجذع وبقية الأعضاء، فنلاحظ مثلاً الزيادة في نمو العضلات الكبيرة كالذراعين والرجلين ويأخذ الصدر في الاتساع والاستدارة ليمائل صدر الكبار، ويميل جسم الطفل للنحافة نظراً لاختفاء الوسائد الدهنية التي كانت تكسو جسم الطفل في المرحلة السابقة. ونجد العضلات قد أصبحت أشد قوة، وأصبحت تحدد نتوءات الجسم الأمر الذي يمكننا من التحديد الواضح لخصر الطفل، كما أن الشكل الخارجي للعمود الفقري يزداد وضوحاً عن ذي قبل، ويطلق "تسلسر" على كل هذه التغيرات الجسمية مصطلح «التغير الأول لشكل الجسم».

وبطبيعة الحال يسهم هذا التغير في العمل على تطوير بعض القدرات الحركية، إذ أن التحسن الواضح في نسبة علاقات الروافع بين الجزء العلوي

شكل رقم (١٣)  
نمو الطول والوزن في سن ٧ و ٩



الطول:

للبنين: من ١١٥ - ١٢٢ سم

للبنات: من ١١٥ - ١٢١ سم

الوزن:

للبنين: من ٢٢ - ٢٤ كجم

للبنات: من ٢٠ - ٢٣ كجم

الطول:

للبنين: من ١٢٥ - ١٣١ سم

للبنات: من ١٢٤ - ١٣١ سم

الوزن:

للبنين: من ٢٦ - ٣٠ كجم

للبنات: من ٢٤ - ٢٩ كجم

والجزء السفلى لجسم الطفل، وكذلك تحسن العلاقة بين قوة العضلات وثقل الجسم، بالإضافة إلى النقص الواضح فى الأنسجة الدهنية التى كانت تحتل مكانها تحت الجلد، مما يسهم بقدر وافر فى خلق أحسن الضمانات لنمو وتطور المهارات الحركية الرياضية المتعددة.

ويجب علينا مراعاة أن هناك فروقاً فردية بين الأطفال بالنسبة لتوقيت «التغير الأول لشكل الجسم» فأحياناً نجد هذا التغير يحدث مبكراً بالنسبة لبعض الأطفال، بحوالى العام. ويمكن ملاحظة ذلك عند مشاهدة أحد الصفوف الدراسية الأولى، بالمدرسة الابتدائية. بجانب ذلك فكثيراً ما نجد أن التغير الأول لشكل الجسم يحدث مبكراً للبنات بما يقرب من حوالى النصف عام عن البنين.

وفى هذه المرحلة يكون حجم الرئتين صغير نسبياً، فى حين ينمو القلب بسرعة ومن السهل إصابته ببعض الأضرار مما يتطلب وقايته من الإجهاد، وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تتطلب المزيد من التحمل وبذل الجهد المتواصل.

وفى هذه المرحلة يكون الطفل عرضة لظهور بعض التشوهات القوامية كنتيجة لتعود بعض أوضاع الجلوس الخاطئة أو لحمله حقيبة المدرسة بطريقة معينة لفترات طويلة.

## ٢/١- النمو الحركى:

### ١/٢/١- تطور النمو الحركى بصفة عامة:

يتميز النمو الحركى فى هذه المرحلة ببعض التغيرات الجوهرية، ويلخص "ماينل" الخصائص العامة للنمو الحركى فى هذه المرحلة كما يلى:

يظهر النمو التدريجى بالنسبة للأداء الهادف لمختلف النواحي الحركية، ويظهر التحسن الواضح بالنسبة لأداء الحركات وخاصة من الناحية الكيفية، وترتبط درجة النمو الحركى بالنشاط الدائب للطفل الذى يعتبر من أهم معالم السلوك الحركى فى هذه المرحلة.

ويتمثل نشاط الطفل في قيامه بالرد على كل مثير خارجي بأداء بعض الاستجابات الحركية المختلفة المتعددة. كما نجده سريع التحول لا يستقر على حال أو وضع ولا يلبث مدة طويلة في أداء عمل معين أو ممارسة نشاط واحدة.

ويمكن توضيح ذلك من الناحية الفسيولوجية بأن مثيرات البيئة المختلفة تحدث دائماً عدة أنواع جديدة من الاستثارات في قشرة المخ التي تحرض وتلح على القيام بالاستجابات الحركية. ويساعد في ذلك أن العمليات العصبية التي تسهم في العمل على «الكف الحركي» (أى التي تقوم بإعطاء الأوامر لبعض العضلات بالكف عن العمل أو الاستجابة) لا تكون قد وصلت إلى درجة كافية من النمو والتطور.

وبمرور الوقت يتعلم الطفل تدريجياً التحكم في الدوافع التي تبعث على الحركة حتى لا يقوم دائماً بترجمة وتحويل كل مثير خارجي إلى حركة معينة.

وفي غضون العامين الأوليين من هذه المرحلة يمكن ملاحظة النشاط الزائد الذى يتميز به الطفل، كما نجد أن كثيراً من حركاته ترتبط ببعض الحركات الجانبية الزائدة والتي نجدها بوضوح عند محاولة تعليم الطفل بعض المهارات الحركية كالرمى مثلاً أو المهارات الحركية المركبة.

وفي بداية العام الثامن يتضح ميل الطفل إلى الاقتصاد في حركاته، كما يستطيع تركيز انتباهه لفترة طويلة في أداء نشاط معين دون أن تستطيع بعض المثيرات العارضة أن تحوله عن متابعة ما يمارسه من نشاط كما تظهر على حركات الطفل معالم الدقة والتوقيت الصحيح واتجاهها لتحقيق هدف معين.

ويمكن ملاحظة بعض الاختلافات بين الذكور والإناث حيث تفضل البنات بعض الحركات المعينة مما يؤدي إلى اختلاف مستويات الأداء كما هو الحال في مهارة الرمي مثلاً الذى يتفوق عليهم الصبيان، ولا يفهم من ذلك إسهام بعض العوامل الجنسية المميزة لكل منهما فى ذلك نظراً لأن هذه العوامل لا تؤثر بدرجة كبيرة. وكثيراً ما نلاحظ ممارسة البنات ممن يعيشون مع مجموعات الصبيان

اشتراكهم فى أنواع الأنشطة الرياضية التى يمارسونها فنجدهم يقومون بالتسلىق والتعلق والقيام بركل الكرة وغير ذلك .

وبصفة عامة يتناول العرض السابق لتطور نمو النواحي الحركية تلك الأنشطة التى يمارسها الطفل فى غضون حياته اليومية دون ارتباطها بالتوجيه والقيادة التربوية .

