الفصل الثالث:
المراهقة

تمهيد:

تعتبر المراهقة فترة حرجة من فترات عمر الفرد، نظرا للتغيرات التي تمس كل الجوانب الشخصية وتلعب التربية البدنية والرياضية وخاصة الأنشطة الرياضية دورا كبيرا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وسلوكات.

وتساعد الأنشطة الرياضية على تنمية السمات الخلقية كالطاعة واحترام الغير والانضباط والمحافظة على الوسائل البيداغوجية.

1.المراهقة:

تعتبر المراهقة في إطارها الزمني الجسر الرابط بين الطفولة والرشد وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الإجنماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات.

1-1**المعنى اللغوي للمراهقة:** إن كلمة مراهقة مشتقة من فعل "راهق" وهي تفيد الاقتراب أو الدنو، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمالا للنضج. [1]

1-1 إصطلاحا:هي التغير مشتقة من الكلمة "ASOLOSCERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمنى كبر،نمى. [2] وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع مابين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد. [3]

وبذلك لمرافق لا يعتبر طفلا ولا يكون راشدا أو كما يرى "EVESTENBERG" " يقال غالبا أن مراهق طفل وراشد في نفس الوقت وفي الواقع ليس بطفل وليس براشد بعد إزدواجية النشاط تعد إنكارا لطفولته من جهة والبحث عن المكانة المستقرة من جهة أخرى [4]

2- معنى المراهقة:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريعة، وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين، تحدث عند البنات فيما بين 11-13 سنة وعند البنين 12-14 سنة، ولهذا فهي تعني إرهاق للبلوغ، والمراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تفصل الطفولة المتأخرة بالرشد أي حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة.

وبمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج عملية بيولوجية حيوية في بدنها، وظاهري إجتماعي في نهايتها، وهذا ويختلف المدى الزمني القائم بين بدئها ونهايتها حسب إختلاف ما

بين فرد إلى فرد ومن سلالة إلى أخرى، ويتضح هذا الاختلاف في جوهره للعوامل الجنسية البيئية الوراثية الغذائية، وعليه فلها تعريفات مختلفة نذكر منها:

---

[1]. فؤاد بهي الدين السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي،1985، ص257.

[2] D.MOUCELLI A.BRAC NNIER. PSYCHOLOGIE SE L'ADOLESENT.ET MASSON PARIS. 1988 P3.

[3]. سعدية محمد علي بهاحو: فيزيولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت،1950،ص25

[4] D.MOUCELLI A.BRAC NNIER, OP, AT, P11.

– يرى "دوسترانس rocer dettrems" بأن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. [1]

– يعرفها "reme zazzo" أنها هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات نفسوبيولجية إلى النضج الإجتماعي للقدرات.[2]

– يعرفها "hallsarluc" أنها فترة من فترات الحياة تتصف بالشذوذ والقرابة من السلوك، وأن هذا الشذوذ يستمر مع الفرد حتى يبلغ مستوى النضج. [3]

3- أقسام المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان ؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو (البداية والنهاية) نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات، وإنما وضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلا لها، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، ومن اتخذ النمو العقلي كمعيار وآخر، ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ ديني وإكمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من 12 وتستمر إلى غاية النضج أي سنة 22 ويمكن أن تتعدى على حسب المعطيات أو المؤشرات.

ولقد قسم الباحثون والعلماء الأمر يكون إلى تقسيمها إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة وكما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة" لمؤلفه حامد عبد السلام.

3_1 **المراهقة المبكرة** (15.14.13): تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.[4]

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

---

[1]. ميخائيل إبراهيم سعد:مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفاق الجيدة، بيروت، ص255.

[2] D.SICTION AIRR USUELDE PSYCHOLOGIED, BORDA, PARIS, 1980.

[3]. مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، نظريات الشخصية، دار الشروق، جدة،1991، 117.

[4]. حامد عبد السلام زهران: علم النفس للطفولة والمراهقة، عالم الكتب،1982، ص263.

3_2**المراهقة الوسطى** (17.16.15): تطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ما يميزها بطئ سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية والفيزولوجية من زيادة في الطول والوزن، واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته وقوة ويسمى، ويزداد بهذا الشعور المراهق بذاته.

