



جامعة زيان عاشور بالجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي المكيف



تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف

مستوى: سنة ثانية ليسانس

عنوان:

علم النفس النمو

ألقيت على طلبة سنة ثانية ليسانس تخصص النشاط البدني الرياضي
المكيف و الإعاقة السداسي الأول

إعداد الدكتور:

✓ علابة براهيم

الموسم الجامعي: 2026/2025

فهرس المحتويات

المحتويات

الأهداف العامة لمقياس علم النفس النمو	2
المحاضرة الأولى : مقدمة في علم نفس النمو	5
1. الإطار المفاهيمي لعلم نفس النمو:	5
1.1. تعريف علم نفس النمو:	5
1.2. أهداف علم نفس النمو :	7
1.3. أهمية علم نفس النمو لطلبة التربية البدنية والرياضية :	9
2.1. مبدأ التدرج :	11
2.2. مبدأ التمايز :	11
2.3. مبدأ التكامل :	12
2.4. مبدأ الفروق الفردية :	12
3.1. العوامل الوراثية :	12
3.2. العوامل البيئية :	12
3.3. العوامل النفسية :	13
4. مراحل النمو وعلاقتها بالأداء الرياضي :	13
4.1. مرحلة الطفولة المبكرة (2-6 سنوات) :	13
الخصائص:	13
التطبيقات الرياضية:	13
4.2. مرحلة الطفولة المتوسطة (6-12 سنة) :	13
الخصائص:	13
التطبيقات:	14

4.3. مرحلة المراهقة (12-18 سنة) :	14
الخصائص:	14
التطبيقات:	14
4.4. مرحلة الرشد :	14
الخصائص:	14
5. النمو الحركي وعلاقته بالتربية الرياضية :	14
5.1. تعريف النمو الحركي :	15
5.2. مراحل التطور الحركي :	15
5.3. دور المدرب والمعلم :	17
6. التكيف النفسي والرياضي :	19
6.1. مفهوم التكيف :	19
6.2. عناصر التكيف النفسي :	19
6.3. استراتيجيات تعزيز التكيف :	20
7. تطبيقات علم نفس النمو في التربية البدنية والرياضة :	20
7.1. تقييم القدرات الحركية حسب مراحل النمو :	20
7.2. اختيار المواهب الرياضية :	20
7.3. التكيف مع الفروق الفردية :	20
المحاضرة الثانية : مبادئ و خصائص النمو و العوامل المؤثرة فيه .	23
1. مقدمة :	23
2. مبادئ النمو (Growth Principles) :	24
2.1. مبدأ الشمولية (Holistic Principle) :	24

24	2.2. مبدأ التدرج (Progression Principle) :
25	2.3. مبدأ الفروق الفردية (Individual Differences) :
25	2.4. مبدأ التمايز (Differentiation) :
25	2.5. مبدأ التكامل (Integration) :
25	2.6. مبدأ الاستمرارية (Continuity) :
26	2.7. مبدأ الاتجاه من العام إلى الخاص (General-to-Specific) :
26	3. خصائص النمو (Growth Characteristics) :
26	3.1. النمو الجسمي (Physical Growth) :
26	3.2. النمو الحركي (Motor Development) :
27	3.3. النمو المعرفي (Cognitive Development) :
27	3.4. النمو الانفعالي (Emotional Development) :
27	3.5. النمو الاجتماعي (Social Development) :
27	4. العوامل المؤثرة في النمو (Growth Drivers) :
28	4.1. العوامل الوراثية (Genetic Drivers) :
28	4.2. العوامل البيئية (Environmental Drivers) :
28	4.2.1. الأسرة :
28	4.2.2. المدرسة :
28	4.2.3. المجتمع :
29	4.2.4. التغذية :
29	4.3. العوامل النفسية (Psychological Drivers) :

4.4. العوامل التربوية والرياضية (Educational & Athletic Drivers) : .. 29	
5. التطبيقات الميدانية في التربية البدنية والرياضة :	30
5.1. تصميم برامج تدريبية مبنية على مؤشرات النمو :	30
5.2. اختيار المواهب الرياضية المبكر :	30
5.3. تحسين الأداء من خلال فهم الفروق الفردية :	30
5.4. بناء استراتيجيات للتعامل مع النمو الانفعالي :	30
6. نموذج عملي (Business Case) للربط بين النمو والتدريب الرياضي:	30
حالة: لاعب ناشئ في سن 12 سنة	30
المحاضرة الثالثة : نظريات النمو	31
1. مقدمة :	31
2. نظرية النمو المعرفي – جان بياجيه (Piaget's Cognitive Development Theory) :	32
2.1. الفكرة العامة :	32
2.2. المراحل :	32
2.3. التطبيقات الرياضية :	33
3. نظرية التحليل النفسي – سيغموند فرويد (Freud's Psychosexual Theory) :	33
3.1. الفكرة العامة	33
3.2. المكونات :	33
3.3. التطبيقات الرياضية :	33
4. نظرية إريكسون النفسية-الاجتماعية (Erikson's Psycho-Social Theory) :	34

34	4.1. الفكرة العامة :
34	4.2. المراحل المرتبطة بالرياضة.....
35	4.3. التطبيقات :
	5. نظرية التعلم الاجتماعي – باندورا (Bandura's Social Learning Theory)
35	5.1. الفكرة العامة :
35	5.2. المفاهيم الرئيسية :
36	5.3. التطبيقات :
36	6. نظرية النضج – جيزل (Gesell's Maturation Theory) :
36	6.1. الفكرة العامة :
36	6.2. المبادئ :
36	6.3. التطبيقات :
	7. نظرية النمو الأخلاقي – كولبرغ (Kohlberg's Moral Development Theory)
37	7.1. الفكرة العامة :
37	7.2. المستويات :
37	7.3. التطبيقات :
	8. نظرية النمو الحركي – غالاهو (Gallahue Motor Development Theory)
38	8.1. الفكرة العامة :
38	8.2. المراحل :

38	8.3. التطبيقات :
39	9. مقارنة بين النظريات (تحليل أعمال):
39	المحاضرة الرابعة : النمو الجسمي و الحركي و الانفعالي .
39	1. مقدمة :
40	2. النمو الجسمي(Physical Growth) :
40	2.1. التعريف :
40	2.2. خصائص النمو الجسمي :
41	2.3. تطبيقات في التربية البدنية والرياضة :
41	2.4. أمثلة في التخصص :
41	3. النمو الحركي(Motor Development) :
41	3.1. التعريف :
41	3.2. مراحل النمو الحركي (وفق غالاهو) :
42	3.3. خصائص النمو الحركي :
42	3.4. تطبيقات في التربية البدنية :
42	3.5. أمثلة رياضية :
43	4. النمو الانفعالي(Emotional Development) :
43	4.1. التعريف :
43	4.2. خصائص النمو الانفعالي :
43	4.3. أهم الانفعالات المؤثرة في الرياضة :
44	4.4. تطبيقات في التربية البدنية :
44	4.5. أمثلة عملية :

45	5. العلاقة التكاملية بين النمو الجسمي-الحركي-الانفعالي :
45	6. تطبيقات تربوية ورياضية شاملة :
45	6.1. تصميم البرامج التدريبية :
45	6.2. الكشف المبكر عن المواهب :
46	6.3. إدارة الفروق الفردية :
46	المحاضرة الخامسة : مشكلات النمو
46	1. مقدمة
46	2. مفهوم مشكلات النمو :
47	3. مشكلات النمو الجسمي (Physical Growth Problems) :
47	3.1. أنماط مشكلات النمو الجسمي :
47	3.1.1. تأخر النمو الجسمي :
47	3.1.2. النمو السريع غير المتوازن :
48	3.1.3. السمنة المبكرة :
48	3.1.4. المشكلات الهيكلية :
48	3.2. أمثلة رياضية :
48	3.3. الآثار الرياضية :
49	4. مشكلات النمو الحركي (Motor Development Problems) :
49	4.1. أنواع المشكلات :
49	4.1.1. تأخر النمو الحركي
49	4.1.2. اضطرابات التكامل الحسي-الحركي :
49	4.1.3. ضعف المهارات الدقيقة

49	4.1.4. اضطرابات الاتزان
50	4.2. أمثلة في التخصص :
50	4.3. الآثار الرياضية :
50	5. مشكلات النمو الانفعالي (Emotional Development Problems) :
50	5.1. أهم مشكلات النمو الانفعالي :
50	5.1.1. القلق المفرط :
51	5.1.2. ضعف تقدير الذات :
51	5.1.3. الاندفاع والغضب :
51	5.1.4. الانسحاب الاجتماعي :
51	5.2. أمثلة رياضية :
52	5.3. الآثار الرياضية :
52	6. مشكلات النمو الاجتماعي: (Social Development Problems)
52	6.1. أهم المشكلات :
52	6.2. أمثلة رياضية :
53	7. أسباب مشكلات النمو (Key Drivers) :
53	7.1. أسباب جسدية :
53	7.2. أسباب بيئية :
53	7.3. أسباب نفسية :
54	7.4. أسباب تعليمية :
54	8. استراتيجيات التدخل والعلاج :

