**تمهـــيد:**

يعتبر التعليم الثانوي حلقة في سلسلة المراحل التعليمية، لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي و التعليم الجامعي (في السلم التعليمي)، مما جعله يمثل مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين و هي مرحلة المراهقة، لذلك تقع عليها تبعات أساسية، فهي مطالبة بالوفاء لحاجات المتعلمين في أخصب فترة من مراحل حياتهم، و في نفس الوقت مطالبة بالوفاء بإحتياجات المجتمع، فهي تقوم بدور تربوي و ثقافي و إجتماعي متوازن.

وتكمن أهميته كذلك كونه مرحلة موصلة و منتهية في آن واحد، فهو مرحلة موصلة إلى الدراسة الجامعية من جهة، و من جهة أخرى منتهية عند الرسوب في إمتحان البكالوريا (شهادة الدراسة الثانوية).

وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى ذكر كل ما يهم المراهقة، والتي تعد أكثر مراحل النمو، حساسية في هذا المجال، وأكثرها عبئا على الآباء والمربين على حد السواء، وأكثرها حاجة إلى التروي و ضبط النفس، مع القدرة على الصبر و الإحتمال للتعامل مع الأبناء خلال هذه المرحلة بشكل سليم يوصلنا إلى أهدافنا المرجوة من رعايتنا لأبنائنا.

## 1- مفهوم التعليم الثانوي في الجزائر:

تهتم مختلف الأنظمة التربوية بالتعليم الثانوي اهتمام خاصا باعتباره يتوسط السلم التعليمي في معظم هذه الأنظمة، كما أنه يعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة التلميذ نحو تغيير مسار حياته المستقبلية.

وحول مفهوم المدرسة الثانوية (Secondary school) جاء في معجم المصطلحات التربوية والنفسية ما يلي: "مدرسة ثانوية تضم طلابا ما بين سن 12-18 سنة تقريبا وتدرس فيها المواد بصورة أكثر توسعا مما هي عليه في المدرسة الابتدائية"[1]

والمرحلة الثانوية طبيعتها الخاصة من حيث سن الطلاب وخصائص نموهم فيها وهي تستدعي ألوانا من التوجيه والإعداد وتضم فروعا مختلفة يلتحق بها حامل الشهادة المتوسطة وفق الأنظمة التي تضعها الجهات المختصة... وهذه المرحلة تشارك غيرها من المراحل في تحقيق الأهداف العامة للتربية والتعليم بالإضافة إلى ما تحققه من أهدافها الخاصة.[2]

## 2-خصائص النظام التعليمي في الجزائر:

يتميز النظام التعليمي في الجزائر بعدد من الخصائص تبين اتجاهه ومعالمه العامة، بحيث يمكن إجمال هذه الخصائص على النحو الآتي:

### 2-1- انه تعليم مختلط بين البنات والبنين:

إبتداء من مدارس الحضانة ورياض الأطفال حتى الدراسات الجامعية العليا، فأبوابه مفتوحة أمام جميع بات وأبناء الجزائر، كذلك فإن سلك لتعليم في مختلط هو الآخر،

---

[1] Dr.Ageli sarkez, Dictionnary of eductional and psychological terms, the sevnth of april university publication.J.A.L. 1997. P 184-185.

[2] د.ابراهيم عباس نتو، **أفكار تربوية**، تهامة للطبع، ط1، جدة، 1981، ص38.

والإدارة التربوية مختلطة، والإشراف التربوي مختلط إلى غير ذلك، صحيح أنه توجد بعض المدراس في المرحلة الابتدائية خاصة بالبنات أو البنين كما توجد بعض المدراس في المرحلة المتوسطة.

وبعض المدارس الثانوية، لا يوجد فيها اختلاط مراعاة لبعض الاتجاهات الدينية أو التقليدية لبعض من آباء و أمهات التلاميذ غير أن القاعدة العامة، أو الأغلبية الساحقة من المدارس ومراكز ومعاهد التعليم في الجزائر يجري التعليم فيها مختلطا بين البنات والبنين في سائر مراحل التعليم، و نفس الشيء في سلك المعلمين والإدارة المدرسية.[1]

