

معهد التربية البدنية والرياضية
جامعة الجزائر (3) دالي إبراهيم

مطبوعة لمحاضرات في علم النفس النمو الرياضي

من إعداد الأستاذة:

د - ميلي فائزة

السنة الجامعية

2020 / 2019

فهرس المحتويات

الفصل الأول: دراسة سيكولوجية النمو

01مقدمة
031- مفهوم النمو
032- خصائص النمو
043- العوامل المؤثرة في النمو
044- مناهج وطرق البحث في دراسة النمو
055- تعريف علم نفس النمو
076- أهمية دراسة علم نفس النمو
097- علاقة علم نفس النمو بالعلوم الأخرى
108- التدريب الرياضي والنمو
119- أهمية دراسة المربي الرياضي للنمو

الفصل الثاني: نظريات النمو

131- نظرية التحليل النفسي الفرويدي
152- النظرية السلوكية
153- النظرية المعرفية الاجتماعية باندورا
154- نظرية بياجيه في النمو المعرفي
16نظرية التعلق الإيثولوجية
175- النظرية الثقافية الاجتماعية فايجوتسكي

الفصل الثالث: مراحل النمو من الطفولة إلى الشباب ودور البيئة الرياضية

- 1- مرحلة الطفولة المبكرة من (3- 6 سنوات) 19
- دور البيئة الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة..... 21
- 2- مرحلة الطفولة الوسطى (من 6 سنوات إلى 9 سنوات) 21
- دور البيئة الرياضية في مرحلة الطفولة الوسطى..... 24
- 3- مرحلة الطفولة المتأخرة (من 9 – 12 سنة) 24
- دور البيئة الرياضية في مرحلة الطفولة المتأخرة..... 25
- 4- مرحلة المراهقة المبكرة (12 إلى 15 سنة) 25
- دور البيئة الرياضية في مرحلة المراهقة المبكرة..... 26
- 5- مرحلة المراهقة المتأخرة من (15-18) 26
- دور البيئة الرياضية في مرحلة المراهقة المتأخرة..... 28
- 6- مرحلة الشباب (من 19 إلى 24 سنة) 28
- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب..... 30

المراجع

مقدمة:

ان علم نفس النمو يدرس في إطار علمي جميع المجالات والمظاهر النمائية الجسدية والنفسية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المظاهر مع بعضها البعض، بالإضافة الى البحث في المشكلات النمائية والسلوكية التي من الممكن ان يتعرض لها الفرد نتيجة لعملية النمو وما يتبعها من تفاعلات داخلية وخارجية.

ومع زيادة الوعي الثقافي للعاملين في المجال الرياضي، والتطور الذي حدث لعلم النفس الرياضي، والايان الحاسم في اعداد وتطوير الرياضيين، كان لابد من ادراج علم نفس النمو الرياضي الذي اصبح من المقررات الأساسية اللازمة لإعداد وتأهيل مدرسي التربية البدنية والرياضية والمشرفين العاملين بالجامعات والمؤسسات التي تكون الأنشطة الرياضية من برامجها، وكذلك المدربون الرياضيون والاداريون العاملون في المجال التنافسي، وذلك ان المهمة الأساسية التي تركز عليها الممارسة الرياضية بمختلف اشكالها وصورها ومجالاتها هي المحاولة للربط بين النظرية والتطبيق باعتبارهما وجهين لعملة واحدة وعندئذ يمكن تفسير ودراسة الظواهر المرتبطة بالسلوك خلال الممارسة الرياضية من اجل رفع مستوى الإنجاز الرياضي.

وعلى هذا الأساس فقد ضمت هذه المطبوعة 3 فصول أساسية على الترتيب وهي كالتالي:
الفصل الأول: دراسة سيكولوجية النمو، الفصل الثاني: نظريات النمو، الفصل الثالث: مظاهر النمو من الطفولة الى الشباب ودور البيئة الرياضية.

وأتمنى ان يستفيد القراء من خلال اكتساب معلومات ومعارف حديثة في إطار علم نفس النمو الرياضي وان يسهموا في الارتقاء بالعمل التربوي الرياضي

والله ولي التوفيق

د - ف - ميلي

الفصل الأول:

دراسة سيكولوجية

النمو

1- مفهوم النمو:

النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير بالإنسان نحو النضج، فالنمو يسير في مراحل متباينة تعتمد كل مرحلة على بلوغ المرحلة السابقة، كما تؤهل كل مرحلة وتساعد على بلوغ المرحلة الثانية، وهكذا نمو سلسلة من التغيرات التي تنعت بالإنشائية نظرا لكونها تسر بالإنسان نحو مستويات ارتقائية متدرجة من القدرة على مسايرة البيئة بكل متغيراتها المادية والاجتماعية.

و تتضمن هذه التغيرات الإنسانية نواحي متعددة من الفرد، فهو يتغير بدنيا و حركيا فيزداد طوله و عرضه ووزنه و قوته و سرعته و رشاقته و يتغير عقليا من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي و من التفكير الحسي البسيط إلى التفكير المجرد الرقي، و يتغير انفعاليا من سرعة الاستثارة الانفعالية إلى القدرة على التحكم في انفعالية و من الخوف من الظلام إلى الخوف من القانون و عذاب الضمير، و يتغير اجتماعيا من الاعتماد على النفس، و بهذا فإن التغيرات المقترنة بالنمو من شأنها الارتقاء بالسلوك الذي يسعى به الفرد إلى التفكير مع بيئته.

2- خصائص النمو:

يمكن تحديد أهم خصائص النمو فيما يلي:

- 1- لا يحدث فجأة بل يحدث وفق نظام معين وبصفة تدريجية.
- 2- إن التغيرات المتتابعة التي تطرأ على الإنسان كلها من النمو الإنشائي الهادف إلى الارتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية، أما تغيرات الهدم التي تبدأ مع مرحلة الشيخوخة فلا تدخل في نطاق النمو.
- 3- يتأثر النمو بالمراحل السابقة للفرد، ويؤثر في مراحل الموالية.
- 4- يحدث النمو في جانبين: جانب تكويني حيث ينمو الفرد في الطول والوزن والعرض بالإضافة إلى نمو أعضائه الداخلية، وجانب وظيفي ويقصد به ذلك النمو الذي يحدث في الوظائف البينية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.
- 5- يسير النمو من العام إلى الخاص أو من الكل إلى الجزء، فالطفل خلال مرحلة الطفولة المبكرة لا يستطيع أن يفرق بين كثرة القدم وغيرها.
- 6- إن لكل فرد سرعة خاصة في النمو ولذلك تنشأ الفروق الفردية بين الأفراد ولسنا نلاحظ من جميع الأطفال لا يبدوون المشي أو الكلام في عمر واحد، ذلك أن لكل منهم معدلا خاصا في النمو.

3- العوامل المؤثرة في النمو:

يتأثر نمو الفرد بمجموعتين من العوامل: أحدهما عوامل وراثية و الأخرى بيئية و العلاقة بين هاتين المجموعتين من العوامل علاقة تفاعل و تأثير متبادل، فالوراثة تمنح الفرد الاستعدادات الفطرية لمختلف أنواع السلوك و البيئة تتناول هذه الاستعدادات بالتنمية و التطوير و التعديل فتعطيه شكله النهائي الذي يكون صورة قدرة على أداء السلوك، فالبيئة التي يعيش فيها الفرد هي التي تسمح لاستعداداته بالظهور أو الاختفاء و هي التي تتيح له استخدام هذه الاستعداد في نشاط إيجابي بناء ، فإذا نشأ الطفل في بيئته تتوافر فيها إمكانيات الممارسة الرياضية لنشاط معين و كان وارثا لمجموعة من الاستعدادات البدنية و العقلية و الانفعالية المطلوبة لهذا النشاط فإن هذا الطفل استطاع تحقيق أفضل إنجاز و أرفع مستوى في هذا النشاط الرياضي، أما إذا انعدمت من البيئة من البيئة هذه الإمكانيات الرياضية فإن ذلك طفيل بطمس هذه الاستعدادات و عدم ظهورها.

