

تمهيد:

تدخل هذه الفترة العمرية بين مرحلتين من المراحل المتصفة علميا وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات وتطوير المستوى الرياضي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة السنية، ومن المعروف إن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى نستطيع استخدامها بكفاية جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد لآخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية.

ولذا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة العمرية، حيث أن الناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء وتكوين الشخصية، حيث تتجلى قدرة الناشئ القصوى على أن يؤدي أي مسابقة رياضية مرتبطة ومحددة بخصائصه البدنية و المهارية وهناك أيضا خصائص نفسية ووراثية أبعد من هذه الحدود، وهي عادة تلعب دورا حاسما وهذا ما اتجه إليه المفكرين والمدرسين في الوصول إلى قمة الأداء، عن طريق الانتقاء المبكر والتحضير المنتظم والتدريب المتواصل ضمن أسس ومعايير علمية حديثة.

ويمكن القول أن معدل النمو في هذه المرحلة السنية يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء. ولذلك كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي حتى يستطيع أن ينتقي الناشئين طبقا للسمات المميزة لنموهم. وأنه من المهم معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل، ويساعد على دراسة النمو ومعرفة العلاقة بين الإنسان والبيئة، وتفيد دراسة النمو أيضا في تحديد معايير النمو في كافة مظاهره، وكل مرحلة من هذه المراحل لها تأثير خاص على الفرد، ومرحلة الطفولة الثالثة تتميز هي الأخرى بخصائص تميزها عن المراحل الأخرى.

1- التعريف بفئة الناشئين:

- الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (6-12 سنة) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10 سنوات) ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة تقريبا) مرحلة المراهقة الأولى بديئة 17 سنة¹.

2- تعريف النمو:

يقول عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو "سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة". كما عرفه محمد حسن علاوي: أنه يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التمويينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحقة وتستمر باستمرار حياة الفرد.

3- خصائص النمو:

حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص النمو حيث يساعد فهم هذه القوانين والمبادئ للوالدين والمربين حيث يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدوا في اتجاه مضاد.

أ- **النمو التكويني:** ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه.

ب- **النمو الوظيفي:** ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل².

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، ص 29

² محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 03

4- خصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة):

- قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة ب:
- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.
- زيادة التمايز بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.
- اعتبار هذه المرحلة انصب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي¹
- وحسب الدكتور "كمال الدسوقي" فإن هذه المرحلة تتميز ب:
- لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.
- حب استطلاع المسائل الجنسية.
- فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.
- اتجاه الميول خارج المنزل.
- الاندماج بالجماعة².

أما بول أوسترايث Paul ostrieth يرى:

أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، وخاصة السباحة حيث أن جل البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب للانتقاء الناشئين للممارسة الرياضة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من: "لاديسلاف هورسكي" و"لاديسلاف كساني": "إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة"³.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، القاهرة، سنة 199، 264

² كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص61

³ Ladislav Kaçani -Ladislav horsky, Entraînement de football ,p35

كما يقول " كورت مانيل ": "انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة.¹ ويؤكد كلا من ناهد محمود وسعد نبيلي ورمزي فهيم هذه المرحلة توصف بأنها أفضل مرحلة للتعلم .

ونلاحظ أن النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة، وإن كان أسرع في المرحلة السابقة، وتبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي بين العين واليد.

وتنمو العضلات بسرعة، ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ، وينمو التوافق الحركي بسرعة، والنشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النشاط، ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى الألعاب ذات الطابع العنيف.

4-1- النمو الجسمي:

يقول " سعد جلال: إن الأطفال يميلون إلى تفرغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة² وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي ": تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة.³

كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشء يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين.⁴

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن زيادة % 10 في السنة، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساساً ضرورياً لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي.

¹ ناهد محمود، سعد نبيلي، رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989

² سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط 1989 ، 2، ص 21

³ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 ، ص 134

⁴ عبد الله الصوفي: موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980 ، ص 96

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسماني يتسم بالبطء في الطول والوزن مع نمو سريع للعضلات الصغيرة وكذلك يجب أن نلاحظ النمو الجسمي من بين الأشياء التي تظهر بحيث أن هذه المرحلة تتعدل فيها النسب الجسمية، وتصبح قريبة الشبه بها عند الراشد وتستطيل الأطراف، ويزداد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل، ويشهد الطول زيادة %5 في السنة، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول ويشهد الوزن %10 في السنة، ويقاوم الطفل المرض بدرجة كبيرة ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة¹.

ويؤكد **بسطويسي احمد** "تأخذ نسب الجسم شكلا ثابتا ومميزا في تلك المرحلة، فالعظام أقوى واصلب عن المرحلة السابقة والأطراف أطول والقوة العضلية مميزة، واكتمال نمو الرئتين والقلب تقريبا مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة.

4-2- النمو الفسيولوجي :

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى %95 من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تنضج مع بداية مرحلة المراهقة، وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة، ويقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى عشر ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

ويضيف **بسطويسي** "كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهودات القصوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة"².

4-3- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول **محمد حسن علاوي** "ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف"³

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة⁴.

¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص266

² بسطويسي احمد، أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1996، ص164

³ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص135

⁴ محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982

ويقول أيضا **Jürgen Weinker**: عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا في الصعوبة " 1

ويمكننا القول بأن النمو البدني يؤثر بصورة واضحة على النمو الحركي، بعد حدوث التغيير الأول لشكل الجسم واستكمال النمو من حيث الطول والوزن والتناسب الجيد لتركيب الجسم وزيادة نمو قوة العضلات.

كما يؤكد الدكتور **محمد حسن علاوي** "على أنه في هذه المرحلة نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركته ومن القدرة على التحكم فيها، وتصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، والظاهرة التي تميز النمو الحركي في هذه الفترة هي ظاهرة التعلم لأول وهلة، وتعلم الطفل للمهارات الحركية في وقت قصير جدا ودون قيادة تربية في كثير من الأحيان والأطفال في هذه المرحلة لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية، بل نجدهم يقومون باستيعاب مجرى المهارة الحركية ككل ويقومون مباشرة بتنفيذها.

وتسمى هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل، فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنوية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنوية أخرى².

4-4- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عملا يدوي) بدقة أكثر ولمدة أطول، وتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية.

ويقول **فؤاد البهي السيد**: "لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غيره حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية³

¹ Jürgen Weinker, la biologie du sport , édition vigot, 1998, p56-

² محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص136

³ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص85

4-5-النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشر، كذلك تتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية، وتنمو مهارة القراءة عند الطفل وتتضح تدريجياً قدرته على الابتكار، كما يزداد الانتباه ومدته وحدته، وتزداد القدرة على التركيز بانتظام، وتنمو الذاكرة ويتضح التخيل الواقعي الإبداعي وتزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم.¹

كما يقول محمد حسن علاوي " في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.²

لذا يجب على الوالدين أو المربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن، كذلك الاهتمام بالإرشاد التربوي في نهاية المرحلة، وتدريب الأطفال على سلوك النقد والنقد الذاتي عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية، كذلك العمل على توسيع الاهتمامات العقلية وتنمية حب الاستطلاع واستغلال استعدادات الطفل للاستكشاف البيئة المحيطة به، هذا حتى نضمن نمو الطفل من جميع النواحي.³

4-6-النمو الانفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات، فمثلاً إذا غضب الطفل فإنه لن يعتدي على مثير الغضب اعتداءً مادياً بل يكون عداؤه لفظي أو في شكل مقاطعة أو في شكل تمتمة أو تبدل لون الوجه كتعبير منه عن الغضب، ويتضح الميل للمرح ويفهم الطفل النكتة ويضطرب لها، كما تقل مخاوف الطفل ويستغرق في أحلام اليقظة، ويتجه ميول الطفل إلى التخصيص وتصبح أكثر موضوعية.

إذن فيجب مساعدة الطفل في السيطرة على انفعالاته وضبطها والتحكم في نفسه، كذلك الحاجيات النفسية خاصة الحاجة إلى الحب والشعور بالأمن والتقدير والنجاح، بالإضافة إلى مساعدته على تحقيق التوافق الانفعالي وحل صراعاته بنفسه وإتاحة الفرصة أمام الطفل لاستكشاف ميوله حتى يمكن توجيهها توجيهاً صحيحاً.⁴

¹ ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984، ص42

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص13

³ ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، نفس المرجع، ص42

⁴ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص275

4-7- النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعد تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ولا يستمع إلا لتوجيهات الذين في هذا السن. حيث يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده، يسوده التعاون والتنافس والولاء والتماسك، ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها نجده يساير معابرها ويطيع قائدها¹.

ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما²" إن هذه المرحلة تعتبر مفتاح الميل إلى تكوين الجماعات والانضمام إلى الفرق الرياضية في شتى الألعاب التي تحتاج إلى عدد كبير من الممارسين، فيجب استغلالها أحسن استغلال والاهتمام والإلمام بكل حيثياتها حتى نضمن النمو السليم للطفل وبالتالي يمكن أن ننشئ رياضي المستقبل الذي يتمتع بكل الخصائص والسمات المطلوبة.

4-8- النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة ويبعد عن الانفعالات، ويقترّب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربح عليه وتطبع بذلك، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلا اجتماعيا، ويصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه" فهنا يلعب التلقين دورا هاما في تكوين أفكار الطفل الدينية التي تصبح أفكاره الشخصية يدافع عنها ويغار عليها وتحدد سلوكه، والوالدين والمربون مسؤولون مسؤولية كاملة عن النمو البدني للطفل.

فهو بذلك يسعى إلى فهم بعض الحقائق حول ما يحيط به وحول الكون الذي يعيش فيه، ويحاول أيضا ضبط بعض المفاهيم نذكر منها:

- معرفة الله بصفة عامة بواسطة التفكير المنطقي.
- معرفة أن الله موجود في كل مكان، وهو خالق هذا الكون ومدبر شؤونه.
- معرفة أن الجنة هي جزاء الحسن وأصحاب الخير، والنار هي عقاب لأصحاب الشر.

¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 275

² حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص 276

4-9- النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ، وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع نمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم.

كما نلاحظ أن الطفل يدرك بعض المفاهيم الأخلاقية مثل الأمانة والصدق والعدالة ويمارسها كمفاهيم تختلف عن التطبيق الأعمى للقواعد والمعايير، وفي نهاية مرحلة الطفولة يكون الطفل قد حقق توازنا بين أنانيته وبين السلوك الأخلاقي¹.

5-متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيخوخة مطالب لا بد من تحقيقها وإشباعها وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة.

وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريبية وإعطاء الجرعات المناسبة وفق قدرات ومتطلبات الطفل، كذلك تقنين حمل التدريب تحت شدة مناسبة لخصائص الطفل الناشئ، إذ أنه لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها، وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو، وبهذا فإن مطالب النمو تختلف باختلاف المراحل، فمطالب الطفولة المتوسطة مثلا ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة وهكذا دواليه، حيث يقول **فؤاد البهي السيد**: "يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد"².

وكوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة سنحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين:

حيث حددها فؤاد البهي السيد كما يلي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.
- يكون الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.
- يتعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة والكتابة والحساب.
- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.
- تكوين الضمير والقيم الخلقية³.

أما محمد حسن علاوي فقد حددها بطريقته الخاصة وجاءت كما يلي:

¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 286

² فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص 88

³ فؤاد البهي السيد، نفس المرجع، ص 90

- يتعلم معاملة الزملاء والانسجام معهم.
 - يتعلم الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية مع الزملاء ويتعلم كيف يكون الصداقة ويلم بالسلوك الاجتماعي.
 - تعلم الدور المناسب له، إذ يتعلم الولد دوره كولد وتتعلم البنت دورها كبنت.
 - تعلم المهارات الأساسية كالكتابة والقراءة.
 - تكوين المفاهيم اللازمة للحياة اليومية، إذ يكون حصيلة المفاهيم للتفكير السليم عن الأمور المهنية والمدنية والاجتماعية.
 - تكوين حاسة الأخلاقيات والضمير والقيم.
 - يتكون لديه الضبط الداخلي واحترام القواعد الخلقية.
 - التوصل للاستقلال الذاتي.
 - تكوين الاتجاهات نحو الجماعات والنظم السائدة.¹
 - وحددها فاخر عاقل كما يلي:
 - تعلم المهارات الجسدية اللازمة للألعاب العادية.
 - بناء موافق صحيحة اتجاه الذات بوصفها عضوية نامية.
 - تعلم التعايش مع الرفاق.
 - تعلم اتخاذ موقف ذكري أو أنثوي اجتماعي مناسب.
 - تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
 - تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
 - تنمية الضمير الأخلاقي وتنمية معايير القيم. التوصل للاستقلال الشخصي.²
- فكل هذه المطالب من واجب الأسرة من جهة والمربي من جهة أخرى توفرها والعمل على تأمينها لهذا الطفل حتى يحضاً بنمو كامل من جميع الجوانب.

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 106

² فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط 09، دار العلم للملايين، بيروت، سنة 1982، ص 97

6-مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

6-1-المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبد الكريم إلى " مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة ¹ يقول فؤاد نصحي في دراسة بترومان على أن " الأطفال الموهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة عن غيرهم من الأطفال من حيث الطول، الوزن، قوة الساقين، قبضة اليد والقدرة على القيام بالحركات المختلفة، وأيضا من نضجهم السريع وصحة أجسامهم " ² وهذا ما يؤكد سعيد حسني العزة بأن الأطفال الموهوبين " يمتازون بأن أجسامهم تميل لأن تكون أكبر من العاديين من ناحية الحجم " ³

كما يرى عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن " الطفل الموهوب يفوق الطفل العادي في كافة الجوانب الجسمية فهو أكثر طولا وأقوى بنية وأوفر صحة من بقية زملائه " ⁴ وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسمي يعتبر من اكبر الخصائص التي تسمح للفرد بإعطاء نظرة حول نوع الرياضة التي سيمارسها ويعطي للمتبع فكرة كبيرة عن إمكانية هذا الفرد في مختلف التخصصات التي يستطيع العمل من خلالها والالتحاق بها.

6-2-المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من تيمان وهوزر: "الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال من 10-14 أكثر عند البنين منه عند البنات" ⁵ إلا أن العامل الاجتماعي والمعيشة للطفل الغني ليس كالطفل الفقير والعكس صحيح، إذ يقول فؤاد نصحي: "فقد وجد في أمريكا أن الأطفال الموهوبون يأتون من طبقات اجتماعية فوق المتوسط أكثر مما يأتون من الطبقات الأخرى، كما وجد أنهم يأتون من سلالات بشرية تنتمي إلى البلاد الأوروبية الشمالية من غيرها من السلالات". وبهذا يكون العامل الاجتماعي دور في مستوى نضج وتطور الطفل وقدرته على المعيشة والنضج بشكل صحيح.

¹ عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989 ، ص 45

² فؤاد نصحي: دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم، 1980 ، ص 184

³ سعيد حسني العزة: "تربية الموهوبين والمتفوقين"، دار الثقافة للنشر، سنة 2000 ، ص 68

⁴ عمرو أبو المجد وجمال النمكي، مرجع سابق، ص 88

⁵ R. TAEMAN et JP HAUZEUR :entraînement du jeune footballeur , paris édition amphora.s.a,1987,p45.

3-6- المميزات العقلية:

إن الأطفال الموهوبين يسهل عليهم التعلم وتفهم المعاني والتفكير المنطقي وأيضا الميول والابتكار وليست لهم الرغبة بالقيام بالأعمال الروتينية، وكذلك يتميزون بالدقة والملاحظة واستيعاب ما يلاحظونه.

ومن هذا المنطلق يعكس التركيز على الزيادة في إثراء المعلومات وتنويعها، وفي الميدان الرياضي يمكن أن نعطي للطفل عدد كبير من المهارات الحركية التي تكسبهم القدرة والحنكة.