54	8.1. التدخل الجسدي :
54	8.2. التدخل الحركي :
54	8.3. التدخل الانفعالي :
55	8.4. التدخل التربوي :
55	9. دور معلم التربية البدنية والمدرّب :
55	المحاضرة السادسة : التطبيقات التربوية و الرياضية لعلم النفس النمو
55	1. مقدمة :
56	2. مفهوم التطبيقات التربوية والرياضية لعلم نفس النمو :
58	3. التطبيقات التربوية لعلم نفس النمو :
58	3.1. تكييف الأنشطة وفق المرحلة العمرية :
58	أمثلة تطبيقية
59	3.2. مراعاة الفروق الفردية :
59	تطبيقات في درس التربية البدنية
59	3.3. دعم النمو المعرفي :
59	مثال من التخصص
60	3.4. تعزيز الصحة النفسية والانفعالية :
60	تطبيقات
60	3.5. بناء بيئة تعليمية آمنة ومحفزة :
60	أمثلة
61	4. التطبيقات الرياضية لعلم نفس النمو :
61	4.1. تصميم البرامج التدريبية وفق مراحل النمو :

61	4.1.1. مرحلة الطفولة :
61	4.1.2. مرحلة المراهقة ..
61	4.1.3. الرشد الرياضي :
62	4.2. الكشف المبكر عن المواهب الرياضية :
62	مؤشرات تقييم الطفل الموهوب ..
62	4.3. إدارة الحمل التدريبي :
64	مثال ..
64	4.4. تنمية الدافعية والانضباط :
64	تطبيقات ..
65	4.5. تطوير المهارات الاجتماعية :
65	أمثلة ..
66	5. العلاقة بين تطبيقات النمو والأداء الرياضي :

الأهداف العامة لمقياس

علم النفس النمو

الأهداف العامة لمقياس علم النفس النمو

1. تعريف الطالب بمفهوم النمو ومراحلته المختلفة عبر العمر، والعوامل المؤثرة فيه

biologically & socially.

2. فهم الخصائص النمائية لكل مرحلة (الطفولة، المراهقة، الرشد...) من حيث

النمو الجسمي، العقلي، الانفعالي، الاجتماعي، الأخلاقي، واللغوي.

3. اكتساب المعرفة بالنظريات المفسرة للنمو (بياجيه، فيغوتسكي، فرويد، إريكسون،

كولبرغ...)، وتحليل الفروق بينها.

4. تمييز الفروق الفردية بين الأفراد وتفسير أسبابها وتأثيرها على التعلم والسلوك.

5. تنمية مهارات ملاحظة السلوك النمائي وتشخيص الانحرافات أو المشكلات

النمائية.

6. تعزيز القدرة على تطبيق مبادئ النمو في الممارسات المهنية التربوية والنفسية

(التدريس، الإرشاد، التربية الأسرية...).

7. إكساب الطالب مهارات اتخاذ القرارات التربوية المناسبة وفق خصائص كل مرحلة

نمائية.

8. التعرف على أهم أدوات القياس والتقويم النمائي وكيفية توظيفها في تقييم القدرات

والمهارات.

الأهداف العامة لمقياس علم النفس النمو

9. بناء اتجاه إيجابي نحو فهم الطفل والمراهق واحترام احتياجاتهما وحقوقهما

النمائية.

10. إعداد الطالب للبحث العلمي في قضايا النمو الإنساني عبر إكسابه مفاهيم

ومناهج الدراسة النمائية.

محتوى محاضرات المقياس

المحاضرة الأولى : مقدمة في علم نفس النمو .

1. الإطار المفاهيمي لعلم نفس النمو:

1.1. تعريف علم نفس النمو:

ارتبط علم النفس لمدة طويلة بالفلسفة، إذ كان ينظر إليه في بداياته على أنه جزء من التأملات الفلسفية التي تهتم بدراسة النفس الإنسانية وطبيعتها وعلاقتها بالعقل والجسد.

وقد تناول الفلاسفة القدامى، أمثال أفلاطون وأرسطو، قضايا النفس والإدراك والانفعال ضمن الطرح الفلسفي العام، واستمر هذا الارتباط لقرون عديدة إلى أن بدأ علم النفس يشق طريقه نحو الاستقلال كعلم قائم بذاته يعتمد على الملاحظة والتجريب. ويعد الفيلسوف الألماني كريستيان وولف من أبرز المفكرين الذين ساهموا في هذا التحول، حيث نشر بين سنتي 1732 و1734 كتابين مهمين؛ الأول بعنوان “السيكولوجية التجريبية” والثاني “السيكولوجية العقلية”، وقد ميّز فيهما بين الدراسة الفلسفية العقلية للنفس والدراسة القائمة على الملاحظة والتجربة، الأمر الذي ساهم في تمهيد الطريق أمام استقلال علم النفس عن الفلسفة تدريجياً.

ومع تطور العلوم الإنسانية والطبيعية خلال القرن التاسع عشر، شهد علم النفس تطوراً كبيراً، خاصة بعد إنشاء أول مخبر لعلم النفس التجريبي على يد فيلهلم فونت

سنة 1879، حيث أصبح يعتمد على المناهج العلمية في دراسة السلوك والعمليات العقلية.

وقد أدى ذلك إلى ظهور عدة مدارس واتجاهات نفسية حاولت تفسير السلوك الإنساني من زوايا مختلفة، مثل المدرسة السلوكية التي ركزت على السلوك الظاهر، والمدرسة التحليلية التي اهتمت بدور اللاشعور، والمدرسة المعرفية التي درست العمليات العقلية كالإدراك والتفكير، إضافة إلى المدرسة الإنسانية التي أكدت أهمية تحقيق الذات والدوافع الإنسانية.

ويعد علم نفس النمو أحد الفروع الأساسية لعلم النفس، إذ يهتم بدراسة التغيرات التي تطرأ على الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة.

ويعرف بأنه العلم الذي يدرس مظاهر النمو والتغير السلوكي والمعرفي والانفعالي والاجتماعي والجسمي التي يمر بها الفرد منذ مرحلة الإخصاب والطفولة مروراً بالمراهقة والرشد وصولاً إلى الشيخوخة. كما يسعى إلى تفسير طبيعة هذه التغيرات والعوامل المؤثرة فيها، سواء كانت عوامل وراثية وبيولوجية مرتبطة بالنضج، أو عوامل بيئية واجتماعية وثقافية مرتبطة بالتعلم والخبرة والتفاعل مع المحيط.

ويكتسي علم نفس النمو أهمية كبيرة، كونه يساعد على فهم خصائص كل مرحلة عمرية ومتطلباتها النفسية والتربوية والاجتماعية، مما يساهم في تحسين أساليب التنشئة والتربية والتعليم والإرشاد النفسي.

كما يمكن المختصين من الكشف عن الاضطرابات أو المشكلات النمائية التي قد تواجه الفرد في مراحل نموه المختلفة، والعمل على معالجتها مبكراً.

لذلك أصبح هذا الفرع مجالاً أساسياً تعتمد عليه العديد من التخصصات، مثل التربية، والإرشاد النفسي، وعلم الاجتماع، وعلوم الصحة، نظراً لدوره في تفسير السلوك الإنساني وفهم تطوره عبر الزمن.

1.2. أهداف علم نفس النمو :

• تحديد المظاهر النمائية في كل مرحلة عمرية:

يهدف علم نفس النمو إلى التعرف على الخصائص والمظاهر التي تميز كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان، سواء كانت جسدية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية. فلكل مرحلة عمرية سمات محددة تختلف عن غيرها، حيث يتميز الطفل مثلاً بسرعة النمو الحركي واكتساب المهارات الأساسية، بينما تتسم مرحلة المراهقة بالتغيرات الانفعالية والجسمية الواضحة، في حين ترتبط مرحلة الرشد بالاستقرار النسبي في القدرات العقلية والاجتماعية.

ويساعد تحديد هذه المظاهر على فهم احتياجات الأفراد ومتطلباتهم في كل مرحلة، مما يساهم في توجيههم تربوياً ونفسياً بطريقة سليمة.

• تفسير العوامل المؤثرة في النمو:

يهتم علم نفس النمو بدراسة العوامل التي تؤثر في عملية النمو الإنساني وتحدد مساره، سواء كانت عوامل داخلية أو خارجية. وتشمل العوامل الداخلية الوراثة، والنضج البيولوجي، والحالة الصحية، بينما تضم العوامل الخارجية البيئة الأسرية والاجتماعية والثقافية، إضافة إلى التعليم والتغذية والتجارب الحياتية المختلفة. ويعمل هذا العلم على تفسير كيفية تفاعل هذه العوامل فيما بينها، وتأثيرها في تطور شخصية الفرد وسلوكه وقدراته المختلفة، الأمر الذي يساعد على فهم الفروق الفردية بين الأشخاص.

• التنبؤ بالسلوك المستقبلي بناءً على المعطيات النمائية:

من الأهداف الأساسية لعلم نفس النمو القدرة على التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل انطلاقاً من دراسة خصائص النمو ومراحله المختلفة. فمعرفة طبيعة التغيرات التي يمر بها الفرد تساعد المختصين على توقع ردود أفعاله وميوله ومستوى توافقه النفسي والاجتماعي في المراحل اللاحقة. كما يساهم ذلك في الكشف المبكر عن المشكلات أو الاضطرابات التي قد تظهر مستقبلاً، مما يسمح بالتدخل الوقائي والعلاجي في الوقت المناسب، وبالتالي تحقيق نمو سليم ومتوازن للفرد.