ويجب علينا مراعاة أن القيادة التربوية بالإضافة إلى بعض العوامل البيئية المساعدة يسهمان بقدر وافر فى الرقى بمستوى النمو الحركى بدرجة تزيد عن ذلك كثيراً، كما أن الطفل يستطيع فى نهاية هذه المرحلة إتقان وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشى والجري والوثب والقفز والرمى .

### ٢/٢/١- تطور نمو المهارات الحركية:

يمكن إيضاح تطور نمو بعض المهارات الحركية كما أشار إليها "ماينل" فيما يلى:

#### ● مهارة الجرى:

يعتبر الجرى هو النشاط الحركى السائد فى اللعب الحر والنشاط غير الموجه ويتميز الجرى فى تلك المرحلة بالانسيابية، إلا أن ارتقاء القدم عن الأرض فى غضون حركة الجرى لا يكون بنفس درجة القوة فى مراحل النمو التالية. كما أن سرعة تكرار الخطوات - كما هو الحال فى العدو (الجرى السريع) تتميز ببعض البطء عن المرحلة التالية:

ويعزى الإتقان النسبى لمهارة الجرى إلى ممارسة الطفل لتلك المهارة فى هذه المرحلة وكذلك فى المرحلة السابقة لها بصورة كبيرة مما يساعد على تثبيت الأداء . ومن الملاحظ أن جرى الطفل فى العامين الأوليين لهذه المرحلة لا يحمل - فى غالب الأحيان - على الطابع الاقتصادى المحدد للجرى الرياضى . بل يتميز بارتباطه ببعض القصور فى توقيت واتجاه الجرى، ويخضع بدرجة كبيرة لمبدأ النشاط الزائد المميز لطفل هذه المرحلة .



كما يختلف الأطفال فيما بينهم بالنسبة لإتقانهم لمهارة الجرى الذى يهدف لتحقيق هدف معين، كما هو الحال فى مهارة الجرى السريع (العدو) أو الجرى بهدف الاقتراب الذى يعد للوثب مثلاً، وتلعب العوامل البيئية بالنسبة لأطفال الريف والحضر وما يرتبط بذلك من طبيعة أماكن الجرى دوراً هاماً.

### • مهارة الوثب:

يعتبر الوثب من المهارات الحركية المحببة لأطفال هذه المرحلة، بالرغم من عدم توافر الفرص والظروف المساعدة لتلك المهارات بدرجة كبيرة، كما هو الحال فى مهارة الجرى مثلاً.

ولهذا السبب يعزى عدم إتقان أطفال هذه المرحلة لمهارة الوثب. كما نجد بعض الاختلافات الواضحة بين أطفال الريف والحضر بالنسبة لإتقانهم لتلك المهارة، إذ كثيراً ما يتفوق أطفال الريف نظراً لظروف البيئة المساعدة.

ومن الملاحظ أن مهارة الوثب لأسفل من فوق ارتفاع ما تحتل المرتبة الأولى بالنسبة لأنواع الوثبات المختلفة نظراً لقلة الفرص المتاحة لأطفال هذه المرحلة لممارسة الوثب الطويل أو الوثب العالى. وتسهم عمليات التعليم والتدريب الرياضى فى غضون دروس التربية الرياضية فى تنمية مهارة الوثب بدرجة كبيرة إذ دلت بعض التجارب على أن طفل هذه المرحلة يمكنه بقدر معين من التعليم والتدريب أن يثب عالياً أو طويلاً باستخدام الجرى فى الاقتراب لما يزيد عن حوالى ٥٠ سم.

### • مهارة الرمي:

تعتبر مهارة الرمي إحدى المهارات الحركية الأساسية التى تتباين وتتنوع درجة إتقانها بالنسبة لأطفال هذه المرحلة. وبالمقارنة بمهارتى الجرى والوثب نجد أن مهارة الرمي تقل كثيراً بالنسبة لدرجة الإتقان ويشوبها الكثير من الحركات الزائدة غير الهادفة.

ولا يستطيع طفل هذه المرحلة أن يقوم برمي الكرة بيد واحدة من ارتفاع الكنف بدرجة كبيرة من التوافق والقوة نظراً لعدم قدرته على الانتقال الصحيح للحركة من الجذع إلى اليد الرامية. وفى حالة رمي الكرة باليدين مثلاً نجد أن يداً

واحدة هي التي تقوم بالنصيب الأكبر في عملية الرمي . وتعتبر مهارة الرمي الكرة باليدين من أسفل المهارة السائدة في عمليات الرمي .

### • مهارة استقبال الكرة:

ومن الملاحظ أن الطفل في العامين الأولين من هذه المرحلة لا يتقن مهارة استقبال الكرة (اللقف) بدرجة كبيرة . وكثيراً ما نجد بعض الأطفال يستقبلون الكرة بضمها إلى صدورهم مع اشتراك جميع أجزاء الجسم في ذلك . إذ أن ظاهرة الاستلام الصحيح للكرة في غضون طيرانها في الهواء لا يتميز بها أطفال هذه المرحلة نظراً لافتقارهم للقدرة على توقع قوس طيران الكرة، وكذلك الزمن المتوقع للطيران . ومن المعروف أن الاستلام الصحيح للكرة في الهواء - أى دون الحاجة لاستخدام الصدر لصد الكرة واستقبالها - يتأسس بدرجة كبيرة على توقع حركة الكرة وهي في الهواء .

كما تلعب سرعة الاستجابة دوراً هاماً في ذلك أيضاً لإمكان سرعة التحرك في أية اتجاه للوصول إلى الكرة واستقبالها . وتسهم عمليات التعلم والتدريب في دروس التربية الرياضية في المدرسة في العمل على تطوير ونمو القدرة على التوقع وسرعة الاستجابة وبالتالي القدرة على حسن استقبال الكرة .

### • المهارات الحركية المركبة:

أثبتت البحوث التجريبية التي قام بها كل من "ديبلر" Döbler و "شرايتر" Schreiter بأن القدرة على القيام بالحركات المركبة التي تتكون من أكثر من مهارة حركية واحدة كتنطيط الكرة والتصويب في كرة السلة مثلا تظهر في حوالى العام السابع . وتكمن صعوبة هذه الحركات في أن الطفل لا يستطيع الربط بين المهارات الحركية التي تتكون منها المهارة المركبة وتظهر بينهما - في غالب الأحيان - فترة زمنية تعمل على إفساد انسيابية تلك الحركات . كما أن الطفل في تلك المرحلة لا يملك القدرة على توقع هذه المهارة الحركية الأولى لإمكانه القيام بالاستعدادات لأداء المهارة الحركية التالية .