تقول **عفاف عبد الكريم:** " في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر والتفكير والانتباه في النضج "

ويرى سعيد حسني العزة بأن: " الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 فأكثر، كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلائق بين الأشياء، ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارات " ¹

4-6- المميزات الانفعالية والاجتماعية:

إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال العاديين، يقول **فؤاد نصحي:** " أن الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن الطاعة والاستماع لاقتراحات الغير والتعاون، ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، وهم أكثر أمانة وقل تفاخر بالنفس " ²

وهذا ما أدلى به الباحثون ومنهم سعد جلال ومحمد حسن علاوي: "يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم وخبرتهم العلمية ³.

وبالتالي فهم يتمتعون بالنضج ودقة التحليل في الحركات والألعاب التي تحتاج إلى تحليل لصعوبة القيام بها، ويقول فؤاد نصحي في هذا الصدد: " هم أكثر نضجا في الألعاب المعقدة ولهم القدرة على القيام بتحليلها، أما من الناحية الاجتماعية فنجدهم يهتمون بأصدقائهم ويشكلون معهم جماعات، أي أكثر إقبالا على الجماعات أو الأصدقاء. "

ويمكن القول بان الموهوبين يتسمون بالاتزان الانفعالي والعاطفي وعند العصبية، والميل إلى المرح والنكتة والدعابة واللطافة في تعاملهم مع الآخرين وضبط الذات.

¹ سعيد حسني العزة، مرجع سابق، ص 41

² فؤاد نصحي، مرجع سابق، ص 185

³ سعد جلال، محمد حسن العلاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط 07، دار المعارف، القاهرة، سنة 1982، ص 56

ويؤكد فؤاد نصحي في دراسة تيرمان المشهورة: " أن التكيف الاجتماعي للموهوبين أعلى منه لدى العاديين، كما تدل على النسبة المختلفة لتكيفهم الاجتماعي، وهذا لأنه يستطيع تفهم الأشخاص الآخرين والاندماج في وسطهم بسرعة، وبالتالي هم أكثر توافق وأقل تعرض للمشاكل".¹

5-6-المميزات النفسية:

يتميز الناشئ في هذه المرحلة بهدوء انفعالي والاستقرار، حيث تزداد قدرته على ضبط نفسه وكذا مشاعره وكتبها ويزداد حذره، وتنمو لديه مخاوف من نوع آخر مرتبطة بالفشل فيما يقوم به من أعمال، ويتميز بكسب السيطرة على نفسه، ولا يسمح للانفعالات أن تقلت منه وكذلك قبول الناشئ وبشغف كبير على التنافس بكل ثقة، حيث أن مهارته تزداد يوماً بعد يوم ويصبح قادر على القيام بكافة المسؤوليات التي تنتسب إليه ويصبح أكثر استقلالية.

ويقول محمد مصطفى زيدان بأن: " سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، يكون مبني على مجموعة من الميول والعواطف، والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاؤلي وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي، الجرأة، الحماس والمثابرة في التعلم، الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه".²

¹ فؤاد نصحي، مرجع سابق، ص 188

² محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، سنة 1980 ، ص56

7- المرحلة العمرية (12-09 سنة) والممارسة الرياضية :

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل. حيث يقول قاسم المندلاوي وآخرون: "إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة"¹

ويمكن أن ندرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي: "أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص"²

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وانسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه أكراموف حيث يقول: "انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ"³

ويرى كذلك **jurge Weinker** انه: "عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة

8- حاجات ودوافع الناشئ الرياضي:

عندما يتعرف المدرب على حاجات ودوافع الرياضيين، ثم يساعدهم على تحقيقها فإنه يمتلك حقا مفتاح دافعيتهم.

إنه من الأهمية أن يقابل المدرب كل رياضي وأن يتعرف على حاجاته ودوافع ممارسته للرياضة خلال الموسم التدريبي المعين وكلما استطاع المدرب أن يتعرف ويتفهم دوافع وأسباب الممارسة، أمكنه فهم سلوك الرياضيين، ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات ودوافع الرياضيين، وبالرغم من تعددها واختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أساسيتين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما:

- الحصول على المتعة: التي تتضمن الحاجة للإثارة.
- الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح.

¹ قاسم المندلاوي وآخرون: "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية"، [د.م.]، د ت، ص 20

² Brikci, croissance de l'enfant pratique sportive, p31.

³ ACRAMOV, opcit, P64.

8-1- الحاجة إلى المتعة:

يولد الإنسان ولديه كمية من الحاجة إلى الإثارة، والتي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة. فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضا جدا يصبح متضايقا ويبحث عن الإثارة، وفي بعض الأحيان تكون الإثارة مرتفعة أكثر من اللازم وقد يرجع ذلك بسبب الخوف من القلق، ثم يحاول نقص الإثارة وربما يستطيع. بمعنى آخر فإن كل إنسان لديه حاجة إلى مقدار أمثل من الإثارة فالمستوى الأمثل من الإثارة يختلف من شخص لآخر، ليس هذا فحسب، وإنما مستوى الإثارة المثلى يختلف لدى نفس الشخص من فترة لأخرى، ويلاحظ أن هناك فترات معينة من اليوم تكون الإثارة في المستوى الأمثل، وليس كذلك في فترات أخرى، فإذا كنت تعتاد الممارسة لبرنامجك الرياضي فترة المساء ثم حدث أن تغير الموعد إلى الصباح الباكر فإنك تلاحظ هذا الفرق.

