

# محتويات الكتاب

الصفحة

٥

تقديم الكتاب الأستاذ الدكتور جابر عبد الحميد جابر

٧

مقدمة الكتاب

## الفصل الأول

النمو الحركي: مدخل تاريخي

٢١

\* مدخل

٢٢

\* الفترة التمهيدية (١٧٨٨م - ١٩٢٨م)

٢٤

\* فترة الاهتمام بالنضج (١٩٢٨م - ١٩٤٦م)

٢٦

\* فترة الاهتمام بالدراسات الوصفية (المعيارية) (١٩٤٦م - ١٩٧٠م)

٢٨

\* فترة الاهتمام بالنمو الحركي كعملية (١٩٧٠ - حتى الوقت الحاضر)

٣٢

\* الملخص

## الفصل الثاني

مفاهيم ومبادئ النمو الحركي

٣٧

\* مدخل

٣٨

\* مفهوم النمو الحركي

٤١

\* خصائص التغيرات التي تطرأ على النمو البدني والحركي

٤٣

\* أهداف دراسة النمو الحركي

٤٥

\* المبادئ العامة للنمو الحركي

٥١

\* طرق دراسة النمو الحركي

٥٧

\* التنبؤ بالنمو الحركي

٦٤

\* الملخص

## الفصل الثالث

### نظرية النمو الحركى

- \* مدخل ٦٩
- \* نظريات النمو النفسى ٦٩
- \* نظريات النمو النفسى، مدخل للنمو الحركى ٧٣
- \* نظرية مقترحة للنمو الحركى ٨٠
- \* الملخص ٨١

## الفصل الرابع

### الخصائص العامة لنمو الطفل، مدخل للنشاط الحركى

- \* مدخل ٨٥
- \* مرحلة الطفولة المبكرة ٢ - ٦ سنوات ٨٦
- النمو البدنى الحركى ٨٩
- النمو المعرفى ٨٩
- النمو الاجتماعى الانفعالى ٩١
- تطبيقات تربوية ٩٢
- \* مرحلة الطفولة المتأخرة ٦ - ١٢ سنة ٩٤
- النمو البدنى الحركى ٩٤
- النمو المعرفى ٩٤
- النمو الاجتماعى الانفعالى ٩٦
- تطبيقات تربوية ٩٦
- \* الأنشطة المقترحة للنشاط الحركى للطفل فى ضوء خصائص النمو ٩٨
- برنامج النشاط الحركى لطفل ٥ سنوات ٩٨
- برنامج النشاط الحركى لطفل ٦، ٧ سنوات ١٠٣

- برنامج النشاط الحركى لطفل ٨، ٩ سنوات ١٠٩
- برنامج النشاط الحركى لطفل ١٠ - ١٢ سنة ١١٤
- \* الملخص ١١٧

## الفصل الخامس

### النمو الجسمى للطفل والمراهق

- \* مدخل ١٢١
- \* مرحلة، الوليد (الميلاد - ٤ أسابيع) ١٢٣
- \* مرحلة المهد المبكر، (٤ أسابيع - سنة) ١٢٤
- \* مرحلة المهد المتأخرة (سنة إلى سنتين) ١٢٤
- \* مرحلة الطفولة المبكرة (٢ - ٦ سنوات) ١٢٧
- \* مرحلة الطفولة المتأخرة (٦ - ١٢ سنة) ١٢٩
- \* مرحلة المراهقة ١٣١
- \* أنماط النمو لأبعاد الجسم ١٣٣
- \* تطور البنيان الجسمى ١٣٨
- \* العلاقة بين النمو الجسمى والنمو النفسى للطفل والمراهق ١٤٥
- \* الملخص ١٤٨

## الفصل السادس

### تطور الأفعال المنعكسة والحركات التلقائية

#### الميلاد - سنة

- \* مدخل ١٥١
- \* الاستجابات الانعكاسية ١٥٢
- \* المنعكسات الأولية ١٥٣

- ٢٢٨ \* تطور الحركات الانتقالية تبعاً لمتطلبات النمو
- ٢٣٣ \* تطور المفاهيم المرتبطة بالحركات المعالجة والتناول
- ٢٣٦ \* الملخص

## الفصل التاسع

تطور الحركات الأساسية للمعالجة والتناول  
(٢ - ٧ سنوات)

- ٢٣٩ \* مدخل
- ٢٤٠ \* حركات المعالجة والتناول للعضلات الدقيقة
- ٢٤٠ - مهارات مساعدة الطفل لنفسه
- ٢٤٢ - مهارات البناء (الإشياء)
- ٢٤٢ - مهارات القبض على أدوات الكتابة والرسم
- ٢٤٤ \* حركات المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة
- ٢٤٤ - مهارة الرمي
- ٢٤٩ - مهارة الاستلام (اللقف)
- ٢٥٦ \* تطور حركات المعالجة والتناول تبعاً لمتغير العمر
- ٢٥٨ \* تطور حركات المعالجة والتناول تبعاً لمتطلبات النمو
- ٢٦٠ \* تطور المفاهيم المرتبطة بالحركات الانتقالية
- ٢٦٤ \* الملخص