## • تطور نمو الفهم للواجبات الحركية:

من الملاحظ في غضون هذه المرحلة ارتباط الطفل بالهدف الحركى الذى يسعى إليه وميله نحو تحقيقه . فبينما نجد أن أطفال المرحلة السالفة لا يهتمون كثيراً فى أثناء ممارستهم لمهارة الرمى مثلاً بإصابة هدف معين أو محاولة الرمى لأبعد مدى، إلا أننا نلاحظ أن أطفال هذه المرحلة يحاولون بذل أقصى الجهد نحو إصابة الهدف أو محاولة الرمى لأقصى مدى ممكن، ويحاولون عقد المقارنات بين الهدف المقصود من الحركة وبين ما أمكن تحقيقه وتسجيله . وتلعب هذه الظاهرة دوراً هاماً فى عملية التعلم الحركى نظراً لأنها تعمل كدافع فى سبيل ميل الطفل للتعلم ومحاولة التكرار ومواصلة التدريب والمران .

وبينما نجد أن الطفل الصغير يفرح دائماً عندما يقوم برمى الكرة بغض النظر عما إذا كانت قد اتجهت أماماً أو خلفاً أو جانباً أو عالياً أو أسفل، فإننا على العكس من ذلك نجد أن طفل هذه المرحلة لا تظهر عليه أعراض الفرح والسرور إلا حينما ينجح فى إصابة الهدف - أى هدف - بالكرة . وهذا يعنى أن طفل تلك المرحلة يمتلك القدرة على الفهم والاستيعاب للهدف أو الواجب الذى ترمى إليه المهارة الحركية .

ويلعب ذلك دوراً هاماً فى عملية تشكيل مختلف الواجبات الملقاة على عاتق طفل هذه المرحلة فى غضون دروس التربية الرياضية ويخلق الكثير من الحالات والظروف المساعدة لإمكان العمل على تطوير النمو الحركى للأطفال .

وقد أثبتت البحوث المختلفة التى قام بها " ماتيف " أن أطفال هذه المرحلة يسعدون بالتعامل الهادف مع بعض الأدوات والأشياء فنجدهم ينحتون وينتشون ويتتجون، ويحيكون ويدقون ويقومون بأشغال الإبرة (خاصة البنات) ويسعون فى ذلك كله للوصول إلى غرض معين ونتيجة ملموسة .

## • الاستجابة للتوقيت والإيقاع:

كثيراً ما نلاحظ أن الأطفال فى بداية هذه المرحلة لا يستجيبون بصورة مقبولة للأداء الحركى كالجرى أو المشى مثلاً الذى يرتبط بمصاحبة التوقيت أو الإيقاع،

كالإيقاع الموسيقى أو الإيقاع " بالتامبورين " مثلاً . ونجدهم - في أغلب الأحيان - لا يستطيعون إخضاع حركاتهم لمسايرة مثل هذا النوع من التوقيت والإيقاع . وقد أثبتت البحوث التي قام بها " تشارد Teichert " بأن تعلم الأطفال لبعض المهارات الحركية البسيطة بمصاحبة الإيقاع يتأسس بدرجة كبيرة على تعليم حسن الاستماع للإيقاع بارتباطه بأداء المهارة الحركية .

وعلى ذلك يمكن إكساب أطفال تلك المرحلة للقدرة على الاستجابة الحركية المطابقة لبعض أنواع الإيقاعات البسيطة كما هو الحال في الوثب في المكان مع الارتداد أو الجرى أو الأرجحات البسيطة .

ويمكن الطفل في نهاية تلك المرحلة - بمساعدة عمليات التعليم والتدريب - سماع بعض أنواع الإيقاع والاستجابة الحركية الصحيحة طبقاً لذلك .

### ٣/٢/١- العوامل المؤثرة في النمو الحركي:

من أهم العوامل التي تؤثر في النمو الحركي في هذه المرحلة ما يلي :

#### • الانتظام في الدراسة:

بانتظام الطفل في الدراسة تعترى حياته بعض التغيرات التي ينعكس صداها بدرجة كبيرة على مختلف النواحي الحركية . فبينما نرى أن موالاة طفل الحضانة في الانتقال والنشاط نظراً لتمييزه بالرغبة الجامحة في الحركة، نجد إضطرار طفل هذه المرحلة إلى تحديد وإخضاع حركاته وإضطراره إلى الجلوس صاغراً هادئاً لبضع ساعات يومياً وهذا التحديد الوقتي لحركات الطفل . ذلك الذي يمنع ويخمد رغبة الطفل الجامحة للحركات والنشاط، يتسبب في تجميع وادخار المثيرات ثم العمل على تفريغها عقب نهاية حصص المدرسة مباشرة بصورة تتميز بالحدة والقوة والوضوح .

وهذا مما تسفر عنه الخطورة التي تكمن في طريق عودة الأطفال إلى منازلهم عقب الدراسة مباشرة نظراً لأن إطلاق المثيرات المتجمعة الناتجة عن الإخماد الوقتي لحركات الطفل تعمل على سرعة اندفاعه وعدم حرصه في غضون انطلاقاته في طريق إيايه إلى منزله .

وهذا التحديد الوقتى لنشاط وحركة الطفل الذى تمليه ضرورة عملية التعليم وتنظم الدراسة، يؤثر أحياناً بصورة سلبية على النمو الحركى للطفل .  
ولذا يحسن تشكيل نظم وطرق الدراسة فى تلك المراحل على ضوء الخصائص المميزة للنمو الحركى للطفل فى تلك الفترة لإمكان تجنب التأثير السلبي على نمو الطفل .

### • تطور حالة العمليات العصبية العليا:

فى غضون السنوات الأولى لمرحلة الدراسة يصل النمو بالنسبة لنشاط العمليات العصبية العليا، والجهاز العصبى إلى مرحلة متوسطة هامة . ونجد أن حجم المخ يأخذ فى الازدياد، كما أن طبقات وخلايا قشرة المخ تكاد تشبه فى تكوينها إلى حد كبير تركيب مخ البالغين، كما تزداد ديناميكية العمليات العصبية .

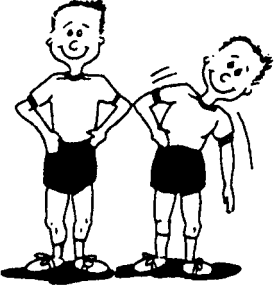
ويلاحظ أن عمليات الكف لا تستطيع إيقاف عمليات الاستثارة الحادة فى الخلايا الحركية فى قشرة المخ كما نجد عدم القدرة على تركيز إشعاعات الاستثارات المختلفة فى مراكز حركية محددة والذى يعزى إليه أسباب النشاط الزائد الذى يقوم به الطفل وما يرتبط بذلك من حركات إضافية جانبية زائدة عن هدف الحركات المطلوبة .