•التطبيق العملي في مجالات التربية البدنية والرياضية لتحسين الأداء والنضج

الحركي:

يطبق علم نفس النمو بصورة واسعة في ميدان التربية البدنية والرياضة، حيث يساعد المدربين والأساتذة على فهم الخصائص النمائية للاعبين والمتعلمين وفقاً لمراحلهم العمرية المختلفة. ومن خلال هذا الفهم يمكن اختيار الأنشطة والبرامج التدريبية المناسبة لقدراتهم الجسدية والعقلية والانفعالية، بما يضمن تطوير الأداء الرياضي وتحقيق النضج الحركي بشكل متوازن. كما يساهم في مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين، وتجنب الضغوط أو الأحمال التدريبية غير الملائمة، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والبدنية وعلى مستوى الإنجاز الرياضي.

1.3. أهمية علم نفس النمو لطلبة التربية البدنية والرياضية :

•فهم تطور القدرات الحركية للمتعلمين حسب العمر:

يساعد علم نفس النمو على فهم طبيعة تطور القدرات الحركية لدى المتعلمين وفقاً لمراحلهم العمرية المختلفة، حيث تختلف المهارات الحركية من مرحلة إلى أخرى تبعاً لدرجة النضج الجسدي والعصبي. فالطفل في المراحل الأولى يكتسب الحركات الأساسية كالمشي والجري والتوازن، بينما يصبح في المراحل اللاحقة أكثر قدرة على أداء الحركات المركبة والمهارات الرياضية الدقيقة. ويسهم هذا الفهم في اختيار الأنشطة المناسبة لكل فئة عمرية بما يضمن تنمية القدرات البدنية والحركية بطريقة متوازنة وسليمة.

•تصميم برامج تدريبية وتربوية مناسبة لمستويات النمو الجسمي والنفسي:

تعد معرفة خصائص النمو الجسمي والنفسي أساساً مهماً في إعداد البرامج التدريبية والتربوية، إذ تساعد المدربين والأساتذة على وضع خطط تتلاءم مع إمكانيات المتعلمين وقدراتهم المختلفة. فلكل مرحلة عمرية خصائصها وحاجاتها الخاصة، وبالتالي فإن مراعاة هذه الجوانب يساهم في تحقيق الأهداف التعليمية والتدريبية بكفاءة أكبر، كما يقلل من احتمالات الإرهاق أو الضغط النفسي والبدني الناتج عن تكليف المتعلم بأنشطة تفوق قدراته النمائية.

•التعامل السليم مع الفروق الفردية داخل الوسط الرياضي:

يهتم علم نفس النمو بإبراز الفروق الفردية بين الأفراد من حيث القدرات العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية، حتى وإن كانوا في نفس المرحلة العمرية.

لذلك فإن فهم هذه الفروق يساعد العاملين في المجال الرياضي على التعامل مع اللاعبين بطريقة تربوية سليمة تراعي إمكانياتهم الخاصة ووتيرة نموهم المختلفة. كما يساهم ذلك في توفير بيئة رياضية عادلة ومحفزة تسمح لكل فرد بتنمية قدراته وتحقيق أفضل أداء ممكن دون الشعور بالإهمال أو الضغط.

• دعم الصحة النفسية للاعبين وتعزيز الدافعية والمثابرة:

يلعب علم نفس النمو دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة النفسية للاعبين من خلال فهم احتياجاتهم النفسية والانفعالية في مختلف مراحل النمو.

فالتعامل الإيجابي مع اللاعبين، وتوفير الدعم النفسي المناسب لهم، يساعدان على تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالأمان والانتماء داخل الفريق. كما يساهم ذلك في رفع مستوى الدافعية والرغبة في الإنجاز، وتنمية روح المثابرة وتحمل الصعوبات، وهي عوامل أساسية لتحقيق النجاح والتفوق في المجال الرياضي والتربوي.

2. مبادئ النمو الأساسية :

2.1. مبدأ التدرج :

النمو يحدث تدريجياً، ليس دفعة واحدة. مثال: تطور التحكم الحركي من الجلوس إلى الحبو إلى المشي.

2.2. مبدأ التمايز :

الانتقال من استجابات عامة إلى مهارات أكثر دقة، مثل تطور القبض العشوائي إلى القبضة الدقيقة.

2.3. مبدأ التكامل :

تنسيق العمليات الحركية والانفعالية والاجتماعية لتطوير المهارة الرياضية.

2.4. مبدأ الفروق الفردية :

الأطفال يختلفون في معدل نموهم؛ وهذا أساسي لتقويم واختيار المواهب الرياضية.

3. العوامل المؤثرة في النمو :

3.1. العوامل الوراثية :

تشمل الصفات الجسدية (الطول، البنية العضلية)، القابلية لاكتساب مهارات حركية معينة، والاستعدادات النفسية.

3.2. العوامل البيئية :

- التغذية :أساس تطور القوة البدنية والوظائف العصبية.
- الأسرة :دعم الدافعية، الاستقرار الانفعالي.
- المدرسة :البيئة الرياضية، المدرب المؤثر، المناهج.
- الثقافة :القيم المرتبطة بممارسة الرياضة.

3.3. العوامل النفسية :

الدافعية، تقدير الذات، الثقة بالنفس، ضبط الانفعالات —all critical for athletic development.

4. مراحل النمو وعلاقتها بالأداء الرياضي :

4.1. مرحلة الطفولة المبكرة (2-6 سنوات) :

الخصائص:

- نمو سريع في الجهاز العصبي.
- بداية السيطرة على المهارات الأساسية كالركض والقفز.

التطبيقات الرياضية:

- أنشطة لعب حر، ألعاب تهدف لتنمية التوافق الحركي.

4.2. مرحلة الطفولة المتوسطة (6-12 سنة) :

الخصائص:

- زيادة القدرة على التركيز وضبط الانفعالات.
- تحسن القدرات الحركية الدقيقة.

التطبيقات:

- بداية التدريب شبه المنظم.
- التركيز على تنمية المرونة والسرعة والتوازن.

4.3. مرحلة المراهقة (12-18 سنة) :

الخصائص:

التطبيقات:

- برامج تدريب متخصصة.
- مراعاة الفروق الإنجازية بين الجنسين.
- دعم الصحة النفسية والحد من القلق الرياضي.

4.4. مرحلة الرشد :

الخصائص:

- استقرار القدرات الجسدية والنفسية.
- أفضل مرحلة للإنجازات الرياضية الاحترافية.

5. النمو الحركي وعلاقته بالتربية الرياضية :

5.1. تعريف النمو الحركي :

هو تغير في الأداء الحركي نتيجة نضج الجهاز العصبي والعضلي، والخبرة الحركية المكتسبة.

5.2. مراحل التطور الحركي :

•المهارات الأساسية (المشي، الجري، القفز):

تعد المهارات الحركية الأساسية القاعدة الأولى التي يعتمد عليها الفرد في نموه الحركي، وهي من أولى الحركات التي يكتسبها الطفل بصورة تدريجية خلال مراحل الطفولة المبكرة. وتشمل هذه المهارات المشي والجري والقفز والتوازن، حيث تساعد الطفل على التفاعل مع محيطه واكتشاف البيئة من حوله. كما تمثل الأساس الضروري لتعلم المهارات الأكثر تعقيداً في المستقبل، إذ لا يمكن للفرد إتقان الحركات الرياضية المتقدمة دون امتلاك قاعدة قوية من المهارات الأساسية. ويعتمد تطور هذه المهارات على عوامل متعددة مثل النضج العصبي والعضلي، والتدريب، والبيئة المحفزة على الحركة والنشاط.

•المهارات الانتقالية (التمرير، الرمي، الالتفاف):

تظهر المهارات الانتقالية بعد اكتساب المهارات الأساسية، وتتميز بأنها أكثر تعقيداً وتناسقاً من الناحية الحركية. وتشمل حركات مثل التمرير والرمي والالتفاف والتصويب

والاستقبال، وهي مهارات تتطلب درجة أعلى من التوافق العضلي العصبي والتركيز والانتباه.

وتكمن أهمية هذه المرحلة في كونها تمثل حلقة وصل بين الحركات البسيطة والمهارات الرياضية المتخصصة، حيث يبدأ المتعلم في توظيف قدراته الحركية داخل مواقف تعليمية ورياضية متنوعة. كما تساهم هذه المهارات في تنمية سرعة الاستجابة والدقة والتحكم في الحركة.

•المهارات الرياضية المتقدمة:

تشير المهارات الرياضية المتقدمة إلى الحركات الفنية المعقدة التي تتطلب مستوى عالياً من الإتقان والتنسيق الحركي والقدرات البدنية والعقلية.

وتظهر هذه المهارات غالباً في المراحل المتقدمة من النمو والتدريب الرياضي، بعد المرور بمراحل الإعداد الحركي الأساسية والانتقالية. وتشمل هذه المهارات الأداء الفني المتخصص في مختلف الرياضات، مثل المراوغة المركبة في كرة القدم، أو الضربات الدقيقة في التنس، أو الحركات التقنية في الجمباز.

ويعتمد اكتساب هذه المهارات على التدريب المنتظم والخبرة والممارسة المستمرة، إضافة إلى توفر الدافعية والاستعداد النفسي والبدني لدى الرياضي، مما يسمح بتحقيق مستويات عالية من الأداء والإنجاز الرياضي.