و لقد أدت دراسة أثر البيئة و الوراثة في النمو إلى جدل كبير بين العلماء استمر وقتا طويلا، و بدأ هذا الجدل بإيمان بعض العلماء بأن الوراثة من العامل الحاسم في تكوين الشخصية و تطويرها بينما امن البعض الأخر بأهمية و أثر البيئة في ذلك ، و قد كان لكل فريق حجمه و براهينه، و بالتالي فلقد أصبح من المؤكد تأثير البيئة و الوراثة معا في النمو ذلك لأن التكوينات العضوية الموروثة تحقق إمكانية ظهور أنماط معينة من السلوك الرياضي دون غيرها إذا ما توافرت ظروف رياضية معينة، فالطفل الذي أنجب من أبوين يتمتعان بطول القامة و صحة جيدة، فإن احتمال استعداده لممارسة كرة السلة و تفوقه فيها يكون كبيرا إذا ما أتاحت له هذه الفرصة الرياضية مقارنة مع طفل أنجب من أبوين لا يتمتعان بهذه الصفات أما البيئة التي تهتم بدراستها علماء النفس الرياضي فهي تشمل على مجموعتين من المتغيرات المادية و المتغيرات الاجتماعية و تتمثل المتغيرات المادية في التغذية و المنشآت و الأدوات الرياضية و الحوافز و غيرها، و تتمثل المتغيرات الاجتماعية في نوع العلاقات الإنسانية السائدة و القيم و العادات و التقاليد الرياضية.

4- مناهج و طرق البحث في دراسة النمو:

هناك أساليب لدراسة ظواهر النمو نذكر منها:

1- الملاحظة الطبيعية: يلاحظ الباحث ما يحدث في المواقف الطبيعية و يسجل ما يسجل ما يلاحظه.

2- دراسة الحالة: تتضمن الملاحظة الدقيقة للفرد في فترات زمنية مفصلية و جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن هذا الفرد.

3- الدراسة المسحية: فيها يوجه الباحثون عددا من الأسئلة للناس ثم يحصون الإجابات ويحلونها محاولين اكتشاف العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، هذه العلاقات تبين مدى ارتباط بين المتغيرات، هذه العلاقات تبين مدى ارتباط عامل بعامل آخر.

4- الطريقة التجريبية: فيها يضبط الباحث المتغيرات البيئية ويسمح فقط للمتغيرات التي يريد اكتشاف العلاقة بينهما بالتغير، وبمثل هذه التجارب يمكن الكشف عن العلاقة السببية بين المتغيرات، وتعرف المتغيرات المسببة باسم المتغيرات المستقلة الظاهرة نفسها فتعرف باسم المتغير التابع.

5- الدراسات المستعرضة: تؤخذ مجموعة من المفحوصين من أعمار مختلفة تغطي في مجموعها العمر المراد دراسة نمو الفرد فيه وتدرس كل مجموعة ومجموع الملاحظات المستخلصة تمثل ملاحظات نمو الفرد عبر الفترة الزمنية الكلية.

6- الدراسات الطويلة: يتعامل الباحث مع مجموعة واحدة من عمر معين مثلا مجموعة رضع أعمارهم من الميلاد إلى سن عامين نتتبع هذه المجموعة شهرا فشهرًا إلى نهاية العمر المطلوب دراسة الظاهرة النمائية فيه ويمكن تعويض المجموعة بفرد واحد فقط.

(حسام محمد أبو سيف ص 45-46-47-48-2011)

5- تعريف علم نفس النمو:

ثمة هناك عدة تعريفات ومنها:

بقيناس 1979 Pikunas: فقد عرفه بأنه العلم الذي يبحث في نمو الكائن الحي ونضجه وفي قدراته المعرفية والانفعالية وفي مكونات شخصيته، وتفاعله مع بيئته ويهدف من كل هذا إلى ضبط وفهم العمليات الأساسية والديناميكية الكامنة وراء السلوك الإنساني.

(Pikunas 1965, P15)

ويعرفه لابوفي 1975 Labouvie: بأنه فرع من فروع علم النفس العام يدرس التغيرات الداخلية والخارجية التي تطرأ على الفرد عبر مراحل نموه المختلفة ويفسرها في إطار السبب والنتيجة.

بينما عرفته "سعيدة بهادر" 1977: بأنه فرع من فروع علم النفس يدرس نمو الإنسان من الإخصاب إلى الوفاة، حيث يتغير الفرد باستمرار إذا أنه في خلال عملية النمو يصبح الناس متباينين في إدراكهم للمواقف أو استجاباتهم الانفعالية واتجاهاتهم وعاداتهم ومن ذلك يمكن القول إن علم النفس النمو يدرس ويصف التغيرات السلوكية التي تصاحب التغيرات في العمر.

ويعرفه جون ناسل John Nasl 1978: بأنه العلم الذي يهدف إلى الكشف عن القواعد التي تحكم السلوك الإنساني والنمو البيولوجي والشخصي للفرد مع إبراز الفروق الفردية بين البشر.

كما عرفه عبد الرحمان العيسري 1981: بأنه العلم الذي يدرس الطفل في مراحل نموه المختلفة من الميلاد إلى الرشد وكذلك يدرس الكيفية التي يكتسب بها الطفل المهارات والخبرات المختلفة وطرق تغييره وأساليب تعلمه كما يدرس دوافع الطفل ومشاكله وميوله.

في حين عرفه عماد الدين إسماعيل ومحمد عالي 1981: بأنه العلم الذي يدرس ظاهرة نمو السلوك من جوانبه المختلفة العقلية والانفعالية والحركية والاجتماعية، كما أنه يدرس هذه الظاهرة في علاقتها بالمتغيرات الأخرى كالتكوين البيولوجي والعوامل الوراثية والبيئية، ذلك حتى يكشف العلاقات الوظيفية بين هذه الظاهرة من ناحية وبين المتغيرات المسؤولة عنها من ناحية أخرى.

ويعرفه جابر عبد الحميد وعلاء كثناني 1990: بأنه ذلك الفرع من علم النفس الذي يهتم بإضرار أو مراحل نمو أو نضج السلوك من الميلاد وحتى نهاية الرشد وإن كان هناك اتجاهات حديثة في علم النفس الإنساني ترى أن يمتد اهتمام هذا النوع من العلم إلى نهاية الحياة بما فيها مراحل الكهولة والشيخوخة.

ويعرفه عبد الرحمان السيد 1996: بأنه فرع من فروع علم النفس يدرس نمو الكائن الحي الإنساني منذ لحظة الإخصاب حتى الموت ويهتم بالإجابة عن تساؤلات مثل ما هي التغيرات الحادثة في كل جوانب الشخصية جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً؟ حتى تحدث هذه التغيرات؟ ما الذي ينسبها؟ ز ما الذي تتطلبه من شروط الرعاية والتربية؟

تعقيب:

من خلال التعريفات السابقة لعلم نفس النمو يمكن أن نلاحظ أنها تدور حول ثلاثة نقاط أساسية يمكن أن تشكل مفهوماً واسعاً لهذا العلم وهي:

1- يدرس النمو الإنساني من لحظة الإخصاب وحتى الممات ويهتم بدراسة التغيرات الداخلية والخارجية التي تطرأ على الفرد عبر مراحل عمره.

2- يهتم علم نفس النمو بدراسة العوامل المؤثرة في عملية النمو سواء كانت عوامل وراثية أو بيئية بهدف توجيه مسارات النمو وضبطها.

3- يتخطى مرحلة الوصف والرصد للمظاهر النمائية المتعددة ويهدف من وراء ذلك إلى الكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر جوانب السلوك الإنساني.

