

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة سوق أهراس

مقدمة تعريفية:

تأتي هذه المحاضرة ضمن سلسلة الدروس الموجهة لطلبة السنة الثانية بجميع تخصصاتهم، في إطار تعزيز المعارف الأساسية المرتبطة بفهم النمو الإنساني وعلاقته بالممارسة الرياضية. تم إنجاز هذه المحاضرة خلال الموسم الجامعي 2025/2026، اعتماداً على مرجعيات علمية حديثة تتماشى مع متطلبات التكوين الأكاديمي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهداف التعلم:

بنهاية هذه المحاضرة سيكون الطالب قادراً على:

1. تعريف مفهوم النمو الإنساني وتمييزه عن المفاهيم المرتبطة به.
2. التعرف على المبادئ الأساسية التي تحكم مسار النمو.
3. استيعاب الخصائص العامة للنمو في مختلف مراحله.
4. تحديد أهم العوامل الوراثية والبيئية والهرمونية المؤثرة في النمو.
5. إدراك أهمية فهم مراحل النمو في تطبيقات التربية البدنية والتدريب الرياضي.

محاضرة: مبادئ وخصائص النمو والعوامل المؤثرة فيه

مقدمة:

يُعدّ النمو الإنساني مساراً متدرجاً يتخلله عدد من التحولات التي تمسّ بنية الإنسان ووظائفه وقدراته المختلفة. ولا يقتصر النمو على الجانب الجسمي فقط، بل يشمل تطوراً متناسقاً في المجالات الحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية. وفي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تكتسب دراسة النمو أهمية مضاعفة لأنها تساعد المربي الرياضي على قراءة قدرات الفرد، وتحديد مستوى استعداده للتعلم أو التدريب.

أولاً: مبادئ النمو

1. مبدأ الاتجاهات النمائية:

يتقدم النمو وفق اتجاهات واضحة، من الرأس إلى القدمين، ومن المركز نحو الأطراف.

2. مبدأ التدرج والاستمرارية:

النمو عملية مستمرة، غير أنه غير متساو؛ فهناك فترات تسارع وأخرى تباطؤ.

3. مبدأ الفروق الفردية:

يختلف الأفراد في سرعة وحجم وتوقيت نموهم نتيجة عوامل وراثية وبيئية وصحية.

4. مبدأ التكامل:

جوانب النمو مترابطة، وأي خلل في جانب يؤثر في بقية الجوانب.

5. مبدأ النضج:

لا يكتسب الفرد مهارات معينة إلا إذا بلغ مستوى من النضج العصبي والعضلي.

6. مبدأ التفاعل بين الوراثة والبيئة:

الإمكانيات تحددها الوراثة، والبيئة هي التي تكشف أو تحد من تحقيقها.

ثانياً: خصائص النمو

1. الشمول:

النمو يشمل كافة جوانب الإنسان.

2. التفاوت:

معدلات النمو تختلف بين الأجهزة والقدرات.

3. التموج:

النمو يحدث على شكل موجات بين تسارع واستقرار.

4. القابلية للتنبؤ:

يسير النمو وفق أنماط عامة يمكن توقعها.

5. الحساسية للعوامل البيئية:

هناك مراحل يكون فيها الفرد أكثر عرضة للتأثر بالبيئة.

ثالثاً: العوامل المؤثرة في النمو

1. العوامل الوراثية:

كالقامة والبنية ونمط الجسم والقدرات الحركية.

2. العوامل البيئية:

تشمل التغذية، النشاط البدني، الصحة العامة، والظروف الاجتماعية.

3. العوامل الهرمونية:

مثل هرمون النمو، وهرمونات الدرقية، والهرمونات الجنسية.

4. العوامل الاقتصادية والثقافية:

توفر الإمكانيات والوعي الصحي والرياضي يساهم في دعم النمو.

5. التفاعل الوراثي-البيئي:

النمو نتيجة تفاعل الإمكانيات الوراثية مع البيئة المحيطة.

رابعاً: الدلالات التطبيقية للمجال الرياضي

- ضرورة احترام الخصائص النمائية في التدريب.

- ضبط الحمل البدني وفق المرحلة العمرية.

- تفادي الضغط البدني الشديد في فترات النمو السريع.

- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.

- تحديد سن تعلم المهارات المناسبة.

خاتمة:

إن فهم مبادئ النمو وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه يعدّ أساسياً في تكوين المختص في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. فالمربي الناجح هو الذي يكيّف تدريسه مع متطلبات النمو ويوفر بيئة صحية آمنة.

المراجع:

1. حامد زهران، علم نفس النمو، دار المعارف، القاهرة، 2018.

2. عباس مصطفى، أسس النمو الإنساني، دار الفكر العربي، 2017.

3. عبد الرحمن عيسوي، سيكولوجية النمو، مكتبة الأنجلو المصرية، 2016.

4. Gallahue, D. & Ozmun, J. (2012). Understanding Motor Development. McGraw-Hill.

5. Berk, L. (2014). Child Development. Pearson Education.

6. Malina, R. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics.