5.3. دور المدرب والمعلم :

• توفير بيئة تدريب آمنة ومحفزة:

يعد توفير بيئة تدريبية آمنة ومحفزة من أهم الأسس التي تساهم في تحقيق النمو الرياضي والنفسي السليم للمتعلمين والرياضيين، حيث ينبغي أن تتوفر شروط السلامة داخل الحصص التدريبية من خلال استخدام تجهيزات رياضية مناسبة، واحترام قواعد الأمن الوقائي، ومراعاة الحالة الصحية والبدنية للممارسين. كما تشمل البيئة الآمنة الجانب النفسي، وذلك عبر تجنب أساليب التهديد أو السخرية أو الضغط المفرط الذي قد يؤثر سلبًا في ثقة الرياضي بنفسه. ومن جهة أخرى، فإن البيئة المحفزة تعمل على تنمية روح المبادرة والرغبة في التعلم والتنافس الإيجابي، من خلال التشجيع المستمر، وتقدير الجهود المبذولة، وإشراك اللاعبين في الأنشطة الجماعية التي تعزز الشعور بالراحة والانتماء.

كما أن المناخ التدريبي الإيجابي يساعد على زيادة التركيز والانضباط ويجعل الرياضي أكثر استعدادًا لاكتساب المهارات وتطوير قدراته البدنية والفنية.

• تصميم تدريبات مناسبة للخصائص العمرية:

يقتضي العمل التربوي والرياضي الناجح مراعاة الخصائص العمرية والنمائية للمتعلمين

عند إعداد البرامج والتدريبات الرياضية، لأن لكل مرحلة عمرية خصائص جسمية ونفسية وعقلية تختلف عن غيرها.

فالأطفال في المراحل المبكرة يحتاجون إلى تدريبات تعتمد على اللعب والحركة البسيطة وتنمية التوافق الحركي، بينما يميل المراهقون إلى الأنشطة التي تتطلب التحدي وإبراز القدرات البدنية والمهارية. لذلك ينبغي على المدرب أو المربي الرياضي أن يختار التمارين التي تتناسب مع مستوى النمو العضلي والعقلي والانفعالي للمتدربين، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم من حيث القدرة والاستعداد.

كما يساهم تصميم تدريبات ملائمة للسن في تجنب الإصابات والإجهاد البدني، ويساعد على تحقيق تطور تدريجي ومتوازن في الأداء الرياضي، إضافة إلى تنمية الثقة بالنفس والشعور بالنجاح لدى الرياضيين.

• تعزيز الدافعية والانتماء للفريق:

تعتبر الدافعية من العوامل الأساسية التي تؤثر في استمرارية الرياضي وتحقيقه للأداء الجيد، لذلك يسعى المدرب إلى تعزيز الحافز الداخلي والخارجي لدى اللاعبين من خلال استخدام أساليب التشجيع والتحفيز والتقدير المعنوي والمادي.

كما أن خلق روح الانتماء للفريق يساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويُعْمِي لديهم الشعور بالمسؤولية والتعاون والعمل الجماعي.

ويتحقق ذلك عبر إشراك اللاعبين في اتخاذ بعض القرارات، وتنظيم أنشطة جماعية، وترسيخ قيم الاحترام والتضامن والروح الرياضية.

وعندما يشعر اللاعب بأنه جزء مهم داخل الفريق، يزداد التزامه بالتدريبات ورغبته في تحقيق أهداف المجموعة، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الفردي والجماعي ويساهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على التفاعل الإيجابي داخل الوسط الرياضي والاجتماعي.

6. التكيف النفسي والرياضي :

6.1. مفهوم التكيف :

قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط الرياضية، مثل المنافسة، الإصابات، والانتقادات.

6.2. عناصر التكيف النفسي :

- الدافعية الرياضية.
- الثقة بالذات.
- القدرة على التحكم الانفعالي.
- المرونة النفسية.

6.3. استراتيجيات تعزيز التكيف :

- التدريب العقلي.
- الإرشاد النفسي الرياضي.
- تنمية هدف الأداء بدلاً من هدف الفوز فقط.

7. تطبيقات علم نفس النمو في التربية البدنية والرياضة :

7.1. تقييم القدرات الحركية حسب مراحل النمو :

يسمح بتحديد مستوى تقدم المتعلم وتوجيهه إلى الأنشطة المناسبة.

7.2. اختيار المواهب الرياضية :

الاعتماد على:

- مؤشرات جسدية (القامة، السرعة، التوازن).
- مؤشرات نفسية (الدافعية، المثابرة).

7.3. التكيف مع الفروق الفردية :

ضروري في الصف الرياضي لتجنب الإحباط وتحقيق تكافؤ الفرص.

8. أهمية علم نفس النمو في قطاع التربية البدنية والرياضية :

8.1. تحسين كفاءة البرامج التدريبية :

استخدام معطيات النمو يسمح ببناء نموذج تشغيل تدريبي يراعي الفروق الفردية، ويضمن ملائمة المجهود البدني لقدرات المتعلمين في كل مرحلة.

8.2. إدارة المخاطر وإصابات النشاط البدني :

الفهم الدقيق للتغيرات العظمية-العضلية أثناء النمو يساعد المدرب على تقليل نقاط الخطر التشغيلية عند التخطيط للتدريب.

8.3. رفع جودة التعليم الحركي:

المدرب القادر على تحليل النمو المعرفي والانفعالي يضمن بناء سلسلة قيمة تعليمية أكثر فعالية، خاصة في مهارات اتخاذ القرار، سرعة الاستجابة، والعمل الجماعي.

9. خصائص النمو المرتبطة بالأداء الرياضي :

9.1. النمو الجسمي :

يتضمن التحوّلات في:

• الكتلة العضلية

• قوة العظام

- الطول والوزن

- تطوّر الجهاز العصبي الحركي

❖ تمثل هذه العناصر مؤشرات تشغيل حيوية تُستخدم لتحديد نوع الأحمال التدريبية المناسبة.

9.2. النمو الحركي :

يشمل:

- المهارات الأساسية: الجري، الوثب، الرمي

- المهارات المركبة: التوازن، التوافق العضلي العصبي، الرشاقة

❖ هذه المهارات تُعدّ خط الإنتاج الحركي الذي تبنى عليه البرامج الرياضية.

9.3. النمو المعرفي :

يتضمن:

- تطور الإدراك

- التخطيط الحركي

- الذكاء الميداني

- سرعة اتخاذ القرار

❖ يمثل النمو المعرفي أصلاً استراتيجياً في التميز الرياضي.

9.4. النمو الاجتماعي والانفعالي :

يشمل:

- إدارة الانفعالات أثناء المنافسة

- العمل الجماعي

- بناء الثقة بالنفس

- دافعية الإنجاز

❖ كلّها عناصر رئيسية في سلسلة القيمة النفسية للرياضي.

المحاضرة الثانية : مبادئ و خصائص النمو و العوامل المؤثرة فيه .

1. مقدمة :

يتعامل علم نفس النمو مع عملية التغير التطوري التي يمر بها الفرد عبر مراحل حياته. من منظور إدارة الموارد البشرية في السياق الرياضي، يُعدّ فهم النمو بمثابة تحليل دورة حياة العميل الداخلي أي اللاعب/المتعلم، بما يسمح بتصميم برامج تدريبية وتعليمية

ذات قيمة مضافة وتحقيق مواءمة استراتيجية بين متطلبات المرحلة العمرية والأنشطة البدنية الموجهة.

2. مبادئ النمو (Growth Principles) :

تمثل مبادئ النمو بمثابة الإطار المرجعي الذي تعتمد عليه المؤسسات الرياضية في تصميم العمليات التشغيلية للتدريب والتقويم. أهم المبادئ:

2.1. مبدأ الشمولية (Holistic Principle) :

النمو عملية متكاملة تشمل الجوانب الجسدية، المعرفية، الانفعالية، الاجتماعية والحركية. يشبه هذا اتساع نطاق محفظة القدرات لدى اللاعب مما يتطلب إدارة شاملة للموارد.

2.2. مبدأ التدرج (Progression Principle) :

النمو يسير وفق مراحل متسلسلة وبمعدلات تدريجية. يقارن هذا المبدأ بمفهوم التوسع المرحلي في المشاريع، حيث لا تبنى المهارات المتقدمة قبل ترسيخ الأساسيات.

2.3. مبدأ الفروق الفردية (Individual Differences) :

يختلف الأفراد في معدل النمو وخصائصه رغم العمر المتقارب.

في السياق الرياضي، يمثل ذلك ضرورة التخصيص Customization في البرامج التدريبية بدل الحلول الموحدة.

2.4. مبدأ التمايز (Differentiation) :

السلوك ينتقل من شكل عام إلى أداء متخصص ودقيق.

في التدريب الرياضي، يعكس هذا الانتقال من المهارات الأساسية إلى المهارات التقنية المتقدمة .

2.5. مبدأ التكامل (Integration) :

الجوانب الحركية والمعرفية والانفعالية تعمل كوحدة واحدة.

التطبيق العملي: التدريب الحديث يعتمد على تكامل المهارات الذهنية + البدنية + الاجتماعية .

2.6. مبدأ الاستمرارية (Continuity) :

التطور لا يحدث فجأة، بل هو عملية تراكمية تشبه تحسين العمليات المستمر

Continuous Improvement .

2.7. مبدأ الاتجاه من العام إلى الخاص (General-to-Specific) :

السلوك ينمو من حركات بسيطة إلى مهارات عالية التعقيد.

يمثله في الأعمال الانتقال من الوصف الوظيفي العام إلى الكفاءات الدقيقة .

3. خصائص النمو (Growth Characteristics)

الخصائص تمثل مؤشرات الأداء الحيوية Key Growth KPIs التي يمكن على

أساسها تقييم مدى تطور الفرد.

3.1. النمو الجسمي (Physical Growth) :

- زيادة في الحجم والطول والوزن.
- تطور الكتلة العضلية والقدرة الوظيفية.
- أثره في الرياضة: تحديد نوع النشاط، درجة التحمل، ومستوى الاستعداد البدني.