6- أهمية دراسة علم نفس النمو:

تعتبر دراسة نمو الإنسان على جانب كبير من الأهمية ويرجع ذلك إلى أنه يتناول فترة طويلة من حياة الإنسان منذ بداية تكوينه وحتى الممات في كافة المظاهر الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ويمكن أن نجعل دراسة علم نفس النمو في العناصر الآتية:

الأهمية النظرية:

- ✓ تزيد من معرفتنا للطبيعة الإنسانية وعلاقة الإنسان بالبيئة التي يعيش فيها.
- ✓ تؤدي إلى معرفة أصول الظاهرة النفسية ونشأتها وتطورها من أشكال السلوك البدائية إلى أكثرها تركيباً وتعقيداً.
- ✓ تؤدي إلى معرفة القوانين والنظريات التي تفسر لنا نمو السلوك الإنساني بمختلف مظاهره الجسمية والعقلية والانفعالية والمعرفة والاجتماعية والتحقق من صحة النظريات القائمة أو توضيحها.
- ✓ وضع المعايير التي تحدد مراحل النمو النفسي بمختلف مظاهره، حيث تبلور سيكولوجية النمو لعلم النفي التربوي المفاهيم المتصلة به والقدرات والعمليات العقلية وشروط عملية التعلم وتزود علم النفس الأخصائي الإكلينيكي بما يعترى مسار النمو من اضطراب بتعيين علاجه ويقدم لعلم النفس المرضي أفكاره المتصلة بمظاهر الشذوذ التي ينبغي تصحيحها بالتربية والتأهيل النفسي والمهني والتربوي.
- ✓ موضوعية الدراسات في السيكولوجية النمو والتقدم للإنسان صورة واضحة المعالم عن ميوله وأهدافه كإنسان في مختلف مراحل العمر كما أنها تشرح وسائلها الخاصة لتحقيق تلك الأهداف. (عبد الفتاح صابر 1988 ص 10)

الأهمية التطبيقية:

- ✓ تزيد من قدرتنا على توجيه الأطفال والمراهقين والراشدين والشيوخ وعلى التحكم في العوامل والمؤثرات المختلفة التي تؤثر في النمو بما تحقق التغييرات.
- ✓ يمكن قياس مظاهر النمو المختلفة بمقياس علمية تساعدنا من ناحية نفسية وتربوية في مساعدة الأفراد إذا ما اتضح شذوذ في النمو في أي من هذه النواحي عن المعيار العادي. (حامد زهران 1995 ص 13)
- ✓ تزود المرشدين النفسيين بمعايير نمو السلوك والمبادئ التي يخضع لها نمو الشخصية فيعملون على حسن توجيه الفرد نفسياً وتربوياً ومهنياً.

✓ تساعد على فهم المشكلات الاجتماعية وثيقة العلة بتكوين ونمو شخصية الفرد والعوامل المحددة لها مثل مشكلات الضعف العقلي والتأخر الدراسي والجناح والانحرافات الجنسية والعمل على الرقابة منها. (عبد الرحمان سيد 1997، ص17)

الأهمية التربوية:

تتشعب الأهمية التربوية لدراسة سيكولوجية النمو في أكثر من مجال على مستوى عديد من الفئات يمكن الإشارة إليها على النحو التالي:

أ- بالنسبة للأفراد: تساعد دراسة سيكولوجية النمو في أن يفهم كل فرد بقدر مستوى نموه طبيعة مرحلة النمو التي يعيشها أي أن الفرد لا ينبغي أن يضحي بطفولته من أجل رجولته بل يجب أن يعيش طفولته على أحسن وجه ممكن حتى يبلغ أكمل رشده.

ب- بالنسبة للوالدين: تساعد دراسة سيكولوجية النمو الآباء في معرفة خصائص الأطفال والمراهقين معا مما يعينهم وينير لهم الطريق في عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي لأولادهم.

- تعيين الوالدين على تفهم مراحل النمو والانتقال من مرحلة إلى أخرى حيث تنمو شخصية الفرد بمظاهرها المختلفة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

- تتيح دراسة سيكولوجية النمو للآباء معرفة الفروق الفردية في معدلات النمو فلا يكلف الوالدين الطفل إلا وسعه ولا يحملانه ما لا طاقة له به.

ج- بالنسبة للمربين: تعطي المربين فكرة واضحة عن تكوين شخصية التلميذ ونموها والعوامل المؤثرة في هذا النمو والقوانين التي تخضع لها والمعايير التي يقوم النمو في ضوءها ليصحح أي شذوذ.

- معرفة الفروق الفردية بين الجنسين في مسار النمو النفسي وهكذا لا يكتفي المدرس بالتربية الجماعية بل يوجه انتباهه أيضا إلى التربية الفردية حيث يراعي كل فرد حسب قدراته.

- تحديد الأهداف التربوية وبناء المنهج وتحديد المقررات الدراسية وتصميم طرق التدريس والوسائل التعليمية التي تمكن المدرس من تحقيق مطالب النمو في كل مرحلة تعليمية، فالمربي الناجح هو الذي يتفهم خصائص تلاميذه وخصائص المادة التي يقوم بتدريسها.

- العمل على تطوير المناهج لتلبي باستمرار مطلب التغيرات الناتجة عن طبيعة العصر، بحيث لا تكتفي التربية بأن تعلم الفرد في الحاضر تراث الماضي ليعيش في المستقبل وإنما تزوده بالدافع إلى التطلع للمستقبل.

- التوجيه النفسي والتربوي والمهني للأفراد حسب مطالب نمو كل مرحلة.

(هدى عبد الحميد براءة، 10-11، 1992)

د- بالنسبة للمجتمع:

- تفيد دراسة سيكولوجية النمو المجتمع في أن فهم الفرد ونموه النفسي وتطور مظاهره هذا النوع في المراحل المختلفة يفيد في تحديد أحسن الشروط الوراثية الممكنة التي تؤدي إلى أحسن نمو ممكن.

- تؤدي دراسة سيكولوجية النمو إلى التنبؤ الدقيق بقدر الإمكان كهدف رئيسي يساعد في عملية التوجيه للمستقبل بالنسبة لكل فرد.

- تساعد على فهم المشكلات الاجتماعية وثيقة العلة بتكوين ونمو شخصية الفرد والعوامل المحددة لها مثل مشكلات الضعف العقلي والجناح والانحرافات السلوكية والجنسية والعمل على الوقاية منها.

- تساعد في ضبط سلوك الفرد وتقويمه في الحاضر بهدف تحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي والمهني بما يحقق صحته النفسية.

(عبد الرحمان سيد، 1997، ص94)

7- علاقة علم نفس النمو بالعلوم الأخرى:

يستفيد علم النفس النمو من حقائق وبيانات فروع علمية مثل علم الوراثة و علم الحياة و علم التشريح، و علم الأجنة و علم الاجتماع و الأنثروبولوجيا و غيرها من العلوم، كما يستفيد من فروع علم النفس الأخرى و يرتبط معها و يفيدها مثل علم التربية و علم النفس الاجتماعي و علم النفس التجريبي و علم النفس التربوي و علم النفس الطبي و العيادي و علم النفس البنيوي الذي يبحث في السمات البنيوية و النفسية و العلاقة بينهما و غيرها من الفروع التي قدمت معلومات كثيرة حول نمو الطفل و تنشئته و حياته الانفعالية و العقلية وأسهمت في إلقاء الضوء على سلوك الأطفال و طبيعة هذا السلوك و خصائصه، كما لها الدور البارز في تصويب النظر التقويمية كحالات الضعف العقلي و أشكال الاضطراب الانفعالي على اعتبار أنها حالات يمكن الوقاية منها و علاجها و في الوقت نفسه يقدم علم النفس النمو لهذه العلوم فوائد كثيرة من خلال البيانات الهامة و الحقائق التي تنتج عن الدراسات النمائية الفردية فيؤدي ذلك إلى تحقيق التكامل و الشمول بين علم النفس النمو من جهة و فروع علم النفس و العلوم الأخرى من جهة ثانية.