الحقيقة أن خبرة الطلاقة التي تسببها حالة الإثارة المثلى تمثل نوعا من الإثابة والمكافأة الذاتية والأنشطة الرياضية تعتبر نموذجا فريدا وخاصة بالنسبة للنشء الرياضي لأنها تزيد من درجة الإثارة على المستوى الأمثل وذلك مصدر المتعة.

ونستعرض فيما يلي بعض الأفكار التي يجب أن يضعها المدرب في الاعتبار للاحتفاظ بالممارسة الرياضية بشكل ممتع للنشء الرياضي:

1- أن تكون درجة صعوبة المهارة في حدود قدرات الرياضي بما يسمح بتحقيق خبرة التحدي.

2- التنوع في التدريبات والأنشطة مع الاستفادة من الرياضيين أنفسهم في تصميم بعض الأنشطة التي تساعد في تعلم مهارات جديدة.

3- الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها التدريب (الإمكانات، الأدوات... إلخ).

4- إتاحة الفرصة لكل رياضي لتقديم أقصى كمية ممكنة من النشاط والحركة.

5- أن يكون المدرب/ المربي قدوة في إظهار الاستمتاع بالممارسة.

6- أن يتذكر الرياضي دائما قيمة الممارسة والتدريب على أجهزة جسمه المختلفة، حيث إن ذلك يدعم أهمية قيمة الممارسة كمصدر للإثابة الذاتية.

7- أن ينظر الرياضي إلى الممارسة على أنها شيء ممتع، فالفرق بين العمل واللعب هو نظرة الشخص لطبيعة الأداء الذي يؤديه.

8- إنهاء التمرينات عندما يحقق كل رياضي أداء المهارة على النحو الصحيح عدة مرات¹.

9- أن تكون الممارسة فرصة لتحقيق الاستمتاع من خلال التفاعل الاجتماعي للجماعة بين أفراد الفريق الرياضي

10- تجنب التقييم المستمر للرياضيين، حيث إن لحظة الاستمتاع لا تحقق ما دام الرياضي يخضع للتقييم باستمرار سواء كان إيجابيا أم سلبيا، ويفضل أن يخصص وقت أثناء الممارسة لا يخضع الرياضي لضغط التقييم والمتابعة المستمر من قبل المدرب.

إن افتقاد الممارسة الرياضية إلى تحقيق المتعة يعني تقديم التبرير المنطقي لعزوف أو انسحاب الرياضي من الممارسة، أو على الأقل ضعف دافعيته نحو الممارسة. مرة أخرى يجب أن يتذكر المدرب أن أحد العناصر الهامة لمساعدة الرياضي على تلبية حاجته إلى المتعة هو جعل خبرة الممارسة تتميز بالتحدي والإثارة وليس الملل والتهديد، إضافة إلى تنمية الشعور بقيمته من خلال الممارسة.

8-2- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات:

تعتبر الحاجة على الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، والواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكراً أن قيمته تتوقف إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز. فالممارسة تعني بالنسبة له:

المكسب = النجاح

الخسارة = الفشل

وعلى ضوء ما سبق فإن الرياضة قد تمثل تهديداً كامناً للنشء، فعندما يحقق المكسب فإنه حقق (النجاح والكفاية)، ومن ثم فهو شخص له قيمته. أما عندما يخفق ويكون مصيره الخسارة، فإن ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي أنه شخص ليس له قيمته. بمعنى آخر عندما يواجه الرياضي خبرات عديدة أثناء الممارسة تتسم بالنجاح، فغن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية ويقوي لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق. بينما يواجه خبرات عديدة تتسم بالفشل فإنه يلوم نفسه، ويعزو سبب الفشل إلى ضعف مقدرته، وعندما تتكرر خبرات الفشل مقابل عدم مقدرته على إنجاز النجاح، فإنه يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل¹.

وعلى ضوء ما سبق فإن خبرات الفشل أو النجاح المبكرة في حياة الناشئ الرياضي يتوقع أن ينتج عنها نمطان مختلفان من الرياضيين، أحدهما مرغوب فيه وهو دافع تحقيق النجاح، والأخر غير مرغوب فيه وهو دافع تجنب الفشل².

9- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر:

بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدراً للاستمتاع بالنسبة للنشء، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو حجم التدريب بحيث يفقد التدريب أحد مميزاته الهامة كمصدر للاستمتاع.

1 أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 86-87

2 أسامة كامل راتب، نفس المرجع، ص 87

9-1- خصائص المجموعة العمرية (09-10 سنوات) :

يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدماً مقبولاً عندما يتدربون من (03-04) مرات في الأسبوع بواقع (45-60) دقيقة في كل جرعة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهدئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظراً لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرعة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ على استكمال التدريب.

إن التركيز الأساسي للتدريب يجب أن يوجه نحو الاستمتاع والتمكن من الأداء الصحيح لطرق السباحة، لذلك فإن تشكيل جرعة التدريب تشمل التنوع من حيث تحسين طرق أداء السباحات الاستمتاع، الألعاب والمسابقات وتدعيم روح الانتماء بين جماعة الأصدقاء، ويتضمن التدريب الأرضي درجة معتدلة من تدريبات المطاطية، وأحياناً تدريبات المقاومة باستخدام حبال المطاط.

يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة العمرية على مدار السنة كلها (11-12) شهراً ولكن يجب أن يشعروا بعدم الإجبار على ضرورة الحضور والمشاركة، ويمكن التوقف عن التمرين عندما يرغبون في ذلك ليوم أو عدة أسابيع، وتعد منافسات كل عدة أسابيع مع مراعاة أن تكون المنافسات لفترة قصيرة لا تستغرق أكثر من عدة ساعات.¹

9-2- خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة:

يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، ويجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الأسبوع بواقع (90-120) دقيقة في جرعة التدريب، ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاماً لحضور أغلب جرعات التدريب وليس كلها، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون أقصر ويتضمن مسافة أقل، المزيد من التركيز يجب أن يوجه نحو الناشئ للكفاح من أجل أن يصبح سباحاً أفضل، ومن الأهمية أن تقترح واجبات التدريب بحيث تتميز بالصعوبة ولكن يمكن أن يحققها، كما يجب أن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة.

يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة، ومع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة، ويمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف بحيث تؤدي صباحاً أو مساءً، كما يمكن بداية تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط، تمرينات المقعد السويدي.

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 172

9-3 خصائص المجموعة العمرية (13-14) سنة :

يشهد حجم التدريب طفرة في الزيادة لهذه المجموعة العمرية، ويطبق كل شيء خاص بتدريب المجموعة العمرية السابقة (11-12) سنة ، هذا ولا ينصح بالتدريب مرتين في اليوم فيما عدا شهور الصيف.

ويوجد شبه كبير لتدريب الكبار من حيث الكم والشدة المخصصين لكل جرعة تدريب، فيما عداقلة عدد جرعات التدريب في الأسبوع، وتستغرق كل جرعة تدريب من (120-150) دقيقة، ويتدرب السباح بواقع (06) جرعات في الأسبوع، ويحصل على أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة بين الموسمين الصيفي والشتوي.

يمكن أن يسمح لبعض السباحين في عمر (13-14) سنة وخاصة البنات اللاتي يحققن تقدما متميزا ويصلن إلى أعلى مستوى لهن أن يتدربن مع فريق السباحين الكبار.¹

10-تقسيم فرق الناشئين بالنادي:

يمكن تصنيف فرق السباحة للناشئين بالنادي على أساس عامل السن أو عامل المستوى، ويعتبر عامل السن أكثر أهمية للأعمار الصغيرة، ولكن بعد عمر 13 سنة يمكن أن يكون التقسيم على أساس المستوى

وربما أمكن في ضوء الاعتبارين (السن والمستوى) اقتراح التصنيف التالي:

فريق البراعم (التعليم الأساسي) 6-8 سنوات

فريق التدريب الأساسي(ب) 9-10 سنوات

فريق التدريب الأساسي(أ) 11-12 سنوات

فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنوات

فريق التدريب المتقدم (أ) أكثر من 14 سنة.²

ومما هو جديد بالذكر أن تقسيم الفرق تبعا للانواع السباحات لا يعول عليه أهمية كبيرة بالنسبة لمستوى التدريب المتقدم، ولكن من المناسب تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وفقا لمسافة المسابقة بحيث تكون مجموعة لسباحي السرعة sprint ، ومجموعة لسباحي المسافات الطويلة middle distance ، ومجموعة لسباحي المسافة distance كما أنه جدير بالاهتمام.

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 173

² أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 173-174

الإشارة إلى ضرورة عدم تعجل المدرب في ترقية السباحين الصغار (البراعم) إلى المجموعات السنوية الأكبر أو المستوى الأفضل قبل التأكد من اكتمال النضج البدني والبيولوجي والنمو المهاري الذي يؤهلهم للعمل مع المجموعة التي ينتقلون إليها، وعادة يحدث عند انتقال السباح الصغير من فريق البراعم ، إلى فريق التدريب الأساسي مرحلة ثبوت للمستوى وهو ما يطلق عليها (الهضبة plateau) كما ،على اختلاف مستوياتهم دون أن يكون صعبا فوق مستواهم أو سهلا لا يتحدى قدراتهم ،كما يجب أن يعطي المدرب اهتماما خاصا ومركزا للسباح حديث الانتقال إلى المجموعة الأفضل وقوفا على مدى تقدمه لمدى تكيفه مع البرنامج الجديد.¹

11-مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

1-11- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات

بعد تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء،تعلم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس) بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران وكيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين، والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على:

- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة.
- تطوير وصقل الأداء لأنواع الدوران والبدء.
- التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج.
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل، قوة، مرونة).
- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي.
- تزداد تدريجيا المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 مترا.
- يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3-5 مرات ومدة الجرعة التدريبية ساعة.
- يجب إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية (عدد قليل من المسابقات)
- وعند اشتراكه في أي منافسة فإن البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهدة باستثناء التدريب على البدء والدوران.
- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستثارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم لعملية التدريب والتي عادة تكون شاقة.²

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، نفس المرجع، ص 175

² أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، نفس المرجع السابق، ص 176-177

11-2- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة :

- يزداد حجم الجرعة التدريبية لتتراوح بين 2000- 5000 متر.
- يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى (5-8) جرعات أسبوعياً.
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (1.5- 2.5) ساعة.
- يفضل عدم التدريب جرعتين يومياً إلا في نطاق محدود.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة.

- التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفتري، والتدريب مع زيادة المسافة ولكن يجب الاهتمام أيضاً ببعض تدريبات السرعة خلال جرعات التدريب الأسبوعية، وكذلك في المرحلة النهائية للموسم التدريبي.

- يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين 3-5 أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي.

3-11 مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة :

- يحدث في أغلب فرق السباحة بالنادي وجود تباين وفروق واضحة في مستوى السباحة للسباحين فوق 13 سنة حيث توجد مجموعة مؤهلة تأهيلاً ممتازاً يسمح لها بأن تتدرب تدريباً على مستوى عالٍ (مجموعة أ) بينما توجد مجموعة أقل مستوى ولا تستطيع أن تستوعب وتتماشى مع تدريب مجموعة (أ) ويطلق عليها مجموعة (ب) وعادة هذه المجموعة تخص السباحين الذين بدؤوا التدريب في مرحلة عمرية متأخرة، ويتميز البرنامج التدريبي الخاص بهم بما يلي:

- التدريب عدد من 4-6 مرات في الأسبوع.
- زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين 1-2 ساعة.
- المسافة الكلية تتراوح بين 3000-6000 متر.¹

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص175

الجدول رقم (05) يبين أوجه الاختلاف بين الأطفال البالغين وبين البنات والبنين في بعض القياسات الفسيولوجية والأدائية.¹

المقارنة بين البنين والبنات	المقارنة بالبالغين	القياس
البنات أكثر انخفاض بنسبة 11 / تقريبا في مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين عن الأولاد.	لا يوجد اختلاف.	القدرة الهوائية
البنات أكثر ضعفا من البنين بنسبة 50/	الأطفال أكثر انخفاض بنسبة 75- 80 /حتى عندما ترتبط نسبيا بوزن الجسم ومقدارها لدى الأطفال أقل من البالغين بمقدار 20-40/	القوة العضلية
لا يوجد اختلاف بين الأولاد والبنات.	الأطفال أكثر انخفاضا بنسبة 20/	القدرة اللاهوائية
غير معروف الاختلاف بينهما، البنات أكثر مرونة ويتعلمون المهارات بسرعة.	الأطفال أقل وأبطء توافقا	القدرة الحركية

¹ محمد علي القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، المركز العربي للنشر، 2002 ، ص 130

جدول رقم (06) يبين التغيرات الفسيولوجية عند التدريب والنمو والنضج للناشئين.¹

التغيرات	الخصائص
يقل	معدل النبض في الراحة والمجهود الأقل من الأقصى
يزيد	أقصى ضغط للنبض الشرياني
يقل	التهوية الرئوية في الدقيقة عند المجهود الأقل من الأقصى
يزيد	التهوية الرئوية في الدقيقة عند المجهود الأقصى
تقل	عدد مرات التنفس في حالة المجهود الأقصى والأقل من الأقصى
يقل	استهلاك الأكسجين عند المجهود الأقل من الأقصى لكل كيلو جرام من وزن الجسم
يزيد	استهلاك الأكسجين عند المجهود الأقصى (لتر/دقيقة)
يزيد	أقل معدل لحمض اللاكتيك بالعضلات الهيكلية
يقل	التعادل الحمضي القلوي للدم (P H)
تزيد	القوة العضلية
تزيد	القدرة اللاهوائية (وات/كيلو غرام من وزن الجسم)
تزيد	التحمل العضلي (وات/كيلو غرام من وزن الجسم)

¹ محمد علي القط، مرجع سابق، ص 13

جدول رقم (07) يبين الخصائص الفسيولوجية للأطفال الممارسين للنشاط الرياضي.¹

ملاحظات	المقارنة مع البالغين	الخصائص
<p>- يمكنهم أداء تدريبات التحمل بشكل أفضل.</p> <p>- قدرتهم على أداء التدريبات ذات العمل اللاهوائي التي تستمر من 10 إلى 90 ثانية تكون أكثر انخفاضاً بالمقارنة بالبالغين.</p>	<p>- أقل وفقاً لحجم الجسم.</p> <p>- متشابهان.</p> <p>- تركيز أقل ومعدل استخدامه في العضلة أقل.</p> <p>- تكون حدود الجلوكوز أقل بسبب انخفاض مستوى هذا الإنزيم.</p> <p>- أكثر انخفاضاً.</p> <p>- متشابهان في التخزين وعملية التكسير.</p> <p>- يصلون للحالة الطبيعية بشكل أسرع من البالغين.</p> <p>- أعلى.</p> <p>- أكثر انخفاضاً لاختلاف حجم الجسم.</p> <p>- أكثر انخفاضاً لاختلاف حجم الجسم وحجم القلب.</p> <p>- أكبر لدى الأطفال.</p> <p>- حجم الدم، تركيز الهيموجلوبين أكثر انخفاضاً.</p> <p>- أكبر.</p> <p>- أقل عند العمل الأقصى والأقل من الأقصى.</p>	<p>1-تمثيل الطاقة:</p> <p>*هوائي:</p> <p>- أقصى استهلاك للأكسجين المطلق (لتر/ق).</p> <p>- أقصى استهلاك للأكسجين النسبي (ملليتر/كجم).</p> <p>*لا هوائي:</p> <p>- مصادر الجليكوجين.</p> <p>- نشاط إنزيم فوسفو فركتوكيناز PF .K</p> <p>- أقصى مستوى لحمض اللاكتيك.</p> <p>- تخزين الفوسفوجين ATP-PC.</p> <p>- الأكسجين.</p> <p>2-نبض القلب عند مستوى العتبة الفارقة.</p> <p>3-الجهاز الدوري التنفسي.</p> <p>- أقصى دفع للقلب في الضربة الواحدة.</p> <p>- أقصى نبض القلب.</p> <p>- أقصى دفع للقلب عند الحد الأقل من الأقصى.</p> <p>- المواد المحمولة بالدم.</p> <p>- الدم المدفوع للعضلات العاملة.</p> <p>- ضغط الدم الانقباضي والانقباضي.</p>

¹ محمد علي القط، مرجع سابق، ص 134.

