

الفصل الثاني

خصائص المراهقة و كرة القدم

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة , وأطوار المراهقة, وخصائص الفئة العمرية (12-15) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1. المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)⁽¹⁾، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1.1. لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والندو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه⁽²⁾، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والندو من النضج والإكتمال⁽³⁾.

2.1. اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد⁽⁴⁾، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"⁽⁵⁾. وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة⁽⁶⁾.

2. أطوار المراهقة:

1.2. مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضاً اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر⁽⁷⁾.

(1) - عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة. الختساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص49.

(2) - محمد السيد محمد الزعبلوي: خصائص النمو في المراهقة. ط1. مكتبة التوبة. 1998. مصر. ص14.

(3) - البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو. ط4. دار الفكر العربي. القاهرة. 1975. ص275.

(4) - عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي. ط4. دار النهضة العربية. 1973. ص301.

(5) - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1995. ص31.

(6) - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي. دار الشروق. جدة. ص158-152.

(7) - عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة. مرجع سابق. ص51.

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبجدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفاقه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.⁽¹⁾

1.2. مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى.⁽²⁾

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.⁽³⁾

2.2. مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب⁽⁴⁾، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.⁽⁵⁾

(1) - رمضان محمد ألقفادي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية ص353 - 354.

(2) - عبد الرحمن الوافي , و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص55.

(3) - أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 . ص72-73.

(4) - عبد الرحمن الوافي , و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص59.

(5) - رمضان محمد ألقفادي : علم نفس الطفولة والمراهقة . مرجع سابق . ص357.

3. خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة :

3-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية¹ إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها⁽¹⁾.

3-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محدد ا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء¹ ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرضى. دارا المعرفه الجامعية. لتوزيع والنشر. 2003. ص 256.

3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي , ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة , في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية , ومظاهر الثورة الخارجية , ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية , وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملاحظها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به , تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائى , تناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج , وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول أو هو تعبير شديد وكثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوفار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية⁽¹⁾

3-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاته , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاته , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق.ص257-259.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه, فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة . تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها . وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.⁽¹⁾

3-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي . وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكيات غير مستحبة لاعدد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبت المجتمع وبالأحرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون⁽²⁾.

3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون

(1) - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر. بدون سنة. ص 19 .

(2) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق . ص 259 .

توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة⁽¹⁾

4. مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخلج والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:⁽²⁾

4-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدررون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

4-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

(1) - هدى محمد فتاوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة . ص29 .

(2) - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971، ص72.

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.⁽¹⁾

3-4 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

4-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصدقاء، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

4-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.⁽²⁾

5. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

(1) - خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق . ص72.

(2) - نعمي عادل، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة . 2008 . ص95-96.

5-1 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

5-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي⁽¹⁾.

6. دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إستراتيجيت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية
- تنمية القدرة الحركية
- تنمية الكفاءة العقلية
- تنمية العلاقات الاجتماعية

6-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

(1) - caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

6-2 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر الياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

6-3 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

6-4 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, انكار الانانية, المثابرة, الشجاعة, الحذر من الغير, الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق, وحدة العمل, المسؤولية, الترابط الأسري, اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهدئها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.⁽¹⁾

7. التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟ إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

(1) - زعيتر بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 . ص16.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.
بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية
لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة
تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انصب⁽¹⁾.

8. تعريف كرة القدم.

هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة
من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة
مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة، على شوطين أي أن كل شوط به خمسة وأربعون دقيقة
ويخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمسة عشر دقيقة، وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون
هذه الألبسة من قميص وتبان و حذاء خاص باللعبة⁽²⁾.

9. قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهو كالتالي:

- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م⁽³⁾.
- الكرة: كروية الشكل غلافها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يزيد عن 453غ، ولا يقل عن 396غ.
- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على أي لاعب آخر.
- عدد اللاعبين: تلعب المباراة بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين⁽⁴⁾.
- الحكام: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

(1) - زعيتر بهاء الدين , وآخرون: مرجع سابق. ص.16.

(2) روجي جميل، مرجع سابق، ص.6.

(3) علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987، ص.255.

(4) حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص.24.

– بداية اللعب: يتقدر إختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

– الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلاً خط المرمي أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدأ المباراة إلى نهايتها.

– طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمي بين القائمين و تحت العارضة (1).