3_3**المراهقة المتأخرة** (21.20.19.18): يطلق عليها بالذات إسم "مرحلة الشباب" حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يجيد فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الحسي ويتجه تحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء
بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الحسيس الأخر. [1]

4 أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا ومواطنا تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليده وحدوده فهي إذن مرحلة مزمنة تصطبغ شعائر جماعة التي تنشأ في إطارها، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي يحيى المراهق في إطارها وعندما تتطلب من المراهق تعدادها، يساير بذلك المستويات الإقتصادية السائدة في المجتمع، هذا وقد تنشأ هذه الأزمة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الإقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف وذلك لتباعد النضج النسبي عن النضج الإقتصادي.وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الإقتصادي في الأولى وتقاربهما في الثانية، فما يكاد فتى الريف حتى يتزوج ويقيم لنفسه علاقات جنسية الصحيحة، لكن فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الإقتصادي إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم، إلى أن يقوى الواحد منهم كسب رزقه وعلى الزواج، لهذا قد يعاني أزمات جنسية حادة خلال هذه المدة الطويلة التي تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالنضج الإقتصادي، فالأزمة بهذا المعنى

[1]. حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص284-362.

أثر من آثار إنتشار التعليم وإطالة مدة الإعداد للحياة والتطور الحضاري الذي ينمو بالمجتمعات نحو التعقيد والتنظيم والرقي.[1]

نلاحظ أن هذه الأزمة خاصة، تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة عند المستوى الدراسي الإجتماعي والثقافي، وتعطينا سلوكات خطيرة أو تتطور إلى عرضية عصبية وذهنية أو إنحراف، والجانب المرضي هو كذلك مرتبط بذاتية الأولياء أو المحيطين الذين يرفضون تغيرات المراهق في إطارها ولها تفسير نفسي ديناميكي حيث يقول فرويد: "أن بعد مرحلة الكمون التي تتميز بالتوازن المؤقت تكون أزمة المراهقة التي ما هي إلا تعبير ظاهري لتعديل داخلي للشخصية".[2]

أما باركيت p.s.paurquet فيقول : "إلتقاء الصدمات بين التغيرات الجسمية والمتطلبات الداخلية الجديدة والمتطلبات الخارجية العائلية منها والإجتماعية والثقافية تؤدي حقا وتستوجب إعادة هيكلة وجسمية وجنسية، وعقلية عاطفية وإجتماعية".

4_1 **الميولات الإكتئابية:** بعض الوضعيات الإكتئابية وصفت من طرف وينكوت winncott: "وهي نتيجة الحزن المؤلم في الطفولة وفراق المواضيع الأولية للحب الوالدي دون فقدانهم وتتراجم أيضا بالجرح الزمني ويدعم هذه الفكرة أيتينجر r.ettinger".أن التقدير الذاتي كان مضمونا في الطفولة من خلال الإحتفاظ بالنرجسي ة الأولية وبمواضيع الحب الأولية المثالية المستدخلة، ولكن في المراهقة التقمصات الأبوية والقيم العائلية والإجتماعية وغياب أو قلة العلاقات الموضوعية الجديدة لا تسمح أبدا بدعم نرجسي بالنسبة لـــ: "كيستامبارك kestenberg" أنها البعد البحثي النرجسي لمثالية الأنا وصورة الذات الذي يؤدي إلى فساد الذات والإكتئاب.[3]

4_2 **المرور إلى الفعل:** كثرة وسهول المرور إلى الفعل عند المراهق مرتبطة بالصعوبة التي يبدأ بها المراهق: "عقلنة مراعاته، الشيء الذي يستطيع التعبير عنه بالكلام ويؤدي به مباشرة إلأى الفعل فالمرور إلى الفعل هو الوسيلة الوحيدة التي تتضمنها المراهق أما الصراعات".

