

**تمهيد:**

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء النفس الحديث والقديم، فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى، ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانتقالي ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية تؤثر عليه.

وفي هذا الفصل نتطرق إلى تعاريف للمراهقة أنواعها وخصائص النمو في هذه المرحلة، وكذا عن حاجات المراهق وأهمية التربية البدنية بالنسبة له، مشاكل المراهقة ومظاهرها.

- مفهوم المراهقة:

تعريف:

لغة

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>(1)</sup>

اصطلاحًا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".<sup>(2)</sup>

فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبًا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.<sup>(3)</sup>

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي.<sup>(4)</sup>

**1-1- تعاريف بعض العلماء:**

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".<sup>(5)</sup>

(1) د/ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323.

(2) د/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994، ص 323، 329.

(3) د/ محمد أيوب شجيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 212.

(4) د/ حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع، ص 325.

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".<sup>(6)</sup>

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.<sup>(7)</sup>

## 2- أنواع المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهناك عدة أشكال:

### 2-1- المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.<sup>(1)</sup>

### 2-2 المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.<sup>(2)</sup>

### 2-3 المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

### 2-4 المراهقة العدوانية المتمردة.

مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.<sup>(3)</sup>

### 2-5 المراهقة الجائحة:

<sup>(6)</sup> د/ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، ط2، 1998، ص 220.

<sup>(7)</sup> د/ محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001، ص 196.

<sup>(1)</sup> د/ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط3، 1994، ص 449.

<sup>(2)</sup> نفس المرجع، ص 450.

<sup>(3)</sup> د/ محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي، د، ر، ت في حفظ السلوك العدواني، دار المشرق، 1995، ص 19.

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي.<sup>(4)</sup>

### 3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

#### 1-3 النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة.<sup>(5)</sup>

#### 2-3 النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم.<sup>(6)</sup>

#### 3-3 النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح<sup>(1)</sup>.

#### 4-3 النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد<sup>(2)</sup>.

(5) د/ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية، ص 162.

(6) د/ عبد الرحمن العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط 1، 1997، ص 38.

(1) د/ رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 242.

(2) د/ عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ص 41، 42.

### 3-5 النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالنعاسة<sup>(3)</sup>.

### 4- حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

### 4-1 الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين<sup>(4)</sup>.

### 4-2 الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ.

### 4-3 الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية<sup>(5)</sup>.

(3) د/ محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 213.

(4) (5) د/ فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، ط1، 1972، ص 118-120.

#### 4-4 الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة<sup>(1)</sup>.

#### 5- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعاً من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دوراً كبيراً وفعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دوراً كبيراً من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.<sup>(2)</sup>

(1) د/ فاخر عاقل: نفس المرجع، 197.

(2) تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح مجّد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994، ص 453.

## 6- مشاكل المراهقة:

### 1-6 مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية.<sup>(3)</sup>

### 2-6 مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.<sup>(4)</sup>

ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرة وقيمه.

### 3-6 مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال

(3) د/ عبد العالي الجسmani: نفس المرجع، ص 501.

(4) ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، ، 1971، ص 72، 73.

فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.<sup>(1)</sup>

#### 6-4- مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

#### ↪ الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يخط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

#### ↪ المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

#### ↪ المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لا بد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل

(1) ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 72-74.

الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.<sup>(2)</sup>

### 5-6 مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

### 6-6 - مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالعدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.<sup>(1)</sup>

### 7- مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.

<sup>(1)</sup> ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 76.

- تحمل مسؤولية توجيه الذات. (2)

- خصائص لاعب فئة الأشبال :

#### 4-1- الصفات البدنية :

« السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع .

**سرعة الحركة :** هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة .

**سرعة الاستجابة :** وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة .

**القوة :** هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي « (3) . وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاومة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .

- **القوة المميزة للسرعة :** تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

- **الرشاقة :** يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

- **المرونة :** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

(2) محمود عبد الحليم منسي : نفس المرجع، ص 191.

(3) J W CIMECK : " Manuel dentrainement " , el vigot , paris , 1983 , p(183) .

- **المداومة والتحمل** : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

- **التوافق** : بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارين الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق <sup>(1)</sup> .

#### 4-2- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة لرياضي الكونكيدو :

« إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة ، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما :

- التبادلات الوظيفية .

- إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيله عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات

(1) - حنفي محمود مختار : "كرة القدم للناشئين" ، مرجع سابق، ص (144) .

وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة .

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية ، أما بالنسبة للمداومة فتنخفض في سن 15 - 16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان<sup>(1)</sup> .

## 5- حاجات لاعب فئة الأواسط :

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فلأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

- **الحاجة إلى الأمن :** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، 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 ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .
- **الحاجة إلى مكنة الذات :** تتضمن الحاجة إلى جماعة 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 والحاجة إلى الامتلاك .

(1) AKnemov , Rmila , dawad : "memoire" Etude de moyens et metodes , 1989 , P(39).

- الحاجة إلى الحب والقبول : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .
- الحاجة إلى الإشباع الجنسي : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .
- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .
- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة ، الحاجة إلى معارضته للآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .
- حاجات أخرى : مثل الترفيه والتسلية ، والحاجة إلى المال ... » (1) .

**ملاحظات :** يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ظابطاً للأمن النفسي للاعبيه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الأمن نفسياً يكون في حالة توازن واستقرار .

## 6- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

« يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع .

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص . كما يرى ( منيجيتر MENNIGETER ) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساساً على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية ، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً وباعتبارها

(1) محمود عبد الرحمان حمودة : " الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج " ، القاهرة ، ط 01 ، 1991 ، ص (436، 437) .

كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون ) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية ، فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حيي يتم التحكم فيها دون كتبها»<sup>(1)</sup> .

« الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك يحاول تجاوز الواقع ومعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسليبي يتجه نحو المخدرات والجرائم»<sup>(2)</sup> .

\* الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة .

\* نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق .

## 7- أهمية ممارسة رياضة الكوانكيدو لدى المراهق :

لرياضة الكوانكيدو أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية رياضة الكوانكيدو عند المراهق نجد :

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
- تشعر الرياضي بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل المجموعة .
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء المجموعة وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .

(1) محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965 ص (444، 445) .

(2) Bernard , Gari , Giali , Bycho : " Pédagogie du sport " , J – Vraim , 1971 , p(91) .

- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية 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 سليماً يعود عليهم بالفائدة ، خاصة من الجانب الصحي ، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة ( الجنسية العدوانية ) .
- 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 نشاطاً ترويحياً هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الإضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء .
- تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة .
- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابياً ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.(1)

(1) محمد محمود الأفندي: " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، مرجع سابق، ص (453).

### خلاصة

نستخلص أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة لا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا عن الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى ينمو ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة.

ويخلط كثير من الناس بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ الجنسي، لذلك ينبغي أن نميز بين المراهقة وبين البلوغ الجنسي، فالبلوغ يعني بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وظيفتها.

أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. وعلى ذلك فالبلوغ إن هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل الدخول لمرحلة المراهقة.