8- التدريب الرياضي والنمو:

يتأسس مفهوم التدريب الرياضي على محاولات المدرب المستمرة لاستثارة استعدادات الفرد الرياضي و تنمية قدراته المرتبطة بنوع النشاط الممارس ليحقق أفضل إنجاز رياضي ممكن، و عملية استثارة ما لدى الفرد من استعدادات و تنمية ما لديه من قدرات تتوقف في المقام الأول على حدود هذه الاستعدادات و القدرات لتحديد الأساليب و الإجراءات المناسبة لاستظهارها، فعملية تخطيط التدريب إذن و تنفيذه تعتمد على مستوى النمو الذي يكون عملية الفرد الرياضي، كما أن نتائج التدريب الرياضي من جهة أخرى هي بمثابة متغيرات تابعة لمجموعة من المتغيرات المستقلة من بينها مستوى النمو.

ولقد أسفرت نتائج الدراسات التي أجريت لبحث العلاقة بين التدريب الرياضي والنمو كما يلي:

1) تتوقف عملية اكتساب كل مجموعة من المهارات الحركية الرياضية على مستوى نمو الأجهزة البدنية والوظائف العقلية والانفعالية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الرياضي لهذه النوعية من المهارات، و لكل نشاط رياضي مهارات خاصة تتطلب بالتالي قدرات خاصة، و من أشد أنواع الخطأ محاولة اكتساب الرياضي أو تنمية قدراته على أداء مهارات معينة لم يكن مستوى نموه يسمح له بذلك.

2) إن فترة التدريب اللازمة لاكتساب و تنمية المهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب تقل كلما كان الفرد على مستوى النمو المناسب لهذه المهارات و الخطط.

3) كلما كان موضوع التدريب بعيدا عن مستوى النمو قلت فعالية و العكس صحيح، فتدريب طفل العاشرة على مهارة الوثب العالي التي تتطلب قدرات حركية معينة لا تتوافر إلا لمن بلغ سن الرابعة عشر لا يؤدي إلى نتائج عكس إذا دربناه على لعبة كرة السلة أو اليد فقد تؤدي إلى نتائج أفضل.

4) كلما اتسم التدريب الرياضي بالصيغة الفردية عن الجماعية، أصبح أكثر فاعلية و تأثير ذلك لتأثر النمو بعوامل البيئة و الوراثة تنشأ الفروق بين الأفراد في مظاهره النمو المختلفة.

9- أهمية دراسة المربي الرياضي للنمو:

لا شك أن سيكولوجية النمو من الموضوعات الأساسية التي يجب أن يهتم بدرستها المربي الرياضي، حيث أن المعرفة العلمية بالخصائص النفسية للمرحلة المثنوية التي يتعامل معها المربي الرياضي تساعده على أداء أفضل وإنتاج متميز وذلك للأسباب التالية:

1- تؤدي الدراسة العلمية للنمو إلى التعرف على المعايير المناسبة لكل جانب من جوانبه (البيئي، العقلي، الانفعالي، والاجتماعي) وذلك في كل سنية فيستطيع بذلك أن يتعرف على النمو العالي من النمو البطيء أو السريع.

2- إن معرفة مظاهر النمو تساعد المربي الرياضي على زيادة فهم العمليات من الطفولة حتى سن الرشد ومدى العلاقة بين القدرات المختلفة للفرد في كل مرحلة من مراحل النمو.

3- تؤدي دراسة النمو إلى أنواع مختلفة من البحوث المقارنة بين نمو الفرد الرياضي والغير رياضي، وبين الرياضي الذي تحقق إنجازا مرتفعا عن زميله الغير قادر على ذلك، مما يعمل على التوصل إلى المتغيرات الأساسية للبيئة الرياضية المثالية فيحقق بذلك أفضل مستوى رياضي ممكن.

4- إن دراسة المربي الرياضي للخصائص النفسية للمرحلة السنية التي يتعامل معها تساعد على توجيههم توجيها علميا صحيحا يتناسب مع قدراتهم مما يساعدهم على تحقيق أفضل نمو ومن ثم أفضل إنجاز رياضي.

5- تساعد دراسة النمو على وضع البرامج الرياضية وتحديد أدوات وأساليب التدريب المناسبة لخصائص كل مرحلة سنية الأمر الذي يؤدي إلى توفير البيئة الرياضية المناسبة للنمو السليم ويعمل على تحقيق أفضل المستويات الرياضية.

6- تعمل دراسة المربي للنمو على إمكانية توقع سلوك الرياضيين اللذين يتعامل معهم، الأمر الذي يساعده على تحديد أهداف التدريب والتعليم تحديدا دقيقا يتناسب مع خصائصهم، وكذلك تقويم أدائهم في ضوء معيار صحيح واضح، كما لا يطلب منهم المستوى الرياضي الذي يفوق قدراتهم.

الفصل الثاني:

نظريات النمو

1- نظرية التحليل النفسي الفرويدي (النمو النفسي الجنسي):

سيقموند فرويد هو الأب الروحي للتحليل النفسي، ولد في فيينا عام 1856 وتوفي عام 1939 بدأ حياته طبياً ثم انجذب إلى التحليل النفسي تتمثل أهم الأفكار التي عرضتها هذه النظرية فيما يلي:

(1) هناك قوى بيولوجية تشكل مستقبل الإنسان، إحدى هذه القوى الغرائز (un stricts) غرائز الحياة وغرائز الموت.

(2) يولد الوليد الإنساني مزوداً بمجموعة من الدوافع الغريزية اللاشعورية تمنح سلوك الفرد ونمو الطاقة النفسية اللازمة وتوجيهه نحو غايته.

(3) يولد الوليد مروراً بالانفعالات اللازمة لتكوين اللغة الإشارة التي يبعد بها عن حاجياته البيولوجية.

(4) الدوافع الأساسية التي يمتلكها الفرد يجب أن تشبع.

(5) النمو الإنساني نتاج التغيرات التي تطرأ على الطريقة التي تنظم بها الطاقة الغريزية (libido) اللبيدو والمسار الذي تتخذه.

(6) الطاقة الغريزية دينامية (في تغير مستمر) وغرضها إحداث التوازن النفسي.

(7) الفرد نظام كلي يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية متغايرة هي (ça) الهو، الأنا (moi) والانا الأعلى (sur moi)، يتكون النظامان الفرعيان الثاني والثالث مع النمو في حين يولد الطفل ولديه النظام الأول.

(8) يولد الوليد حاجات جسمية (الجوع، العطش.... إلخ)، وحاجيات نفسية (الإثارة الحسية).

(9) القوى الغريزية تضغط على الطفل لإيجاد موضوع ما يشبع هذه الحاجات بالسرعة الممكنة.

(10) الرضيع بدائي في طريقة تفكير هو إدراكه مما يجعله غير قادر على التمييز بين الموضوعات المتشابهة لإشباع الحاجة المستثارة إشباع حقيقياً (مبدأ اللذة) أو عمليات التفكير الأولية.

(11) مع النمو يتعلم بين الأشياء التي تؤدي إلى الإشباع الحقيقي ويصبح قادراً على التفكير والاختيار ومن هنا يبدأ الأنا بالتشكل.

12) الأنا نظام يتكون من أفكار منطقية تمكنه من التعامل مع العالم الواقعي من جهة وتمكنه من ضبط الطاقة الانفعالية من جهة أخرى.

13) معظم وظائف الأنا تؤدي بكل وعي وعقلانية.

14) يحاول الأنا توجيه الطاقة الغريزية نحو موضوعات الإشباع الحقيقية لحاجاته المستثارة.

15) الأنا الأعلى نظام يتكون من القواعد الأخلاقية التي تقود أفعال والتي يتعلمها أثناء عملية النمو.

