



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(التطور الحركي خلال مرحلة المراهقة)

محاضرة معدة من قبل

أ.م.د. يعقوب يوسف الجزائري

أ.م.د. الهام علي حسون

مادة التطور الحركي للدراسات العليا الدكتوراه
للعام الدراسي (2025 - 2026)

مرحلة المراهقة من 13-18

المراهقة في علم النفس تعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، **فالبلوغ** يعني اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما **المراهقة** فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي". وعلى ذلك **فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة**، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

**ماذا يحدث للجهاز العصبي والتحكم الحركي خلال المراهقة؟
وكيف يؤثر ذلك على التعلم الحركي والأداء الرياضي؟**

في ضوء الاتجاهات الحديثة في علوم الحركة، لم يعد يُنظر إلى المراهقة على أنها مجرد مرحلة تغيرات ظاهرية في الطول والوزن، بل تُعد مرحلة إعادة تنظيم عصبي شامل للجهاز العصبي المركزي. إذ تشير دراسات التصوير العصبي إلى أن القشرة الجبهية الأمامية² (Prefrontal Cortex) تستمر في النضج حتى نهاية المراهقة، وهو ما يفسر التحسن التدريجي في عمليات الضبط التنفيذي، واتخاذ القرار، والتحكم في الاندفاعات. في المقابل، ينشط الجهاز الحوفي (Limbic System) في وقت أبكر، مما يؤدي إلى فجوة زمنية بين النضج الانفعالي والنضج التنفيذي، وهو ما ينعكس سلوكياً في التقلبات الانفعالية والمخاطرة. ومن منظور التعلم الحركي، فإن هذه المرحلة تمثل فترة حساسة لإعادة تشكيل الخرائط الحركية في الدماغ نتيجة ازدياد كفاءة التوصيل العصبي بفعل عملية الميالنة وإعادة تشذيب الوصلات العصبية (Synaptic Pruning)، مما يجعل التدريب الحركي الموجه علمياً عاملاً حاسماً في تثبيت الأنماط الحركية الفعالة.

وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً. وللمراهقة والمرهق نمو المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيميائياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً

1 -Lawrence Steinberg, *Adolescence*, 12th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2020)¹

2- Blakemore, S. J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*.

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية.

كما تعد مرحلة إعداد وتهيئة الفرد أطول مرحلة إعداد يمر بها كائن حي وذلك لأن المهام والأدوار التي يطلب منه القيام بها كبيرة وكثيرة ومعقدة ومتشعبة ومتداخلة تحتاج إلى قدرات ومهارات واستعدادات وإمكانات ومواهب وخبرات واسعة جداً وفي مختلف مواقف الحياة الإنسانية وذلك لا يتأتى إلا بالوصول إلى مستوى معين من النضج والاكتمال في مكونات شخصية الفرد، والتي تتكون من جوانب جسمية وعقلية وانفعالية وعاطفية وجدانية وحركية وحسية ودينية واجتماعية وما يؤكد ذلك أن تحقيق النجاح في



انجاز عمل بسيط مثل (قيام شاب باستقبال ضيف في المنزل أثناء غياب والده) وهذا من أبسط المهام التي قد يكلف بها الإنسان لاحظ أنه يتطلب خبرة حياتية مشابهة سابقة و قدرة جسمية متعلمه و قدرة عقلية مدربة وضبطاً انفعالياً جيداً ومهارة حركية متقنة ونمواً حسياً متوازناً و تكيفاً اجتماعياً مريحاً وعواطفاً هادئة و جياشة وثقة بالنفس و قدرة على التحدث بصورة طبيعية ، كل هذا يبين لنا أهمية الإعداد والتربية للفرد تلك التربية الهادئة والمبكرة والنامية شيئاً فشيئاً والواعية والمستبصرة والغنية بالخبرات المتنوعة و المعتمدة على الفهم لطبيعة هذا الكائن الفريد (الإنسان) ومكوناته والمشبعة لحاجاته المختلفة السابقة الذكر

من هنا تأتي أهمية معرفة خصائص هذا الكائن في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة). ولقد حدد العلماء المراهقة في ضوء تفسيرات مختلفة¹ هي، التفسير الزمني، النمائي، النفسي، الاجتماعي، والتفسير العام.

