

الفصل الخامس: المرحلة العمرية

تمهيد

تعتبر مرحلة المراهقة من أدق وأعقد وأهم المراحل التي يمر بها الإنسان وباعتبار أنها تمثل مرحلة انتقالية يتحول فيها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى بالغ ناضج ، والتغيرات التي تحدث خلال هذه الفترة لا تقتصر على جانب واحد وإنما هي تغيرات عامة تمس كافة جوانب النمو وتسهم بشكل كبير في بناء الشخصية .

إن هذه التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية وغيرها التي يتعرض لها الفرد أثناء هذه الفترة تتطلب توفير رغبات وحاجات يسعى المراهق إلى تحقيقها وإشباعها وقد يحدث أن تتناقض هذه الرغبات والحاجات مع قيم المجتمع وعاداته وتقاليده مما يولد لدى المراهق صراع نفسي مرير بين رغبته في تحقيق تلك الحاجات وبين قيود المجتمع وحدود .

1- مميزات المرحلة العمرية -أواسط -

حياة الإنسان سلسلة من التطور وهي عملية نمو ثم تفتح ثم شيخوخة حيث يمر كل إنسان بهذه العملية الخاصة بالتطور والأهم أن يعرف كل مدرب مراحل النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي والعقلي والانفعالي لمختلف المراحل حتى يستطيع إن يخطط وينفذ برنامج التدريب طبقا للسمات والخصائص المميزة لنموهم .

ويقول " جيمس اوليفر " أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهم "

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي للإنسان ، أن أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقض في التصرف الحركي ، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي والتصرف طبقا لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوي سواء كان في التدريب أو التدريس ويظهر هذا بتطور الاستعداد للتعلم وبالتفاني في الحصول على المستوي العالي¹

(1) النمو الجنسي:

يرى **ترول** أن هذه المرحلة تمثل عند الفرد قيمة نضجه الجسمي والفيزيولوجي والتي بدأها في المرحلة السابقة ، وبهذا تعتبر هذه المرحلة امتداد واكتمال وعطاء في جميع جوانب تطور الفرد ونضجه ونمائه ، ففري ثبات في الطول والزيادة في الوزن والتي قد تصل إلى 20% من وزن الجسم مع تحديد نهائي لملامح ومقاييس الجسم .

(2) النمو الفيزيولوجي :

يقول " كورت مانيل " في هذه المرحلة يستوي الهيكل العظمي ويأخذ شكله النهائي ، وذلك إثر الزيادة في الحجم العظمي والعضلي وقوة المفاصل . إن الجهد الحاصل نتيجة التمارين الرياضية عند الرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار يسبب زيادة في حجم القلب كما تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتصاحب هذه الزيادة في عدد **الهيموغلوبين** والأجسام الحمراء ، حيث تستهلك العضلات كميات كبيرة من الاوكسوجين مما يستهلك الدهون وتزداد التهوية في الرئتين ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ، ويرتبط هذه بالنمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتفكير والانتباه .²

¹-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف، القاهرة ، 1996 ، ص 607.

²-محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة 1992 ، ص 147 .

3) النمو العقلي :

من الملاحظ لفترة المراهقة **أن الحدث السوي** يسير في نمو العقلي في جهات عديدة ، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها ، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد ، وبالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار **المجردة** .

حيث يتميز ببحثه المستمر عند ما وراء الطبيعة ويظهر سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي ، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتسأله كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا للتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عندما كان عليه في الطفولة ، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه ، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة ، ويرى فيها اللهو والمرح ، أما إدراك المراهق أوسع حيث يري في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي ، ومع أن أدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة ، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر ثباتا واستقرار ، وهذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال .¹

4) النمو الاجتماعي :

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد ، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق حياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة .

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذا أسلوب تعامله مع الغير ، ضمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك إدراك دور ومسؤولية الفرد

¹ -نوري الحافظ ، المراهقة ، ط 2 ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، القاهرة ، 1990 ، ص 48 .

الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة **بها المؤسسة**.¹

النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي :

أولاً : الصراع مع الأسرة : معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو أحد حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك ، فنظرية التحليل النفسي مثلاً : تبين أن الآباء هم المسؤولون عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي " Feridenberg " فريدنبرغ " الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما بيديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز .

ثانياً : المراهق والزملاء (الرفقاء) : يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما :

العلاقات الأسرية مفروضة عليه دائماً وليس لديه الحق أو الحرية في اختيارها ، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين **تطورات** جديدة عند الذات .

ثالثاً : المراهق والمركز الاجتماعي : يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في هذه السن فالكوح المعني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهنة المفضلة.²

5) النمو الحركي : يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قد **قدمت** تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان والعمليات المسؤولة عن

¹ -محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1982 ، ص 33 .

² - سلامي الباهي : سيكولوجية المراهقة ، المعهد التكنولوجي للتربية ، الجزائر ، 1981 ، ص 06 ، 07 .

هذه التغيرات ، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما ، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الربيع وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة .¹

6) النمو الانفعالي: في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكت بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تترن انفعالاته ويصبح قادرا على التعلم فيها وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولى اهتمامها لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته .

أولا : الحاجة إلى الحنان : يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير و **التقابل** الاجتماعي ، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد ، بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل .

ثانيا : النشاط الذاتي : يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا يجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل : روح التعاون ، الاتصال وحب الغير ، وحرية التعبير عن آرائه .

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية :

- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ، رقيق الشعور . يتأثر بأي شيء يلاحظه -الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء

- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أماني المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة عن الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار .

- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعداتها تدخلا والنصيحة اهانة فيعمد إلى إبراز شخصيته .²

7) قابلية اللياقة البدنية : إن مرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة والسرعة حيث تزداد قيمها سنويا وخاصة القصى منها لذلك تتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة لوزن الجسم وكتعبير لهذه الحقيقة

¹-حمادة عبد السلام زهران ، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة ، ص 4 ، دار علم الكتب ، القاهرة ، ص 339 .

²-سلامي الباهي : مرجع سابق ، ص 06 .

يلاحظ الزيادة السنوية في قيم ركض المسافات القصيرة والقفز العالية والعريض والرمي ، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل أما الصفات الأخرى فيكون هناك ثبات في عملية التطور .

وعلى العموم تتميز هذه المرحلة بقابلية المستوي الرياضي ، وفيها يوجد التدريب المستمر والمنتظم ، وهذا التدريب يحتاج إلى خطة مستندة على أسس علمية وتربوية فعالة مع استكمال الوسائل والطرق المتطورة حاليا ، وبما تتطلبه خصوصيات اللعبة ومناقشتها .¹

¹ - حنفي محمد مختار : التدريب الرياضي والمراهق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998 ، ص 192 .