3.2. النمو الحركي (Motor Development) :

- تطور المهارات الأساسية مثل الجري والقفز.
- تنمية التوافق العضلي العصبي.
- يعد هذا ركيزة الأداء التشغيلي للاعب.

3.3. النمو المعرفي (Cognitive Development) :

- تطور الانتباه، الإدراك، اتخاذ القرار.
- يخدم ذلك الذكاء التكتيكي في الألعاب الرياضية.

3.4. النمو الانفعالي (Emotional Development) :

- إدارة الضغوط، ضبط الانفعالات، الاستقرار.
- مرتبط بمفهوم الصحة النفسية التشغيلية للاعب.

3.5. النمو الاجتماعي (Social Development) :

- بناء العلاقات، العمل الجماعي، استيعاب الأدوار.
- يمثل أساس رأس المال الاجتماعي للفريق. Social Capital

4. العوامل المؤثرة في النمو (Growth Drivers) :

هذه العوامل تشبه القوى المحركة للنمو Growth Drivers في بيئة الأعمال، وتحدد مخرجات النمو لدى المتعلم/اللاعب.

4.1. العوامل الوراثية (Genetic Drivers) :

تشمل التركيب البيولوجي، القدرات الفطرية، التكوين الجسدي.
التطبيق الرياضي: تحديد الميزة التنافسية الطبيعية لدى اللاعب.

4.2. العوامل البيئية (Environmental Drivers) :

تمثل النظام البيئي للنمو، وتشمل:

4.2.1. الأسرة :

- توفر الدعم، الأمن النفسي، والتحفيز.
- تشبه دعم المستثمرين. Stakeholders

4.2.2. المدرسة :

- توفر الموارد التعليمية والرياضية.
- تمثل بيئة العمل المؤسسية .

4.2.3. المجتمع :

- يؤثر عبر الثقافة، القيم، ونظرة المجتمع للرياضة.
- يشبه سلوك المستهلكين في قطاع الأعمال.

4.2.4. التغذية :

- عامل أساسي في نمو الجهاز العصبي والعضلي.
- يماثل الوقود التشغيلي للتنمية البشرية .

4.3.العوامل النفسية(Psychological Drivers) :

تشمل الدافعية، تقدير الذات، الثقة بالنفس، اتجاهات الفرد نحو الرياضة.

تعد هذه العوامل البنية الذهنية للمنافسة. Competitive Mindset

4.4. العوامل التربوية والرياضية(Educational & Athletic Drivers) :

- نوع البرامج التدريبية.
- كفاءة المدرب.
- جودة بيئة التدريب.

هذه تمثل جودة الخدمة Service Quality في العملية التدريبية.

5. التطبيقات الميدانية في التربية البدنية والرياضة :

5.1. تصميم برامج تدريبية مبنية على مؤشرات النمو :

اعتماد نهج إدارة المشاريع لتخطيط وحدات تدريبية متوافقة مع المرحلة العمرية.

5.2. اختيار المواهب الرياضية المبكر :

استخدام مبادئ النمو لاستخراج الكوادر عالية الإمكانات. High Potential Talents

5.3. تحسين الأداء من خلال فهم الفروق الفردية :

تحليل الفروق يسمح بـ إدارة محفظة اللاعبين واستثمار نقاط القوة.

5.4. بناء استراتيجيات للتعامل مع النمو الانفعالي :

يدعم الاستدامة النفسية ويقلل مخاطر الانسحاب والإحباط الرياضي.

6. نموذج عملي (Business Case) للربط بين النمو والتدريب الرياضي:

حالة: لاعب ناشئ في سن 12 سنة

• التحليل الجسمي: ارتفاع معدل النمو → خطر إصابات النمو

• التحليل الحركي: جاهزية لتعلم مهارات انتقالية

• التحليل المعرفي: تطور القدرة على اتخاذ القرار

• التحليل الانفعالي: حساسية عالية للضغط

• القرار الاستراتيجي:

◦ برنامج تدريب متوسط الشدة

◦ تعزيز الجانب الذهني

◦ تقليل الضغوط التنافسية

◦ اعتماد تقييم دوري.

المحاضرة الثالثة : نظريات النمو .

1. مقدمة :

تمثل نظريات النمو نماذج عمل تساعد في تفسير كيفية تطور الفرد عبر مراحل حياته، وهي أدوات تحليل استراتيجية تمكن المختصين في التربية البدنية والرياضة من تصميم برامج تدريبية متوافقة مع دورة حياة اللاعب، وفهم السلوك الحركي والانفعالي والمعرفي بشكل منهجي.

2. نظرية النمو المعرفي – جان بياجيه (Piaget's Cognitive Development)

: Theory)

2.1. الفكرة العامة :

النمو المعرفي عملية ابتكار داخلي يمر عبر مراحل ثابتة، ويعتمد على آليات التنظيم والتكيف.

2.2. المراحل :

1. المرحلة الحس-حركية (0-2 سنة):

بناء أولي للمهارات الحركية؛ يشبه مرحلة تأسيس البنية التحتية التشغيلية .

2. مرحلة ما قبل العمليات (2-7 سنوات):

تطور اللغة والخيال؛ بداية تكامل البيانات الأولية لدى الطفل.

3. مرحلة العمليات المادية (7-11 سنة):

تنمية التفكير المنطقي المرتبط بالمواقف الحسية؛ أساس العمليات التكتيكية البسيطة .

4. مرحلة العمليات الصورية (11-15 سنة):

التفكير المجرد؛ ظهور الذكاء الاستراتيجي في المجال الرياضي.

2.3. التطبيقات الرياضية :

- تصميم مهارات فنية ثلاث مستويات التفكير .
- تعزيز التدريب الذي يعتمد على حل المشكلات عند المراهقين .
- توظيف مهام تكتيكية تختلف باختلاف المرحلة المعرفية .

3. نظرية التحليل النفسي – سيغموند فرويد (Freud's Psychosexual

:Theory)

3.1. الفكرة العامة .

النمو نتيجة صراعات نفسية داخلية بين الدوافع والضوابط، وهي إدارة صراع داخلي تؤثر في الأداء الرياضي.

3.2. المكونات :

- **الهو: Id:** رغبات فطرية (يشبه الطلب الخام).
- **الأنا: Ego:** التنظيم الواقعي (إدارة الموارد الذهنية).
- **الأنا الأعلى: Superego:** الأخلاق والقيم (المعايير التنظيمية).

3.3. التطبيقات الرياضية :

- فهم مشاعر القلق والمنافسة.
- تطوير برامج الدعم النفسي.
- إدارة الانفعالات أثناء المنافسات.

4. نظرية إريكسون النفسية-الاجتماعية (Erikson's Psycho-Social Theory)

4.1. الفكرة العامة :

النمو سلسلة مهام استراتيجية يتعين على الفرد إنجازها لتحقيق التوازن النفسي.

4.2 المراحل المرتبطة بالرياضة

1. الجدية مقابل الشك (3-6 سنوات):

تنمية المبادرة عبر الألعاب الحركية.

2. الاجتهاد مقابل الدونية (6-12 سنة):

اكتساب المهارات؛ فترة بناء الكفاءات التشغيلية .

3. تكوين الهوية مقابل تشتت الدور (12-18 سنة):

تحديد الهوية الرياضية؛ بداية الالتزام بالمسار الرياضي.

4. الإنجاز مقابل الركود (مرحلة الرشد):

تحقيق الأداء العالي والمحافظة عليه.

4.3. التطبيقات :

- دعم ثقة اللاعب بنفسه.
- تقليل خطر فقدان الهوية الرياضية .
- تعزيز الانتماء للفريق.

5. نظرية التعلم الاجتماعي – باندورا (Bandura's Social Learning Theory)

:Theory)

5.1. الفكرة العامة :

النمو قائم على نموذج الأعمال التشاركي الذي يعتمد على التعلم بالملاحظة والتقليد.

5.2. المفاهيم الرئيسية :

- النمذجة Modeling
- التعزيز Reinforcement
- الكفاءة الذاتية Self-Efficacy

5.3. التطبيقات :

- دور المدرب كنموذج فعال.
- تعزيز الثقة الذاتية لدى اللاعبين.
- تصميم بيئة تدريب تحفز التعلم الاجتماعي.

6. نظرية النضج – جيزل (Gesell's Maturation Theory) :

6.1. الفكرة العامة :

النمو نتاج خطة بيولوجية محددة وراثياً، يشبه وجود خارطة تشغيل مسبقة .

6.2. المبادئ :

- تطور الحركات يتبع مراحل طبيعية.
- البيئة تعزز ولا تخلق النضج.

6.3. التطبيقات :

- تقييم النمو الحركي للأطفال.
- تجنب الضغط المبكر على المهارات الرياضية.

7. نظرية النمو الأخلاقي – كولبرغ (Kohlberg's Moral Development)

:Theory)

7.1. الفكرة العامة :

النمو الأخلاقي تطور تدريجي في حكمة السلوك الرياضي .

7.2. المستويات :

1. مستوى ما قبل التقليد

2. المستوى التقليدي

3. ما بعد التقليد

7.3. التطبيقات :

- تطوير روح اللعب النظيف.
- إدارة السلوك الرياضي داخل الفريق.

8. نظرية النمو الحركي – غالاهو (Gallahue Motor Development)

:Theory)

8.1. الفكرة العامة :

النمو الحركي منظومة تشغيلية تتطور عبر مراحل محددة، وهو الأكثر ارتباطاً بالتربية الرياضية.