---

[1]. فؤاد بهي السيد: مرجع سابق، ص195

[2] , OPU, ALGER, 1984, P187 d.cite in bensmarl, la psych aitre

[3] d.cite in bensmari, op,p180

5- النمو النفسي والإنفعالي والإجتماعي للمراهقة:

5_1على المستوى النفسي والإنفعالي:

أ/- النمو النفسي: يعاني المراهق في هذه الحالة من إرتفاع حدة القلق الرابع إلى التغيرات الجسمية والعوامل الفيزيولوجية المهيء للإنفعال لأن التوازن لا يزال توزن الطفل، وهذا ما يزعج توازن المراهق لأنه يشعر بعدم ما هو؟ إذن التوازن النفسي يكون متأرجحا حيث يكشف أنه وحيد وخاصة أنه قلق لتجربته الداخلية هو نفسه.

ب/- الجانب الإنفعالي: تتميز الشخصية الإنسانية ببعض السمات العاطفية والإنفعالية وهذا يعني أن الإنفعال يتصل بدوافع السلوك اتصالا وثيقا وهي ترتبط إرتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها وإستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني.[1]

ومن أهم المظاهر الإنفعالية خلال المراهقة ما يلي:

ب$_1$- الغضب: يغضب المراهق عندما يفوق نشاطه ويحول بيئته وفق غاياته.

ب$_2$- الخوف: تدل نتائج الأبحاث التي قامت بها "anastasie" أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي والشعور بالنقص في تأكيد المكانة الإجتماعية وأهم هذه المخاوف الصعبة العائلية خاصة إذا شعر بعدم أمان ومخاوف جنسية ومع تقدم المراهق في السن يتخلص من هذه المخاوف وذكر بفضل نموه المعرفي والإجتماعي.

ب$_3$- القلق: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدية وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا زال صغيرا وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال وتهميش والديه المجتمع.

ب$_4$- العدوانية: يعد المراهق من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي يعرفها " معجم مصطلحات التحليل النفسي".

"على أنها تلك النزاعات أو مجمل النزاعات التي تتجسد في التصرفات الحقيقية أو وهمية ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخرين في تدميره وإكراهه وإذلاله".

فخلال المراهقة يكون إفراز كبير للهرمونات خاصة الذكرية وهذا يؤدي إلى نمو الطاقة الجنسية التي تتحول إلى عدوانية داخلية وخارجية إذا اقتنعت أو رفض إشباعها وهذه

[1]. فؤاد بهي السيد: مرجع سابق، ص288.

العدوانية إما أن تكون نحو الغير سواء بالصراخ أو بالصياح في وجه من يصادفه وحتى الإعتداء بالضرب أو تكون عدوانية ذاتية مثل: تعاطي المخدرات، الجرح العمدي للجسد، محاولة الإنتحار [1]

5_2**على المستوى الإجتماعي:** الحياة الإجتماعية في المراهق أكثر إتساعا وشمولا وتمايزا من حياة الطفولة في إطار الأجرة والمدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في سيرها وإكمال نضجها وهمزة وصل في انتقاء المراهقة من عالم الطفولة إلى سن الرشد.

"من أهم مظاهرها الأساسية هي الرغبة في الذات والإحتجاج والدخول في صراع مع السلطة الأبوية والقيم الإجتماعية، والبحث في نفس الوقت على نماذج جديدة للتقمص وبالتالي الإهتمامات الإيديولوجية الدينية، الثقافية والفنية. [2]

فيلاحظ الآباء على أبنائهم علاقات التمرد والعصيان ورفض النصائح لهم والتشبث بأفكارهم رغبة شديدة في تغير طبيعة معاملة أبائهم لهم.

وهذا يزيد من حدة الصراع بينهما وفي هذه الفترة تظهر الحاجة إلى إقامة علاقات عن العلاقات الأسرية مع أشخاص معنيين، بحيث من خلال علاقتهم بهم عن الأمن النفسي والدعم المعنوي والحاجة إلى تحقيق ذاته واستقلاليته.

فإذا كانت مراهقته من النوع فإن علاقته بالمحيط ستكون المتكيف فإن علاقته بالمحيط ستكون سرية، أما إذا كانت من النوع الإستجابي المنطوي سوف يميل إلى العزلة والشعور بالنقص المتمرد، فإنه يستظهر الإنحرافات الجنسية والسلوكات العدوانية اتجاه نفسه (محاولات الإنتحار مثلا) وإتجاه المحيطين له. [3]

6- خصائص المراهقة:

6_1 **الإثارة الجنسية:** وهي من بين المراحل المميزة للمراهقة، وعند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل وقذف الحيوانات المئوية بالنسبة للذكور والحيض بالنسبة للبنات المصحوبة بانفجار ليبيدي وإندفاع نزوي تناسلي بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل

[1] د. فؤاد بهي السيد:مرجع سابق، ص، 289

[2] La planche et portlis، ترجمة مصطفى حجازي: ديوان المطبوعات الجامعية، 1981، ص382.