**2-2- أنه تعليم مجاني للجميع فقراء وأغنياء:**

والخاصية الثانية للتعليم في الجزائر أنه تعليم مجاني إبتداء من مدارس الحضانة و رياض الأطفال، حتى نهاية الدراسات الجامعية، و تصرف منح الأطفال في المرحلة الإبتدائية الأولى من التعليم الأساسي. في المناطق الصحراوية من البلاد، تشجيعا للآباء لكي يلحق أبنائهم بالمدارس، كما أن المطاعم المدرسية منتشرة في معظم المدارس الإبتدائية خصوصا في الريف والأحياء الفقيرة، و تستفيد منها فئة كبيرة من أبناء و بنات هذا الشعب.[2]

**2-3- أنه تعليم خاضع للدولة 100 %:**

و الخاصية الثالثة للتعليم في الجزائر أنه تعليم يخضع لإشراف الدولة إشرافا كاملا بنسبة 100 % و لمؤسساتها في مرحلة الحضانة و رياض الأطفال فقط.

وقد نصبت المادة العاشرة من مرسوم ميثاق التربية الوطنية على أن:

[1] د. تركي رابح، **أصول التربية و التعليم** ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 م ، ص 388 .

[2] د. تركي رابح ، نفس المرجع ، ص 389.

"النظام التربوي الوطني من إختصاص الدولة، و لا يسمح بأي مبادرة فردية أو جماعية خارج الإطار المحدد بهذا الأمر".[1]

وقد سارت الجزائر على هذا المنهج و سلكت هذه السياسية التربوية، إلى أن جاءت الإصلاحات السياسية و تحول الجزائر نحو الإنفتاح السياسي و الإقتصادي و الإجتماعي، مما سمح بإجراء تغيرات عديدة مست قطاعات عدة منها على وجه الخصوص قطاع التربية و التعليم، حيث جرت إتصالات و نقاشات حثيثة حول خوصصة هذا القطاع بعد أن سجلت الجزائر سياسة فعالة نحو خوصصة القطاع الإقتصادي و الإنتاجي.

**2-4- أن التعليم إجباري للبنات و البنين:**

والخاصية الرابعة و الأخيرة للتعليم في الجزائر أنه تعليم إجباري لجميع الأطفال ذكورا وإناثا، إبتداء من السنة السادسة من العمر إلى نهاية السنة السادسة عشر، وهي نهاية المرحلة الأساسية، وأن لكل جزائري الحق في التربية و التكوين و يكفل هذا الحق بتحقيق المدرسة الأساسية.[2]

و من خلال هذه الخصائص الذي يتميز بها النظام التربوي في الجزائر يتضح لنا أن هناك حظوظا متساوية بالنسبة للبنين و البنات سواء في التعليم النظامي الذي يجري في المدارس أو المعاهد، أو في التعليم الموازي الذي يجري عن طريق الدراسة في المركز الوطني للتعليم المعمم الذي توجد له فروع في أغلب المناطق الجزائرية.

[1] الجريدة الرسمية، عدد 33، المادة العاشرة، و المتعلق بتنظيم و تسيير مؤسسات التعليم الثانوي، ص 535، أمرية 1976.

[2] نفس المرجع، المادتان الرابعة و الخامسة، ص 535.

**3-أوجه النشاط البدني و الرياضي في برنامج المرحلة الثانوية:**

لتصميم برنامج ملائم لطبيعة و خصائص المرحلة ، ينبغي البدء بالتعرف على خصائص النمو لطلاب المرحلة الثانوية، و التي يمكن إيجازها كالآتي[1]:

**أ – الخصائص البدنية :**

- زيادة النمو في القوة العضلية و التحمل و زيادة مفاجئة في المستوى المهاري.
- خصائص النمو البدني تكاد تكتمل لدى الذكور، و ملامح الجسم الأنثوي تكتسب للإناث.
- إستهلاك طاقات أكثر مما يكتسب الجسم.
- الشكوى من مضايقات في الجلد.
- متطلبات النوم و الراحة تماثل متطلبات الكبار
- تحسن في التوافقات المركبة.
- نمو الخصائص الجنسية الثانوية.

**ب- الخصائص العقلية:**

- يتعاظم مدى الذاكرة و المزيد من الإستعداد و الرغبة في التفكير في الذات.
- النمو العقلي يكاد يكتمل و لكنه في حاجة إلى الخبرة.
- إهتمام بالمثل، و إحساس بأهمية القرارات المتعلقة بالتعليم ، المهنة ، الجنس، الزواج، الشؤون الدولية، الدين.

