

جامعة العربي بن مهيدى - أم البوachi -

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 والتربيوية



أستاذ المقياس: الدكتور عباس أبوب

الموسم الجامعي: 2025/2026

# الأهداف التعليمية للمحاضرة

بعد نهاية هذه المحاضرة سيكون الطالب قادرا على:

1. تعریف علم نفس النمو وتحديد مجالاته.
2. التميیز بین مفاهیم النمو، التطور، النضج، والتعلم.
3. شرح المبادئ الأساسية لعملية النمو.
4. تمییز الخصائص النمائیة حسب مراحل العمر.
5. توظیف معارف علم نفس النمو في مواقف ریاضیة أو تربویة حسب التخصص.

# محتويات المحاضرة

1. تعریف علم نفس النمو.
2. المفاهیم الاٰساسیة المرتبطة بالنمو.
3. المبادئ العامة للنمو.
4. مراحل النمو.
5. أهمیة دراسة علم نفس النمو حسب التخصصين (تدريب ریاضي/ 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

يهم بفهم كييفية 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
النمو (Croissance)	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	بلغ مرحلة التوازن الحركي عند الطفل
التعلم (Apprentissage)	تغير في السلوك نتيجة الممارسة والخبرة	اكتساب تقنيات في القفز الطويل أو السباحة

# المبادئ العامة للنمو

النمو عملية مستمرة:

منذ الحمل حتى الشيخوخة

# المبادئ العامة للنمو

النمو متدرج ومنظّم:

مراحل محددة ومتسلسلة

# المبادئ العامة للنمو

الفرق الفردية:

يختلف الأفراد في سرعة  
وإيقاع النمو.

# المبادئ العامة للنمو

النمو من العام إلى الخاص:

حركات شاملة قبل الحركات  
الدقيقة.

# المبادئ العامة للنمو

يتتأثر النمو بالعوامل  
الوراثية والبيئية.

# مراحل النمو الأساسية:

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

# 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 تقييم مرحلة النمو.

# أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

أ). في تخصص التدريب الرياضي:

برمجة التمارين <sup>=</sup> بناءً على المراحل  
النهاية، 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 والظمني لم يكتمل نضجه.

# أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

ب). في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

تسهيل عملية التعلم الحركي والمعرفي حسب المراحل.

# أهمية علم نفس النمو حسب التخصصين:

ب). في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:

تصميم أنشطة تتناسب مع  
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، ومتنوّعة.

# خاتمة المحاضرة

إن فهم النمو في أبعاده المختلفة يعتبر أداة أساسية لكل متخصص في الميدان الرياضي أو التربوي، لأنها يسمح **بتكييف الأنشطة والبرامج** حسب خصائص الفرد في كل مرحلة عمرية.

# خاتمة المحاضرة

كما أنّ فهمك  
لعلم نفس النمو هو مفتاح  
لتصبح مدرّبًا أو أستاذًا  
ناجحًا.

# تمارين تطبيقية مقتصرة:

## 1. مناقشة جماعية:

ما الفرق بين النضج والتعلم؟

وكيف يؤثر ذلك على برمجة التمارين في التدريب أو التدريس؟

# تمارين تطبيقية مقتصرة:

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

# شلّا على نرم الإصغاء ودّلّم طيّبّين

