

جامعة محمد لمين دباغين سطيف
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السداسي الثاني



مقياس :

مرفولوجيا الرياضة

المحاضرة الرابعة :

التطور البدني

السنة الجامعية : 2021/

د. لواتي عبد السلام

أهداف المحاضرة :

الهدف الخاص :. أن يشرح الطالب الإطار المفاهيمي للتطور البدني ومؤشراته

الهدف الإجرائي الأول : أن يفسر الطالب الإطار المفاهيمي للتطور البدني بشكل صحيح دون خطأ

الهدف الإجرائي الثاني : أن يوضح الطالب بشكل سليم مبادئ النمو دون خطأ

الهدف الإجرائي الثالث: أن يشرح الطالب بشكل سليم مؤشرات التطور البدني دون خطأ

المحاضرة الرابعة : التطور البدني

1- مصطلح النمو و التطور البدني:

هو مصطلح بيولوجي يخص الزيادة الجسدية في حجم و تركيب الكائن الحي في الفترات الزمنية المختلفة التي يعيشها.

2 - مؤشرات التطور البدني:

هناك العديد من المؤشرات المرتبطة بعملية التطور البدني و التي يمكن من خلالها الحكم على التوصل إلى ما يسمى التطور البدني:

1-2- التطور الجسدي: (المرفولوجي): و يعني الزيادة في الطول و الوزن ، و يدرس الأعضاء الجسدية كالعظام و الرأس و ما يطرأ عليها من تغيرات خلال مرحلة النمو.

2-2- النمو الوظيفي (الحركي): و يشمل دراسة مختلف حركات الجسم الكبيرة كالمشي و الركض و القفز ، و الحركات الدقيقة التي تتطلب التآزر الحسي الحركي(كالرشاقة مثلا).

2-3. التطور التكويني: و هو بناء و الشكل الجسماني من الناحية المرفولوجية للفرد من حيث المقاس الجسدي و التركيب الجسدي و التكوين الجسدي.

3- مبادئ النمو: يتبع النمو الانساني بصفة عامة مثل أي ظاهرة في الكون قواعد و مبادئ عامة و يساعد فهم هذه المبادئ المربي الرياضي في التعاون مع التلاميذ و الرياضيين مع اختلاف مراحل العمر و تحضير الجو المناسب لعملية تحقيق نمو أفضل.

أ- مبادئ التغيير الكمي و الكيفي: التغيير الكمي أي الزيادة في الكم ، أي زيادة قيمة القياسات الجسمية الانثربومترية.

- التغيير الكيفي: يعني الزيادة الوظيفية فالجهاز العصبي ينمو حجما كما ينمو وظيفيا و الزيادة في

حجم و بناء الجسم من الناحية المرفولوجية يعكس زيادة مقدار العمل الديناميكي الحركي للإنسان
ب - مبادئ في نسب النمو : يعني التغيير لا يحدث بنسبة واحدة لجميع أعضاء الجسم و إنما يحدث تغيير في النسب المختلفة لأعضاء الجسم، فالطفل يولد و رأسه متقارب بربع $\frac{1}{4}$ من طول جسمه، و عند سن الرشد لا يتعدى $\frac{8}{1}$ من طول جسمه ككل.

تتميز المراهقة بالتغيرات البيولوجية و الفسيولوجية للبلوغ و الزيادات الهائلة في الطول والوزن والتغيرات في نسبة الجسم والتي تختلف في شدتها وبنائها ومدتها، في مرحلة النمو هذه ، بحيث يكتسب الأشخاص ما يقرب من 50% من وزنهم البالغ و 20% من طولهم البالغ (9-14) سنة كما يمكن أن نبدأ هذه العملية التي تستغرق عموما حوالي 04 سنوات، في سن 9 سنوات و قد تستمر عند بعض المراهقين حتى سن 17 سنة ، ففي الولايات المتحدة يحدث متوسط ذروة النمو عند سن 11 سنة للفتيات و 13 عاما للذكور .

المراجع العلمية :

أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي خسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم،
دار الفكر العربي 1998

زكي محمد محمد حسن، الظواهر المورفولوجية في رياضة الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية ،
الإسكندرية 2004

محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد ابراهيم، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، الوراق للنشر
والتوزيع ،الأردن، 2014

محمد صبحي حسين : أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الجسم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005

محمد صبحي حسين ، المرجع في القياسات الجسمية ، دار المعارف للنشر والطباعة، القاهرة، 1996

محمد نصر الدين رضوان، المرجع في القياسات الجسمية ، ط1، دار الفكر العربي ، 1997

هزار بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود، 2009

المراجع باللغة الأجنبية :

Al-Hazzaa H. Al-Rasheedi A/Adiposity and physical activity among preschool children in jeddah Saudi Arabia. Saudi Medical journal 2007 ;28 :766-773

Al-hazzaa H.About body mass index. Ann Saudi Med 1995 ;15 :427-428.

Al-Hazzaa H.Rising trends in BMI of Saudi adolescents : Evidences from three national cross sectional studies. Asia pacif J Clin Nutre 2007 ;16(3) : 463-467

Atkinson G ; Reilly T. Circadian variation in sports performance. Sports Med 1999 ;21 :293-320

Cole T ; Belizzi M ; Flega K ; Dietz W. Establishing a standard denition of child overweight and obesity worldwide : Intrenational survey.Brit Med J 200 :320 :1-