**ج- الخصائص الإجتماعية:**

- الوعي و الحساسية من الجنس الآخر.
- أغلب الفتيات تهتم بتنظيم الغذاء والتمرينات طلبا للشكل المقبول.
- تقدير الحاجة في الإختيار المهني.

[1] د. محمد الحماحمي، د. أمين الخولي، نفس المرجع، ص 154.

-الإبتعاد عن حماية و تسلط الكبار.

### 3-1- تصميم الوحدات و إختيار الأنشطة:

إن الفلسفة الأساسية التي تقود بناء برنامج التربية البدنية و الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية هي الإهتمام بالفرد من المنظور الشمولي ككل واحد و كشخصية متماسكة، فإدراكنا –كمربين– للقدرات الشخصية على مختلف أشكالها السلوكية يتطلب تقديم مقررات و أنشطة في التربية البدنية والرياضية مصممة بحيث تتحدى قدرات المتعلمين في المستويات المختلفة للمهارات، و من خلال خبرات تتيح فرص تعبير عن الذات وتأكيدها و ترضي الجوانب [1].

والنزاعات النفسية التي تحتمل في صدر طالب المرحلة الثانوية لمفهومه عن ذاته وصورة الجسم و مستوى الطموح الذي يتصف به.

ومن جانب آخر يجب أن يضع مصمم برنامج المرحلة الثانوية كافة الإعتبارات البدنية الوظيفية في إعتباره و بخاصة عند إختيار محتوى البرنامج من الأنشطة.

### 3-2- اللياقة البدنية في المدرسة:

في المدرسة يتم تأسيس عادات ممارسة الرياضة عند الإنسان مدى الحياة والسعي وراء إمتلاك اللياقة البدنية يكمن هدفا لهذه العادات ويمكن للدراسة أن تبدع عند الطلاب حبا للرياضة واللياقة البدنية وأن توفر المعلومات الضرورية عن المجتمع الرياضي خارج المدرسة وفي مختلف أنحاء العالم فالرياضة واللياقة البدنية هما شيئان متلازمان.

لذلك بإمكان التلميذ أن يقارب اللياقة البدنية من خلال التدريب الفني و التمارين الخاصة من ناحية ومن ناحية أخرى ممارسة مختلف أنواع الألعاب الرياضية.[2]

و من خلال مزاولة أوجه النشاط البدني و الرياضي في المدرسة يمكن للطفل أن يكتسب جوانب عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في القوة العضلية، و الجلد العضلي و

---

[1] د. محمد الحماحمي، د. أمين الخولي، نفس المرجع السابق، ص 143.

[2] بيتر مورغان، **الموسوعة الرياضية**، ترجمة عيد أبو السعد، الدار العربية للعلوم، بيروت، 1997، ص 24.

الجلد الدوري التنفسي والمرونة، كذلك العمل من ناحية أخرى تنمية عناصر اللياقة الحركية المتمثلة في: السرعة والقدرة العضلية والتوافق والرشاقة والتوازن.[1]

**3-3- الرياضة الجماعية والفردية في المدرسة:**

تلعب كل من الرياضة الجماعية والفردية حيزا هاما من برنامج النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي بإعتبارهما حجر الزاوية في النشاط الصفي.

**4- مبادئ التعليم الثانوي:**

إن المبادئ هي القواعد الأساسية التي يقوم عليها أي نظام ، و بإعتبار النظام التربوي أحد الأنظمة المعروفة و الموجودة في نظام الدول و المجتمعات فإنه يقوم على مجموعة من المبادئ يمكن حصرها على النحو الآتي:[2]

**أ- مبدأ وحدة النظام :**

تتمثل هذه الوحدة (وحدة النظام) في إستمرارية بعض الأهداف و الروابط المشتركة بين أنواع التعليم كله ( التعليم الأساسي ، التعليم الثانوي ، التعليم العالي)، و ذلك من خلال الربط بين مدخلات الطور الثانوي و مخرجاته، و ذلك بغية الربط بين التعليم الثانوي و التعليم العالي الذي تم إصلاحه في سنة 1971 و التعليم الأساسي الذي دخل عليه الإصلاح سنة 1980 م بينما بقي التعليم الثانوي على حالته منذ الإستقلال، مما جعل النظام التربوي يتطور طورا بعد طور ، و هذا معناه أن مبدأ الوحدة بين فروع التعليم الثانوي لم يكن مأخوذ بعين الإعتبار ، و لهذا السبب ظل التعليم الثانوي يعيش تناقضات في مدخل الطور و مخرجه و أثنائه ، ففي مدخل الطور مثلا لا يوجد التناسق بين ملمح الخروج من التعليم الأساسي ، و برامج التعليم الثانوي و مناهجه ، و لا يفي ما في هذه الحالة من صعوبات لمتابعة الدراسة بالنسبة للتلاميذ ، و على نوعية