[3] SOUVER BOULE RISP, ELUS SOMMAL L'ADOLESCENCE L'AGIE DES TEMPETES, ED, HACHTETTE, PARIS, 1990, P149.

التناسلية فالظهور المفاجئ للطاقة الحرة تدفع بالفرد بطريقة لا يمكن حبسها أو ضبطها إلى البحث عن تفريغ الضبط والتوترات والشحنات الجنسية ومن جهة نظر ديناميكية فالصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي وإنما صراع تجمع صراعات بدائية قديمة.هذا الإنفجار السيري المصوب بتغيرات سواء إقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى إضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة. فيما نلاحظ هنا هو إندفاع ليبيدي وتعزيز المتطلبات نزوية وإضعاف للآنا. [1]

6_2 **إشكالية الجسم:** إن ظهور العلاقات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية وكذلك العلامات الثانوية، لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق وإذ يرى بعض العلماء وعلى رأسهم l'elaniekleini، dw wincott، anna، treud، بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الإضطرابات وتمس التوازن النفسي للمراهق وفي دراسةبأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الإضطرابات وتمس التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة لـــ: edith jakobson وضعت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاض وإحياء قلق الأخطاء، فقد لاحظت أن العملية الأولى التي يعرفها الذكور في المني حتما إلى الإستمناء.أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يعزز اعتقاد قديم لهن منذ الطفولة وهو الإخصاء، وتؤدي هذه التحولات المتغيرة الشاملة والتي يعرفها الجسم إلى اضطراب صورة الجسم في مجالات عديدة، يعتبر الجسم وسيلة وقياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط وهو محور رمزي أي وسيلة للتغير الرمزي عن مراعاتها [2]

ونماذجها العلائقية فصورة الجسم إذ تلعب دورا مهما في مرحلة المراهقة ويظهر المراهق إهتمامه الكبير بجسمه ككل أو بمنطقة منه ويدل هذا البعد النرجسي في التوظيف العقلي، وفي هذه المرحلة كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية، لذلك نجد عند العديد من الأفراد في هذه المرحلة شعور بالغرابة فيما يخص أجسامهم وهذا يرجع إلى صعوبة لديهم في إدماج هذه السلسلة من التغيرات الجسمية واستخدامها. [3]

---

[1].نصر الدين جابر:علاقة الرفض االأبوي مع الكيف الإجتماعي للمراهق،(رسالةماجيستير غير منشورة)، جامعة الجزائر ، 1992، ص20.

[2] . نصر الدين جابر: نفس المرجع،ص.22.

[3].نصر الدين جابر: المرجع السابق،ص.22.

6_3 **الأفكار اللاواقعية للمراهق:** إذ يكون المراهقون مفاهيم خاطئة وغير واقعية على مستوى طموحاتهم وتوقعاتهم الخاصة وأهدافهم في الحياة."هذه الطموحات الغير الواقعية التي يكونها المراهقون عن أنفسهم وآبائهم وأصدقائهم تقسم جزءا من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية الكبيرة إلي تميز بادية المراهقة". [1](1)ولكنه في الواقع المراهق يصادف عكس طموحاته وتطلعاته وآماله: "هذا ما يجعله يشعر بالنقص وعدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال، إذا ما ابتعد عن تحقيق الأهداف التي يكون قد رسمها في هذا الواقع ويؤدي فشله إلى معاناته في الإحباطات المستمرة والفشل في توقعاته ومستقبله وحياته".وهذه" اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الزائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى وقدوة في الحياة في نفسه وفي المحيطين حوله كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها ولكن من النادر أن يصلوا إلى المستوى الذي حددوه له، هذا يجعله يعاني توتر قلق وصراع. وفي هذا الصدد يقول (kestemberg) بأن "المراهق في هذه الفترة هو في بحث مستمر عن مثالية الأنا وعن صورة مرضية له قادرة على إعطائه سند نرجسي".

