

تمهيد:

تعد المراهقة مرحلة تمهيدية طبيعية من مراحل عمر الإنسان، وهذه المراحل هي: الطفولة، المراهقة، الشباب، الكهولة والشيخوخة، وهي مراحل زمنية في عمر منا لا بد أن يمر بها.

والمراهقة هي المرحلة الوسطى بين الطفولة وعهد الصبا، بهذا المعنى نفهم أن المراهق تخطى مرحلة الطفولة ولكنه لم يصل إلى مرحلة النضج الكامل، ومن هنا تبرز متاعب هذه المرحلة وخطورتها أيضا، فهي مرحلة انتقال من حال إلى حال تصاحبها تغيرات فيزيولوجية ونفسية، علما أن هذه التغيرات تكون سريعة متلاحقة تفاجئ من حوله وخصوصا أبويه وإخوته.

المبحث الأول: المراهقة ومظاهر النمو عند المراهق

المطلب الأول: مفهوم المراهقة

1/ تعريف المراهقة:

"هي مرحلة تذهب للرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد أي أنها تمتد من 13 سنة إلى 19 سنة وقبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين، أي بين سن 11 سنة و 21 سنة"، إلا أنه من الملاحظ صعوبة تحديد نهاية المراهقة على الرغم من سهولة تحديد بدايتها، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة⁽¹⁾.

وكلمة مراهقة *ADOLESCENCE* هي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني *ADOLESCORA* ومعناه التدرج في النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي والاجتماعي.

وتستخدم كلمة مراهقة في علم النفس على أنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الأفراد أي من 13 إلى 19 سنة⁽²⁾.

كما أن هناك عدة تعاريف للمراهقة:

تعريف أحمد زكي حيث يقول: "المراهقة مصطلح وصفي يقصد به مرحلة معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد.

أي أن المراهقة هي المرحلة النهائية لنمو الفرد غير الناضج جسمياً، انفعالياً، عقلياً واجتماعياً، نحو بداية النضج الجسمي، العقلي والانفعالي"⁽³⁾.

أما عبد الرحمان عيسوي فيعرفها على أنها "المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني، الجنسي، العقلي، والنفسي.

إلا أن البعض لا يفرق بين كلمة المراهقة وكلمة البلوغ، إذ أن لفظ المراهقة يعني التدرج نحو النضج الجسمي، الجنسي، العقلي والنفسي، بينما نقصد بالبلوغ نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها، وعلى ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة هذا من ناحية. ومن ناحية أخرى فإنه يأتي قبل الوصول إلى مرحلة المراهقة، ففي بداية هذه

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، عالم الكتاب، ط4، القاهرة، 1977، ص219.

² المرجع نفسه، ص38.

³ أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة العربية، ط1، القاهرة، 1960، ص193.

الأخيرة تحدث تغيرات كثيرة على المراهق من أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ في هذه المرحلة الغدد الجنسية في القيام بوظائفها⁽¹⁾.

أما ستانلي هول فعرف المراهقة عام 1904 على أنها: "فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة، الإحباط، القلق والمشكلات، صعوبات وتوافق"⁽²⁾.

2/ تحديد مفهوم المراهقة من الناحية البيولوجية:

من الناحية البيولوجية فالمراهقة تبدأ من البلوغ (بداية النضج الجنسي) إلى اكتمال النمو وهي عادة تحدد بين 12 سنة و18 سنة، حيث تكون الغدد في هذه المرحلة أكثر نشاطاً، وتزداد الأعضاء الداخلية حجماً ويزيد الطفل وزناً وطولاً، إلا أن هذه التغيرات كثيراً ما لا يفهمها المراهق فتجعله قلقاً لأنه يلاحظ نموه يسير على نمط واحد مقارنة بباقي ملامح وجهه، فيعتقد أنه غير عادي حيث أن من أهم المظاهر التي تميز المراهقة من الناحية البيولوجية وحسب عماد الدين إسماعيل تتمثل في التغيرات الفيزيولوجية التي تظهر لدى المراهق خاصة في الجهاز التناسلي.