## الفصل العاشر

تطور الحركات الأساسية لثبات واتزان الجسم  
(٢ - ٧ سنوات)

- ٢٦٧ \* مدخل
- ٢٦٧ \* التوازن الثابت

- ١٥٦ \* المنعكسات القوامية
- ١٥٩ \* المنعكسات الانتقالية
- ١٦٦ \* علاقة الاستجابات الانعكاسية بالنمو الحركي
- ١٦٧ \* العلاقة بين حركة الجنين والنمو الحركي بعد الميلاد
- ١٧٠ \* الحركات التلقائية
- ١٧٣ \* الاستجابة المتخصصة
- ١٧٤ \* الملخص

## الفصل السابع

تطور الحركات الأولية  
(سنة - سنتين)

- ١٧٩ \* مدخل
- ١٨٠ \* استقرار واتزان الجسم
- ١٨٥ \* الحركات الانتقالية
- ١٩٢ \* حركات المعالجة والتناول
- ١٩٧ \* الملخص

## الفصل الثامن

تطور الحركات الأساسية الانتقالية  
(٢ - ٧ سنوات)

- ٢٠١ \* مدخل
- ٢٠٤ \* المشي
- ٢٠٨ \* الجري
- ٢١٥ \* الوثب
- ٢٢١ \* الحجل
- ٢٢٦ \* تطور الحركات الانتقالية تبعاً لمتغير العمر

## الفصل الثالث عشر

### خصائص النمو الحركي للناشئ الرياضي

|     |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| ٣٤٣ | * مدخل                                                      |
| ٣٥١ | * النضج البيولوجي والأداء الرياضي                           |
| ٣٥٢ | - الطول والوزن كمؤشر للانتقاء في الرياضة                    |
| ٣٥٦ | - بداية الطمث (الدورة الشهرية) كمؤشر للانتقاء في الرياضة    |
| ٣٥٨ | * الاستعداد للتعلم والتدريب الرياضي                         |
| ٣٥٩ | - قابلية تعلم المهارات الحركية                              |
| ٣٥٩ | - قابلية تدريب القوة العضلية                                |
| ٣٦٤ | - قابلية التدريب الهوائي                                    |
| ٣٦٩ | * النمط الجسماني للناشئين في بعض الرياضات                   |
| ٣٧١ | * العمر المناسب لبداية التدريب والإنجاز الرياضي             |
| ٣٧٤ | * المقارنة بين (البنين / البنات) الناشئين في الأداء الرياضي |
| ٣٨٣ | * الملخص                                                    |

## الفصل الرابع عشر

### المنافسة الرياضية والنمو المتكامل للنشء الرياضي

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ٣٨٧ | * مدخل                                             |
| ٣٨٧ | * استعداد الطفل الدافعي للمنافسة                   |
| ٣٨٨ | * استعداد الطفل المعرفي للمنافسة                   |
| ٣٩٠ | * تأثير المنافسة الرياضية على النمو المتكامل للنشء |
|     | * دور المربين والآباء في توجيه المنافسة الرياضية   |
| ٤٠٠ | لتحقيق النمو المتكامل للنشء الرياضي                |
| ٤٠٨ | * الملخص                                           |
| ٤٠٩ | * معجم المصطلحات الشائعة في النمو الحركي           |
| ٤٢٧ | * مراجع الكتاب                                     |

٢٦٨

٢٦٩

٢٧٧

٢٧٨

\* التوازن الحركي

\* تطور حركات التوازن تبعاً لمتغير العمر

\* تطور حركات التوازن تبعاً لمتطلبات النمو

\* الملخص

## الفصل الخامس عشر

### تطور قدرات اللياقة البدنية

(٧ - ١٧ سنة)

٢٨١

٢٨٣

٢٩٣

٣٠٢

٣٠٧

٣١٠

\* مدخل

\* التحمل الدوري التنفسي

\* القوة العضلية

\* التحمل العضلي

\* المرونة الحركية

\* الملخص

## الفصل السادس عشر

### تطور قدرات اللياقة الحركية

(٧ - ١٧ سنة)

٣١٥

٣١٦

٣٢٣

٣٣١

٣٣٣

٣٣٧

٣٤٠

\* مدخل

\* السرعة

\* القدرة العضلية

\* التوافق

\* الرشاقة

\* التوازن

\* الملخص