فمثالية الأنا يمكن أن تعرف كجزء من الأنا الأعلى الذي يحتوي على الصور والصفات التي يعتمد الأنا للوصول إليها وهذا لتحقيق هدف وهو التوازن النرجسي وهو الوضعية الأساسية لمثالية الأنا إذن من أجل إيجاد التوازن النرجسي المفقود مؤقت في المراهقة فإن مثالية الأنا لها وظائف ثلاث وهي:

-المساعدة التي تفسر العلاقات الداخلية مع المواضيع البدائية.

-المساعدة على مراقبة تكوين الأنا.

-تحسين التكييف الإجتماعي.[2]

6_4 **التقمص:** يتقمص الفرد العادة مع عائلته في مرحلة الطفولة، ويغلب ذلك مع أحد والديه من نفس جنسه هذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن والإطمئنان ويتعلم منه كيفية القيام بدوره النفسي والإجتماعي المناسبين، فإذا لم يحدث بطريقة صحيحة فإن يجعل المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه. فالطفل لا يتقمص أشخاصا حقيقيين في

[1]. فؤاد بهيى السيد: المرجع السابق، ص331.

[2] . فؤاد بهيى السيد: نفس المرجع السابق، ص331.

بيئته القريبة بل يناقد إلى تقليد وتقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال كالأطفال والمشاهير الذين يعتبرهم أعلى، ومن النادر أن يتقمص المراهق في هذه المرحلة والديه، لأن ما يميزها والتمرد على السلطة وطلب الاستقلالية والبحث عن تأكيد الذات.[1]

6_5 **الرغبة في الإستقلالية وتأكيد الذات:** إن أهم ما يسعى إليه المراهق هو إكتساب الإستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة وتأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها، ووضع مكانة له يحاول أن يرعب الأفراد المحيطين به على الإعتراف له بها ويبدأ بالإحساس بالذات يجب أن يؤكدها لأن التغير النفسي

يجذب إهتمامه على نفسه كما جذب التغير الجسمي إنتباهه إلى جسمه فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه، ويتعلق نجاحه في ذلك على الوالدين اللذين يساعدانه على إكتساب درجة الإستقلال التي تلائم سنه.

6_6 **التردد وعدم الثبات:** من أهم ما يتميز المراهق التردد وعدم الثبات المستمرة في سلوكه وتصرفاته فأحيانا يتصرف كما لو كان ناضجا راشدا كبيرا وأحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا، هذا التردد دليل واضح على عدم النضج واختلال التوازن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تردد المراهق وعدم ثباته هو نموه الجسمي، والتغير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به، فبعد أن كان نمو مستقرا هادئا بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية وسوء تعامل الكبار معه أو عدم مساعدتهم له.

7- **خصائص ومميزات اللاعبين في مرحلة المراهقة:**وتتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني قيستعيد الفتى أو الفتاة، تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد التلميذ والشباب اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل قريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة، وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل عن الفتيات وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق

[1] محمد عوض بسيوني:المرجع السابق،ص146.

العضلي العصبي بدرجة كبيرة.وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي يستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة إكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها.[1]

بالإضافة إلى ذلك عاملي زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز الرياضي، وتساهم عملية التدريب المنظمة في الدخول إلى المستويات الرياضية العليا، كما تلعب عمليات التركيز العالية والإدارة القوية دورا هاما في نجاح التعلم والتدريب وبلوغ التفوق. [2]

8- بداية مرحلة النمو(15_18 سنة):

8_1 النمو البدني:

أ- بداية تحسن التوافق مع انتهاء فترة الارتباك العضلي الحركي.

ب- القوة والصلاحية للعضلات لدى البنين.

ج- تحسين التلميذ إلى مرحلة البلوغ فيزيولوجيا.

د- تحسن القوام وبداية الإنسانية في حركة الجمباز والسباحة.

هـ حجم القلب في زيادة وقد يختلف التناسب بين حجم القلب والأوعية.