16) يمر الطفل من الميلاد إلى المراهقة بخمسة مراحل وهي:

وقد أطلق على هذه المراحل بمراحل تطور الشخصية أو مراحل النمو النفسي الجنسي وهي:

أ) المرحلة الفمية (من الميلاد – 1 سنة): فيها يحصل الوليد على اللذة من منطقة الفم، الشفتان واللسان والأسنان، يمارس فيها الطفل أنشطة المص والمضغ تشكل هذه الممارسة مصادر رئيسية للذة فعندما تستنثار المنطقة الفمية فإن بعض الطاقة الغريزية تتفرغ مما يؤدي إلى انخفاض التوتر وبالتالي الإحساس بالراحة والرضا.

ب) المرحلة الشرجية (من عام – 3 سنوات): تشكل عملية الإخراج مصدر اللذة ولا تبدأ هذه المرحلة إلا بعد نضج العضلات العاصرة، إن التدريب على التدريب في عمليات الإخراج تكاد أن تكون المهمة الأساسية للرضيع والوالدين معا.

ج) المرحلة القصبية (3 – 6 سنوات): في هذه المرحلة تتوفر الطاقة التناسلية في الأعضاء التناسلية كنتيجة للتغيرات الجسمية التي تحدث، هذا يولد عقدا نفسية، عقدة أو سبب لدى الذكور (انجذاب الولد إلى أمه) وعقدة إيكثرا (انجذاب البنت إلى أبيها) في عقدة تنتاب الطفل مشاعر متناقضة من الحب والكره للوالدين.

د) مرحلة الكمون (6- 12): في نهاية المرحلة السابقة يلجأ الطفل إلى كبت مشاعره المتناقضة (الحب، الكره) في منطقة ألهو اللاشعورية بكل ما تحمله هذه المشاعر من طاقة انفعالية وتظل هذه المشاعر باستكشاف البيئة من حوله واكتساب المهارات الاجتماعية والبحث عن الأماكن الأكثر أمانا من الناحية الانفعالية (الأسرة، الرفاق، المدرسة).

و) المرحلة التناسلية (12 إلى ما فوق): يتوقع من الطفل في هذه المرحلة التخلص من آثار العقد النفسية (أوديب، إيكثرا) وينبثق لديه الاهتمام بالجنس الآخر) ويبلور هويته الشخصية والجنسية.

2- النظرية السلوكية: تركز النظرية السلوكية على أساس التعلم القابل للملاحظة ودراسته بمنهج موضوعي وعلمي ويقول أصحاب هذا الاتجاه بأن النمو يأتي عن طريق التعلم وأن التغيير الدائم في السلوك يعتمد على الخبرات التي يمر بها الفرد أو على البيئة التي يعيش فيها وينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى النمو على أنه عملية تغير مستمرة.

ومن أشهر النظريات التي مثلت هذا الاتجاه نظرية الاشتراط الكلاسيكي لعالم النفس الروسي الشهير (إينال بالون)، ونظرية الاشتراط الإجرائي الأمريكي الشهير سكينر ونظرية التعلم الاجتماعي لباندورا.

3- النظرية المعرفية الاجتماعية باندورا:

جاءت نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لتمثل أحدث نسخة لنظرية التعلم الاجتماعي التي وضعها "ألبرت باندورا" (A- Bandura) و (ولتر) (M-walter) وهي الذي أضاف إليها كلمة "معرفة" لتعلن:

- 1- أن السلوك والمعرفة والبيئة هي مفاتيح النمو.
- 2- إننا لسنا آلات نستجيب ميكانيكيا للآخرين المتواجدين بيننا.
- 3- إننا كائنات ن فكر، ونعقل ونتخيل ونخطط ونتوقع ونفسر ونقارن ونقيم.
- 4- عندما يحاول أحدهم قيادتنا وتوجيهنا فإن قيمتنا ومعتقداتنا تسمح لنا بمقاومة توجيهاتهم وقياداتهم لنا.
- 5- نتعلم بملاحظة ما يفعله الآخرون.
- 6- أثناء عملية التعلم بالملاحظة النمذجة (Mode linge) أو التقليد (imitation) تتمثل تمثلا ذهنيا لسلوك الآخرين ومن ثم نتبناه لأنفسنا.
- 7- نكتسب من الآخرين حم خلال الملاحظة إضافة إلى سلوكهم أفكارهم ومشاعرهم لتشكل في مجموعها جزءا هاما من نمونا.
- 8- ثمة ثلاثة عوامل معرفية تتفاعل معا لإحداث كل من التعلم والنمو، هذه العوامل هي البيئة والسلوك والشخص وما يحمله من معارف.

4- نظرية بياجيه:

إن معظم ما نعرفه حول كيفية تفكير الأطفال يعود الفضل إلى العالم السويسري جان بياجيه (1969-1980) ويعتبر بياجيه من الرواد النهضة الداخلية مقارنة بالنظريات التقليدية في

التعلم التي تركز على التأثيرات الخارجية والسلوكيات الظاهرة، وقد استطاع "بياجيه" أن يقدم معظم أفكاره ودراساته حول النمو المعرفي عند الأطفال أكثر من أي عالم وباحث آخر.

حيث بدأ دراسته في باريس، حيث تفحص اختبارات العالم Binet والخاصة بقياس الذكاء عند أطفال المدارس في فرنسا وقد ذهل "بياجيه" بالإجابات الخاطئة التي يدلي بها التلاميذ واهتم بها كثيرا حيث أعطته هذه الإشارات فكرة حول عمليات التفكير عند الأطفال، ومن خلال ملاحظاته للأطفال ومشاهداته لسلوكهم، استطاع بياجيه أن يستنبط نظرية شاملة حول النمو المعرفي.

أما طريقة "بياجيه" في البحث (المقابلة الإكلينيكية) فقد جمعت ما بين الملاحظة والاستفسار المرن وبهذه الطريقة اكتشف أن الطفل في سن الرابعة يعتقد أن باقة الورد يكون عدد زهراتها أكثر إذا وضعت في خط مستقيم مما لو كانت مجتمعة على شكل باقة.

5- نظرية التعلق الإيثولوجية:

- و هي نظرية تم صياغتها و تطويرها من قبل العالم الإنجليزي "بولي" (Bowlby) و التي تنظر إلى رابطة الرضيع الانفعالية بمقتضى الرعاية كاستجابة متطورة تعمل على زيادة فرص بقاء الرضيع، و قد أرجع "بولي" ذلك إلى عدم توفير فرصة للطفل لتطوير رابطة تعلقية مع الأم في مرحلة الطفولة المبكرة مما شكل قناعات راسخة لديه تشير إلى تعذر فهم نمو الطفل دون الاهتمام و التركيز الكبير بين على علاقة الطفل بمقدم الرعاية و خصوصا الأم، و نتيجة لذلك صاغ "بولي" مسلمته الأولى و التي تنص على أن الأطفال الرضع مثلهم مثل صغار أنواع الأخرى من الكائنات الحية يولدون مزودين بمجموعة من السلوكيات الفطرية التي تجعل الوالدين بالقرب منهم و بالتالي تزيد من فرص حماية الطفل من الأخطار أي زيادة فرص بقاءه مثل سلوك الرضاعة و الإمساك بالأم و الابتسامة لها و التحديق في وجهها و عيونها.

وعلى الرغم من أن الاتصال مع مقدم الرعاية يوفر للطفل الغذاء اللازم إلا أن "بولي" يرى أن الإطعام ليس هو الأساس في تشكيل الرابطة التعلقية فهذه الرابطة لها جذور بيولوجية يمكن فهمها بشكل أعمق من خلال التأمل بوجهة النظر الارتقائية والتي تتخذ من قضية بقاء الأنواع المحور الرئيسي للدراسة.