– التسلسل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا اقترب من خط مرمي خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

– الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

✓ ركل أو محاولة ركل الخصم .

✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه بـ استعمال الساقين أو الإحناء أمامه أو خلفه .

✓ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .

✓ الوثب على الخصم .

✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

✓ مسك الخصم باليد أو بأي جزئ من الذراع .

✓ دفع الخصم باليد أو بأي جزئ من الذراع .

✓ يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمي .

✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (2).

– الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين :

* مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمي الفريق المخطئ مباشرة .

* غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر .

– ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

– رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

– ضربة المرمي: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

(1) مصطفى كمال محمود — محمد حسام الدين: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم"؛ الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر: 1999، ص 06.

(2) سامي الصفار: "كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الكتاب والطباعة، جامعة الموصل، 1987، ص 30.

– الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع⁽¹⁾.

10. أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها و كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها في ما يلي:

10-1- الدور الاجتماعي: كرة القدم كنظام إجتماعي، تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، التعارف، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح.... الخ، كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

10-2- الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم المواصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

10-3- الدور الإقتصادي: إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانته إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول إقتصاديات الرياضة، ويعتقد (ستوفيكس) عالم إجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الإقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة في الحياة الإجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات دورها الإقتصادي من الإشهار والتمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين.... الخ وقد تعاضم مع مرور الوقت.

10-4- الدور السياسي: لم تقتصر الرياضة عامة و كرة القدم خاصة على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي، فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرت بين أمريكا و إيران في مونديال فرنسا⁽²⁾

11. خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

11-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

11-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

(1) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، الطبعة الرابعة، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1977، ص177.

(2) أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، بدون طبعة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996، ص132-133.

11-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

11-4- التنافس:

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم - من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى - كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

11-5- التغيير:

تتماز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

11-6- استمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولاً (سنويًا ومستمر) كل أسبوع تقريبًا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

11-7- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) . إذ أنه ليس مقيدًا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعًا تشويقيًا ممتعًا⁽¹⁾.

12. أهم القرارات التي تثير احتجاجات اللاعبين بعد الإعلان الحكم عنها:

من أهم القوانين التي تثير احتجاجات لدى لاعبي كرة القدم عند الإعلان بها حكم المباراة عن الخطأ المرتكب من طرف اللعب هي:

12-1- ضربة الجـزاء:

إذا أعلن حكم المباراة عن ضربة جزاء لأي فريق فإن الفريق الخصم ينفعل لهذا القرار فهي تكون قاسية على فريق الخصم (مهما كانت سليمة أو غير سليمة) وخاصة إذا كانت في الدقيقة الأخيرة من نهاية المباراة أو في مباراة هامة مثل (الداربي، البطولة، سقوط الفريق إلى القسم الثاني... الخ)

12-2- بطاقة حمراء:

هي من البطاقات التي تثير و تهيج اللاعبين عند إعلان الحكم بها عند ارتكاب اللاعب للخطأ لا رياضي أو لا أخلاقي مما يجعل الحكم يعلن بها و هذه الأخيرة تؤثر على الفريق واللاعب والمدرب لأن الفريق

(1) عبد الرحمان عيسوي: " سيكولوجية النمو"، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 71.

سوف يواصل اللعب بـ 10 لاعبين مما تكون لهم ضغوطات تجعل المدرب يغير طريقة اللعب، وقد تؤدي هذه البطاقة التي أعلنها الحكم إلى خسارة الفريق، تجعل اللاعبين يقومون بتصرفات لا أخلاقية في نهاية المقابلة وهذه الأشياء تؤدي إلى اشتباك مع الحكم ومن هذه النقطة تكون بداية لظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم.

12-3- التسلسل:

هي قانون من قوانين كرة القدم رقم 11 وغالبا ما يعلن عليه الحكمان المساعدان وهذا الأخير يكون سبب من أسباب احتجاجات اللاعبين كالتالي:

- إعلان الحكم عن تسلسل غير واضح.

- إذا سجل هدف وأعلن الحكم عن تسلسل يُجعل اللاعب يحتج ضد قرار الحكم وهذا يعود إلى جهل اللاعبين

لقوانين اللعبة، وعدم تفاهم الحكم الرئيسي الحكمان المساعدان.

- عدم إعلان الحكم عن تسلسل ويسجل اللاعب عن إثرها هدف.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .
ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية و متزنة في حياته .