

## **المحاضرة التاسعة: النمو في مرحلة الشباب والرشد.**

**• تمهيد:**

**تشكل مرحلة الشباب والرشد (تقريباً من 18**

**إلى 40 سنة) المرحلة الأكثر إنتاجاً واستقراراً**

**في حياة الإنسان.**

**ففيها يصل الفرد إلى اكتمال النضج الجسمي**

**والفسيولوجي، وتنبلور قدراته المعرفية**

**والإنفعالية والاجتماعية، ويبداً في بناء حياته**

**المهنية والعائلية، واتخاذ قرارات حاسمة تحدد**

**مسار مستقبله.**

وتكتسي هذه المرحلة أهمية كبيرة في التدريب الرياضي، حيث يُبني الأداء الرياضي العالي، وتطور القدرات البدنية والتكتيكية، وتحتمل النضج المهاري لدى الرياضيين.

كما أنها أيضًا المرحلة التي تتطور فيها المسؤولية المهنية لدى العاملين في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي.

# ١. النمو الجسمي والفيسيولوجي في مرحلة الشباب والرشد:

## أولاً. النمو الجسمي:

١. إكمال نمو الهيكل العظمي والعضلي.
٢. ثبات نسبي في الطول والوزن مع تحسن في التناسق العضلي.
٣. أفضل مرحلة من حيث القوة، السرعة، التحمل، والمرونة الوظيفية.

## ثانياً. النمو الفسيولوجي واللياقة:

١. وصول وظائف الجهاز القلبي التنفسي إلى ذروتها (بين ٢٠-٣٠ سنة).
٢. أعلى قدرة على اكتساب القوة العضلية والتحمل.
٣. إستجابة مثالية للتدريب عالي الشدة.

## . أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ استخدام برامج تدريبية تعتمد على شدة عالية.  
(مثل: **تدريبات المقاومة**).
- ✓ تطوير العناصر البدنية الخاصة حسب التخصص الرياضي.  
(**سرعة العدو - قوة المصارع**).
- ✓ ضبط الحمل التدريبي لتجنب الإرهاق والإصابات الإحترافية.

## **2. النمو العقلي والمعرفي في مرحلة الشباب والرّشد:**

### **أولاً. القدرات المعرفية:**

- 1. إكمال التفكير المجرد والتحليل المنطقي.**
- 2. تطور مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار.**
- 3. نمو القدرة على التخطيط طويلاً المدى.**

### **ثانياً. التعلم والخبرة:**

- 1. سهولة اكتساب مهارات جديدة مع قدرة فائقة على التخصص.**
- 2. تراكم الخبرات المهنية والرياضية.**
- 3. زيادة القدرة على التركيز والإنتباه المستمر.**

## أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ إدماج التحليل التكتيكي المتقدم.
- ✓ (قراءة اللعب – توقع الحركة).
- ✓ تدريب الرياضيين على التخطيط الإستراتيجي للمنافسة.
- ✓ استخدام برامج الفيديو والتحليل الرقمي للأداء.

### ٣. النمو الإِنفعالي والنفسي:

#### أولاً. النمو الإِنفعالي:

١. قدرة أفضل على ضبط الإِنفعالات مقارنةً بمرحلة المراهقة.
٢. نضج في فهم الذات والآخرين.
٣. تطور مهارات إدارة الضّغط والتّوتر.

#### ثانياً. الصحة النفسيّة:

١. احتمال ظهور ضغوط مهنية وأسرية.
٢. الحاجة للنجاح وتحقيق الإنجازات.
٣. ظهور بعض مشكلات الإحتراق النفسي لدى الرياضيين المحترفين.

## . أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ تطبيق برامج التدريب النفسي.
  - (الإسترخاء – التصور الذهني – التحكم في القلق).
- ✓ جلسات دعم نفسي للرياضيين خلال المنافسات.
- ✓ تدريب المدربين على مهارات التواصل الفعال لتحفيز الرياضيين.

## ٤. النمو الإجتماعي وبناء الهوية المهنية:

### أولاً. العلاقات الإجتماعية:

١. تأسيس علاقات مستقرة.

(زواج – صداقات راقية – علاقات مهنية).

٢. زيادة المسؤوليات الإجتماعية والالتزامات المهنية.

٣. القدرة على بناء شبكات إجتماعية واسعة.

### ثانياً. الهوية المهنية والشخصية:

١. تحديد مسار العمل والنجاح المهني.

٢. تعزيز الإستقلالية وتحمل المسؤولية.

٣. بلورة الهوية الرياضية لدى الرياضيين.

(هاوٍ – محترف – مدرب).

## أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ تشجيع الشباب على التخصص الرياضي المناسب لقدراتهم.
- ✓ بناء بيئة فريقية داعمة داخل النوادي الرياضية.
- ✓ دعم المدربين للشباب في مهارات القيادة والتواصل.

## 5. أهمية النشاط البدني والرياضي في مرحلة الشباب والرشد :

### أولاً . الفوائد البدنية :

1. الحفاظ على اللياقة البدنية المثلث.

2. الوقاية من الأمراض المزمنة (السكري – أمراض القلب).

3. تعزيز القوة والمرنة وكثافة العظام.

### ثانياً . الفوائد النفسية :

1. تقليل القلق والإكتئاب.

2. تحسين المزاج والرفاهية النفسية.

3. تعزيز الثقة بالنفس.

### ثالثاً . الفوائد المهنية والإجتماعية :

1. بناء الانضباط الذاتي والعمل الجماعي.

2. تحسين الإنتاجية المهنية.

3. تكوين علاقات إيجابية داخل المجموعة الرياضية.

## أمثلة تطبيقية في المجال الرياضي:

- ✓ تصميم برامج تدريبية لمنافسة أو اللياقة العامة.
- ✓ تنظيم أنشطة رياضية للشباب داخل الجامعة أو النوادي.
- ✓ دعم الرياضيين المحترفين ببرامج تأهيل بدني ونفسي.

## **٤. خلاصة:**

**تمثل مرحلة الشباب والرشد ذروة النضج البدني والعقلي والإإنفعالي للفرد، وهي المرحلة التي تُبني فيها أهم الإنجازات المهنية والاجتماعية والرياضية.**

**ويُعد النشاط البدني والرياضي عنصراً محورياً في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية، ودعم تكوين الهوية، وتحقيق الاستقرار والأداء المثالي.**

**إن فهم خصائص النمو في هذه المرحلة يمكن المختصين في التربية البدنية والتدريب الرياضي من إعداد برامج تدريبية ملائمة تساعد الشباب على استغلال قدراتهم كاملة وبناء مسار مهني ورياضي ناجح.**