[1] د. أسامة كامل راتب، **النمو الحركي**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 211.
[2] وزارة التربية الوطنية ، **مشروع إصلاح التعليم الثانوي**، الجزائر، مارس ، سنة 1992 ، ص 15.

التعليم و مردوديته ، و كان من نتائج هذا الوضع بروز نظامين: أحدهما تعليم عام و آخر تقني ، مع أن التفوق كان دائما لصالح التعليم العام.

**ب – مبدأ التوافق:**

إن مبدأ التوافق بين نظام التعليم الثانوي و بين الحاجات الإجتماعية و الإقتصادية الناجمة عن تطور التنمية يبدو غير واضح في وثائق وزارة التربية ، بحيث لا يوجد أي مكتب مكلف بالتنسيق بين وزارة التربية و المؤسسات الإقتصادية يوجه عن طريق الطلبة الذين أنهوا المرحلة الثانوية إلى ميدان العمل و الإنتاج في هذه المؤسسات بالإضافة إلى عدم العناية بالتعليم التقني الذي يحضر لعالم الشغل نظرا لتكاليفه الباهظة ، و رجوع الأهداف المعرفية على الأهداف المسلكية.

و لكن هذا التناقض في الطرح و الذي أدى بطبيعته إلى نقض مبدأ التوافق إلى عدم التوافق تسبب في عرقلة طموح التلاميذ و بالتالي تكوين حاجز يفصل بين ميول التلاميذ و رغباتهم من جهة و من جهة ثانية بين حاجات التنمية الإجتماعية و الإقتصادية.

**ج – مبدأ التناسق:**

يتمثل هذا المبدأ ( مبدأ التناسق) في التكامل و الإقتصاد في التنظيم العام للنظام التربوي كله و التعليم الثانوي خصوصا و ما يحتوي عليه من أنظمة فرعية ،و يتجلى ذلك من خلال التنسيق في تحديد الأهداف و المحتويات و المناهج المتبعة لكل نظام فرعي على حدى، كما يتجلى في إتباع خطة التقويم و التوجيه حسب مراحل التعليم و كيفية التدرج بينهما، و التي تبدو في الأساليب المعتمدة التي تضمن لكل بنية مردوديتها ، حتى يكون التعليم وطنيا في أبعاده و ديمقراطيا في مبادئه.[1]

[1] وزارة التربية الوطنية، نفس المرجع، ص 16.

## 5- مرحلة المراهقة

**تمهيد:**

يمر الطفل في حياته بمراحل نمو متعددة، فمن طفولة إلى مراهقة، إلى مرحلة النضج و البلوغ ..... و لكل مرحلة منها صفاتها المعينة، و خصائصها المميزة التي تعرف بها من غيرها من مراحل النمو المختلفة، يكتسب الطفل في كل منها أبعادا مختلفة في جميع مظاهر النمو، و التي تبدو آثارها الملموسة في سلوكه و تصرفاته، و في كفاءته الجسمية، والعقلية، و الإجتماعية و الروحية. غير أن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل النمو، حساسية في هذا المجال،و أكثرها عبئا على الآباء والمربين على حد السواء، و أكثرها حاجة إلى التروي و ضبط النفس ، مع القدرة على الصبر و الإحتمال للتعامل مع الأبناء خلال هذه المرحلة بشكل سليم يوصلنا إلى أهدافنا المرجوة من رعايتنا لأبنائنا ، و سوف نتطرق إلى ذكر كل ما يهم المراهقة في هذا الفصل.

### 5-1- التعريف بالمراهقة:

**أ – المراهقة في اللغة:**

جاءت مادة الفعل (راهق) في معجم اللغة العربية بمعان عدة فقد جاء في لسان اللسان من معاني (رهق) ما يلي:

– الرهق: الكذب. و الرهق: الخفة و العربدة: و أرهقنا الليل دنا منا : و أرهقتنا الصلاة رهقا أي حانت. مقول: راهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الإحتلام، و المراهق : الغلام الذي قد قارب الحلم، و جاريه

مراهقة ، و الرهق: الكبر ، و الرهق : العجلة.