(محمد عودة الريماوي ص 92-98، 2003)

6- النظرية الثقافية الاجتماعية (فايجوتسكي)

تعد نظرية فايجوتسكي نظرية شاملة للنمو، فهي لم تقتصر على مرحلة معينة كمرحلة الطفولة أو المراهقة أو الشيخوخة بل تنظر إليه نظرة شاملة من الولادة وحتى الممات على العكس من العلماء الذين سبقوه، لذلك فإن التساؤل المهم بالنسبة له ليس كيف يتحول تفكير الطفل إلى تفكير مشابه لتفكير الراشدين؟

بل كيف تمكن الإنسان أصلاً من تطوير مهاراته وعمليات وما يطرأ عليها من تغيرات من خلال التعلم والنمو لابد من تصميم تجارب تمكنا من ملاحظة الأنشطة التي يقوم بها الفرد هذه النشاطات ملاحظة ومضبوطة في نفس الوقت ويقترح فايجوتسكي ثلاثة طرق لتحقيق ذلك.

1- إدخال عوائق تمنع الفرد من حل المشكلات بالطريقة المعتادة فعندما كان فايجوتسكي يدرس الحديث المتركز حول الذات كان يطلب منه الأفراد اللذين يتحدثون بأكثر من لغة أن يقدموا نشاطات تعاونية مع أفراد آخرين.

2- تزويد الطلبة بمساعدات خارجية كل المشكلات والتي يمكن استخدامها بطرق متنوعة.

3- الطلب من الأطفال أن ينجزوا مهمات ويواجهوا مشكلات تفوق قدراتهم ومعارفهم الحالية.

وكان هدف "فايجوتسكي" ليس معرفة مدى إتقان الأطفال عندما يكونون بصدد إنجاز مهمة أو مواجهة مشكلة، وإنما ماذا يفعل الأطفال عندما يعملون تحت ظروف متنوعة للمهمة الواحدة، أي أنه يولي اهتماما كبيرا للعملية المعرفية التي يستخدمها الطفل بدلا من التركيز على نتائجها.

(معاوية محمد أبو غزال، ص 281-282، 2014)

الفصل الثالث:

مراحل النمو من
الطفولة إلى الشباب
ودور البيئة
الرياضية

1) مرحلة الطفولة المبكرة من (3- 6 سنوات):

أ- النمو البدني الحركي:

- تتميز هذه المرحلة بالنمو البدني السريع، ولهذا تكون عظام الطفل وأربطة مفاصله لينة تساعد على الوثب والقفز دون التعرض السريع للكسر، وتسمح مرونة مفاصله بأداء حركات واسعة تتصف بالمرونة.

- في بداية المرحلة يستطيع المشي والجري بسهولة، وفي منتصفها يستطيع الوثب بالقدمين وفي نهايتها يحقق مزيداً من التحكم والسيطرة على حركاته فيستطيع إتقان الجري والوثب والقفز والتسلق كما يستطيع الرمي واللقف غير دقيق.

- يتسم النشاط الحركي في هذه المرحلة بالإفراط في بذل الجهد مع علم القدرة على الاستمرار لمدة طويلة في نشاط معين مع الميل إلى تغيير نزع النشاط بعد فترة قصيرة من الوقت.

- تظهر في هذه المرحلة العضلات الكبيرة فقط مما يجعل الطفل يستخدم الحركات الشاملة غير دقيقة.

- يتسم أي نشاط حركي للطفل في هذه المرحلة باستخدام معظم أعضاء الجسم وعدم السيطرة على الحركة، لذا فإن اللعب الحر هو أنسب ألوان اللعب في هذه المرحلة.

- يستطيع الطفل في نهاية هذه المرحلة متابعة الإيقاع الموسيقي بإيقاع حركي لرجليه ويديه.

ب- النمو العقلي:

ينبع النشاط العقلي في هذه المرحلة من الحاجة إلى المعرفة ولذلك فإن البرامج الرياضية يجب أن تكون هادفة إلى إشباع حاجته إلى المعرفة عن طريق اللعب الحر الذي يساعده على التعرف على الأشياء الموجودة في بيئته.

- لا يستطيع الطفل في بداية هذه المرحلة إدراك الأماكن والاتجاهات ولكن في نهايتها يستطيع أن يميز بين اليمين واليسار والأعلى والأسفل والأمام والخلف وبين المساحات الطويلة والقصيرة.

- في هذه المرحلة تنمو قدرة الطفل على إدراك الاتجاهات قبل إدراك المسافات وإدراك أوجه الاختلاف قبل إدراك أوجه التشابه.

- تنمو قدرة الطفل على إدراك الأزمنة نمواً بطيئاً حيث لا يستطيع أن يفرق بين اليوم والأمس واليوم وغداً، وكذلك بين الصباح والمساء إلا في نهاية هذه المرحلة.

- يتميز النشاط العقلي في هذه المرحلة بالخيال الجامع ثم يبدأ هذا النشاط العقلي من الاقتراب من الواقعية ولذلك فإن اللعب الإيمائي الحركي كالبيع والشراء وتمثيل دور الشرطة والعمل في الزراعة والصناعة من أشد الألعاب إثارة لدى الطفل.

- يستطيع طفل هذه المرحلة أن يتعلم عن طريق المحلولة والخطأ، التقليد والمحاكاة ولذا يجب أن يعتمد تعلمه على الملاحظة والنشاط وإشراك أكبر قدر من الحواس.

ج- النمو الانفعالي:

- تتميز انفعالات الطفل في هذه المرحلة بالشدة، فإن غضب ثار وبكى بأعلى صوته، وإذا خاف ارتجف بشدة ولهذا فإن التنافس غير مطلوب في هذه المرحلة.

- تتميز كذلك انفعالات الطفل بسهولة التعبير والسطحية فهو ينسى سريعاً ما جعله يبكي وقد يضحك مباشرة بعد الغضب.

- تتمركز شخصية الطفل حول ذاته، ولهذا فهو يميل إلى تملك الأشياء وهو دائم الشجار مع كل من يحاول أخذ ممتلكاته أو مجرد اللعب بها.

يشعر الطفل في هذه المرحلة بالعجز عن الكبار، فيظهر رغبة قوية في التمتع بحبهم ورضاهم واهتمام به.

د- النمو الاجتماعي:

يبدأ الطفل في بداية هذه المرحلة في الانفصال التدريجي عن الأسرة التي كانت المجتمع الوحيد الذي يتعامل معه وذلك إثر التحاقه بالحضانة في سن الثالثة.

- تظهر في السنتين الأخيرتين في هذه المرحلة صفة القيادة لدى الأطفال الذين يتمتعون بكبر الحجم والقوة البدنية عن أقرانهم.

- يتميز طفل هذه المرحلة بالتعاون العاطفي، حيث لا يتعاونون إلا مع من يميل إليهم فقط كما تبدأ الصداقة بمنتهى السرعة وتنتهي بمنتهى السرعة أيضاً.

دور البنية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة:

- إعداد المربين الرياضيين الواعين بخصائص النمو في مرحلة الطفولة المبكرة والمدرّبين على التعامل مع أطفال هذه المرحلة والقادرين علم تنظيم البيئة الرياضية.
- نمو المهارات الاجتماعية التي تساعده على التعامل مع أفراد أسرته وأقرانه من نفس العمر.
- نمو المهارات الحركية.
- توسيع مداركته العقلية.
- توفير البرامج الرياضية التي تتضمن أنشطة تشبع حاجات الطفل، وتتناسب مع قدراته.
- تنظيم البيئة الرياضية للطفل بما يساعده على التحرك والانتقال والتناول واكتشاف المحيط وتقدير المساحات والأطوال وتحويل انتباهه من العمليات الجزئية إلى العمليات الكلية الأمر الذي ينمي قدراته الحركية والعقلية.