يعني **التفسير الزمني** للمراهقة بأنها فترة امتداد تبدأ من حوالي السنة الحادية عشرة أو الثانية عشرة تقريباً حتى العشرينيات من عمر الفرد متأثرة بعوامل النمو البيولوجية والفسولوجية وبالمؤثرات الاجتماعية والحضارية.

¹Victor G. Payne and Larry D. Isaacs, *Human Motor Development: A Lifespan Approach*, 9th ed. (New York: Routledge, 2017).

أما التفسير النمائي للمراهقة فيشير إلى أنها مرحلة من النمو تقع بين الطفولة والرشد، وهي مرحلة نمائية انتقالية من عالم الطفولة إلى عالم الكبار التفسير النفسي للمراهقة وتعني لدى علماء النفس فترة معينة تترتب عليها مقتضيات جديدة في السلوك لم يألفها الفرد من قبل.

أما التفسير الاجتماعي¹ للمراهقة فهي فترة انتقال من طور الطفولة المتصف بالاعتماد على الآخرين إلى طور بلوغ مرحلة الالتفات إلى الذات على اعتبار أنها مرحلة متميزة عما كانت عليه أيام الطفولة المعتمدة على غيرها اعتماداً كلياً. والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ أي نضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جسمية جديدة وتنتهي بالرشد.

فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

- متى تبدأ مرحلة المراهقة ومتى تنتهي؟

من السهل تحديد بداية مرحلة المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، والسبب في ذلك أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجسدي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة (العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية).

أشكال المراهقة (2)

- 1 - المراهقة المتكيفة
- 2 - المراهقة الإنسحابية
- 3 - المراهقة العدوانية
- 4 - المراهقة المنحرفة

1 - المراهقة المتكيفة

يمتاز المراهقين في هذا الشكل بميلهم للهدوء النفسي والاتزان الانفعالي والعلاقة الاجتماعية الايجابية بالآخرين، وحياته غنية بمجالات الخبرة وبالاهتمامات العملية الواسعة التي يحقق عن طريقها ذاته، كما أن حياته المدرسية موفقة، وغير مسرف في أحلام اليقظة أو غيرها من الاتجاهات السلبية.

ويرجع ذلك إلى المعاملة الأسرية القائمة على الاتزان وتفهم حاجات المراهق واحترام رغباته، وتوفير قدر كاف له من الاستقلال وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس.

¹-Payne and Isaacs, *Human Motor Development*, 2017.

(2) اسامة كامل راتب؛ **النمو الحركي**، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

2- المراهقة الإنسحابية المنطوية.

ويكون المراهق في هذا الشكل ميالاً إلى الكآبة والعزلة والانطواء والنشاط الانطوائي مثل قراءة الكتب وكتابة المذكرات التي يدور أغلبها حول انفعالاته ونقده لما حوله من أساليب معاملة، وغيرها، تنتابه هواجس كثيرة وأحلام يقظة تدور موضوعاتها حول حرمانه من الملابس أو المأكل أو المركز المرموق فهو يحقق أمنيته وطموحاته من خلالها.

3- المراهقة العدوانية المتمردة¹.

وتمثل هذا النوع من المراهقة ما يتسم به بعض المراهقين من تمرد وعدوان موجه ضد الأسرة والمدرسة بل لأي شكل من أشكال السلطة بل أحياناً ضد الذات، ويهمل واجباته المدرسية بشكل كبير. ويقوم المراهق بأعمال تخريبية، وبمحاولات انتقامية، واختراع قصص المغامرات، التي يحاول فيها إظهار قوته. وقد يرجع ذلك إلى إحساس المراهق بالظلم وإهمال الآخرين له (وخاصة الأسرة)، أو أن أحداً لا يهتم به، كما أن لأساليب التربية الأسرية الضاغطة القائمة على النبذ والحرمان والقسوة، وكثرة الإحباطات (شعور المراهق بالفشل) دوراً كبيراً في هذا النوع من المراهقين العدوانية.