وبتطور النمو يحدث التوازن بين عمليتى الكف والاستثارة مما يساعد بدرجة كبيرة على إتقان مختلف النواحي الحركية فى مراحل النمو التالية :

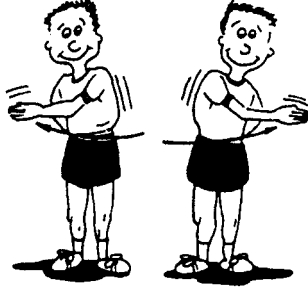
### ٤/٢/١- تمارين اللياقة البدنية:

فيما يلي بعض التمارين البدنية التى يمكن أن تكسب أطفال هذه المرحلة اللياقة البدنية كما فى الأشكال أرقام من (١/١٤) حتى (٨/١٤) والتى يقدمها "كوبر Cooper" (١٩٩١) .

شکل رقم (١/١٤)



ثنى الجذع على الجانبين  
بالتبادل

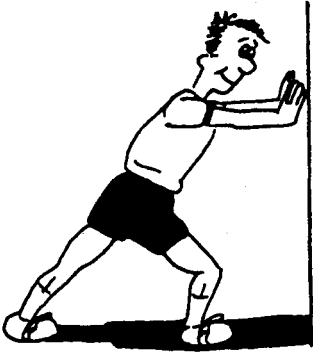


دوران الجذع على الجانبين  
بالتبادل

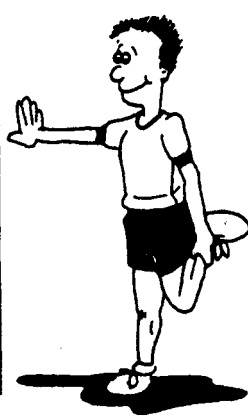


تبادل رفع الركبة  
عاليا

شکل رقم (٢/١٤)



ثنى ومد الفخذ بالاستناد  
على الحائط



ثنى الركبة بالتبادل  
بمساعدة الذراع

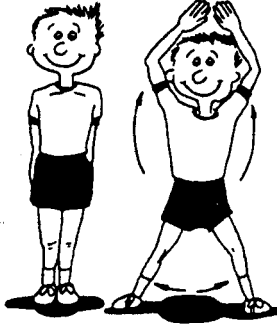


الجلوس طولا وثنى الجذع  
للمس أصابع القدمين

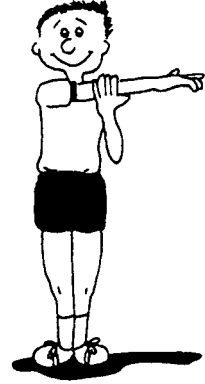
شكل رقم (٣/١٤)



دوران الذراعين

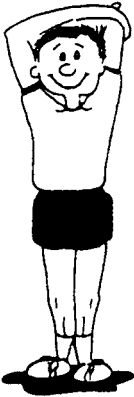


الوثب فتحا مع رفع  
الذراعين جانبا عاليا



دوران الذراع للإجاه  
العكس

شكل رقم (٤/١٤)



دوران الذراعين فوق الرأس

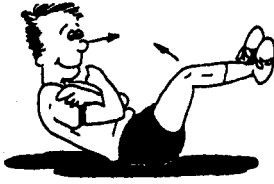


ثنى الذراعين باستخدام  
ثقل مناسب



رفع الذراعين أماما عاليا  
باستخدام ثقل مناسب

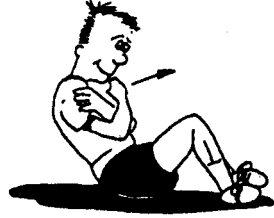
شكل رقم (٥/١٤)



رفع الجذع والرجلين  
عالياً من وضع الرقود

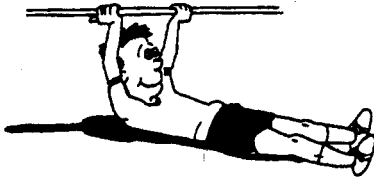


رفع الجذع عالياً من وضع  
الرقود مع ثني الركبتين

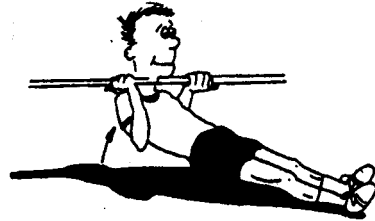


رفع الجذع عالياً للوصول  
إلى الجلوس طويلاً مع ثني  
الركبتين

شكل رقم (٦/١٤)



رفع الجذع عالياً من وضع الرقود  
باستخدام عصا فوق الرأس



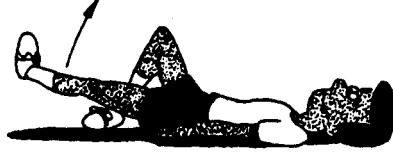
رفع الجذع عالياً من وضع الرقود  
باستخدام مسك العصا أسفل  
الذقن



شكل رقم (٧/١٤)

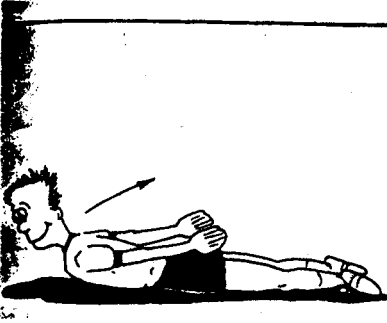


تبادل ثني الرجل من وضع الرقود  
بمساعدة اليدين

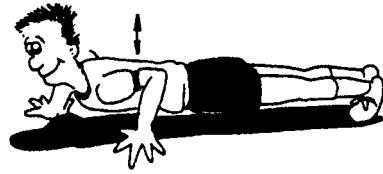


تبادل رفع الرجلين عاليا من وضع  
الرقود

شكل رقم (٨/١٤)



رفع الجذع عاليا من وضع الانبطاح



الانبطاح المائل مع ثني الذراعين

### ٣/١- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

يتطور النمو العقلي في هذه السن نمواً سريعاً ويزداد حب الاستطلاع عند الطفل، إذ يسأل ويستفسر عن كل شيء يصادفه ويصر على الحصول على اجابات لأسئلته. ويحصل بهذا الشكل على معلومات كثيرة في نواح متعددة خاصة تلك التي تتصل به مباشرة أو تجذب انتباهه.

ويؤدي حب الاستطلاع للطفل ورغبته في المعرفة وكثيرة السؤال إلى احراج الآباء أحياناً لأنه يسأل عن أى شيء وبالتالي فقد يسأل عن النواحي الجنسية والظواهر الطبيعية وعن أصل الكون وما إلى ذلك.