3/ تحديد مفهوم المراهقة من الناحية النفسية والاجتماعية:

بينما نقصد بالمراهقة من هذه الناحية الانتقال من مرحلة الطفولة والاعتماد على الغير إلى مرحلة الرشد أين يستقل الفرد بذاته حيث يصبح يسلك سلوك الراشد، ورغم التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة، سواء كانت بيولوجية، نفسية أو اجتماعية، فإن ظهورها بشكل أو بآخر مرتبط أكثر بحساسية فهو يمر بمواقف جديدة، ليست لديه الخبرة لمواجهة من جهة ومن جهة أخرى فإن التغير الجسمي والجنسي السريعان ما يسببان له اضطرابات في الوقت الذي هو في حاجة إلى إعداد نفسه لتحمل مسؤولياته كالكبار، ونفس الشيء يمكن قوله بالنسبة للمراهقة.

وبهذا نجد أن المراهقة تعد مرحلة هامة من مراحل النمو في حياة الفرد حتى ان العلماء يعتبرونها "ميلاد جديد"⁽³⁾.

¹ عبد الرحمن عيسوي، بيولوجية النمو (دراسة نمو الطفل والمراهق)، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1987، ص35.

² حامد عبد السلام زهران، مرجع سيق ذكره، ص325.

³ محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ص19.

المطلب الثاني: مظاهر النمو عند المراهق

تتميز مرحلة المراهقة بمظاهر جسمية، عقلية، انفعالية، نفسية واجتماعية، والتي لها أثر على تكوين شخصية المراهق وعلى مدى تكيفه للبيئة التي يحيا فيها، والمراهق يجب عليه اجتياز مرحلة الطفولة والصبا إلى أن ينتقل إلى اكتمال عناصر الرشد بما فيها نمو جسمي وثبات انفعالي للشخصية وقدرة عقلية إدراكية ومعرفية وكذا جنسية.

أ/ النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعه المذهلة، إذ تقترن هذه الأخيرة بعدم الانتظام أو التناظر في النمو، حيث تأتي سرعة هذا النمو كبيرة في المراهقة عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتصف به الطفولة المتأخرة، كما تنمو الغدد الجنسية ويكبر حجم القلب، ويتسع أكثر مما كان عليه في مرحلة الطفولة، أما من حيث الطول فيبدأ الزيادة عند البنين أكثر منها عند الإناث، إذ نجد أن التلميذ في الخامسة عشرة يصل طول قامته إلى 159,1 سم، أما التلميذة فتصل قامتها إلى 157,1 سم.

أما فيما يخص الوزن فيزداد معدل وزن البنين عن وزن البنات حيث نجد أن التلميذ الذي عمره 16 سنة يزن 54,2 كغ، بينما الفتاة في نفس السن وزنها يقدر 52,4 كغ، أما من ناحية العظام فيبلغ الرأس في الثانية عشر من العمر حوالي 98% من حجمها النهائي، في حين تستطيل العظام الطويلة في الأرجل والأذرع بسرعة، وتطول في منتصف المراهقة، كما نلاحظ في بداية المراهقة استطالة الأنف مما يزعج المراهق كثيرا كذلك تستطيل عظام الكتفين وتكبر القدمين واليدين⁽¹⁾.

ب/ النمو النفسي:

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية ومن الإحباط النفسي وحيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، من ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين، المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل "المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات"⁽²⁾.

¹ محمد مصطفى، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، دار الشروق، القاهرة، بدون طبعة، ص 156.

² جوزيف عبود كبه، مناهج التربية، دار منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1981، ص 25.

كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دونما تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المزيدة فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس من الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس⁽¹⁾.

ج/ النمو الاجتماعي:

يهدف النمو الاجتماعي إلى السير بالمراهق قدما نحو النضج المتكامل العضوي، فيتدرب المراهق على حبه وعطفه مع الآخرين وتقديره لهم والدعامة الصحيحة لهذا النمو تؤدي به إلى بروز شخصية متكاملة سوية وينطلق النمو الاجتماعي للمراهق من التمرکز دون الذات إلى التبادل ومن اللاتمايز في إطار الجماعة إلى التمايز القائم على السلطة المنظمة.

ومن أهم مميزات النمو الاجتماعي، التمرد على سلطان الأسرة والتأكيد على الحرية الشخصية والخضوع إلى جماعة الرفاق أو الفريق الذي يتكون لأغراض محددة جدا مثل مشروعات الألعاب كالألعاب الرياضية والمشروعات الخارجة عن القانون أيضا، من نهب أو تأديب أو مزاج خبيث أو حرب صغيرة أو ثأر، ومشروعات اكتشاف ورحلات ومغامرات، ومشروعات عمل مدرسي أو فكري أو صناعي أو فني، وأخيرا أعمال خيرية اجتماعية يستفاد فيها من قابلية المراهق للمصائب والآلام من كل نوع من نزوعه إلى البذل والعطاء⁽²⁾.