4- المراهقة المنحرفة.

ويكون المراهق في هذا النوع من المراهقة، منحل أخلاقياً ومنهار نفسياً، منغمس في ألوان مختلفة من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات أو السرقة أو تكوين عصابات منحلة أخلاقياً، ويبدو إن المراهقين في هذه المجموعة قد تعرضوا إلى خبرات مؤلمة أو صدمات عاطفية عنيفة أثرت على تفكيرهم ووجدانهم لبعض الوقت. كما أن انعدام الرقابة الأسرية أو ضعفها، والقسوة الشديدة في المعاملة (الاستخدام المستمر للعقاب)، وتجاهل الرغبات والحاجات أو التذليل الزائد، والصحبة السيئة، كلها عوامل مؤثرة تؤدي إلى مراهقة منحرفة⁽²⁾.

كان معتقدا وحتى وقت قصير أن المراهقة مرحلة واحدة متجانسة تبدأ بوصول الولد أو البنت إلى مرحلة البلوغ، وتنتهي بالوصول إلى النضج القانوني (سن الرشد) إلا أن البحوث الحديثة التي أجريت لدراسة التغيرات في السلوك خلال مرحلة المراهقة أكدت على أن معدل سرعة التغيرات التي تحدث في بداية المراهقة أسرع منها في نهايتها.

1-Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. MIT Press.

(2) محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، ط 1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1988).

- لذا لجأ البعض إلى تحديد المراهقة بمراحل سنوية مختلفة.

مراحل المراهقة⁽¹⁾:

ان المدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى:

- 1- مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاماً)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.
- 2- مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
- 3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

وهناك من قسمها إلى مرحلتين هي:

- 1 - مرحلة المراهقة الأولى (12-15) وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.
- 2- مرحلة المراهقة الثانية (15-18) وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية

علامات وخصائص بداية مرحلة المراهقة الأولى (13 – 15 سنة)

وهي:

تُعتبر هذه المرحلة فترة انتقال بين الطفولة والمراهقة، وهي مرحلة البلوغ بالنسبة للذكور والإناث كما انها بداية ظهور علامات مرحلة المراهقة وهي:

1 – النمو الجسمي⁽²⁾:

إن الزيادة السريعة في الطول خلال طفرة النمو (Growth Spurt) لا تعني بالضرورة تحسناً فورياً في الكفاءة الحركية، بل قد يلاحظ انخفاض مؤقت في دقة التوافق الحركي نتيجة تغير أطوال الأطراف ومركز الثقل. ويُفسر ذلك بما يُعرف بظاهرة "Adolescent Awkwardness"، حيث يحتاج الجهاز العصبي إلى فترة لإعادة معايرة البرامج الحركية بما يتناسب مع الأبعاد الجسمية الجديدة.

لذلك ينبغي أن يراعي المدرس أو المدرب في هذه المرحلة تقليل التركيز على الدقة الفنية المعقدة مؤقتاً، وزيادة فرص التكرار المتنوع (Motor Variability) بما يسمح للجهاز العصبي بإعادة تنظيم أنماط التحكم الحركي.

(1) محمد عماد الدين اسماعيل؛ النمو في مرحلة المراهقة، (الكويت، دار التعلم، 1982).

(2) Victor G. Payne and Larry D. Isaacs, *Human Motor Development: A Lifespan Approach*, 9th ed. (New York: Routledge, 2017)

الذي يتمثل في ازدياد الطول حيث يبلغ الصبي أقصى سرعة في النمو في المتوسط عند سن 14.5 سنة، بينما المتوسط لدى الصبية 12.5 سنة. وعند وجود فروق فردية من حيث تقدم البلوغ أو تأخره عن هذا السن في كلا الجنسين.