2- مرحلة الطفولة الوسطى (من 6 سنوات إلى 9 سنوات):

النمو البدني الحركي:

- يقل نمو العظام والعضلات كثيرا في هذه المرحلة مقارنة بالمرحلة السابقة وتبدأ الأسنان الدائمة في الظهور.
- نظرا للنمو البدني البطيء الذي يقابله ميل الطفل في هذه المرحلة إلى الإكثار من الطعام فغالبا ما يتعرض إلى السمنة التي قد تعرقله عن اكتساب كثير من المهارات الحركية الأساسية.
- لا يتناسب حجم القلب في هذه المرحلة من حجم الجسم حيث يكون نمو أيضا من نمو الجسم وهنا تقل قدرة الطفل على أداء أي عمل حركي بصفة منتظمة ولمدة طويلة.
- تتحسن لدى الطفل القدرة على استخدام العضلات الكبيرة مما يساعده على الاتزان الحركي والثقة في الأداء.
- في نهاية هذه المرحلة يتحسن التوافق بين العين واليد وبين العضلات الكبيرة تحسنا نسبيا.
- طفل هذه المرحلة نشيط الحركة سريع التحول.
- يتوقف اكتساب المهارات الحركية في هذه المرحلة على ما تقدمه البيئة من مثيرات تتناسب مع ما لدى الطفل من استعدادات.

النمو العقلي:

- يمتد تفكير الطفل في هذه المرحلة على النوع الخيالي ولكنه يستطيع أيضا التعامل مع الحقائق والأمور الواقعية وهو بذلك يستطيع أن يفرق بين الحقيقة والخيال.
- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى حب الاستطلاع وكثرة الأسئلة حول الموضوعات والأشياء التي بدأ يتعامل معها في المنزل والمدرسة والنادي.
- تزداد قدرة الطفل عن الانتباه مقارنة مع المرحلة السابقة ولذلك فهذه المرحلة تعتبر مناسبة للالتحاق بالمدرسة.
- يستطيع طفل هذه المرحلة تعلم النظام والقواعد البسيطة والتعامل مع الأدوات والأجهزة بطريقة نفعية.

النمو الانفعالي:

- تتصف انفعالات طفل هذه المرحلة بالهدوء النسبي عن المرحلة السابقة، وهذا لا يعني أنه لا يثور ولا يغضب ولا يخاف ولا يعتدي، ولكنه يقوم بذلك باستجابات انفعالية تختلف في الدرجة والنوع عن المرحلة السابقة نظرا لالتساع المجال الاجتماعي للطفل وكذلك درجة نضجه العقلية.
- تتنوع أسباب الخوف والكره والغضب والغيرة في هذه المرحلة تنوعا كبيرا نظرا لتنوع متطلبات الطفل وزيادة إدراكاته عن المرحلة السابقة.
- تظهر في المرحلة من النمو صفات الحب والرحمة فهو يميل إلى اقتناء الحيوانات الأليفة والطيور والأسماك كما يميل إلى المرح الجماعي ويكون مطيعا بالألعاب الجماعية والغنائية.

النمو الاجتماعي:

- يهتم الطفل في هذه المرحلة باللعب مع الأطفال الآخرين من نفس عمره دون أي اعتبار للجنس أو الشكل أو المظهر أو البيئة التي ينتمون إليها.
- يميل طفل هذه المرحلة إلى إظهار قدراته وخصوصا من الناحية الحركية
- يميل الطفل إلى التحرر من سلطة الكبار ورقابتهم لبعض الوقت ولهذا يشعر بالسعادة مع الجماعات التي تكون من نفس عمره.
- يبدأ طفل هذه المرحلة في اقتناء مجموعة من القيم الاجتماعية كالعدل والمساواة والإخلاص والتسامح، وفي نفس الوقت تصدر منه بعض السلوكيات كالكذب والسرقة وهذا في حالة عدم الإحساس بالأمن أو الشعور بالنقص اتجاه الآخرين.

دور البيئة الرياضية في مرحلة الطفولة الوسطى:

- 1- إتباع ميل الطفل إلى الحركة والنشاط.
- 2- توفير الرعاية الطبية الرياضية التي تعمل على تشخيص نتائج النمو البدني.
- 3- إتباع ميل الطفل إلى تقليد الكبار وذلك عن طريق المشاركة في بعض الألعاب مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد مع ما يتناسب مع قدراتهم البدنية والعقلية والانفعالية.
- 4- استقلال ميل أطفال هذه المرحلة إلى اقتناء القيم الاجتماعية وإظهار قدراتهم الحركية.
- 5- الاستفادة من قدرة الطفل في هذه المرحلة على التقليد الواقعي البسيط وميله إلى اكتساب المعارف وذلك باستخدام الرموز الإرشادية والنداءات البسيطة أثناء النشاط الرياضي.

3- مرحلة الطفولة المتأخرة (من 9 – 12 سنة):

النمو البدني الحركي:

- تتميز هذه المرحلة بزيادة سرعة النمو البدني نسبيا عن المرحلة السابقة وتبدأ الفروق بين البنين والبنات في الطول والوزن بالظهور.
- تتضح في هذه المرحلة الفروق بين البنين والبنات في النشاط الحركي، حيث يميل البنون إلى النشاط الذي يتسم بالجرأة والشجاعة، أما البنات فيميلن إلى النشاط الحركي الهادف الذي يتصف بالدقة مثل الرقص والتصويب.
- يتحسن أداء الجهاز الحسي للطفل في هذه المرحلة مما سيساعده على إمكانية الاستمرار والتركيز في النشاط لمدة أطول من المرحلة السابقة.
- تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة مما يساعده على التحكم والتوجيه.

النمو العقلي:

- ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التقليد الخيالي إلى التقليد الواقعي وتتضح قدرته على إدراك الأزمنة والمسافات والحجوم والأشكال وكذلك القدرة على ربط النتائج بالأسباب.
- تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد مدة طويلة والقدرة على الوصف الصحيح والتعامل مع الموضوعات.

- يبدأ طفل هذه المرحلة في إدراك المعاني التجريدية مثل الصدق والأمانة والخيانة والعدل والمساواة.

- استمرار الطفل في محاولته لاكتشاف البيئة والتعرف عليها اعتماداً على حواسه.

- نمو قدرة الطفل على التفكير لابتكاري وتعلم المهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب البسيطة.

النمو الانفعالي:

- تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يشبع حاجياته النفسية.

- طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه.

- طفل هذه المرحلة معرض للفراغ النفسي خاصة إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين وجماعة الرفاق.

- يميل طفل هذه المرحلة إلى تقليد الكبار واقتناء الأشياء وتصنيفها مثل طوابع البريد والنقود والإبطال.

- يميل الطفل كذلك إلى التنافس مع جماعة الرفاق والفكاهة والمرح وكذلك مقارنة ما لديه مع الآخرين.

النمو الاجتماعي:

- تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق اللعب وهي المرحلة التي يطلق عليها (مرحلة تكوين العصابات)، حيث ينظم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً.

- يتعصب في هذه المرحلة كل جنس إلى الجنس الذي ينتمي إليه وقد يصل إلى حد العدا.

- يتعرف طفل هذه المرحلة بما يتمتع به أقرانه من قدرات وما لديهم من مميزات كما يتعاملون مع بعضهم عن طريق الرموز.

- يخضع طفل هذه المرحلة إلى معايير القيادة ويسعى إلى الالتزام بها وتنفيذ التعليمات.

دور البيئة الرياضية في مرحلة الطفولة المتأخرة:

- توفير القوانين المعدلة والأجهزة اللازمة التي تساعد الطفل على تعلم المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية الجماعية.
- نظراً إلى أن النمو العقلي لم يطل في هذه المرحلة إلى مستوى التحليل الإدراكي أو التفكير في الجزئيات، لذا فإن تعلم المهارات الحركية الرياضية يجب إن يتم بالطريقة الكلية دون أي تجزئة في طريقة العرض أو الأداء.
- توفير برامج رياضية خاصة للبنين والبنات نظراً لما يظهر بينهم من فروق في النمو البدني والحركي.
- توفير البرامج الرياضية التي تساعد على ظهور القدرة الفردية للطفل في إطار العمل الجماعي.
- تنفيذ البرامج الرياضية بالأسلوب الذي يساعد الطفل على تكوين اتجاه سليم نحو الذات وأن تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتكوين الضمير ومعايير الأخلاق والقيم الاجتماعية.

