

متطلبات المنظومة الرياضية في صناعة الأبطال - النمو -

الحلقة الثالثة
أكاديمي / ريسان خريبط
academyrissan@hotmail.com

عند انتقاء المواهب الرياضية ينبغي الأخذ بالحسبان تطور نمو جسم الطفل ففي حالة تجاهل هذا الأمر سيعتبر ذلك خطأ جسيماً في عمل فريق العمل الذي يقوم بعملية الاختيار (الانتقاء الرياضي) سواء كان المدرب، مدرس الرياضة، اختصاصي الانتقاء لذلك فإن معرفة تطور نمو أجسام الأطفال والناشئين من الأولويات الضرورية للانتقاء الرياضي.

أن اصغر عمر لتلاميذ المدارس يتراوح بين 7-12 سنة للذكور، 7-11 سنة للإناث وهو أنسب عمر في عملية نمو الطفل فهذه الأعمار بوتائر نمو متوسطة ومرونة في التطور.

أما الأعمار المتوسطة لتلاميذ المدارس والذي تتراوح أعمارهم بين 12-16 سنة بالنسبة للذكور 12-15 سنة بالنسبة للإناث في هذه الأعمار تحدث طفرة مفاجئة في التطور لتتقل الجسم إلى حالة نوعية جديدة وهذه الطفرة لا تحدث فقط في النضوج الجنسي بل تتطور على مستوى جميع أعضاء وأنظمة الجسم إذا يحدث تغير كبير ليس فقط في إعادة بناء الغدة الصماء العصبية التي تظهر تأثيراً على النظام العصبي (التأرجح الكبير في النبض وعدم ثبات ضغط الدم وخلل القلب الوعائي وكذلك على النشاط العصبي العالي إذ يتجلى ذلك في التغير الكبير في الحالة النفسية وتهيج الانفعالات النفسية حيث يطلق على هذه الأعمار مصطلح (عمر الأزمات) ولتفسير هذه الظاهرة هو أن بعض المدربين عندما يقومون بالتدريب الرياضي للأعمار السنوية التي ورد ذكرها سابقاً فإنهم يقومون بإعطائهم جرعات تدريبية تحتوي على أحجام تدريبية عالية (زيادة الحجم) وتفتقر تلك الأحجام بالشدة العالية ودخول هؤلاء الأحداث بمنافسات كثيرة وإن هدف المدربين هذا العمل من هذا العمل هو لرغبتهم في تأكيد صحة منهجية

التدريب خلال فترة التطور البدني والوظيفي في هذا العمل يرتكب هؤلاء المدربين أخفاء كبيرة في جراء فعلهم هذا لأنه في البداية لربما يحصلوا هؤلاء المدربين على نتائج رياضية ولكن فيها بعد سيلحق الضرر الكبير بهؤلاء الفتيان حيث تتوقف النتائج الرياضية ويلحق الضرر بصحة هؤلاء الأحداث من جراء عدم المعرفة الواعية بالتطور البدني والوظيفي للأطفال في تلك المراحل العمرية .

أما عمر الفتيان (الشباب) يتراوح بين 17-21 سنة بالنسبة للذكور و 16-20 سمة بالنسبة للإناث ومع بلوغ الحد الأعلى من التطور لذا يستطيع المدربون والمدرسون من خلال عملهم مع هؤلاء أن يستخدموا جميع الوسائل والطرق التدريبية التي يمتلكونها باعتبار هؤلاء الفتيان (الشباب) قد بلغوا فترة النضوج والمدربين هنا هي هذه الأعمار هم أحرار في اختيار الوسائل والطرق التدريبية في اختيار الأنواع الرياضية .

تطور النظام العصبي المركزي للأطفال بأعمار مختلفة

يمتاز الأطفال الصغار بأنهم سريعو التأثير وذو أفكار مشتتة ولكنهم في الوقت نفسه قادرين على التفكير المنطقي و يستطيعون مقارنة الحقائق والأحداث والوصول إلى استنتاجات صحيحة

بالإضافة إلى ذلك فهم سريعو التصديق ومتفانلون ويتقبلون أوامر المدرس بهدوء ويمتلك هؤلاء الأطفال انفعالا أيضا ويحسبون ليوم واحد فلذلك يجب على المدرب أن يبني أساسا انفعاليا ايجابيا في كل دور ويتطلب استخداما واسعا للعبارات عند تدريبهم لنوع الرياضة المعين وفي عمر الأطفال (الأحداث) لا يتغير تركيب الدماغ ولكن تحدث عمليات معقدة لاكتمال الدماغ وظيفيا " وتكون صلات وطيدة بين أجزاءه المختلفة أن خصائص ظهور ردود الأفعال المختلفة التي تعكس حالة النشاط العصبي للحدث تظهر في مضاعفة النشاط أي امتلاك ردود الأفعال التي ترتبط مع عملية الإثارة وفي حالة التفاعل العالي وحدوث التعب والتكيف الواطئ للظروف السينة غالبا ما تؤدي إلى إخلال نشاط الأنظمة الأساسية للجسم وينسب إلى ذلك النشاط

الكبير وعدم ثبات النظام العصبي وان مرحلة الأحداث هي مرحلة هامة للتطور النفسي وتشكيل شخصية الفرد إذ يتشكل في هذا العمر بالذات الوعي ومعرفة تحليل الأحداث والظواهر وعندئذ ستظهر في الوسط النفسي علامات لعدم الثبات الانفعالي تقلبات المزاج وتناسق الإحساس المرهف في علاقة اللامبالاة تجاه الآخرين , الخجل , الثقة بالنفس . ولسعي للاضهار تصرفات بدنية جريئة في بعض الأحيان وكثيرا ما يلاحظ عند الأحداث صورة مستنسخة من الوالدين وعند اخذ ذلك بالحسبان يجب على المدرب أو المعلم تنسيق عملية التربوي مع تربية الطفل في العائلة لكي يعزز ثقة الوالدين .

وفي هذا العمر (عمر الأحداث) تتطور قشرة إنصاف الكرات الكبيرة للمخ. وكذلك الصلات بين مراكزها المتهينة ومناطق أخرى للمخ وتجري العمليات العصبية بنفس الطريقة كما هو الحال عند الأشخاص البالغين وتتحسن السيطرة القشرية وتتشكل ملامح التشكيل الوظيفي لردود الأفعال الشرطية التي تضاعف التكيف للوسط الخارجي أما من حيث الحالة النفسية لأن الفتيان أكثر توازنا مقارنة بالأحداث فهم يتعاملون مع أوامر المدرب بنفسهم ولكنهم يقومون معارفه وخبرته التدريبية بشكل صارم .

تغير طول كتلة الجسم

يتفوق الفتيان عن الفتيات من حيث طول الجسم قبل بلوغ 10 سنوات وبعد بلوغ 10-11 سنة تتفوق الفتيات خلال 2-4 سنوات عليهم أن اكبر وتيرة نمو للجسم عند الفتيات تكون عند عمر 9-12 سنة وعند الفتيان تكون عند عمر 11-13 سنة وفي هذا العمر يزداد عرض الأكتاف وطول النهايات ونلاحظ زيادة الحد الأقصى في طول وكتلة الجسم عند الفتيان في عمر 13-14 سنة ويزداد الطول بحدود 6 سم عند حلول 16 سنة ويتباطأ نمو الجسم بشكل حاد ويتوقف النمو عند 60-70 % للبنات في هذا العمر أما عند حلول 17 سنة فيتوقف النمو عند 32 % للبنات ويتوقف النمو عند الفتيان عند عمر 17-20 سنة في أغلب الأحيان.