12-ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين:

- 1-الفحص الطبي ضروري لالتحاق الأطفال الذين أنهوا مراحل تعليمهم في مدارس السباحة والفصول التجهيزية تمهيدا لاندماجهم في برامج تدريب متقدمة بعض الشيء ولإمكان تحمل العبء الواقع على القلب والرتتين.
 - 2- التدريب في هذه المرحلة هو التقدم بالمهارة فنيا وبداية متدرجة للاهتمام بمكونات الكفاءة البدنية واللياقة الخاصة، ونوصي بعدم إشراك الناشئين في سباقات تفوق قدراتهم والتي قد تسبب أثارا عكسية لعدم اكتمال النواحي الفنية بعد.
 - 3- يجب الاهتمام بأنواع السباحة المختلفة والتدريب على البداية والدوران والإحساس بنهايات المسافة المقطوعة. وبعد اكتمال النواحي المهارية والفنية يمكن تخصيص السباح لنوع معين أو أكثر.¹
 - 4- يمكن إشراك الناشئين في مسابقات داخلية أو دورية ترويحوية ما بين الأندية والمناطق، ويتم التقييم أساسا على شكل وطريقة الأداء الفني وليس المستويات الرقمية.
 - 5- يجب استخدام الوسائل السمعية والبصرية التي تهدف إلى تحويل ميول الناشئين من مجرد اللهو في الماء إلى الانتظام في التدريب وروح الفريق وتحقيق مستويات الأهداف.
 - 6- في الفترة الانتقالية من موسم لأخر يجب مزاوله الرياضات الأخرى المحببة لنفوس الأطفال الناشئين مثل ركوب الدراجات والجري وألعاب الكرة.
 - 7- يجب استثارة دوافع الناشئ وبناء برامج الحوافز عن طريق الشارات المميزة والبادجات والزي الموحد لكل سن وفريق ولوحات الشرف وكلمات التقدير واستخدام الحافز الفوري.² ولضمان اكتساب المهارة للمتعلم الناشئ يجب مراعاة ما يلي:
- * استخدام أساليب التدعيم المختلفة التي تساعد على سرعة التعليم، وتزداد أساليب التدعيم خاصة في مراحل التعليم الأولى لاكتساب المهارة.
 - * توفر الاستعداد والرغبة لدى المتعلم، كذلك الشعور بالحاجة إلى التعليم يجعل عملية التعليم أفضل وأسرع.
 - * التكرار والممارسة الموجهة حيث يعملان على سرعة نقل التعليم، وفي هذا يفضل الممارسة الموزعة عن الممارسة المكثفة.
 - * إتاحة الفرصة للمتعلم ليتمكن من التعرف على نتائج أدائه بصفة مستمرة وأن يستطيع تقويم أدائه بنفسه.³
 - * التركيز على التوافق الجيد للأداء خصوصا في المراحل الأولى لتعليم السباحة، ويرجى التركيز على سرعة الأداء إلى ما بعد إجادته..
 - * استخدام المتعلم للوسائل التعليمية المختلفة لتوضيح الهدف من تعلم مهارة معينة، تسهيلا لسرعة التعلم.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 219.

² وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 372.

³ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، نفس المرجع، ص 48-49.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الخصائص التي تميز هذه المرحلة عن غيرها من المراحل العمرية، مبرزين في ذلك أهم المتطلبات والحاجيات الواجب توفيرها للطفل حتى ينمو نمواً سليماً، كذلك بينا مختلف الصفات البدنية التي يمكن للمدرب أن يركز على تنميتها للطفل، حتى لا يسبب أضراراً ناتجة من العملة التدريبية، كما يجب عليه أن يعمل على تحضر البرنامج المناسب الذي يتماشى والقدرات البدنية لهم، حيث تمكنا من توضيحها وتنظيمها بطريقة تجعل المطع عليها يستوعبها بالرغم من كثرتها، زد إلى ذلك فلقد خصص هذا الفصل ليربط بين جانبيين مهمين وهما، خصائص النمو في هذه المرحلة وأهم الصفات والقدرات البدنية والمهارية التي يتصف بها أصحاب هاته الشريحة بصفة عامة، وكذا السباحين بصفة خاصة، والشيء الذي أردنا تحقيقه هو أن يكون هناك ربط بين هاتين الجانبين، وكذا محاولة ذكر أهم المعلومات المتعلقة بذلك دون ذكر كل شيء بدون فائدة. وما يمكن الخروج به من هذا الفصل هو انه يجب على كل مدرب يشرف على إعداد وانتقاء الرياضي ممن هم في هذه المرحلة العمرية، أن يكون ملماً بكل الخصائص والمتطلبات والحاجيات الخاصة بهم، حتى تسهل عليه عملة إعدادهم بطريقة علمية، كذلك انتقائهم وفق السن الذي هم فيه، كما يتسنى له المحافظة على طريقة النمو السليمة لهم.