د/ النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكاليات الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان.

¹ فواد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص272.

² رونييه أوبير، التربية العامة، ترجمة: عبد الله عبد الدائم، دار الملايين للنشر، ط6، بيروت، 1993، ص224.

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي والشعري والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدوا قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي، وفي جميع الميادين يصبوا إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا ومتكأ لشعوره بشخصيته الخاصة⁽¹⁾.

ه/ النمو الانفعالي:

إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه:

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من القواعد والمبادئ الدينية والخلقية.
- المراهق يميل إلى التمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة. كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته.
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والنشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل.
- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها.

ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي، توهم المرض، الأفكار والأفعال القهرية، أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب.

وفي دراسة لـ82 حالة "أضواء على نفسية المراهق المصري" لصامونيل مغاريوس، سمات المراهقة الانسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ82 حالة⁽²⁾.

¹ مصطفى غالب، سببولوجية الطفولة المراهقة، مكتبة الهلال، ط1، بيروت، 1979، ص29، 30.

² الزين محمود محمد، سببولوجية النمو والدافعية، دار الكتب الجامعية، 1978، ص223، 224، 257.

أما نمط المراهقة المتمردة فهي تتسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة. وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل: السرقة، الكذب والغش، والهروب من المنزل، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصدقة وبالهدوء في الحياة الاجتماعية، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين⁽¹⁾.

و/ النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية ومن مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته، وتزداد سرعة زمن الرجوع REACTIONMENT وهو الزمن الذي يمضي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير، أما بالنسبة للفروق بين الجنسين يلحق الذكور بالإناث من حيث نمو القوة والمهارات الحركية، ويسبقونهن ويتفوقون عليهن، ويظل الحال كذلك بعد ذلك بينما يتأثر النمو الحركي تأثيرا سلبا في حالة وجود إعاقة جسمية أو حسية.

ويلاحظ نقص الرغبة ونقص القدرة على المشاركة في برامج التربية الرياضية وذلك بالارتباط بسمات بمثل: الخجل، الأنانية، الحساسية، الإحباط أو الهزيمة.

يجب على الوالدين والمربين مراعاة مايلي:

- تشجيع ورعاية النمو الحركي المتزايد عن طريق النشاط الرياضي والاستفادة من برامج التربية الرياضية في مساعدة المراهقين المنطوين مما يزيد في تقلبهم الاجتماعي وتحسين اتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين.
- العناية بالمراهقين الذين يجدون أنفسهم بعيدا عن النشاط الحركي بسبب الإعاقة الجسمية وإشراكهم في أوجه نشاط حركي يناسب إعاقاتهم وتنمية مهارات أخرى يجدونها حتى لا نضيف إلى الإعاقة الجسمية اضطرابات اجتماعية.
- تجنب دفع المراهقين غير المتكافئين في النمو الجسمي إلى التنافس رياضيا تجنباً للمشكلات النفسية⁽²⁾.

¹ مالك سليمان مخول، علم النفس، المراهقة والطفولة، مطابع مؤسسة الوحدة، دمشق، 1980، ص 277.

² محمود عبد الرحمن حموده، الطفولة والمراهقة/المشكلات النفسية والعلاج، القاهرة، ط1، 1991، ص 374-375.

ز/ النمو الجنسي:

يتخلص ما يحدث من نمو جنسي في مرحلة المراهقة في نضج الغدد التناسلية، أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات الخاصة بها. النمو الجنسي يختلف اختلافاً بينا من الذكر إلى البنت، وكذلك من فرد إلى آخر داخل الجنس الواحد وعلاقات البلوغ عند المراهقين تكمن في نمو الجهاز التناسلي وبدأ ظهور الشعر في مختلف أنحاء الجسم، ثم تتبعه خشونة في الصوت واختلاف نبراته ويصاحب هذه التغيرات عملية القذف للمرة الأولى.

