



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 رقم (01) بعنوان:

□ مدخل إلى علم نفس النمو

المفاهيم الأساسية وأهميتها في
الممارسة الرياضية والتربوية



أستاذ المقياس: الدكتور عبّاش أيوب

الموسم الجامعي: 2026/2025

الأهداف التعليمية للمحاضرة

بعد نهاية هذه المحاضرة سيكون الطالب قادرا على:

1. تعريف علم نفس النمو وتحديد مجالاته.

2. التمييز بين مفاهيم النمو، التطور، النضج،

والتعلم.

3. شرح المبادئ الأساسية لعملية النمو.

4. تمييز الخصائص النمائية حسب مراحل العمر.

5. توظيف معارف علم نفس النمو في مواقف رياضية

أو تربوية حسب التخصص.

محتويات المحاضرة

1. تعريف علم نفس النمو.

2. المفاهيم الأساسية المرتبطة بالنمو.

3. المبادئ العامة للنمو.

4. مراحل النمو.

5. أهمية دراسة علم نفس النمو حسب

التخصصين (تدريب رياضي/تربوي).

تعريف علم نفس النمو

هو فرع من فروع علم النفس يدرس
التغيرات السلوكية والجسمية والمعرفية
والاجتماعية والإنفعالية التي تطرأ
على الإنسان في مختلف مراحل حياته،
من الحمل إلى الشيخوخة.

تعريف علم نفس النمو^٣

يهتم بفهم كيفية وأسباب
التغيرات، والعوامل المؤثرة
فيها

(الوراثة × البيئة).

تعريف علم نفس النمو

ملاحظة مهمة:

علم نفس النمو لا يقتصر على
دراسة "الطفولة" بل يشمل كل
المراحل العمرية.

المفاهيم الأساسية المرتبطة بالنمو

المفهوم	التعريف	مثال في التخصص
<input type="checkbox"/> النمو (Croissance)	<input type="checkbox"/> تغيرات في البنية الجسمية (الطول، الوزن...)	زيادة كتلة العضلات عند المراهق
التطور (Développement)	تغيرات وظيفية في التفكير، الحركة، العاطفة... إلخ	تطور التفكير الخططي في اللعب الجماعي
النضج (Maturation)	تغير داخلي فطري وغير مكتسب	بلوغ مرحلة التوازن الحركي عند الطفل
التعلم (Apprentissage)	تغير في السلوك نتيجة الممارسة والخبرة	اكتساب تقنيات في القفز الطويل أو السباحة

المبادئ العامة للنمو^٣

النمو عملية مستمرة:

منذ الحمل حتى الشيخوخة

المبادئ العامة للنمو

النمو متدرج ومنظم:

مراحل محددة ومتسلسلة

المبادئ العامة للنمو

الفروق الفردية:

يختلف الأفراد في سرعة وإيقاع النمو.

المبادئ العامة للنمو

النمو من العام إلى الخاص:

حركات شاملة قبل الحركات
الدقيقة.

المبادئ العامة للنمو

يتأثر النمو بالعوامل
الوراثية والبيئية.

مراحل النمو الأساسية:

المرحلة	الفئة العمرية	الخصائص العامة
الخصائص العامة	الحمل	المرحلة
تكوّن الأجهزة الحيوية	سنة 0-2	الجنينية
نمو سريع - بداية المشي والكلام	سنوات 2-6	الرضاعة
نشاط زائد - تعلم المهارات الأساسية	سنة 6-12	الطفولة المبكرة
نمو معرفي وحركي مهم - مرحلة التعليم المدرسي	سنة 12-18	الطفولة الوسطى والمتأخرة
نمو سريع، تغيرات هرمونية، استقلالية	سنة 18-40	المراهقة
اكتمال النضج البدني والعقلي	سنة 40-60	الرشد
بداية تراجع بعض القدرات	60+	الكهولة

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

أ). في تخصص التدريب الرياضي:

فهم الفروق الفردية في النمو
البيولوجي داخل نفس الفئة العمرية.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

أ). في تخصص التدريب الرياضي:

معرفة توقيت الاستعدادات الحركية
والنفسية لتعلم المهارات.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

(أ). في تخصص التدريب الرياضي:

استخدام المعرفة النمائية في الانتقاء الرياضي.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

أ). في تخصص التدريب الرياضي:

الوقاية من الإصابات الناتجة عن سوء تقدير مرحلة النمو.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

أ). في تخصص التدريب الرياضي:

برمجة التمارين بناءً على المرحلة
النمائية، وليس فقط العمر الزمني.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

(أ). في تخصص التدريب الرياضي:

مثال تطبيقي:

لا يجب تكليف طفل في سن 10 سنوات بتمارين رفع الأثقال - لأن جهازه العضلي والعظمي لم يكتمل نضجه.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

(ب). في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

تسهيل عملية التعلم الحركي والمعرفي
حسب المرحلة.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

(ب). في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

تصميم أنشطة تناسب الخصائص
النفسية والانفعالية للمتعلمين.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

(ب). في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

احترام الفروق الفردية داخل الصف
الدراسي.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

(ب). في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

تعزيز النمو الاجتماعي من خلال اللعب
التربوي والجماعي.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

(ب). في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

دور الأستاذ في دعم التوازن النفسي
والانفعالي عند الطفل أو المراهق.

أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

(أ). في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

مثال تطبيقي:

طفل في سن 6 سنوات لا يمكنه التركيز لأكثر من دقائق معدودة، لذا يجب أن تكون الأنشطة قصيرة، ممتعة، ومتنوعة.

خاتمة المحاضرة

إنَّ فهم النمو في أبعاده المختلفة يُعتبر أداة أساسية لكل متخصص في الميدان الرياضي أو التربوي، لأنه يسمح بتكثيف الأنشطة والبرامج حسب خصائص الفرد في كل مرحلة عمرية.

خاتمة المحاضرة

كما أن^٣ فهمك

لعلم^{٢٩} نفس النمو هو مفتاح

لتصبح مدرساً أو أستاذاً

ناجحاً.

تمارين تطبيقية مقترحة:

1. مناقشة جماعية:

ما الفرق بين النضج والتعلم؟

وكيف يؤثر ذلك على برمجة التمارين في
التدريب أو التدريس؟

تمارين تطبيقية مقترحة:

كيف يؤثر ذلك على برمجة التمارين
في التدريب الرياضي
أو في المجال التربوي؟

□ شكرا على دعم الإصغاء
ودكم طيّبه