ويُصاحب البلوغ تغيرات جسمية تظهر في جميع أجزاء الجسم كاتساع الكتفين بالنسبة للذكور وعند الإناث اتساع الوركين، ويحدث أحياناً عدم اتزان بين إفرازات الغدد الصماء، مما يترتب عليه عدم التوافق الحركي وعدم الانسجام في نمو أجزاء الجسم المختلفة، سواءً عند الأولاد أو الفتيات، ويكون مردود ذلك ظهور حركات مضطربة غير متوافقة لدى الشخص متمثلة في طريقة المشي.

ويُعتبر النمو الجسمي وما يصاحبه من التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ فجأة على المتعلم في هذه المرحلة، مصدراً للتكيف بسلوكه مع التغيرات، حيث يحاول تقليد ومجاراة تصرفات الكبار ويتشبه بهم، إضافة إلى محاولات الاستقلال في تصرفاته وأفعاله وأقواله، مما قد يجعله غير متقبل لتوجيه أو تعديل سلوكه عندما يرشده الآباء أو المعلمين⁽¹⁾.

هذا بالإضافة إلى التغيرات الفسيولوجية والجنسية المفاجئة التي تطرأ على جسم المراهق والتي تؤدي بالمتعلم في هذه المرحلة إلى الشعور بالارتباك والحساسية الزائدة بالنسبة إلى هذه التغيرات الجديدة، وما قد يصاحب ذلك من الحيرة بالنسبة إلى وضعه ومكانته، حيث تنتابه مشاعر تجعله في حيرة، هل هو في عالم الصغار أو في عالم الكبار.

2 – النمو المعرفي والعقلي⁽²⁾:

تشير نظرية الأنظمة الديناميكية (Dynamic Systems Theory) التي طورها Esther Thelen إلى أن السلوك الحركي في المراهقة لا يُفسر بعامل واحد، بل هو نتاج تفاعل بين القيود البيولوجية، والبيئية، ومطالب المهمة. كما يدعم هذا الطرح اتجاه البيداغوجيا غير الخطية (Nonlinear Pedagogy) المبني على ديناميكيات البيئة (Ecological Dynamics) والذي طوره Keith Davids، حيث يُنظر إلى التعلم الحركي كعملية تكيف مستمر مع القيود وليس كإكتساب نمط حركي ثابت.

ومن هذا المنظور، فإن المراهقة تمثل مرحلة مثالية لتوظيف أسلوب القيود الموجهة (Constraint-led Approach) في التدريب الرياضي، لما تتميز به من مرونة عصبية عالية وقدرة على إعادة تشكيل الاستجابات الحركية.

في المرحلة المتوسطة تزداد أحلام اليقظة في هذه المرحلة والتفكير الخيالي والصراع النفسي. حيث يُحاول الفتى أو الفتاة أن يعرف أين مكانه ووضعه؟ هل هو بين الكبار وتصرفاتهم وأفعالهم الحكيمة المحددة القائمة على المنطق والتفكير؟ أم بين الصغار وتصرفاتهم وأفعالهم العشوائية غير المحددة.

وتُعتبر هذه المرحلة من الناحية العقلية مرحلة تمايز القدرات والمهارات والاستعدادات. لذلك من واجب المدرسة الاهتمام بالتربية الجسمية والعقلية بما يشبع رغبة المتعلم، المتعلمة من حيث التعرف على تلك التغيرات الفسيولوجية من خلال دراسة الأحياء والدروس الدينية.

⁽¹⁾ نجاح مهدي شلش ؛ التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية. ط1 (بغداد، مطبعة الايك للتصميم والطباعة 2011).

⁽²⁾ Lawrence Steinberg, *Adolescence*, 12th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2020).