وكثيراً ما يؤدي تعطش الطفل إلى المعرفة إلى حصوله على معلومات كثيرة غير أنها قد تكون متناقضة تفتقر إلى الدقة مما يؤدي إلى استعمالهم ألفاظاً كثيرة لا يعرفون معانيها الحقيقية. غير أنهم قادرون أيضاً على التفكير المنطقي ويستطيع الطفل التعلم عن طريق المشاركة والنشاط والمواقف المحسوسة.

ويبدأ الطفل في هذه المرحلة في تعلم وضع قواعد اللعب ويطبقها بعدالة مطالباً بدوره وحفظ حقه.

وبالتدرج نجده يبدأ في إجادة الاستماع، ويحب أن تقرأ عليه القصص ولا يمل تكرارها وتزداد قدرته على النقد. ونجده يجد متعة في الأغاني والإيقاع والقصص الخيالية والخرافية والطبيعية والقصص الحقيقية والكاريكاتورية والراديو والتلفزيون والسينما وفي نهاية هذه المرحلة يبدأ في جمع الأشياء ويحب قصص المغامرات والأبطال.

ويتمكن الطفل في هذه السن من تعلم القراءة والكتابة والحساب وتساعده هذه المهارات على زيادة سيطرته على بيئته التي يتعطش إلى إكتشافها للتعرف عليها. وفي أواخر هذه الفترة يبدأ اهتمامه بملكاته الخاصة وبالنقود والمساومات التجارية.

أما من الناحية الاجتماعية فيتصف الطفل ما بين الثالثة والخامسة بتمركزه حول ذاته أى يتصف بالأنانية ولا يهمله إلا نفسه، ولا يفسر الأشياء إلا من وجهة

نظرة الخاصة. وبزيادة اكتسابه للغة يزداد فهماً لرغبات الآخرين ولأدوارهم بالنسبة لدوره فيبدأ في تصحيح فكرته عن نفسه وتساعدته اللغة على التحرر من مركزية الذات ويبدأ إحساسه بآراء الغير وفي أن يكتسب السلوك الاجتماعي الذي يساعده على الاندماج في الجماعة فتقل أنانيته ويقل بالتالي لعبه الانفرادي ويسعى إلى اللعب مع الأصدقاء.

وبتأرجح في هذه السن بين محاولته الاستقلال عن المنزل والرغبة في طاعة الوالدين والاعتماد عليهما. فيسعى لأن يكون له الرأي الأعلى في اختيار أصدقائه وفي الطريقة التي يقضى بها وقت فراغه ونواحي النشاط التي يندمج فيها في لعبه وينزع مع أصدقائه إلى اللعب العنيف، إذ تسمح له فرصة الاختلاط بالغير لاختبار فكرته عن نفسه فيحاول أن يقيس قوته بالنسبة للآخرين. وقد تدعوه الحاجة لتأكيد ذاته إلى المفاخرة والمباهاة والكذب الإيهامي (الفُسر) فيجب التنافس ويحب الصراع، غير أنه لا يتمتع بالروح الرياضية في اللعب إذ لا يحب الخسارة ويرمى اللوم على غيره.

وتؤدي مقارنة نفسه بالغير وحبه للتنافس إلى وجود الغيرة الشديدة بينه وبين الأطفال. وقد يؤدي التنافس والغيرة إلى الدخول في مناقشات جدلية عقيمة يراها الكبار تافهة غير منطقية لكنها تكون واقعية بالنسبة للأطفال لقلّة معلوماتهم أو نقصها.

ويلعب الأطفال والبنات سوياً، غير أن الاختلاف في نوع اللعب يبدأ في الظهور كما يبدأ في الاهتمام برأي الأصدقاء فيه. ويتعلم كيف يسهم في وضع خطة مع جماعة ويتعاون مع أفراد المجموعة، ويعبر عن شعوره نحو الكبار، ويكره أن تعطى له الأوامر. وكثيراً ما يرغب في الانتصار برأيه على الكبار.

وتكون لدى الطفل في هذه السن التلقائية في التمثيل والاستعداد لأخذ أدوار في التمثيليات القصيرة في الفصل المدرسي.

ويتميز الطفل من الناحية الانفعالية في بداية هذه المرحلة بالعناد والمعارضة والتمركز حول الذات، ويحب أن يكون الأول والمفضل دائماً وتكون انفعالاته

عنيفة وانفجارية أحياناً بينما يكون لطيفاً وحساساً ورقيقاً أحياناً أخرى، كما قد يكون متدفقاً ومشاكساً وكأنه في حرب مع نفسه ومع العالم الخارجى .  
وقد تكثر لديه الأحلام المزعجة وقد تطرأ عليه فترات يكون حزينا كثير الشكوى غير سعيد ومتجهماً وانطوائياً ويخجل من رؤيته وهو يبكى .  
وفى نهاية هذه المرحلة يكون حساساً للتقد فيبكى بسرعة ويكون غير صبور وانفعالياً ولحوا وأنائياً ويهتم بالكبار ويستريح معهم ويبدأ فى رؤية نفسه كفرد .

## ٢- النمو فى مرحلة بداية البلوغ (من سن ٩-١٢ تقريباً)

### ١/٢- النمو الجسمى:

يتميز النمو فى بداية هذه المرحلة بالهدوء النسبى للطول والوزن لكى يناسب المرحلة الانتقالية التى تسبق طفرة النمو فى سن البلوغ والتى تبدأ بالنسبة للبنات فى حوالى سن العاشرة وبالنسبة للبنين فى حوالى الثانية عشرة .  
وفى هذه الفترة يلاحظ أن البنات يكن أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين، كما فى الشكل رقم (١٥) .

وفى هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمها الطبيعى، كما تبدو الفروق الفردية بين الأفراد فى الطول والوزن بدرجة واضحة، كما فى الشكل رقم (١٦) .

وفى نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور بعض التغيرات الداخلية فى تكوين الجسم والغدد، كما تتفاوت فترات بدء النضج الجنسى بصورة واضحة .