والتغيرات الجنسية لها علاقة قوية بنواحي النمو الأخرى الانفعالية، الاجتماعية والعقلية وحتى الحركية، كما تجدر الإشارة إلى بداية العادة الشهرية لدى الفتاة بين 10_16 سنة والنصف من عمرها⁽¹⁾.

¹ عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ص 41.

المبحث الثاني: مشاكل المراهق وممارسته للرياضة

المطلب الأول: مشاكل المراهقة

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت، وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار، فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطراب في حياة الصغار في الوقت الحالي.

1/ المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجدد والاستقلال، وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه بثروته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشجع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر حتى يعترف الكل بقدرته وقيمه⁽¹⁾.

2/ المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بزهو والفخر، وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

¹ ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفق الجديدة، لبنان، 2001، ص 302.

كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته، ولاشك أن توتر الآباء والأمهات والقادة في المجتمع قد يترك أثراً في نفس الناشئ، ويترتب على هذا أن نظرتهم للحياة تصبح كئيبة مليئة بالحقد، غامرة بالقلق والاضطراب بدلاً من أن تكون نظرة تفاؤل وحب وسعادة⁽¹⁾.

3/ المشاكل الاجتماعية:

- **في الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتمرد، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً واحتقاراً لقدرته، لذلك نجده يميل إلى النقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار مما يؤدي إلى الصراع مع عائلته.
- **في المجتمع:** إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة، ولكونه كفرد بانتمائه إلى المجتمع يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته⁽²⁾.

4/ المشاكل الحركية:

في مرحلة المراهقة يزداد وزن جسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن نمو العظام في الطول والسمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله، ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة إلى ضبط الحركات، وظهور علامات التعب عليهم بسرعة.

حيث يرى **جوركن** - أن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالتوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق.

أما **همبورجر** - فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ومن هذا يمكن تلخيص أهم الاضطرابات الحركية فيما يلي:

أ. **الافتقار للرشاقة:** إن حركات المراهق تفتقر لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جلياً بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

¹ ميخائيل خليل معوض، **مشكلات المراهقين في المدن**، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص 72-73.

² **المرجع نفسه**، ص 73.

- ب. **الزيادة المفرطة في التحركات:** كثيرا ما تجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقصا في هادفية الحركات.
- ج. **نقص في القدرة على التحكم:** المراهق يجد صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة، ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعانة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.
- د. **التعارض في السلوك الحركي العام:** يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي، والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير مقصودة فنجده دائم الحركة، وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفتور والتكامل والتي تتصف غالبا بالتناقل والتي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد⁽¹⁾.
- 5/ **المشاكل الصحية:**

إن المتاعب المرضية التي لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة (البدانة)، إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن لدى المراهق إحساس خانق بأن أهله لا يفهمونه⁽²⁾.

¹ سعيد جلال ومحمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط4، 1975، ص59، 160، 161.

² ميخائيل خليل معوض، مرجع سبق ذكره، ص76.

المطلب الثاني: حاجات المراهق

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد.

ويلاحظ أن المراهق المعوق قد يجد من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم جهوده ومحاولاته إشباع بعض حاجاته.

ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

- **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.
- **الحاجة إلى الحب والقبول:** وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات...
- **الحاجة إلى مكانة الذات:** تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى الاقتداء والامتلاك.
- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.
- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري والزواجي.

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى أن يصبح سويًا وعادياً، الحاجة إلى العمل نحو الهدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها.
- حاجات أخرى مثل: الحاجة إلى الترفيه والتسلية، الحاجة إلى المال...

ملاحظات: يؤدي إشباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى الأخصائي النفسي في مدرسة على أنه "ضابط الأمن النفسي"، والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي، حيث يكون الإشباع النفسي مضمون وغير معرض للخطر، والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن وتوافق أمني.

معلومات تربوية: ما يجب مراعاته:

- إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين.
- إدخال الدراسات النفسية في المرحلة الثانوية والتعليم العالي لمساعدة المراهق على فهم نفسه وحاجاته ووسائل إشباعها.¹

2/ المراهق وممارسة الرياضة:

تبلغ المراهقة أوجها في المرحلة الثانوية، وباعتبارنا أساتذة هذه المرحلة بالذات من التعليم، علينا أن نعرف كل التغيرات الفيزيولوجية والسيكولوجية التي تحدث للمراهق من أجل تحقيق متطلباته الأساسية ومن أجل تعامل إيجابي معه في إطار أداء الواجب التربوي على أحسن حال.

