

## **الحاضرة الثامنة: النمو في مرحلة المراهقة**

**. تمهيد:**

تمثل مرحلة المراهقة (تقريباً من 12 إلى 18 سنة) فترة انتقالية حاسمة بين الطفولة والرشد، تقسم بتغيرات سريعة وشاملة تشمل الجوانب الجسمية، المعرفية، الانفعالية، والاجتماعية.

وهي مرحلة يعاد فيها تشكيل الهوية، ويتعزز فيها التفكير المجرد، وتزداد حساسيات المراهق النفسيّة والعاطفية.

وتكتسي هذه المرحلة أهمية خاصة في المجال الرياضي، بما أنها الفترة التي تفتح فيها القدرات الحركية، ويزداد الاستعداد البدني، وتتشكل الدافعية نحو المنافسة الرياضية، مما يجعل فهم خصائصها ضروريّاً للمدربين والمربين.

# ١. النمو الجسي والفيسيولوجي في مرحلة المراهقة:

## أولاً. التغيرات الجسمية:

١. طفرة نمو سريعة في الطول والوزن.
٢. زيادة واضحة في الكتلة العضلية عند الذكور، وترسب الدهون عند الإناث.
٣. تغير في نسب وأبعاد الجسم مما يؤثر على التوازن والمهارة الحركية مؤقتاً.

## ثانياً. التغيرات الفسيولوجية:

١. البلوغ الجنسي واكتمال النضج الهرموني.
٢. تحسن في القوة البدنية، السرعة، التحمل القلبي التنفسي.
٣. ازدياد استهلاك الأوكسجين وقدرة الجهاز العصبي على التحكم الحركي.

## . أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ برمجة تدريبات القوة تدريجياً لدى الذكور باحترام المبادئ التربوية والبدنية.
- ✓ تمارين التوازن للحد من تأثير طفرة النمو على التحكم الحركي.
- ✓ تنوع الأحمال التدريبية لتفادي الإصابات المرتبطة بنمو الهيكل العظمي.

## 2. النمو العقلي والمعرفي في المراحل الراهنة:

### أولاً. خصائص التفكير:

1. الانتقال من التفكير المحسوس إلى التفكير المجرد (حسب بياجيه).
2. القدرة على وضع الفرضيات وحل المشكلات.
3. الميل للتفكير النبدي ومراجعة القيم.

### ثانياً. الانتباه والذاكرة:

1. تحسن القدرة على التخطيط والتنظيم.
2. إزدياد طاقة الانتباه واستراتيجية المذاكرة.
3. القدرة على استيعاب مفاهيم معقدة في التدريب الرياضي (تكتيک – إستراتيجيات اللعب).

## . أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ شرح المبادئ التكتيكية في الألعاب الجماعية.  
(التحرك بدون كرة، التغطية الدفاعية).
- ✓ استخدام الفيديو والأمثلة التطبيقية لتحليل الأداء الرياضي.
- ✓ تعزيز مهارات اتخاذ القرار تحت الضغط أثناء المباريات المصغرة.

### **٣. النمو الإِنفعالي والنفسي:**

#### **أولاً. التطور الإِنفعالي:**

- ١. ذبذب انجعالي بسبب التحولات الهرمونية السريعة.**
- ٢. الحساسية المفرطة للنقد والمقارنة الإجتماعية.**
- ٣. الحاجة القوية للاستقلالية وإثبات الذات.**

#### **ثانياً. الصحة النفسية:**

- ١. قابلية أعلى للتوتر والقلق.**
- ٢. ظهور شكل من الصراعات الداخلية حول الهوية.**
- ٣. حاجة ملحة للتقدير والدعم النفسي.**

## . أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ تجنب النقد اللاذع والتركيز على التغذية الراجعة الإيجابية.
- ✓ تدريب المراهق على ضبط الانفعالات داخل المنافسة.
- ✓ خلق بيئة تدريبية آمنة تعزز الثقة بالنفس وروح المبادرة.

## ٤. النمو الإجتماعي وتشكل الهوية:

### أولاً. العلاقات الإجتماعية:

١. إتساع الشبكة الإجتماعية خارج الأسرة.
٢. تأثير كبير لمجموعة الرفاق في السلوك والاختيارات.
٣. تطور مهارات التواصل والتفاعل الإجتماعي.

### ثانياً. الهوية الشخصية:

١. البحث عن معنى الذات والدور الإجتماعي.
٢. بناء القيم الخاصة وتحديد الأهداف المستقبلية.
٣. تذبذب الهوية الرياضية.  
(هل أستمر في الرياضة؟ هل لدى موهبة؟).

## أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ تشجيع العمل الجماعي داخل الفرق الرياضية
  - ✓ بناء الانتماء وتماسك الفريق.
  - ✓ دعم المراهق في اتخاذ قرارات رياضية واقعية.
  - ✓ خلق أنشطة جماعية خارج التدريب لتعزيز العلاقات.
- (رحلات – مسابقات مدرسية).

## ٥. أهمية النشاط البدني والرياضي في مرحلة المراهقة:

### أولاً. الفوائد الصحية:

١. تقوية الجهاز القلبي التنفسي والعظمي.
٢. الوقاية من السمنة واضطرابات النمو العضلي.
٣. تحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر.

### ثانياً. الفوائد التربوية والشخصية:

١. بناء الانضباط الذاتي.
٢. تطوير مهارات القيادة وتحمل المسؤولية.
٣. تعزيز الثقة بالنفس من خلال الإنجازات الرياضية.

### ثالثاً. الفوائد التربوية والشخصية:

١. دعم الاندماج الاجتماعي عبر العمل الجماعي.
٢. الحد من السلوكيات المنحرفة عبر توفير بديل إيجابي.
٣. بناء روابط إيجابية مع المدرب والزملاء.

## أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ تنظيم مسابقات مدرسية ودورات رياضية مناسبة لسن المراهقة.
- ✓ إدماج تدريبات القوة والمرنة والمهارات ضمن برنامج متوازن.
- ✓ وضع أهداف قصيرة ومتوسطة المدى لتحفيزهم وتحسين دافعيتهم.

## **. خلاصة:**

تمثل مرحلة المراهقة نقطة تحول مركبة في المسار النهائي للإنسان، حيث تتفاعل التغيرات الجسمية مع النضج العقلي والإنفعالي والاجتماعي لتشكل قاعدة الشخصية الراسدة.

ويُعد النشاط البدني والرياضي عنصراً جوهرياً في توجيه هذه التحولات نحو النمو السليم، لما يوفره من تعزيز الصحة، دعم الهوية، تقوية العلاقات، وبناء مهارات الذات.

إن إدراك خصائص هذه المرحلة يمكن المربين والمدربين من وضع برامج تربوية ورياضية تكفل تلبية احتياجات المراهق ودعم نموه الشامل والمتوازن.