

جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق اهراس -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التعليم الاساسي

مقياس علم نفس النمو

2025/2026

عنوان المحاضرة: النمو الجسدي والحركي والإنفعالي

أهداف المحاضرة

يصبح الطالب بعد هذه المحاضرة قادراً على:

1. التعرف على مفهوم النمو الجسدي وخصائصه في مختلف المراحل العمرية.
2. التمييز بين مراحل النمو الحركي وفهم مبادئ تطوره.
3. تفسير مظاهر النمو الانفعالي وعلاقته بالسلوك الرياضي.
4. إدراك العلاقة التكاملية بين النمو الجسدي والحركي والانفعالي.
5. توظيف معارف النمو في تخطيط الحصص التدريبية وفق الخصائص العمرية.
6. تحليل تأثير النشاط البدني على التوازن الانفعالي للرياضيين.
7. تطبيق مبادئ السلامة البدنية والنفسية أثناء التدريب في مراحل النمو المختلفة.

1. المقدمة

يشكل النمو الإنساني عملية ديناميكية مستمرة تشمل التغيرات الجسدية والحركية والانفعالية التي تطرأ على الفرد منذ الولادة وحتى الرشد. وتكتسب دراسة هذه الجوانب أهمية خاصة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، لأنها تمكن المدرب والمربي البدني من فهم قدرات الأفراد والتعامل معهم وفق خصائصهم العمرية والنفسية والبدنية.

تهدف هذه المحاضرة إلى تسليط الضوء على أبعاد النمو الجسدي والحركي والانفعالي، وبيان خصائص كل مرحلة عمرية، مع إبراز التطبيقات التربوية والرياضية لهذه المعارف.

## 2. أولاً: النمو الجسدي

### 2.1 تعريف النمو الجسدي

هو مجموعة التغيرات البيولوجية التي تطرأ على جسم الإنسان من حيث:

- الطول

- الوزن

- حجم العظام

- الكتلة العضلية

- نمو الأجهزة الحيوية (جهاز العصبي، التنفسي، الدوري..)

## 2.2 مراحل النمو الجسدي:

### أ- مرحلة الطفولة المبكرة:

- نمو سريع في الطول والوزن
- تطور الجهاز العصبي
- ضعف في التحكم العضلي الدقيق

### ب- مرحلة الطفولة المتأخرة

- تباطؤ نسبي في النمو
- تحسن التوافق العضلي العصبي
- زيادة قوة العظام والعضلات

### ج- مرحلة المراهقة:

- طفرة نمو واضحة
- زيادة في الكتلة العضلية خاصة لدى الذكور
- تغيرات هرمونية تؤثر على المزاج والسلوك

## 2.3 العوامل المؤثرة في النمو الجسدي

- الوراثة
- التغذية
- النشاط البدني
- البيئة الصحية والاجتماعية

## 3. ثانياً: النمو الحركي

### 3 تعريف النمو الحركي

- هو تطور قدرة الفرد على التحكم في حركاته الجسدية، سواء كانت:
- حركات كبرى (مشي، الجري، القفز)
- حركات دقيقة: (الكتابة، الربط، التحكم بالأدوات الرياضية)

## 3.2 مراحل النمو الحركي

(R) المرحلة الانعكاسية

- حركات لا إرادية عند الرضيع

- تمهّد للحركات الإرادية اللاحقة

### ب) المرحلة الأساسية للحركات

- تعلم الجري، القفز، الرمي، التسلق

- تعتبر القاعدة الأساسية لبناء المهارات الرياضية

### ج- المرحلة المتقدمة

- إتقان المهارات الخاصة بالرياضات المختلفة

- يظهر الميل للتخصص الرياضي

### 3.3 مبادئ النمو الحركي

- يتم من الرأس إلى القدمين

- من المركز إلى الأطراف

- من الحركات العامة إلى الحركات الدقيقة

### 3.4 العلاقة بين النمو الحركي والتدريب الرياضي

- كلما تحسن النمو الحركي زادت قابلية التعلم المهاري

-؛ ضعف النمو الحركي يؤدي إلى بطء في تعلم الأداء الرياضي

## 4. ثالثاً: النمو

### الانفعالي

#### 4.1 تعريف النمو الانفعالي

- هو تطور قدرة الفرد على:

- فهم مشاعره

- التحكم بها

- التعبير عنها بطريقة اجتماعية مقبولة

#### 4.2 مظاهر النمو الانفعالي عبر المراحل العمرية

أ- في الطفولة:

- انفعالات سريعة وشديدة

- ضعف السيطرة على الغضب والخوف

ب- في المراهقة:

-تقلبات مزاجية

-حساسية مفرطة للنقد

-البحث عن الهوية الذاتية

ج- في مرحلة الشباب:

-استقرار نسبي في المشاعر

-تحسن القدرة على ضبط الانفعالات

4.3 دور البيئة الرياضية في النمو الانفعالي

-الممارسة الرياضية تساهم في:

-تقوية الثقة بالنفس

-تنمية الروح التعاونية

-تفريغ التوتر والقلق

-تعلم التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة

5. العلاقة التكاملية بين النمو الجسدي والحركي والانفعالي

-هذه الأنواع الثلاثة من النمو ليست مستقلة، بل متداخلة:

النمو الجسدي يوفر الأساس البنيوي للحركة

النمو الحركي يُحسن استخدام الجسد

النمو الانفعالي يوجه السلوك الحركي داخل المنافسة الرياضية

أي خلل في أحدها يؤثر على الجوانب الأخرى.