

**الحاضرة الثانية عشر: تطبيقات علم نفس النمو في**

**التدريب الرياضي والنشاط البدني الرياضي التربوي**

**. تمهيد:**

**يُعد علم نفس النمو ركيزة أساسية لفهم**

**خصائص واحتياجات المتعلمين والرياضيين**

**عبر مختلف المراحل العمرية، حيث يساعد**

**المدربين والمربين على تكيف البرامج**

**التدريبية والتربوية مع القدرات الجسمية،**

**المعرفية، الانفعالية والاجتماعية لكل فئة.**

كما تكمن علم نفس النمو كذلك في إبراز

كيفية تحويل المعرفة النظرية إلى ممارسات

عملية داخل ميادين التدريب الرياضي والنشاط

البدني الرياضي التربوي، بما يساهم في تحسين

التعلم، والأداء، والصحة النفسية والجسدية

للمتدربين.

# ١. توظيف خصائص النمو الجسمي والحركي في

## التدريب الرياضي:

### . أولاً. تكيف الحمل التدريبي حسب العمر:

١. في مرحلة الطفولة: التركيز على المهارات الأساسية.

(الجري - القفز - الرمي).

٢. في مرحلة المراهقة: تطوير عناصر اللياقة تدريجياً.

(القوة - السرعة - المرونة).

٣. في مرحلة الشباب: بلوغ الأداء الأمثل وبرامج الشدة العالية.

### . ثانياً. مراعاة تطور الجهاز العصبي:

١. تعزيز التأزر الحركي في الطفولة.

٢. التركيز على المهارات المعقدة في المراهقة.

٣. إتقان التكتيک والدقة في الرشد.

## **. ثالثاً. الوقاية من الإصابات المرتبطة بالنمو:**

- 1.** تجنب الأحمال الثقيلة قبل اكتمال نمو العظام.
- 2.** مراعاة طفرة النمو وتأثيرها على التوازن.
- 3.** إدماج تمارين المرونة لحماية الأوتار والعضلات.

## **• مثال تطبيقي في التدريب الرياضي:**

**تصميم برنامج تدريبي لسن 12–14 سنة**

**يركز على القوة العامة، المرونة، والمدخل**

**الكتيكي البسيط بدل الأحمال العالية.**

## 2. ربط النمو المعرفي بطرائق التعليم الحركي:

أولاً. الطفولة المبكرة – التعلم بالحسوس:

1. إستعمال القصص الحركية.

2. الإعتماد على النماذج البصرية.

ثانياً. مرحلة الطفولة المتوسطة – بداية التفكير المنطقي:

1. تعليم المهارة عبر خطوات واضحة.

2. إدماج الألعاب التربوية.

ثالثاً. المراهقة – التفكير المجرد:

1. تقديم تفسيرات تكتيكية للمهارات.

2. إستخدام التحليل بالفيديو.

**رابعاً. الشباب والرشد – التخطيط واتخاذ القرار:**

**1. تدريب الرياضيين على تحليل مواقف اللعب.**

**2. بناء استراتيجيات متقدمة للمنافسة.**

**مثال تطبيقي في المجال التربوي:**

في درس التربية البدنية لتطور المتوسط، يتم

تقديم مهارة التمرير في كرة السلة عبر مهام

صغريرة متدرجة (وقف – تمرير – استقبال).

### **3. توظيف النمو الإنجعالي في الدعم النفسي الرياضي:**

#### **أولاً. في مرحلة الطفولة:**

**1. تعزيز الدافعية بالمدح والتشجيع.**

**2. تجنب النقد المباشر.**

#### **ثانياً. في مرحلة المراهقة:**

**1. تدعيم احترام الذات.**

**2. مساعدة المراهق على ضبط القلق أثناء المنافسة.**

**3. التعامل بحساسية مع التغيرات المزاجية.**

#### **ثالثاً. في مرحلة الرشد:**

**1. برامج التدريب الذهني (التصور—الاسترخاء—التركيز).**

**2. إدارة الضغط المهني والرياضي.**

**3. معالجة الإحراق النفسي.**

**. مثال تطبيقي في مجال التدريب الرياضي:**

**قبل المباريات، إعتماد جلسة قصيرة للتنفس**

**العميق والتصور الذهني لخفض القلق وتحسين**

**الاستعداد النفسي.**

## ٤. مراعاة النمو الإجتماعي في بناء الفرق الرياضية:

أولاً. في مرحلة الطفولة:

١. تنمية التعاون عبر الألعاب الجماعية الصغيرة.

٢. تعزيز تقبل الآخر.

ثانياً. في مرحلة المراهقة:

١. توجيه تأثير جماعة الأقران إيجابياً.

٢. تعزيز روح القيادة والمسؤولية.

ثالثاً. في مرحلة الرشد:

١. بناء ثقافة الفريق والإلتزام.

٢. دعم التواصل الفعال بين اللاعبين.

**مثال تطبيقي في مجال التدريب الرياضي:**

**تنظيم أنشطة خارج التدريب**

**(رحلات - مشاريع جماعية) لتعزيز**

**العلاقات بين أعضاء الفريق الرياضي.**

## 5. تصميم البرامج التربوية والتدريبية وفق مراحل النمو:

أولاً. في النشاط البدني الرياضي التربوي:

1. تدرج محتوى الدروس حسب المراحل العمرية.

2. مراعاة الفروق الفردية داخل القسم.

3. توظيف اللاعب كأسلوب تعليمي أساسي.

ثانياً. في مرحلة المراهقة:

1. تحديد أهداف قصيرة ومتعددة المدى حسب العمر.

2. ضبط الشدة والحجم التدريبي بدقة.

3. المتابعة الدورية للنمو والجوانب النفسية.

## **ثالثاً. في مرحلة الرشد:**

- 1. تقييم المهارات الحركية وفق معايير عمرية.**
- 2. ملاحظة النمو الإنجفعالي والإجتماعي للرياضي.**
- 3. رصد مشكلات النمو وتوجيه الحالات الخاصة.**

## **مثال تطبيقي في مجال التدريب الرياضي:**

إختبارات دورية للسرعة والتوازن والقوه للأطفال، مع سجلات متابعة نفسية واجتماعية.

## ٦. خاتمة:

إنَّ توظيف علم نفس النمو في ميادين التربية البدنية والتدريب الرياضي يتبع فهماً عميقاً لخصائص واحتياجات المتعلمين والرياضيين عبر مراحل العمر المختلفة.

فكل مرحلة تحمل مستوى خاصاً من القدرات الجسدية والمعرفية والإنسانية والاجتماعية، مما يستوجب إعداد برامج تدريبية وتربوية ملائمة لها.

إنَّ حسن استثمار هذه المعرفة يساهم في تحسين جودة التعلم الحركي، رفع مستوى الأداء الرياضي، الوقاية من الإصابات، وتنمية الصحة النفسية والاجتماعية.

وبالتالي، يصبح المدرب والمربى قادرين على بناء بيئة تعليمية وتدريبية شاملة، فعالة، وملائمة للنمو المتوازن والتكامل للأفراد.