- و الرهق: الهلاك أيضا و الرهق: اللحاق، و راهق الحلم: قاربه....: [1] كما جاء في المعجم الوسيط من معاني رهق ما يلي :

-(رهق) الغلام: قارب الحلم، و يقال أيضا: راهق الغلام الحلم، و يقال: صلى الظهر مراهقا : مدانيا للفوات.

- (المراهقة): الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد[2] كما وردت كلمة (رهق) في كتاب المفردات في غريب القرآن ما يلي:

- رهق: رهقه الأمر غشيه يقهر، يقال رهقه ، رهقته و أرهقته نحو ردفته و أردفته وبعثته و إبتعثته، قال تعالى ((وترهقهم ذلة)) و قال ((سأرهقه صعودا))، و منه أرهقت الصلاة إذا أخرتها حتى غشي وقت الأخرى.[3]

هذه بعض المعاني التي نص عليها في معاجم اللغة العربية و الإشتقاقات المختلفة للفعل الثلاثي (رهق) مجردا و مزيدا بالألف-راهق- و ما يعنينا منها على وجه الخصوص هو الفعل الثلاثي المزيد بالألف-راهق- حيث يشتق منه إسم الفاعل مراهق، و مصدره مراهقة ، فالمراهق هو الصبي الذي قارب الحلم، و المراهقة هي الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.

و بذلك يمكن تعريف المراهقة في الإصلاح.

---

[1] جمال الدين محمد بن منظور، "**تهذيب لسان العرب**"، إشراف علي مهنا، الجزء الأول، دار الكتب العلمية ، ط1، بيروت، لبنان، 1993، ص 520

[2] جمع من الأساتذة: **المعجم الوسيط**، الطبعة الثانية، الجزء الأول، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، بدون سنة، ص 378.

[3] الراغب الأصفهاني، **المفردات في غريب القرآن**، ضبطه محمد خليل عيتاني، ط**1**، دار المعرفة، بيروت، لبنان،**1998** م، ص **210**.

**ب- المراهقة في الإصلاح:**

يقول الدكتور محمد الزعبلاوي المراهقة هي " المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، و هي تتوسط بين الصبا و الشباب، وتتميز بالنمو السريع في جميع إتجاهات النمو ، البدني و النفسي و العقلي والإجتماعي[1]".

و قد وردت كلمة المراهقة أو البلوغ في السنة النبوية حيث روى الإمام البخاري بسنده: حدثنا قتيبة حدثنا يعقوب عن عمرو عن أنس بن مالك ( رضي الله عنه): " أن النبي صلى الله عليه و سلم قال لأبي طلحة : إلتمس لي غلاما من غلمانكم يخدمني أخرج إلى خيبر، فخرج بي أبي طلحة مردفي و أنا غلام راهقت الحلم، فكنت أخدم النبي صلى الله عليه و سلم إذا نزل، فكنت أسمعه كثيرا يقول : (( اللهم إني أعوذ بك من الهم و الحزن، و العجزو الكسل ، و البخل والجبن ، و ضلع الدين و غلبة الرجال ، ثم قدمنا إلى خيبر.))"[2]

**5-2- المراهق و ممارسة التربية البدنية و الرياضية :**

توصلت بعض الدراسات الأكاديمية إلى نتائج مفادها أهمية التربية البدنية و الرياضية خاصة لدى المراهقين، و ذلك من خلال الإستجواب الذي قام به أحد الباحثين قصد معرفة صورة المراهقين في المرحلة الثانوية حول مادة التربية البدنية و الرياضية، حيث أن هذه النتائج تمثل أقوى دليل على أهمية هذه المادة خاصة في مرحلة المراهقة، و أظهرت هذه النتائج أن (68 %) من المستجوبين يرون أنها تمنحهم الحرية والإستقلالية، بينما (12 %) يرون عكس ذلك، كذلك يرى (94 %) من المراهقين أنها

[1] د.محمد السيد محمد الزعبلاوي، **المراهق المسلم**، مؤسسة الكتب الثقافية، ط 1، مكتبة التوبة، المملكة العربية السعودية، 1998، ص 14.