8_2 النمو العقلي والإجتماعي والانفعالي:

نذكر هنا بعض الخصائص المرتبطة كالنشاط الرياضي:

أ- زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمخاطر والمغامرة والتجوال والترحال.

ب- القدرة على الإنتظام في جماعات والتعامل معها بطريقة إيجابية منتجة.

ج- الحاجة إلى اللعب والراحة والإسترخاء.

د- الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين.

هـ- متابعة سير الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية.

8_3 الإحتياجات:

أ- يبدأ اللاعب في اتخاذ المثل العليا (القدوة الرياضية) من بين المشاهير.

---

[1] محمد عوض بسيوني:المرجع السابق،ص147

[2] .محمد عوض بسيوني،فيصل يسين الشاطىء: المرجع السابق، ص147.

ب- يمكن التنافس في الألعاب التي تتطلب مهارات عالية.

ج- في حاجة إلى الإحساس بالثقة وتحمل المسؤولية.

د- في حاجة إلى الإحساس بالذات نتيجة الإختلافات الجنسية.

هـ- تجنب البعد عن المنافسات العتيقة لئلا يقع النمو المضطر في حجم القلب وعدم التناسب مع زيادة حجم الأوعية.[1]

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ومورفولوجية، ونفسية، وقد تؤثر سلبيا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يحيى فيه حيث أن أي خطأ أو مشكلة

تترتب عنها فلا يتحملها إلا صاحبها ونتائجها ستكون قاسية وعنيفة ومنه، فإن تدخل المدرب في الوقت المناسب وبالتعامل العاقل يجعل من الشخص الذي يعيش هذه المرحلة يتحسن بالتحسن والسير العادي لحياته.

9-أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

- هي عملية ترويح،بحيث تهيىء للمراهقين نوع من التداوي الفكري والبدني،كماتزودهم بالمهارات والخبرات.
- صقل مواهب اللاعبين وقدراتهم البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر.
- ممارسة الرياضة في النوادي، مما يلاقيه ويحسه حين يشعر بالتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية.
- تحافظ على الصحة من خلال تنشيط الأعضاء وتعطي للجسم الحيوية الزائدة وتمده بالقوة،كمت تعمل على تنشيط الدورة الدموية،كما لها فائدة روحية وجسمية وخلقية وتنمي الروابط المتينة بين أفراد المجتمع.
- تساعد المراهق على تجنب بعض الآفات مثل التدخين،تعاطي المخذرات...وبعض الأمراض النفسية مثل"الأعصاب...إلخ.[2]

---

[1].محمد عوض بسيوني،فيصل يسين الشاطىء:مرجع سابق،ص148

[2].ناجي عمارنة:أهمية الرياضة للمراهق،مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية(غير منشورة)،المكتبة الجامعية، الجزائر ،1993. ص48.

خلاصة:

من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت عن كونها تنظيم بدني وإنفعالي يتفاعل مع البيئة الرياضية،ومن واقع المفهوم النظري للحالات النفسية والإنفعالية التي تناولناها عن الشخصية الرياضية بأبعادها الثلاثة:البدنية والمعرفية والإنفعالية.

يمكن القول أن المدرب الذي يملك شخصية قوية وسوية،المتحكم في إنفعالاته،الذي يقدر ظروف اللاعبين من الناحية النفسية خاصة في ظل مرحلة المراهقة وما تتميز به من تغيرات تكون آثارها واضحة على اللاعب من تغيرات جسمانية وصوتية..هو المدرب الكفؤ الذي بإستطاعته تحقيق الأهداف المسطرة،كما أن اللاعب المراهق الذي يستطيع التحكم في إنفعالاته، الهادىء،الذي يحاول تقليد المدرب في بعض الصفات والميزات،هو الذي بإمكانه الوصول إلى مستويات عليا من خلال المواضبة على التدريبات.

كل هذه السمات لا يمكن الحكم على إجابياتها أو سلبياتها ومدى فاعليتها إلا في ضوء الجماعة وكذا في طبيعة العلاقة التي تميز جماعة عن أخرى،وهو مسنتناوله في الفصل الثالث،عن أهمية العلاقات الإجتماعية بين الجماعات وفي الجماعة الرياضية بالتحديد.