### ٣/٢- النمو الحركى:

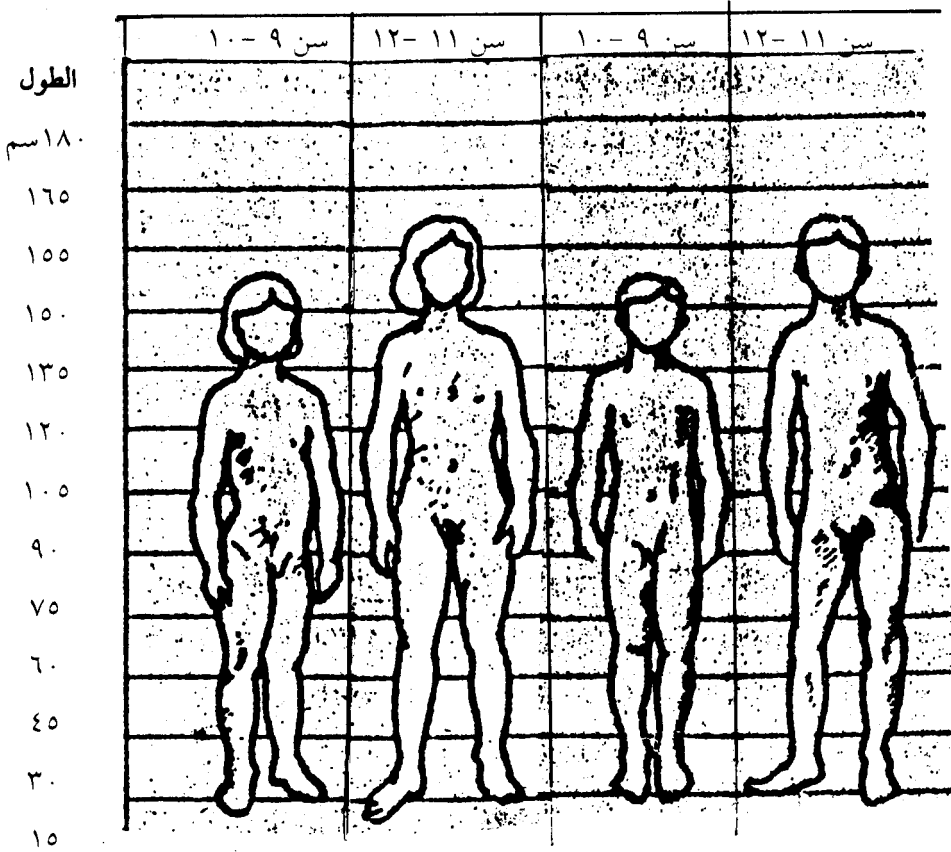
فى هذه المرحلة يزداد تطور النمو الحركى بصورة ملحوظة، إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها ولا

شكل رقم (١٥)

تطور نمو الطول والوزن من سن ٩-١٢ للبنين والبنات

بنات

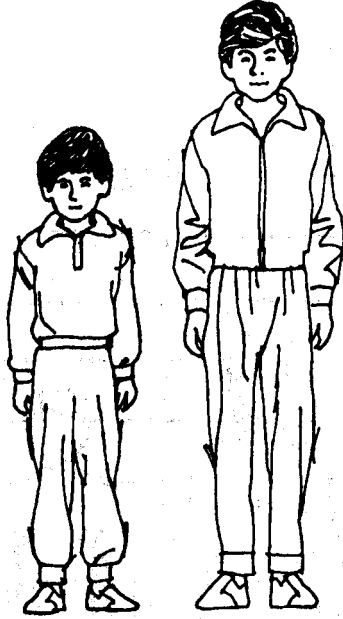
بنون



الطول:	الطول:	الطول:	الطول:
من ١٣٥ - ١٢٥ سم	من ١٤٨ - ١٣٤ سم	من ١٣٧ - ١٢٥ سم	من ١٤٨ - ١٣٦ سم
الوزن:	الوزن:	الوزن:	الوزن:
من ٢٨ - ٣٥ كجم	من ٣٥ - ٤٠ كجم	من ٢٨ - ٣٤ كجم	من ٣٥ - ٣٩ كجم

### شكل رقم (١١)

يوضح الفروق الفردية الواضحة بالنسبة للنمو الجسمي في سن ١٢ تقريباً

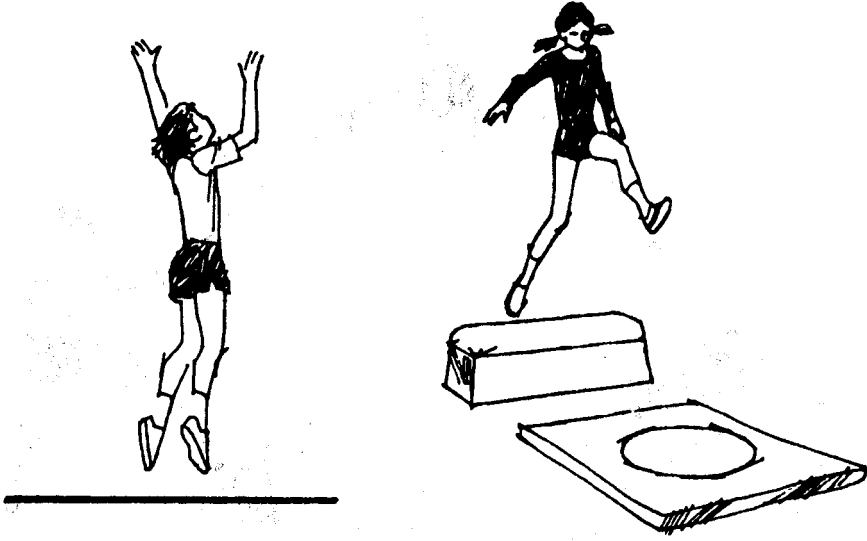


يسرى ذلك فقط بالنسبة للنشاط الرياضي بل يتعداه أيضاً إلى نشاط الطفل في غضون حياته اليومية، إذ تصبح حركاته أكثر هادفة وأكثر اقتصاداً في بذل الجهد.

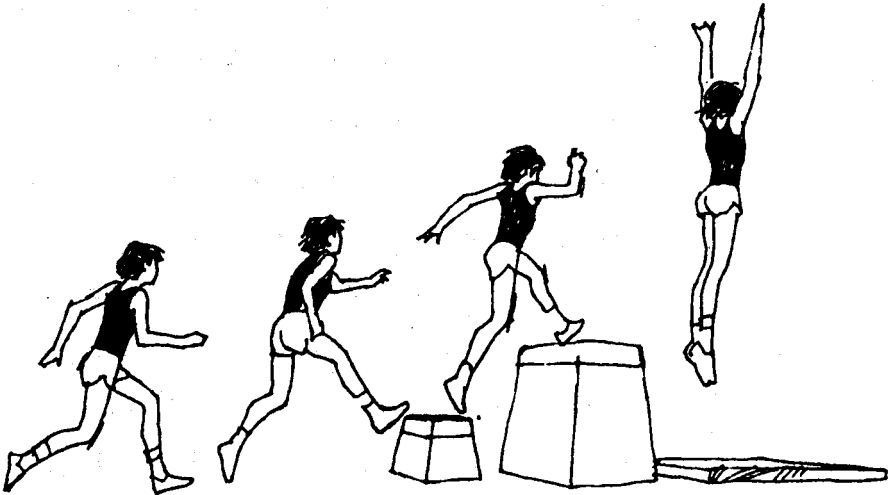
كما تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، وكثيراً ما يستخدم مصطلح «رشاقة الهر» (القط) لتمييز أو وصف سلوك طفل الثانية عشرة عندما يقوم بالوثب فوق عائق طبيعي أو عقب وثبه من فوق جهاز رياضي كصندوق القفر مثلاً.