[2] بن حجر العسقلاني، **فتح الباري بشرح صحيح البخاري**، تحقيق الشيخ عبد الله بن باز، الجزء السادس، رقم الحديث 2893 ، باب من غزا الصبي للخدمة، دار الفكر، بيروت، 1993، ص 182.

تمنحهم السعادة، كذلك (87 %) من المستجوبين تمنحهم الجمال، و ( 89 % ) يعتبرونها كمصدر للرغبة و البهجة ، و أخيرا فإن (61 %) من آراء المراهقين يرون غيها أنها ميدان هام للتسلية و الراحة و عكس (36 %) الذين يرون أنها ميدان للأعمال الشاقة.[1]

كما توصل الأستاذ رويبي (Hocine Rouibi,1995 ) خلال الدراسة التي قام بها إلى الخلاصة التالية : يعتبر العامل البيومتري. مثل الوزن و الطول ، خلال فترة المراهقة كعامل أساسي يأخذ بعين الإعتبار خلال التعليم أو التدريب البدني و الرياضي، لأن في هذه الفترة من الحياة ، فأن مرحلة التطور المرجوة ، تتطلب معايير بيداغوجية مكيفة.[2]

و أخيرا فإنه عند ذكرنا أو مجرد إطلاق مصطلح المراهقة يتبادر في أذهاننا موضوع الجوع (Délinquance ) و الذي يعتبر أهم ميزة في هذه المرحلة و بالمقابل أهم مشكل يواجه الآباء و المربين بصفة خاصة ، و المجتمع بصفة عامة ، لذلك فلا غرابة أن نقول أن أهم علاج لهذا المشكل بالنسبة للمراهقين هو ممارسة أوجه النشاط البدني و الرياضي ،يقول الأستاذ " جون ياف لاسال " في هذا الإطار: " من الناحية النظرية ، فإن أهمية الرياضة كوسيلة لوضع حد لعدم التكيف بالنسبة للنجاح كانت نتائجها الإيجابية مسطرة منذ أمد. لكن هذه النظرة لا تزال تبحث عن متغيرات و أبحاث علمية تبين لنا هذا الإتجاه و تضع حد لعدم التكيف الحاصل لدى الناجحين.[3]

---

[1]Graviglioli Bernard, **Sport et Adolescent, librairie philosophique**, J. Vrin, France .1976,p23.

[2] Hocine Rouibim **Les Facteurs dérerminants de la performance metrice chez les lycéens adolescents**,R.S.E.P.S Institut d' E.P.S, Université d'Alger, N°5, Année 1995, p88.

[3] Jean-yves Lassale, **Sport et Délinquance**, presses Universitaires d'Aix-Marseille, Economica, Paris,sans Année, p 141.

ويضيف قائلا: "إن ما حسن ممارسة الرياضة بشكل عام من خلال إعتبار الرياضة كوسيلة علاجية تعمل على تفتح الشخصية، و إنشراح للصدر كذلك من خلال إعتبارها كتهيئة للفرد الناجح إلى مختلف الأنشطة الإجتماعية.

ويقول الدكتور عبد الرحيم عدس: " إن فائدة الأنشطة التي يمارسها المراهق ضمن أوقات محددة و ضمن حدود مرسومة و مخطط لها هي أنها توفر له ما يشعر به كيانه و هويته، وبأهميته و دوره في المجتمع و الحياة ، و كلما شعر بكيانه و هويته كلما قل إحتمال إقباله على ممارسة و سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه أو يحقق ذاته، ويعزز هويته الشخصية، فهو ليس في حاجة في هذه الحال لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة و المغامرة و القيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب.[1]

**5-3- أنماط المراهقة:**

يرى صموئيل مغاريوس أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:[2]

**أولا- المراهقة المتكيفة** : وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلوا من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

**ثانيا- المراهقة الإنسحابية المنطوية** : وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية و التردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات

[1] محمد عبد الرحيم عدس، **تربية المراهقين**، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2000 م، ص 301.

[2] :د. أكرم رضا، **مراهقة بلا أزمة- فنون تربوية** – دار التوزيع و النشر الإسلامية، ط1، مصر، يناير 2000م، ص 11.

المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، وينصرف جانب من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية والى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها[1].

**ثالثا- المراهقة العدوانية المتمردة:** ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية. والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام و الخيال وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبقها.