8.2. المراحل :

1. الحركات الانعكاسية

2. الحركات الأولية

3. المهارات الأساسية

4. المهارات المتخصصة

8.3. التطبيقات :

- تصميم برامج المهارات الأساسية للأطفال.
- تحديد جاهزية المتعلم للانتقال إلى المهارات الرياضية المتقدمة.
- تحسين الكفاءة الحركية عبر التدريب المنظم.

9. مقارنة بين النظريات (تحليل أعمال):

النظرية	ما تركز عليه	القيمة المضافة في الرياضة
بياجيه	النمو المعرفي	تطوير القدرات التكتيكية
فرويد	الدوافع الانفعالية	إدارة القلق والصراع النفسي
إريكسون	النمو الاجتماعي- النفسي	بناء الهوية الرياضية
باندورا	التعلم بالنمذجة	تعزيز الأداء عبر التقليد
جيزل	النضج البيولوجي	تحديد الجاهزية الحركية
غالا هو	النمو الحركي	تخطيط التدريب حسب التطور الحركي

المحاضرة الرابعة : النمو الجسمي و الحركي و الانفعالي .

1. مقدمة :

يمثل النمو الجسمي والحركي والانفعالي منظومة تشغيلية متكاملة تساهم في بناء الأداء

الرياضي عبر المراحل العمرية. فهم هذه الجوانب يشكل أساساً لتصميم برامج تدريبية

تستجيب لاحتياجات العميل التعليمي أي المتعلم/اللاعب.

يسمح هذا الفهم بتطبيق نهج إدارة المواهب الرياضية وبناء مسار تدريبي مبني على بيانات النمو.

2. النمو الجسمي (Physical Growth) :

2.1. التعريف :

هو التغير الكمي في حجم الجسم وأبعاده (الطول، الوزن، كتلة العضلات، حجم العظام)، إضافة إلى تطور الأجهزة الحيوية مثل الجهاز العصبي، العضلي، القلبي التنفسي.

يمثل هذا النمو البنية التحتية التشغيلية للأداء البدني.

2.2. خصائص النمو الجسمي :

- اختلاف السرعة: يتسارع النمو في الطفولة والمراهقة ثم يستقر.
- التباين الفردي: يمثل اختلاف مؤشرات الأداء الجوهرية KPI بين المتعلمين.
- العلاقة بالتغذية: تعدّ مدخلات الإنتاج الحيوي الأساسية.
- تأثير الهرمونات: خاصة في فترة المراهقة، وتشكل محركاً للنمو العضلي والطولي.

2.3. تطبيقات في التربية البدنية والرياضة :

- تحديد قدرة الطفل على أداء مهارات تتطلب قوة أو توازن.
- تصميم برامج تدريب حسب مرحلة النمو (تمارين خفيفة قبل البلوغ – تمارين مقاومة بعد البلوغ).
- مراقبة مخاطر الإصابة التشغيلية أثناء فترات النمو السريع.

2.4. أمثلة في التخصص :

- كرة السلة :اختيار اللاعبين طوال القامة في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة.
- الجمباز :الاستفادة من خفة الوزن قبل البلوغ لإتقان مهارات الدوران.
- السباحة :نمو طول الذراعين والصدر يساعد على تحسين كفاءة الأداء.

3. النمو الحركي(Motor Development) :

3.1. التعريف :

هو التغير النوعي والكيفي في القدرة على أداء المهارات الحركية من خلال تطور الجهاز العصبي-العضلي. يمثل النمو الحركي منظومة الإنتاج الحركي .

3.2. مراحل النمو الحركي (وفق غالاهو) :

1. الحركات الانعكاسية :استجابات أولية (0-1 سنة).
 2. الحركات الأولية :السيطرة على الجلوس والحبو والمشي.
 3. المهارات الأساسية :الجري، القفز، الرمي.
 4. المهارات الانتقالية :التنسيق، التوازن، التصويب.
 5. المهارات المتخصصة :مهارات الألعاب الرياضية المختلفة.
- 3.3. خصائص النمو الحركي :

- الارتباط القوي بالنمو العصبي.
- التحسن عبر التدريب والخبرة.(Learning Curve)
- الاعتماد على قاعدة المهارات الأساسية كأساس للتخصص الرياضي.

3.4. تطبيقات في التربية البدنية :

- اختيار المهارات المناسبة لقدرة التحكم الحركي.
- تصميم تدريبات تنمية التوافق العضلي العصبي.
- تطوير مهارات الإيقاع الحركي في الأنشطة الجماعية.

3.5. أمثلة رياضية :

- كرة القدم :تطور التحكم بالكرة مرتبط بالقدرات الحركية الدقيقة.

- العدو :تنام في الحركة الترددية وانتظام الخطوة مع النضج.
- كرة اليد :دقة الرمي تعتمد على التكامل بين الذراع-الجذع-الرجلين.

4. النمو الانفعالي (Emotional Development) :

4.1. التعريف :

هو تطور القدرة على إدارة الانفعالات، التعبير عنها، وتنظيمها. يمثل ذلك إدارة المخاطر الانفعالية للاعب، مما يؤثر بشكل مباشر على الأداء والتعلم.

4.2. خصائص النمو الانفعالي :

- تحسن القدرة على ضبط النفس مع العمر.
- تطور فهم المشاعر والتمييز بينها.
- بناء الاستقرار الانفعالي مع الدعم الأسري والمدرسي.
- حساسية أكبر للضغط النفسي خلال المراهقة.

4.3. أهم الانفعالات المؤثرة في الرياضة :

- القلق
- الحماس
- الثقة بالنفس

• الإحباط

• الدافعية

4.4. تطبيقات في التربية البدنية :

- استخدام التغذية الراجعة الإيجابية لتحسين الدافعية الذاتية .
- تدريب اللاعبين على إدارة التوتر في المنافسات.
- تعزيز العمل الجماعي لبناء مناخ نفسي إيجابي.

4.5. أمثلة عملية :

- لاعب مبتدئ في كرة الطائرة يشعر بالخوف من الإرسال → تعزيز الثقة باستخدام تمارين تدريجية.
- طفل في درس الرياضة يغضب عند الخسارة → تدريب الذكاء الانفعالي عبر الأنشطة الجماعية.
- مراقب في كرة القدم يعاني من قلق التوقعات → تقنيات الاسترخاء والتنفس.

5. العلاقة التكاملية بين النمو الجسمي-الحركي-الانفعالي :

أهمية التكامل	تأثيره على الأداء الرياضي	البعد
يحدد الإمكانيات البدنية	القوة، السرعة، التحمل	الجسمي
يترجم القدرات الجسدية إلى أداء فعلي	الدقة، التنسيق، التحكم	الحركي
يحدد الاستمرارية وجودة الأداء	الثقة، الدافعية، إدارة التوتر	الانفعالي

التكامل بين الأبعاد الثلاثة يشكل ما يسمى الجاهزية الرياضية الشاملة Total

Athletic Readiness.

6. تطبيقات تربوية رياضية شاملة :

6.1. تصميم البرامج التدريبية :

- تدريب عضلي مبسط في الطفولة.
- تدريبات توافق وتوازن في المتوسطة.
- تدريب مهارات متخصصة في المراهقة.

6.2. الكشف المبكر عن المواهب :

- مؤشر جسمي: الطول والقوام.

- مؤشر حركي: سرعة اكتساب المهارات.

- مؤشر انفعالي: المثابرة والانضباط.

6.3. إدارة الفروق الفردية :

- صياغة خطط تدريب مخصصة. Individualized Plans

- إعادة جدولة شدة الحمل التدريبي حسب مؤشرات النمو.

- دعم الانفعالات لدى اللاعبين الأكثر حساسية للضغوط.

المحاضرة الخامسة : مشكلات النمو .

1. مقدمة

تشير **مشكلات النمو** إلى الانحرافات أو الاضطرابات التي قد تظهر في المسار الطبيعي لتطور الفرد جسدياً أو حركياً أو انفعالياً أو اجتماعياً. وتُعدّ هذه المشكلات بمثابة “مخاطر تشغيلية” تؤثر على كفاءة الأداء الرياضي، وتستدعي من المتخصصين في التربية البدنية والرياضية تطبيق منهج تشخيصي وتربوي مبني على الأدلة العلمية.

2. مفهوم مشكلات النمو :

هي اضطرابات أو صعوبات تظهر خلال مراحل الطفولة أو المراهقة، وتؤدي إلى تأخر أو عدم اتساق في التغيرات التطورية الطبيعية في واحد أو أكثر من المجالات:

- الجسمي
- الحركي
- المعرفي
- الانفعالي
- الاجتماعي

تمثل هذه المشكلات “ثغرات تنموية” Developmental Gaps قد تؤثر مباشرة على قابلية التعلم الحركي والأداء الرياضي.

3. مشكلات النمو الجسمي (Physical Growth Problems) :

3.1. أنماط مشكلات النمو الجسمي :

3.1.1. تأخر النمو الجسمي :

- انخفاض معدل الطول أو الوزن مقارنة بمعايير العمر.
- ضعف الكتلة العضلية.

3.1.2. النمو السريع غير المتوازن :

- زيادة سريعة في الطول دون نمو عضلي موازٍ.
- اختلال التوازن الجسمي.

3.1.3. السمنة المبكرة :

- زيادة المفرطة في الوزن نتيجة سوء التغذية أو قلة النشاط.