كما نجد إتصاف الكثير من الأطفال بالرشاقة في غضون ممارستهم للألعاب الكرات، وبالسرعة في مختلف الأنشطة التي تحتوى على الجري، وبالقوة في حركات الجمباز وما إلى ذلك، كما في الأشكال أرقام (١/١٧)، (٢/١٧)، (٣/١٧).

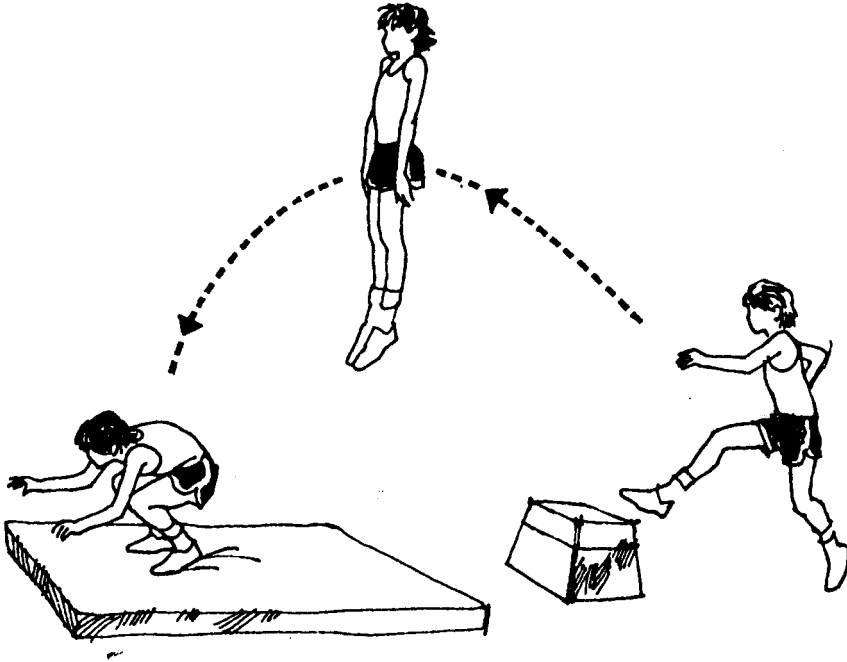
شكل رقم (١٧)  
يوضح نمو الرشاقة في هذه المرحلة  
شكل (١/١٧)



شكل (٢/١٧)



شكل (٣/١٧)

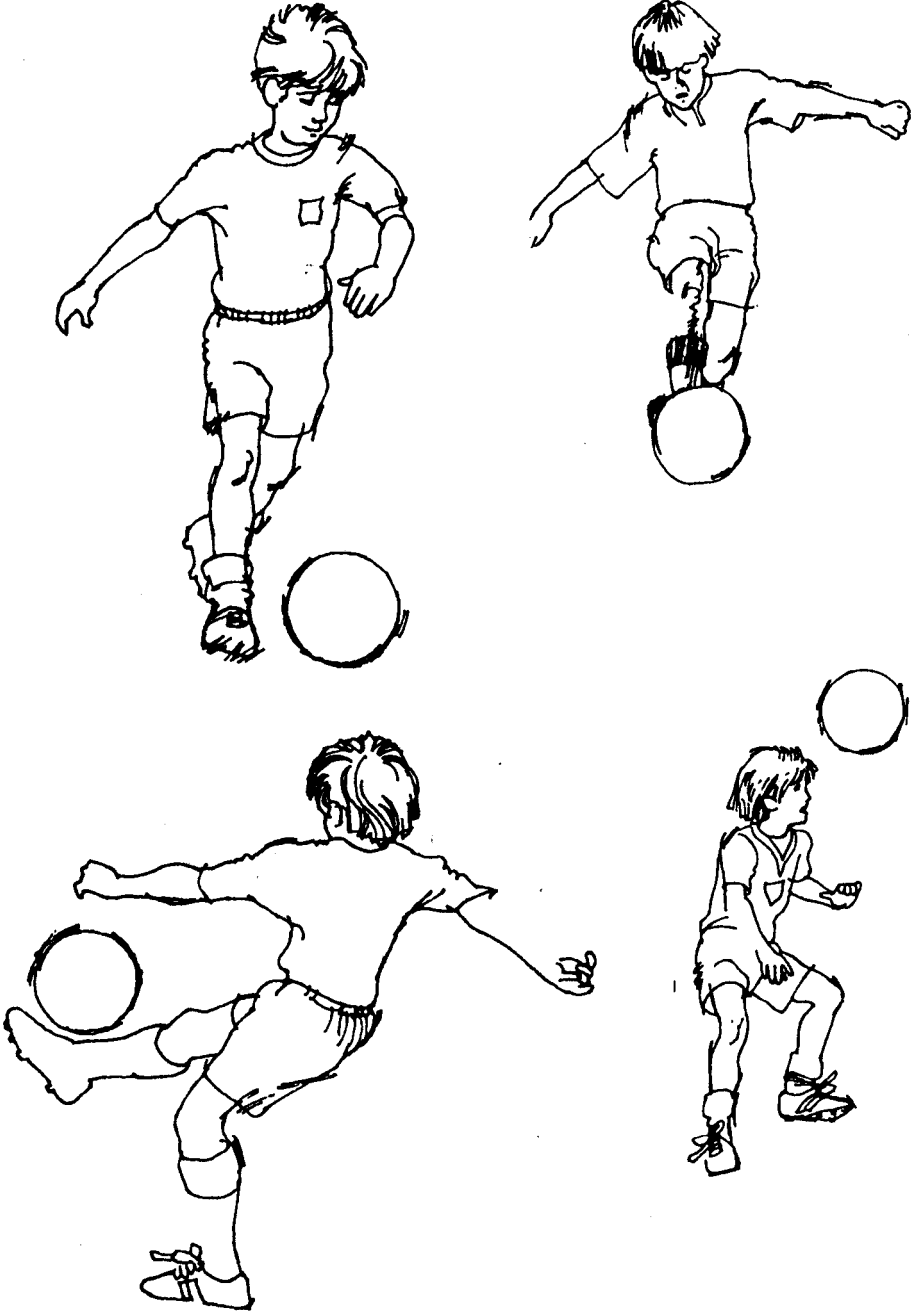


### ٣/٢ - ظاهرة التعلم لأول وهلة؛

سبق لنا القول بأن طفل هذه المرحلة يتميز بالقدرة على سرعة اكتساب وتعلم الكثير من المهارات والقدرات الحركية، واستخدمنا للدلالة على ذلك مصطلح «التعلم لأول وهلة» فما السر الذي يكمن وراء ذلك، وكيف نفسر هذه الظاهرة؟ كثيراً ما نلاحظ أن أطفال هذه المرحلة يتعلمون السباحة وركوب الدراجات وركوب الخيل، وكذلك بعض أنواع الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة اليد وغير ذلك في وقت قصير ودون قيادة تربوية خاصة في كثير من الأحيان، وكثيراً ما نجد في غضون درس التربية الرياضية قيام المدرس بإجراء نموذج لمهارة حركية معينة، ثم يقوم الأطفال بتجربة تلك المهارة الحركية لعدة مرات فنلاحظ أن عدداً كبيراً منهم قد نجح في أداء تلك المهارة الحركية بصورة جيدة. وكثيراً ما نصادف إتيقان أطفال تلك المرحلة لمهارة ركوب الدراجات بعد بضع محاولات دون الحاجة



