

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



جامعة العربي بن مهيدي - أمّ البواقي -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

□ مقياس: علم نفس النمو.

المستوى: الثانية ليسانس، تخصص: تدريب رياضي + نشاط بدني رياضي تربوي.

محاضرة تمهيدية بعنوان:

مقدمة مقياس علم نفس النمو



□ أستاذ المقياس: الدكتور عباس أيوب



الموسم الجامعي: 2026/2025

مقدمة

- أنتم هنا لتصبحوا مدربين، مربين، وأخصائيين في النشاط البدني والرياضي.
- هل سيتعامل مدرب كرة القدم مع طفل في السادسة بنفس طريقة تعامله مع شاب في العشرين؟ وهل يتعلم المراهق مهارة حركية جديدة بنفس سرعة الطفل؟.

مقدمة

الإجابة لا! وسبب وجودنا هنا: لفهم كيف
يتغير الإنسان (جسدياً ، عقلياً ، انفعالياً) من
الميلاد حتى الشيخوخة، وكيف نوظف هذا
الفهم لتحقيق أقصى أداء رياضي في التوقيت
المناسب."

مقدِّمة

حيث إنّه لا يُمكن تعميم أسلوب تدريسي على
أنه الأفضل لاختلاف المواقف التعليمية، فإنّه
لا بدّ من ذكر أهم طرائق التدريس، ويترك
اختيار الطريقة على المعلم ليحدد الطريقة
التي تناسب الموقف التعليمي والمادة
التعليمية التي يدرّسها.

مفهوم المقياس وأهدافه

المحاور الكبرى للمادة:

- النمو الجسدي/الحركي.
- النمو المعرفي/العقلي،
- والنمو الاجتماعي/الانفعالي..

مفهوم المقياس وأهدافه

الهدف النهائي:

**أن تصبحوا قادرين على وضع برامج تدريبية
وخطط انتقاء تراعي الخصائص العمرية
والفروق الفردية للممارسين.**

الإطار المفاهيمي لعلم نفس النمو^٣

التعريف:

هو الدراسة العلمية والمنهجية لـ **التغيرات** التي تطرأ على الكائن الحي في جوانب نموه البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية عبر المراحل العمرية المختلفة (من الإخصاب حتى الوفاة).

الإطار المفاهيمي لعلم نفس النمو^٣

الكلمات المفتاحية:

النمو: (Growth) الزيادة الكميّة (الوزن، الطول، حجم العضلات).

النضج: (Maturation) التغيرات الداخلية البيولوجية التي تُجهز الفرد لاستقبال التعلم (مثل نضج الجهاز العصبي الذي يُمكن الطفل من المشي).

التعلم: (Learning) التغيرات في السلوك نتيجة للخبرة والممارسة.

مبادئ النمو الأساسية

النمو عملية مستمرة ومنتظمة:

يسير وفق مراحل محددة (طفولة، مراهقة، رشد .. إلخ).

النمو يسير من العام إلى الخاص:

(القانون السيفالوكودالي وقانون

البروكسيموديستال).

. مثال رياضي: الطفل يحرك ذراعه بالكامل قبل

أن يتمكن من التحكم بأصابعه لالتقاط الكرة (من

العام إلى الخاص).

مبادئ النمو الأساسية

النمو عملية فردية (الفروق الفردية):

لا يوجد طفلان ينموان بنفس المعدل الزمني.

الربط بالرياضة:

هذا المبدأ حاسم في الانتقال الرياضي. قد يكون

لاعب عمره البيولوجي أكبر من عمره الزمني
(تسارع النضج)، وهذا يعطيه ميزة وقتية يجب

الانتباه لها عند تقييم المواهب.

الإطار المفاهيمي لعلم نفس النمو^٣

النمو يتأثر بعاملين رئيسيين:

1. الوراثة: الاستعدادات الفطرية والميول.

2. البيئة: التدريب، التغذية، والخبرات الاجتماعية.

مراحل النمو وعلاقتها بالنشاط البدني

سنركز هنا على المرحلتين الأكثر أهمية في الرياضة:
أ. مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة (الأعمار الذهبية
للتعلم)

- الأهداف الحركية: هي الفترة المثلى لتعلم المهارات الأساسية المعقدة (القفز، الركض، التوازن).
النمو المعرفي (بياجيه):
- الطفولة: التفكير حسي و ملموس. (يجب أن يكون التدريب بصرياً وعملياً).

مراحل النمو وعلاقتها بالنشاط البدني

المراهقة المبكرة: بداية التفكير المجرد
(يمكن إدخال الخطط والتكتيكات البسيطة).
النمو الانفعالي: تشكيل مفهوم الذات والثقة
بالنفس.

دور المدرب: يجب أن يكون المدرب مصدر
تعزيز إيجابي لبناء الثقة، وليس مصدرًا
للانتقاد الهدّام.

الخاتمة وفتح باب النقاش

خلاصة المحاضرة:

"علم نفس النمو ليس مجرد نظرية، بل هو أداة تطبيقية لكم كمدرسين. إن فهمكم لمراحل نمو الرياضي يسمح لكم بـ:

1. اختيار الأساليب التدريبية المناسبة لكل عمر.
2. تجنب الضغط النفسي أو الإصابات الناتجة عن تدريب غير ملائم للمرحلة النمائية.
3. تطوير الإمكانيات الكامنة للرياضي في التوقيت البيولوجي الأمثل ("Critical Periods).

الخاتمة وفتح باب النقاش

سؤال للمناقشة وفتح باب الأسئلة:

"بالنظر إلى ما تعلمناه اليوم، كيف يمكن لمدرّب فريق الناشئين أن يتعامل مع لاعب يمر بمرحلة طفرة نمو جسدية سريعة، حيث أصبح طوله فجأة عائقاً أمام توازنه ودقته الحركية؟"