3.1.4. المشكلات الهيكلية :

- اعوجاج العمود الفقري (Scoliosis)

- تقوس الساقين (Bowlegs)

3.2. أمثلة رياضية :

- كرة القدم:

لاعب في سن 12 سنة يعاني من نمو طولي سريع → فقدان التوازن → ضعف

الثبات عند تغيير الاتجاه.

- الجمباز:

طفلة تعاني من زيادة الوزن → صعوبة في أداء مهارات الاتزان والقفز.

- ألعاب القوى:

تأخر النمو العضلي يؤدي إلى ضعف الانطلاقة في سباق السرعة.

3.3. الآثار الرياضية :

- انخفاض الاستقرار الجسدي.

• زيادة خطر الإصابات.

• تراجع القدرة على التعلم الحركي.

4. مشكلات النمو الحركي (Motor Development Problems) :

4.1. أنواع المشكلات :

4.1.1. تأخر النمو الحركي

• ضعف المهارات الأساسية (الجري، القفز، الرمي).

• ضعف التوافق العضلي العصبي.

4.1.2. اضطرابات التكامل الحسي-الحركي :

• صعوبة في إدراك الاتجاهات والسرعة والمسافة.

4.1.3. ضعف المهارات الدقيقة

• صعوبة التحكم في الكرة، أو تنفيذ مهارات تتطلب دقة عالية.

4.1.4. اضطرابات الاتزان

• اختلال القدرة على الثبات أثناء الأداء.

4.2. أمثلة في التخصص :

• كرة اليد:

لاعب يعاني من ضعف التوافق البصري-الحركي → رميات غير دقيقة.

• العدو:

طفل لا يستطيع تنظيم خطوات الجري → أداء غير اقتصادي.

• السباحة:

تأخر في التحكم التنفسي → صعوبة في تعلم أنماط السباحة.

4.3. الآثار الرياضية :

• انخفاض جودة الأداء الفني.

• بطء اكتساب المهارات.

• ضعف القدرة على المنافسة.

5. مشكلات النمو الانفعالي (Emotional Development Problems) :

5.1. أهم مشكلات النمو الانفعالي :

5.1.1. القلق المفرط :

• قلق الأداء الرياضي

• الخوف من الفشل

5.1.2. ضعف تقدير الذات :

• الشعور بالدونية، ضعف الثقة بالنفس.

5.1.3. الاندفاع والغضب :

• صعوبة ضبط الانفعالات في السباقات والمباريات.

5.1.4. الانسحاب الاجتماعي :

• تجنب الأنشطة الجماعية

• ضعف الانتماء للفريق

5.2. أمثلة رياضية :

• كرة الطائرة:

طالبة تتجنب الإرسال أمام زميلاتها بسبب الخوف من الفشل.

• كرة السلة:

لاعب يغضب بسرعة عند فقدان الكرة → فقدان التركيز.

. ألعاب القوى:

متسابق يعاني من قلق البداية → أداء أقل من المستوى المتوقع.

5.3. الآثار الرياضية :

- . انخفاض الدافعية.
- . ضعف الصمود النفسي.
- . تراجع القدرة على اتخاذ القرار.

6. مشكلات النمو الاجتماعي: (Social Development Problems)

6.1. أهم المشكلات :

- . الانسحاب وعدم تقبل الفريق
- . ضعف التواصل
- . عدم القدرة على حل المشكلات
- . الاعتماد المفرط على الآخرين

6.2. أمثلة رياضية :

. رياضات جماعية:

لاعب لا يمرر الكرة بسبب ضعف مهارات التواصل.

• الأنشطة الصفية:

متعلم يتجنب المشاركة في الألعاب الجماعية بسبب الخجل.

7. أسباب مشكلات النمو (Key Drivers) :

7.1. أسباب جسدية :

- سوء التغذية
- الأمراض المزمنة
- الاضطرابات الهرمونية

7.2. أسباب بيئية :

- قلة النشاط البدني
- غياب الدعم الأسري
- الفقر وقلة الموارد

7.3. أسباب نفسية :

- الصدمات
- ضعف الدعم العاطفي
- التحرش أو التنمر

7.4. أسباب تعليمية :

- ضعف الخبرة الحركية المبكرة
- أساليب تدريس غير ملائمة

8. استراتيجيات التدخل والعلاج :

8.1. التدخل الجسمي :

- تغذية صحية
- تقييم طبي
- برامج لياقة مناسبة للمرحلة العمرية

8.2. التدخل الحركي :

- برامج تنمية المهارات الأساسية
- تمارين الاتزان والتوافق
- اعتماد "التحليل الحركي" لتحديد نقاط الضعف

8.3. التدخل الانفعالي :

- التدريب على الاسترخاء

- تعزيز الثقة بالنفس

- دعم العلاقات داخل الفريق

8.4. التدخل التربوي :

- تكييف الأنشطة الرياضية

- تعزيز المشاركة

- طرق تدريس مشوقة

9. دور معلم التربية البدنية والمدرّب :

يمثل المعلم/المدرّب “مدير النمو الرياضي” من خلال:

- كشف مشكلات النمو مبكراً

- متابعة تطور المتعلم عبر سجلات أداء

- تصميم تدخلات مخصصة

- العمل مع الأسرة

- حماية المتعلم من الضغوط

المحاضرة السادسة : التطبيقات التربوية و الرياضية لعلم النفس النمو .

1. مقدمة :

يمثل علم نفس النمو أحد المرتكزات الأساسية في إدارة العملية التعليمية الرياضية، إذ يوفر إطاراً علمياً لفهم التغيرات الجسدية والحركية والانفعالية والمعرفية التي يمر بها المتعلم عبر مراحل عمره المختلفة.

يسمح هذا الفهم بتطوير برامج تدريبية وتربوية فعالة تراعي الفروق الفردية، وتضمن تحقيق أعلى مستويات التكيف والتعلم والأداء الرياضي.

2. مفهوم التطبيقات التربوية والرياضية لعلم نفس النمو :

هي مجموعة من الإجراءات والأساليب التربوية والتدريبية التي يعتمد عليها المعلم أو المدرب بهدف تحقيق تنمية شاملة ومتوازنة للمتعلمين والرياضيين، من خلال مراعاة خصائصهم الجسمية والنفسية والعقلية، والعمل على توجيه قدراتهم بطريقة علمية وتربوية سليمة.

وتتمثل هذه الإجراءات في تخطيط الأنشطة الرياضية وتنظيمها واختيار الوسائل والأساليب المناسبة التي تساعد على تطوير الجوانب البدنية والمهارية والمعرفية والانفعالية لدى الأفراد، بما يضمن تحقيق أهداف التربية الرياضية والارتقاء بالأداء الرياضي والتربوي في آن واحد، وذلك من أجل:

•تكييف الأنشطة الرياضية وفق خصائص المتعلمين:

ويقصد بذلك مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين من حيث العمر، والجنس، ومستوى

النمو الجسمي والعقلي، والقدرات البدنية والمهارية، عند إعداد الأنشطة والبرامج الرياضية. فليس جميع المتعلمين يمتلكون نفس الإمكانيات أو الاستعدادات، لذلك ينبغي أن تكون الأنشطة مرنة ومتدرجة حتى تتلاءم مع احتياجات كل فئة، مما يساعد على زيادة التفاعل الإيجابي ويجعل عملية التعلم أكثر فعالية ومتعة.

• تنمية المهارات الحركية والمعرفية والانفعالية بشكل متكامل:

تهدف التربية والتدريب الرياضي إلى تنمية الفرد تنمية شاملة، فلا يقتصر دورها على تحسين الأداء الحركي فقط، بل يشمل أيضًا تنمية القدرات العقلية والمعرفية مثل التركيز والانتباه وسرعة اتخاذ القرار، إضافة إلى الجوانب الانفعالية والاجتماعية كالثقة بالنفس وضبط الانفعالات والتعاون واحترام الآخرين. ويساهم التكامل بين هذه الجوانب في بناء شخصية رياضية متوازنة قادرة على التكيف مع مختلف المواقف داخل وخارج المجال الرياضي.

• تحقيق النمو السليم والمتوازن:

تسهم الأنشطة الرياضية الموجهة بطريقة علمية في تحقيق نمو جسمي ونفسي واجتماعي متوازن للمتعلم، من خلال تنمية اللياقة البدنية وتقوية الأجهزة الحيوية وتحسين التوافق العصبي العضلي، إضافة إلى تعزيز الصحة النفسية والقدرة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي. كما تساعد الممارسة الرياضية المنتظمة على غرس العادات الصحية والسلوكات السليمة التي تنعكس إيجاباً على حياة الفرد ومستقبله.

• اكتشاف المواهب الرياضية وصلها:

تعد الأنشطة الرياضية مجالا مهما لاكتشاف القدرات والمواهب الكامنة لدى المتعلمين، حيث يستطيع المعلم أو المدرب من خلال الملاحظة والتقييم التعرف على الأفراد الذين يمتلكون استعدادات بدنية أو مهارية متميزة. وبعد اكتشاف هذه المواهب، يتم العمل على تطويرها وصلها عبر برامج تدريبية خاصة تراعي إمكانيات الموهوبين وتساعدهم على تحسين أدائهم والوصول إلى مستويات رياضية متقدمة، بما يساهم في إعداد نخبة رياضية قادرة على تمثيل الفرق والمؤسسات الرياضية بكفاءة عالية.