شكل رقم (١٨)  
يوضح ظاهرة التعلم لأول وهلة لأطفال هذه المرحلة  
عن: نلتون Nettleton (١٩٩٠)



إلى الكثير من التوجيهات والمساعدة، ويذكر "ماينل" إن التعلم الحركى فى تلك المرحلة، لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكى التفكيرى للمهارة الحركية كما هو الحال - غالباً - بالنسبة للبالغين، إذ أن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة فى جزئيات المهارة الحركية، بل نجدهم يقومون باستيعاب مجرى المهارة الحركية ككل، ويقومون مباشرة بتقليدها (شكل رقم ١٨).

يؤكد "جوركن" بأن الطفل فى هذه المرحلة يصبح فى مقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة المكتسبة، وهذا مما يسهم بدوره فى عملية «التعلم من أول وهلة» ومن ناحية أخرى فإن تطور النمو الحادث فى الجهاز العصبى المركزى وخاصة بالنسبة لقشرة المخ يساعد الطفل على حسن الاستفادة من المهارات الحركية السابق تعلمها - أى الاستفادة من (الخبرات الحركية) - وذلك فى غضون عملية تعلم المهارات الحركية الجديدة.

وهناك فرق كبير بين الخبرات الحركية التى يكتسبها أطفال هذه المرحلة، ويخضع ذلك بدرجة كبيرة للظروف والعوامل البيئية، ويسهم درس التربية الرياضية بالمدرسة والنشاط الموجه خارج الجدول الدراسى فى إحداث التوازن المطلوب بالنسبة لتلك الخبرات الحركية بدرجة كبيرة.

وعلى ذلك يرى كثير من العلماء أهمية هذه المرحلة فى اكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية. وفى هذا المجال يرددون كثيراً المثال التالى: «ما لم يتعلمه الطفل فى صغره، لن يستطيع تعلمه فى كبره» وكثيراً ما نسمع بعض الأمثلة التى تعبر عن ذلك والتى منها: «التعلم فى الصغر كالنقش على الحجر».

مما تقدم يتضح لنا أن هذه المرحلة من أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية، والتى لا تماثلها مرحلة سنية أخرى. وينصح الكثيرون بأنها السن المناسبة للتخصص الرياضى المبكر فى معظم أنواع الأنشطة الرياضية.

## ٤/٢- النمو العقلى والاجتماعى والانفعالى:

تتلخص أهم مظاهر النمو العقلى والاجتماعى والانفعالى فى هذه المرحلة بما

يلى:

- يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها، نظراً لاتساع مدى إدراكه وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة، بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعياً وأدراكاً بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد.

- تزداد نضج العمليات العقلية كالذكر والتفكير، إذ ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالي إلى طور الواقعية، ويأخذ في النظر إلى بيئته من النواحي الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

- يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عما يقع تحت حواسه.

- يبدأ الانتقال من طور الخيال والإيهام إلى طور الواقعية، ويعتبر الطفل عملياً في نظره لبيئته، ويبدأ في التحرر من اللعب الإيهامي ويهتم بالألعاب الواقعية.

- يبدو ميله للملكية واضحاً في حرص الطفل على الجمع والاقتناء، كجمع الطوابع مثلاً.

- يميل إلى تشكيل الأشياء (الصلصال - الرمال .. إلخ) والابتكار والتقليد، كما يميل إلى الراديو والسينما وقراءة مجلات الأطفال وخاصة في نهاية هذه المرحلة.

- تبدأ أسئلة التكيف الاجتماعي في البروز.

- يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما.

- كمون للنزعات الجنسية لذلك يهتم بذاتيته ويظهر نوع من النفور بين الجنسين خصوصاً من ناحية الصبيان.

- تقوى روح الحماسة والرغبة في المنافسة، كما يزداد الميل للمرح والفكاهة.

- لا يهتم الأطفال وخاصة الصبيان منهم بمظهرهم الشخصي.

- يزداد ارتباط الطفل بالجماعة أو الشلة ويزداد ولاؤه لها ويسعى إلى اكتساب تقديرها مع المنافسة بين هذه الجماعات أو الشلل، كما تزداد النزعة إلى الاستقلالية، ويبدأ في التحرر من تعلقه بوالديه ويتجه نحو قرناء سنه.

## ٥/٢- العمليات الارتقائية فى مرحلة التعليم الابتدائى :

اعتبر " هافجست " المرحلة من ٦-١٢ مرحلة واحدة، وإليك أهم العمليات الارتقائية التى تتميز بها:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية للألعاب الرياضية المختلفة .  
تتضمن عمليات الرمى والجري والوثب واللقف وغيرها واستخدام الأدوات البسيطة .

- تكوين اتجاهات سليمة نحو الذات .

- يتعلم العناية بجسمه ونظافته وتجنب المخاطر وتكوين اتجاه سليم نحو الجنس الآخر .

- تعلم معاملة زملاء والانسجام معهم .

- يتعلم الأخذ والعطاء فى الحياة الاجتماعية مع الزملاء، ويتعلم كيف يكون الصداقات ويلم بالسلوك الاجتماعى .

- تعلم الدور المناسب له، إذ يتعلم الولد دوره كولد وتتعلم البنت دورها كبنت .

- تعلم المهارات الأساسية كالكتابة والقراءة والحساب .

- تكوين المفاهيم اللازمة للحياة اليومية . إذ يكون حصيله المفاهيم للتفكير السليم عن الأمور المهنية والمدنية والاجتماعية .

- تكوين حاسة الضمير والأخلاقيات والقيم .

- تكون لديه القدرة على الضبط الداخلى واحترام القواعد الخلقية .

- التوصل إلى الاستقلال الذاتى .

- تكوين اتجاهات نحو الجماعات والنظم السائدة .