6- مرحلة المراهقة المبكرة (12 إلى 15 سنة)

النمو البدني الحركي:

- من أكثر مظاهر النمو في هذه المرحلة ظهور أعراض البلوغ الجنسي لدى البنين والبنات.
- يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جداً ويكون معدله أسرع عند البنات مقارنة مع البنين.
- تبدأ في هذه المرحلة القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والقدرة العددية والقدرة الميكانيكية.
- تزداد قدرة المراهق على التفكير والنقد والاهتمام بالأسباب في علاقتها مع النتائج وكذلك التركيز والانتباه.

النمو الانفعالي:

- نتيجة التغيرات البدنية والفسولوجية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة فهو يشعر بأنه بعيد عن عالم الصغار ودخيل على عالم الكبار وهذا يشعره بالذنب والتردد في أي عمل.
- نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي فإن المراهق يكون شديد الحساسية والخلج.

- يسعى المراهق للانتقال لعالم الكبار والتشبه بهم وهذا التحول غالبا ما يرتبط بالتوترات الانفعالية.

- يميل المراهق إلى تحسين مظهره الشخصي وإثبات رجولته في معظم تصرفاته فنلاحظه دائم الاهتمام بملابسه وهندامه وطريقة كلامه من أجل تأكيد ذاته في المجتمع.

النمو الاجتماعي:

- الميل عن الابتعاد عن الأسرة للتحرر من سلطتها ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحرية تامة.

- تتميز الصداقة في هذه المرحلة بالاستمرار والإخلاص والعمق في الاتصال وتكوين جماعة الرفاق.

- محاولة الانضمام إلى عالم الكبار مثل المشاركة الفعالة في الحفلات وتأدية الواجبات والأعمال التطوعية والخيرية والمحافظة على المواعيد والواجبات مع جماعة الأصدقاء.

دور البيئة الرياضية في مرحلة المراهقة المبكرة:

1- توفير البرامج التي تتصف بالشمول وتعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة المراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب وتكوين الميول الرياضية.

2- إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية، مع العناية بالتدريب على القيادة وتحمل المسؤولية للجماعة والتعاون واحترام القوانين.

3- العمل على ترقية التوافق العضلي العصبي والعناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها.

4- توفير برامج رياضية خاصة للبنين وأخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الحسي والميول في هذه المرحلة بين الجنسين.

مرحلة المراهقة المتأخرة من (15-18):

- النمو البدني الحركي:

- تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن.

- يزداد في نهاية هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي وترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة وزيادة رشاقة الأداء الحركي.

- يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلافا كبيرا في التكوين البدني حيث يتميز البنون بزيادة كثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهون بينما تتفوق البنات في القدرة على مقاومة البرد والحرارة مما يساعدها على ممارسة ساحة المسافات الطويلة في المياه الباردة.

- تزداد عظام الخوض لدى البنات اتساعا مما يؤدي إلى ميل عظام الفخذ، وهنا التركيب التشريحي يعوق الكفاءة للميكانيكية الرجلين، هذا بالإضافة إلى أن نسبة طول الأذرع والرجلين بالنسبة للجسم لدى البنات أقل من البنين، والنتيجة لهذا تقل سرعة الجري لدى البنات عن البنين.

النمو العقلي:

- يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء في نهاية هذه المرحلة يعكس القدرات العقلية التي تستمر في النمو بمعدل سريع ويتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق والجو الانفعالي المحيط به.

- تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة كما تظهر الفروق بين البنين والبنات في القدرات العقلية.

- تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والاستيعاب والتفكير المجرد، كما تزيد القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية.

- ولهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية وخطة اللعب.

- يميل المراهق في هذه المرحلة إلى نقل الذات ونقل الآخرين.

- تتصف هذه المرحلة باستقرار الميول والتعمق فيها، وتسخير كل الإمكانيات والمواهب.

النمو الانفعالي:

- تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع.

- يمكن تلخيص أهم المشكلات الانفعالية في هذه المرحلة كما يلي:

✓ تقلب الحالة المزاجية.

✓ التردد في تحمل المسؤولية.

✓ نقص الثقة في النفس وفرط الحساسية.

- ✓ فقدان الأمل في المستقبل.
- ✓ كثرة الاستغراق في أحلام اليقظة.

النمو الاجتماعي:

- يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر.
- يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من نشأة الجماعة وتزيد من قوتها وفعاليتها.
- الرغبة في مقاومة السلطة المفروضة من طرف الأولياء والمدرسة والمجتمع العام.

دور البيئة الرياضية في مرحلة المراهقة المتأخرة:

- توفير فرص الاستمرار في تنمية المهارات الحركية.
- توفير المدربين الرياضيين المؤهلين لإعداد الفرق الرياضية والمشاركة في المنافسات والمسابقات الرياضية المختلفة.
- توفير القيادة الرياضية الواعية بالخصائص النفسية للمراهقة والقدرة على التوجيه السليم.
- استغلال ميل المراهق إلى تحقيق مركز ودور في الجماعة وذلك بإتاحة الفرص واشتراكه في تحكم المباريات وإدارة النشاط وتحمل مسؤولية التنظيم.

مرحلة الشباب (من 19 إلى 24 سنة):

النمو البدني الحركي:

- قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل جدا من الأفراد في هذه المرحلة وإذا حدث ذلك يكون بمعدل بطيء جدا.
- نتيجة للثبات النفسي في نمو العظام يزيد تبعا لذلك حجم العضلات وطول العظام ويصل التوافق العضلي إلى ذروته في هذه المرحلة.
- إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد.

النمو العقلي:

- تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما في القدرات العقلية كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وقد يتناسب هذا مع المجال المهني أو الرياضي الذي يختاره الشباب.
- لا يميل الشباب إلى نقص الأفكار والآراء إلا بعد تمحيصها ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة.
- يهتم الشباب بالأحداث المحلية والعالمية التي تكون في مجال نشاطهم واهتماماتهم.
- يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة كما يستطيع عرض آراء والدفاع عنها.

النمو الانفعالي:

- يستطيع الشباب في هذه المرحلة التحكم في انفعالاته وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع.
- يفكر الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين.
- يستطيع الشباب أن يؤجل تحقيق رغباته وإشباع حاجاته مع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع.
- يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم.
- الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة موضوعية، كما أن مستوى طموحه يتناسب مع قدراته الفعلية وهذا يساعده على الاستقرار الانفعالي.

النمو الاجتماعي:

- إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة.
- يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها.
- يهتم الشباب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي يتمتع به الشباب من أفكار وقدرة على الإقناع وما يتمتع به من ثقة واحترام.

دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

- الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقويم نتائجها.
- تدعيم الشباب لتحمل المسؤولية في الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها من تدريب وتحكم وتنظيم المسابقات والبطولات والدورات الرياضية وإدارة الفرق.
- توفير فرص اشتراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية من أجل زيادة الخبرة ودفع مستوى الإنجاز الرياضي.
- تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية.
- تسهيل إقامة المخيمات الكشفية والمعسكرات الرياضية وكذلك إعداد الرحلات الثقافية والرياضية.

المراجع: باللغة العربية

د- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، طبعة 2، 2007.

د- حامد عبد السلام زهران " علم نفس النمو " عالم الكتب القاهرة 1994.

د- حسام أحمد محمد أبو سيف "علم نفس النمو"، ابتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، طبعة 3، 2014.

د- معاوية محمد أبو غزال "نظريات النمو وتطبيقاتها التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، طبعة 1، عمان، الأردن، 2014.

د- يوسف لازم كمائش، د- نايف زهدي الشاوش، التعلم الحركي والنمو الإنساني، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011، طبعة (1)، الأردن.

المراجع باللغة الفرنسية:

Henri Wallar, L'évaluation psychologique de l'enfant, Edition ENAG, 2eme édition,1994.