3 – التربية الصحية والرياضية¹:

يجب أن تهتم المدرسة المتوسطة بالتربية الصحية والتربية الرياضية، بما يُساعد على توجيه طاقات المتعلم من أبناء هذه المرحلة في النواحي الجسمية توجيهاً سليماً، واجتياز هذه المرحلة الحرجة باستخدام الطرق العلمية السليمة، حيث يكون المعلم بالنسبة للمتعلمين موجهاً ومربياً يعمل على حل مشكلاتهم.

4- التغيير النفسي:

إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية وتُعد هذه المرحلة مرحلة التوجيه التعليمي، لذا يجب معرفة ميول التلاميذ واستعداداتهم لتوجيههم نحو نوع التعليم المناسب.

علامات وخصائص مرحلة المراهقة الثانية (15 – 18 سنة)

وهي²:

يتم اكتمال النضج في هذه المرحلة لدى المراهق وتتشكل وتنمو خلال هذه المرحلة العمرية شخصيته ، وفقاً لنوع المُعاملات والعلاقات التي ينشأ من خلاله في المنزل والمدرسة والحياة الاجتماعية بوجه عام ، ممثلة في الجوار والأقارب والبيئة الاجتماعية ، وهذه المرحلة العمرية تعد تطوراً تدريجياً ونموً شاملاً لجميع جوانب الشخصية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لحد ما ، حيث تتميز سمات المراهق في هذه الفترة من مراحل حياته ، وتتحدد سلوكياته وتصرفاته وأفعاله بالنسبة إلى الأشخاص والموضوعات والأشياء ، الأمر الذي يُمكن من التنبؤ بسلوكه عامة في مواقف الحياة بصفة عامة ، ومواقف التعلم داخل المدرسة بصفة خاصة .وتتميز هذه المرحلة بالخصائص التالية :

1 – التغيرات الانفعالية والمزاجية³

من الملاحظ أن أهم التغيرات التي تعترى المراهق، هي تلك التغيرات الانفعالية والمزاجية، حيث تتصف انفعالاته بالتقلب السريع من موقف لآخر، حيث يبدأ الاستقرار أحياناً والهدوء أحياناً أخرى وبلا مقدمات، ويعقب ذلك عدم الاستقرار والثورة ثم الارتياح والرضا والسرور، ثم ينقلب على عقبيه إلى السخط وعدم الرضا والاكتئاب.

¹-Esther Thelen and Linda B. Smith, *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action* (Cambridge, MA: MIT Press, 1994).

²-Keith Davids, Chris Button, and Simon Bennett, *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2008).

³-Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination³

2 – العلاقات الاجتماعية:

حيث يجتمع المراهق بالآخرين، ويندمج في وسط الجماعة ويُشارك بفعالية داخل إطار الجماعة، وفجأة يتحول إلى عزلة وانطواء وابتعاد عن الوسط الجماعي وعدم المشاركة الايجابية.

من هذا كله نجد أن سمات شخصية المراهق الانفعالية، متغيرة متبدلة من حال إلى حال، ولهذا يُوصف بأنه شخص متقلب المزاج تختلف حالته الانفعالية من حال إلى حال تبعاً لما يدور في ذهنه من تصورات ومشكلات.

3 – التغيرات الجسمية:

يمر المراهق بتغيرات جسمانية كثيرة تطرأ على أعضاء جسمه، فتكتمل الأعضاء الجسمية ويبدو في مظهره كالرجال لذلك تظهر أنماطاً سلوكية مختلفة عن ذي قبل، تتمثل في الميل إلى الاستقلال والتحرر من السلطة، سواءً أكانت سلطة الوالدين، أم سلطة الآخرين عامة.

4 – الاستقلالية:

وتظهر في التمسك برأي المراهق تمسكاً شديداً يصعب عليه الحياد عنه مهما أقنعه الآباء أو المعلمين بفكرة أو برأي آخر بديل، وتمثل هذه المرحلة العمرية ما تُعرف بمرحلة الفطام النفسي والاجتماعي، والتحرر والاعتماد على النفس اعتماداً كلياً. هذه الخصائص تعمل على إثبات الذات وتأكيد المراهق لنفسه، بأنه أصبح في عالم الرجال وتقبله داخل جماعة الكبار برأيه الشخصي وتفكيره الذاتي.