3. التطبيقات التربوية لعلم نفس النمو :

3.1. تكيف الأنشطة وفق المرحلة العمرية :

يتطلب إعداد الدروس مرونة في اختيار الأنشطة بما يتناسب مع قدرات المتعلم:

أمثلة تطبيقية

• الطفولة (6-9 سنوات):

ألعاب بسيطة تعتمد على الحركة الحرة، مثل الجري والوثب والتمرير.

• مرحلة ما قبل المراهقة:

إدراج ألعاب تقنية خفيفة وبناء مهارات انتقالية.

. المراقبة:

تدريبات تكتيكية معقدة تتطلب تركيزاً أكبر.

3.2. مراعاة الفروق الفردية :

يمثل هذا المفهوم حجر الأساس في نجاح العملية التربوية.

تطبيقات في درس التربية البدنية

- . تقسيم الطلاب حسب مستوى المهارة وليس العمر فقط.
- . ضبط الشدة والجرعة التدريبية وفق قدرات كل متعلم.
- . تقديم تغذية راجعة فردية موجهة.

3.3. دعم النمو المعرفي :

تسهم الأنشطة الرياضية المنظمة في تنمية جوانب التفكير، مثل:

- . اتخاذ القرار
- . حل المشكلات
- . التخطيط الحركي

مثال من التخصص

- تعليم تكتيك “الانتشار ثم التجمع” في كرة السلة يعزز إدراك المساحات واتخاذ القرار.

3.4. تعزيز الصحة النفسية والانفعالية :

علم نفس النمو يوجهنا لفهم خصائص الانفعالات حسب العمر.

تطبيقات

- تدريب الطلبة على التحكم الانفعالي أثناء المنافسات الصفية.
- استخدام استراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس.
- توظيف الألعاب الجماعية في بناء الانتماء والتواصل.

3.5. بناء بيئة تعليمية آمنة ومحفزة :

البيئة الإيجابية تمثل شرطاً لتعلم فعال.

أمثلة

- منع السخرية بين الطلبة.
- وضع قواعد سلوك واضحة.
- إشراك الطلبة في اختيار بعض الأنشطة الرياضية.

4. التطبيقات الرياضية لعلم نفس النمو :

4.1. تصميم البرامج التدريبية وفق مراحل النمو :

4.1.1. مرحلة الطفولة :

• التركيز على تنمية المهارات الأساسية: الجري، القفز، الرمي.

• استخدام التدريب باللعب. Play-Based Training.

4.1.2. مرحلة المراهقة

• تدريب القوة التدريجي مع مراعاة النمو العظمي.

• إدراج تدريبات السرعة والرشاقة.

4.1.3. الرشد الرياضي :

• برامج متخصصة عالية الشدة.

• تطوير القدرات التكتيكية والذهنية.

4.2. الكشف المبكر عن المواهب الرياضية :

يستند هذا الإجراء إلى معايير النمو:

مؤشرات تقييم الطفل الموهوب

- نمو حركي متقدم (التوازن، الرشاقة).
- استجابة تعليمية سريعة للمهارات.
- نمو جسمي مناسب لنوع النشاط (مثال: طول الذراعين في السباحة).

4.3. إدارة الحمل التدريبي :

إن فهم النمو الجسمي والحركي يعد من الأسس العلمية المهمة في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، لأنه يساعد المعلم أو المدرب على إدراك طبيعة التغيرات التي يمر بها المتعلم أو الرياضي في مختلف المراحل العمرية، سواء من الناحية الجسمية أو العضلية أو العصبية والحركية. كما يُمكنه هذا الفهم من اختيار الأنشطة والتدريبات المناسبة لقدرات الأفراد واستعداداتهم، بما يضمن سلامتهم وتحقيق تطور تدريجي ومتوازن في الأداء الرياضي. ومن خلال معرفة خصائص النمو يمكن تحديد ما يلي:

•الحدود الآمنة للتدريب:

يساعد فهم النمو الجسمي والحركي على تحديد مستوى الجهد البدني المناسب لكل

مرحلة عمرية، وذلك من خلال معرفة قدرة الجسم على التحمل ومدى تطور العضلات والعظام والأجهزة الحيوية. فالأطفال والمراهقون لا يستطيعون تحمل نفس الأحمال التدريبية الخاصة بالراشدين، لذلك ينبغي أن تكون التدريبات متدرجة ومتكيفة مع مستوى نموهم البدني.

ويساهم احترام الحدود الآمنة للتدريب في حماية المتعلمين من الإرهاق البدني والإجهاد المفرط، كما يساعد على تحقيق نتائج إيجابية دون التأثير السلبي في صحتهم أو نموهم الطبيعي.

• تجنب "إصابات النمو:"

تعتبر إصابات النمو من المشكلات الشائعة لدى الأطفال والمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية، وغالبا ما تنتج عن الضغط الزائد على العظام والمفاصل والعضلات التي لا تزال في طور النمو.

ومن خلال معرفة خصائص النمو الجسمي يمكن للمدرب أو المعلم اختيار التمارين المناسبة وتجنب الأحمال العنيفة أو الحركات غير الملائمة التي قد تؤدي إلى إصابات مثل التهابات المفاصل أو إجهاد العضلات أو مشاكل العمود الفقري. كما أن المراقبة المستمرة للحالة البدنية للرياضيين تساعد على الكشف المبكر عن أي علامات تعب أو خلل صحي قبل تفاقمها.

•تحقيق التدرج السليم في الأحمال:

يعد التدرج في الأحمال التدريبية من المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي، ويعني الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بشكل تدريجي يتناسب مع قدرات الرياضي ومستوى نموه.

ويساعد فهم النمو الحركي والجسمي على تنظيم شدة التمارين وحجمها ومدة أدائها بطريقة علمية تحقق التطور المطلوب دون التسبب في الإرهاق أو الإصابات.

كما أن التدرج السليم في الأحمال يسهم في تحسين الكفاءة البدنية والمهارية بشكل متوازن، ويزيد من قدرة الرياضي على التكيف مع الجهد البدني وتحقيق أداء أفضل على المدى الطويل.

مثال

في سن 12-14 سنة، يجب تجنب الأوزان العالية بسبب نمو العظام غير المكتمل.

4.4. تنمية الدافعية والانضباط :

النمو الانفعالي يؤثر في الاستعداد الرياضي.

تطبيقات

- تحديد أهداف قصيرة المدى لتحفيز اللاعبين.
- توفير التغذية الراجعة الفورية.
- استخدام المكافآت الرمزية للالتزام والانضباط.

4.5. تطوير المهارات الاجتماعية :

الرياضة تتيح فرصاً للتفاعل:

أمثلة

- تعلم مهارات التعاون في كرة اليد.
- قبول الأدوار المختلفة في كرة القدم (مدافع، وسط، مهاجم).
- تعزيز مهارات القيادة في الرياضات الجماعية.

5. العلاقة بين تطبيقات النمو والأداء الرياضي :

انعكاسه في المجال الرياضي	جانب النمو
تحديد نوع وشدة البرامج التدريبية	الجسمي
تحسين جودة الأداء الفني والمهاري	الحركي
رفع القدرة على ضبط النفس والثقة	الانفعالي
دعم العمل الجماعي والروح الرياضية	الاجتماعي

يؤدي التكامل بين هذه الجوانب إلى رفع الجاهزية الشاملة للأداء الرياضي.

قائمة المصادر والمراجع

1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
2. Gallahue, D. & Ozmun, J. (2012). **Understanding Motor Development**. Human Kinetics.
3. Gallahue, D. & Ozmun, J. (2012). **Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults**. Human Kinetics.
4. Gallahue, D. (2002). *Understanding Motor Development in Children*. Human Kinetics.
5. Gallahue, D. (2012). **Understanding Motor Development in Children**. Human Kinetics.
6. Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2012). **Understanding Motor Development**. Human Kinetics.
7. **Hurlock, E. B. (1980). Developmental Psychology**. McGraw-Hill.
8. Hurlock, E. B. (1980). **Developmental Psychology**. McGraw-Hill.
9. Kail, R. V. (2015). **Human Development: A Life-Span View**. Cengage Learning.
10. Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development*. Harper & Row.
11. Malina, R. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. Clinics in Sports Medicine.
12. Malina, R. M. & Bouchard, C. (1991). **Growth, Maturation, and Physical Activity**. Human Kinetics.

13. Malina, R. M. & Bouchard, C. (1991). **Growth, Maturation, and Physical Activity.** Human Kinetics.
14. NASPE. (2017). *Guidelines for Physical Education.* National Association for Sport and Physical Education.
15. Payne, V. & Isaacs, L. (2017). *Human Motor Development.* Journal of Motor Behavior.
16. **Santrock, J. W. (2020). Life-Span Development.** McGraw-Hill Education.
17. **Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2018). Life-Span Human Development.** Cengage Learning.
18. **Thomas, J. R., & French, K. E. (1985). The development of motor skills.** Human Kinetics.
19. Weiss, M. (2001). *Motivational orientations and sport behavior.* Human Kinetics.
20. Weiss, M. (2008). *Motivational orientations and youth sport behavior.* Human Kinetics.
21. Weiss, M. (2008). *Youth Sport Motivation.* Human Kinetics.
22. جابر عبد الحميد جابر. (2010). *علم نفس النمو.* دار النهضة العربية.
23. عبد الرحمن العيسوي. *علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة.* دار المعرفة الجامعية.
24. فتحي الزيات. (2015). *سيكولوجية النمو.* عالم الكتب.
25. محمد حسن علاوي. 2003 *علم النفس الرياضي.* دار الفكر العربي.
26. محمد عبد السلام عبد الغفار. *النمو النفسي: الطفولة والمراهقة.*