

خصائص مراحل النمو والتطور البدني

❖ مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات):

- يكون النمو بطيئاً نسبياً.
- تتطور القدرتان الهوائية واللاهوائية ببطء.
- يمتلك معظم الأطفال المهارات الحركية الأساسية (الجري/ القفز/ الرمي).
- يكونون في بداية تعلمهم للمهارات الحركية الانتقالية (الرمي لمسافة).
- تكون فترة انتباههم وتركيزهم قصيرة.
- ينبغي التركيز على المهارات الحركية الأساسية في هذه المرحلة.
- ينبغي للوقت المخصص للتعليمات والإرشادات أن يكون قصير قدر الإمكان.
- لا ينبغي التركيز على المنافسات الرياضية في هذه المرحلة.
- ما هي الرياضات الملائمة؟
- مبادئ كرة القدم/ سباحة/ جري/ جمباز تعليمي/ كرة التنس/ تزلج بالعجلات أو على الجليد/ ألعاب الدفاع عن النفس/ ركوب الدراجة.

❖ مرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة):

- تتطور المهارات الحركية الأساسية لديهم بصورة أكبر.
- معظم الأطفال يكونون قادرين على إتقان المهارات الحركية المركبة.
- تزداد قدرتهم على التركيز وتصبح فترة انتباههم أطول من ذي قبل.
- يكونون جاهزين لتعلم الخطط والتكتيكات.
- ينبغي على المدرب تشجيعهم وتطوير مهاراتهم.
- ما هي الرياضات الملائمة؟
- كرة القدم/ كرة السلة/ سباحة/ جري/ جمباز/ التنس.

❖ مرحلة المراهقة المبكرة (13-15 سنة):

- تزداد كتلة العضلات وتحسن قوتهم العضلية.
- يتحسن التحمل الدوري التنفسي لديهم.
- تزداد كتلة الشحوم، خاصة لدى الفتيات.
- يحدث فقدان للمرونة، وانخفاض مؤقت في التوافق والاتزان.
- اختلاف فترة النضج (البلوغ) لديهم.
- ينبغي الانتباه لاختلافات النضج البيولوجي فيما بينهم .
- ما هي الرياضات الملائمة؟
- بالإضافة إلى الرياضات السابقة، الهوكي / ألعاب القوى.

❖ مرحلة المراهقة المتأخرة (16-18 سنة):

- يزداد حجم الجسم وكتلة العضلات، وتحسن قوتهم العضلية وسرعتهم.
- تنخفض نسبة الشحوم لدى البنين، بينما تزداد لدى البنات.
- يكون مستوى التحمل الدوري التنفسي في مستوى الرشد.
- يلحق متأخرو النضج بأقرانهم مبكري النضج، فتزداد قوتهم وطولهم.
- ما هي الرياضات الملائمة؟
- جميع الرياضات مناسبة تبعاً لميولهم واستعداداتهم.