5 – الاضطرابات الاجتماعية¹:

كثيراً ما ينشأ التعارض الشديد بين الأبوين والمحيطين بالمراهق، من حيث تقبلهم للرأي والانصياع له بصورة أو أخرى، ومن هنا يحدث الصراع النفسي لدى المراهق وتظهر آثاره في أنماط سلوكه إزاء الوالدين والآخرين، متمثلاً في كثرة المشاحنات والاختلافات والمناقشات الكثيرة التي تتصف بالعناد والإصرار الشديد، وما قد يقابل ذلك من اضطهاد أو عنف من الوالدين أو الأقربين، مما يزيد من عدم توافق المراهق في حياته الاجتماعية. وكثيراً ما يثور على الأوضاع التقليدية، بهدف تجديدها وتطويرها، لكنه في أعم الأحوال يُصدم بالصد والمنع وعدم التقبل من الأبوين والآخرين، فيتجه إلى تكوين جماعات متطورة من نفس عمره أو تختلف قليلاً، حيث يتخذها سنداً له للتكفل ضد الكبار وضد أفكارهم وآرائهم، وكثيراً ما تكون العُصبة أو العصابة السبيل إلى تحقيق المآرب والغايات للمراهقين في هذه المرحلة العمرية.

¹Karl M. Newell, "Constraints on the Development of Coordination," in *Motor Development in Children*, ed. M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Dordrecht: Martinus Nijhoff, 1986).

6 – الخصائص الدينية:

مما يُلاحظ في هذه المرحلة العمرية الحساسة من عمر المراهق، ظهور الاتجاه الديني والتفكير في أمور الدين بصفة مستمرة، ومناقشة الآراء الدينية لدرجة التشكك الشديد الواضح فيها، أو الالتزام التام والتمسك بالعقيدة بالالتزام كامل. وتظهر المناقشات الجدلية حول الموضوعات الدينية، وحيث تكون آراؤه وأفكاره في مثل هذه الأمور، بما يتوافق ويُشبع رغبته الشديدة في إظهار رأيه وسط الآخرين.

وغالباً ما نجد المراهق يتذبذب بين الشك واليقين والإيمان في فترات كثيرة، محاولاً التفسير حتى يصل إلى نوع من الاستقرار النفسي يتمثل في أحد موقفين متضادين. فإما يتجه نحو التدين والاعتزان، وإما يتجه نحو التشكك والحيرة. فهو إما يتجه نحو الطرف الموجب، وإما يتجه نحو الطرف السالب وفي كلتا الحالتين تشدد انفعالاته وتتميز آراؤه وأفكاره بالتعصب والتمسك الشديد.

7 – الخصائص المعرفية العقلية:

من الناحية المعرفية العقلية، تتميز مرحلة المراهقة لتلاميذ المرحلة الثانوية بتمايز القدرات العقلية التي تؤدي بالمراهق إلى تنوع السلوك وتباينه وتمايزه، فيحاول الاستزادة العلمية الثقافية من قراءة واستماع ومشاهدة ودراسة وبحث واستقصاء واكتشاف إلى غير ذلك من استعدادات وميول تظهر واضحة في أنماط السلوك، وما يعقب ذلك من اهتمامات علمية توجهه إلى الدراسة الجامعية أو غيرها من الدراسات ما بعد الثانوية. ومما يلاحظ، أنه في هذه الفترة تظهر القيادات والريادات والزعامات، فيظهر الرياضيون والخطباء والرسامون والشعراء، والرواد الاجتماعيون.