ففي هذه المرحلة يتصف المراهق بصراع نفسي حاد ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به، فتارة يرى أنه صغير فيجتمع مع الأطفال ويلعب معهم، وتارة أخرى يرى نفسه كبيراً فيجتمع بالكبار ويبادلهم الحديث، لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيراً، وهذا ما يزيد من حدة اضطراباته.

والرياضة أداء علمي للوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجية في بعض الأحيان، فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق كل مكبوتاته وآلامه وأسباب اضطراباته الموجودة في ساحة الشعور واللاشعور ويعبر عن انفعالاته مع زملائه.

فالرياضة ميدان يلجأ إليه المراهق ليعبر عن أحاسيسه الداخلية التي تسبب المشاكل كالحيرة والقلق والاضطرابات النفسية كالأعصاب.

إلى جانب كل هذا فالرياضة تعتبر عن ذات وتزرع في حياة المراهق الفرحة والسرور وتعلمه علاقات اجتماعية جديدة تساعده على التكيف⁽²⁾.

¹ محمود عبد الرحمن حمودة، مرجع سبق ذكره، ص 436-437.

² محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2،

3/ أهمية الرياضات الجماعية لدى المراهق:

للرياضات الجماعية أهمية كبيرة عند المراهقين بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد، الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تلبي حاجاتهم الضرورية وتساعدهم على النمو الجيد والمتوازن ومن أجل هذا نوضح الأهمية الإيجابية لهذه الرياضات عند المراهقين:

- هي وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين، وبصفتها نشاطا جماعيا فهي تخلصه من السلوك الأناني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
 - يشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
 - تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
 - تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قدرات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء.
 - تساهم في تربية صفة الإرادة والشجاعة.
 - تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
 - تربي اللاعب على الانضباط والنظام.
 - تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة وخاصة من الجانب الصحي، إذ تمتص ما لديه من فائض في الطاقة الذي يساهم في التخفيف من دوافعهم المكبوتة "الجنسية والعدوانية".
 - تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة.
 - تعتبر نشاطا ترويجيا مما يساعد الشباب المراهق في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية، وتخلصه من العزلة والانطواء.
 - تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة.
- للرياضات الجماعية أهمية كبيرة عند المراهق فهي تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا، وتحتوي على صفة التعاون، هذه الصفة مهمة كثيرا للمراهقين فهي تهيئهم بأن يكونوا أعضاء صالحين في المجتمع وسالمين في كل قواهم.

الخلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت به البحوث الأخرى، على أن المراهقة كمرحلة يمر بها المراهق في حياته وهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية والنفسية وخاصة نعلم أن في هذه المرحلة تتفجر وتتطور طاقات المراهق.

حيث أن المراهقة قد تكون لها اتجاهات إيجابية نحو الدخول إلى عالم الرشد إلا أنه ينبغي عدم إهمال تلك الآثار التي تتركها على الفرد، من خلال معاشته هذه الفترة من انحراف وخروج على المنهج التربوي السليم، وعليه فقد نادى الكثير من الباحثين والمربين على الاهتمام بالمراهق كفرد من أفراد المجتمع حتى يكون صالح لمجتمعه، ويستفيد. كما أننا بينا في هذا الفصل مختلف نشاطات واهتمامات المراهق، وأن للممارسة الرياضية الجماعية دور فعال في مساعدة المراهق على تفهم نفسية وإدراك الحلول الناجعة نحو الاندماج والتكيف مع عالمه الاجتماعي.

ولعل من بين الاتجاهات التي ترمي إليها ممارسة الرياضات الجماعية هو العمل على تنمية صحة المراهق من جميع النواحي الجسمية، النفسية، العقلية، والاجتماعية لذا يجب علينا أن لا نغفل عن هذه القيمة التربوية الكبيرة لممارسة الرياضات الجماعية والتي تنمي المراهق وتعمل على تطوير مختلف نواحي شخصيته في المستقبل القريب.

كما يجب أن نلفت انتباه المربين الأولياء المدرسين على تفهم مرحلة المراهقة فهما موضوعيا، مع مراعاة مساعدة هذا المراهق الذي غالبا ما يفقد ذلك التوازن النفسي والاجتماعي الذي تحت تحكمه.