في ضوء أبحاث اللدونة العصبية (Neuroplasticity)، فإن المراهقة تمثل نافذة زمنية حساسة يمكن خلالها تعزيز الكفاءة الحركية والمعرفية معاً، خاصة عند دمج التدريب البدني بالمهام الإدراكية. وقد أظهرت دراسات حديثة وجود ارتباط بين الكفاءة الحركية (Motor Competence) والوظائف التنفيذية، مما يدعم الاتجاهات المعاصرة التي تنادي بتكامل التدريب المعرفي الحركي في المناهج الرياضية.

نظريات في المراهقة¹

1. نظرية الاستعادة: (ستانلي هول)

ترى هذه النظرية أن الفرد يعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره اختبارات الجنس البشري ومراحل تطوره ونموه، ولكن بشكل ملخص، مثال ذلك تعد المراهقة مرحلة انتقال حادة وعنيفة تمثل مرحلة حياة الإنسان التاريخية في الحروب للانتقال إلى الحضارة.

2. نظرية النضوج (آرنولد جيزل)

النضج عمليات فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه، تعدد وتنكيف من طريق العدة الوراثية، نظر للمراهقة من جانب التذبذبات السنوية بين الصفات الإيجابية والسلبية، ويحدد المراهقة أولاً بالمفهوم الجنسي، ثم العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور (وقد تأثر بالسلوك العام للبحث عند ستانلي هول).

3. نظرية التأثيرات الأنثروبولوجية (ماليونسكي، بنيدكت)

النظرة قديماً: لقد جعلوا المراهقة أزمة، وأكدوا على أهمية العامل الثقافي في تقويم شخصية المراهق فسلوك الكبار يعطى للصغار في بداية سن البلوغ ليطبقه، فيصبح نمطاً سلوكياً لديهم لذلك أنكروا الفطرة والمرحلية في حياة المراهقة. النظرة الحديثة ظهر رأي حديث دعم عملية الانتقال والاصطفاء في دعم المرحة في حياة الإنسان، مع إبقاءها على أثر المجتمع، ومجموعة الرفاق والعادات والتقاليد على النمو والتكوين.

4. نظرية التعلم: (هناك ورت)

وقفت هذه النظرية في وجه نظريات البيولوجيا، ولم تهتم بالتمييز بين المراحل ولها عدة أوجه في الدراسات، ورغم مخالفتها للبيولوجيا إلا أنها تعرف المراهقة ببيولوجيا مستعينة بالعمر، تركز آراء هذه النظرية على أن المراهق لا يجد ما يجب أن يتعلمه، وأسلوب تعلمه يقوم على الثواب والعقاب من الوالدين، كذلك اهتموا بتطوير الذات وتحقيق الشخصية وإبراز الهوية أي دمج الذات بفئة من الناس يفتخر بالانتساب لها.

¹ غباري، وآخرون؛ سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة ط1. (الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2015).

5. نظرية المجال (الفين)

ترى هذه النظرية ما يلي سلوك الفرد يعتمد على طول المجال لحياة ذلك الفرد على هذه الأرض مجال الحياة مقدره الإنسان البيئة المحيطة فيه، الحاجات المعرفة فهناك معطيات ومدلولات لعملية النمو العامة ولنمو المراهق خاصة.

التعامل الأبوي:

يجب على الوالدين مراعاة المراهق في هذه المرحلة العمرية الحرجة من حياته، بالتوجيه والإرشاد بطريقة سليمة لا قصر ولا إجبار فيها، من حيث تزويده بالمعلومات الثقافية والدينية وإشباع دوافعه الملحة بالنسبة لهذه الأمور الهامة لديه، من حيث الاستزادة العلمية الواضحة فيما يخص العقائد الدينية على وجه العموم. والمناقشة من الوالدين، والإقناع العلمي، والتزويد بالمعلومات والأفكار السليمة وعدم صد المراهق فيما يسأل وفيما يناقش وفيما يؤكد، يترجم ما في ذهنه من تصورات وآمال.. كل ذلك في الواقع يؤدي إلى التهيئة النفسية السليمة للمراهق، لتقبل ما يسمع، وفهم ما يقال، وتمثل وهضم الآراء والمناقشات بصورة علمية لا لبس فيها ولا غموض.

أسئلة نقاشية تخص أبرز محاور الحاضرة

السؤال الأول

كيف يمكن تفسير سلوك المراهق (الاندفاع، التقلب الانفعالي، الميل للمخاطرة) في ضوء التغيرات العصبية خلال مرحلة المراهقة، وما انعكاس ذلك على التعلم الحركي؟

الإجابة

ينضج الجهاز الحوفي المسؤول عن الانفعالات والدافعية في وقت أبكر من القشرة الجبهية الأمامية المسؤولة عن الضبط التنفيذي واتخاذ القرار، مما يخلق فجوة عصبية مؤقتة تفسر الاندفاع وسلوك المخاطرة.

أما حركياً، فإن هذه المرحلة تمثل فرصة لتعزيز التعلم الحركي بسبب ارتفاع اللدونة العصبية، لكن مع ضرورة ضبط البيئة التدريبية لتقليل القرارات الاندفاعية وتحسين التنظيم الذاتي.

السؤال الثاني

لماذا قد يحدث انخفاض مؤقت في التوافق الحركي خلال طفرة النمو، وكيف ينبغي أن يتعامل المدرس أو المدرب مع هذه المرحلة؟

الإجابة

الزيادة السريعة في الطول وتغير أطوال الأطراف تؤدي إلى تغير مركز الثقل وإعادة تنظيم البرامج الحركية في الجهاز العصبي، مما يسبب ما يُعرف بالارتباك الحركي المؤقت. تربوياً، ينبغي تقليل التركيز على الكمال الفني المؤقت، وزيادة التكرار المتنوع، وتوظيف مهام تدريبية تسمح بإعادة معايرة التحكم الحركي تدريجياً.

السؤال الثالث

كيف تفسر نظرية الأنظمة الديناميكية وأسلوب القيود الموجهة التعلم الحركي في مرحلة المراهقة مقارنة بالأساليب التقليدية؟

الإجابة

تنظر نظرية الأنظمة الديناميكية إلى السلوك الحركي بوصفه نتاج تفاعل بين قيود الفرد والبيئة والمهمة، وليس نمطاً ثابتاً يُفرض بالتكرار الآلي. لذلك فإن أسلوب القيود الموجهة يُعد أكثر ملاءمة للمراهقين، لأنه يستثمر مرونتهم العصبية ويعزز التكيف الحركي من خلال تعديل الظروف التدريبية بدلاً من فرض نموذج حركي واحد.

المصادر

- اسامة كامل راتب: **النمو الحركي**, القاهرة, دار الفكر العربي, 1999.
- محمد حسن علاوي : **سيكولوجية النمو للمربي الرياضي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط1. مصر 1988 .
- نجاح مهدي شلش : **التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية**, ط1 , بغداد, مطبعة الايك للتصميم والطباعة, 2011م.
- محمد عماد الدين اسماعيل : **النمو في مرحلة المراهقة**, دار التعلم, الكويت, 1982.
- غباري، وآخرون.؛ **سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة** ط1. (الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2015).

-Lawrence Steinberg, *Adolescence*, 12th ed. (New York: McGraw-Hill - Education, 2020)

-Blakemore, S. J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*.

-Victor G. Payne and Larry D. Isaacs, *Human Motor Development: A Lifespan Approach*, 9th ed. (New York: Routledge, 2017).

Payne and Isaacs, *Human Motor Development*, 2017.

-Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. MIT Press.

-Victor G. Payne and Larry D. Isaacs, *Human Motor Development: A Lifespan Approach*, 9th ed. (New York: Routledge, 2017)

Lawrence Steinberg, *Adolescence*, 12th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2020).

Esther Thelen and Linda B. Smith, *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action* (Cambridge, MA: MIT Press, 1994).

-Karl M. Newell, "Constraints on the Development of Coordination," in *Motor¹ Development in Children*, ed. M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Dordrecht: Martinus Nijhoff, 1986).