**رابعا- المراهقة المنحرفة** : وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.[2]

[1] د . مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، ط3، دار الشروق، جدة، 1990، ص 161.

[2] نفس المرجع السابق، ص 162.

## 5-4- المراهق المتمدرس والمرحلة الثانوية:

يعاني المراهق في المدرسة الثانوية مجموعة من الأزمات والصراعات، وذلك بسبب دراسته وتفكيره بمستقبله، فالامتحان الذي يطلب اجتيازه من أجل الدخول إلى الثانوية يواجه بضغط، وما يزيد من شدته؛ ما يعلّقه والداه من آمال على المدرسة الثانوية.

لذلك نجد بين تلاميذ المدرسة الثانوية الكثير من القلق والصراعات، والسلوك العنيف. كما تطلب المدرسة الثانوية من المراهق جهداً غير قليل من أجل متابعة الدراسة والانتقال من مستوى تعليمي لآخر[1].

ولكن يحدث أحياناً أن يقصر التلميذ في الوصول إلى المستوى التعليمي الذي يسعى إليه، فيضطّر إلى إعادة السنة في الصف نفسه، أو مواجهة مشكلات الإحباط، وقد يضطر إلى تغيير المدرسة نهائياً، وتحمل صعوبات الإحباط من- جهة-، التكيف مع البيئة الجديدة من -جهة ثانية-[2]

والواقع أن طبيعة العلاقة التي يكونها المراهق مع هذا الوسط المدرسي الجديد ذات تأثيرٍ كبيرٍ في تحديد معالم مستقبله الاجتماعي والمهني، ولها انعكاس في بلورة شخصيته وتكوينها، هذا فضلاً عن أن الشخصية تتعرض اختبارات توافقية عديدة؛ كلما تعرضت لموقف مواجهة جديد، فالتكيف مع البيئة المدرسية يختلف باختلاف مستويات النّظام المدرسي، فمتطلبات التعليم الأساسي تختلف عن متطلبات التعليم الثانوي، مما يجعل حياة التلميذ سلسلة من عمليات تكيفيه مع المواقف الجديدة.[3]

إذاً فمرحلة المراهقة تعتبر أرضاً خصبة تنتشر فيها الاضطرابات النّفسية كالضغط والسلوك العنيف، وذلك كون المراهق في هذه المرحلة عرضةً لتغيرات عديدة، وفي

---

[1] نعيم الرفاعي ، **الصحة النفسية**، دار العلمية للنشر والتوزيع، ط5، 1978 دمشق، ص 413.

[2] نعيم الرفاعي، مصدر سبق ذكره، ص 418.

[3] أحمد أوزي، **المراهق والحياة المدرسية**، الشركة المغربية للطباعة والنشر، المغرب، دون سنة، ص 95.

مختلف الأعضاء، ما يخلق له ضغوطات وتوترات نفسية، ما يتوجب عليه البحث عن وسائل جديدة للتكيف مع كلّ الأخيرة، فكلّ العلماء يتفقون بأنّها مرحلة صراعات وأزمات نفسية، أضف إلى ذلك المشكلات السلوكية الّتي تظهر من خلال التصرفات التي تصدر من المراهق المتمدرس داخل المؤسسات التربوية، وهكذا يجد التلميذ المراهق نفسه بحاجة إلى بذل أقصى جهوده لتحقيق أفضل تلاؤم مع متطلبات الواقع الجديد.

### 5-5- مراحل المراهقة:

يقسم العديد من العلماء المراهقة إلى ثلاث مراحل متتالية هي:

### 5-5-1- المراهقة المبكرة:

"تبدأ هذه المرحلة من (12 سنة إلى 16 سنة)، تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التحولات، وهذا بسبب تقلّبات عديدة وعنيفة، مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالتوازن"[1].

إذ يتميز سلوك المراهق في هذه الفترة بالسعي نحو الاستقلال والرغبة في التخلّص من القيود والسيطرة.

### 5-5-2- المراهقة الوسطى:

"تمتد من (15 سنة إلى 17 سنة) تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، وزيادة القدرة على التوافق، كما يميل إلى إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وتتميز هذه المرحلة بالاستقلالية ويتخلّص من الاعتماد على الآخرين.

[1] رمضان محمد القذافي، **علم النفس النمو**، ط1، الملكية الجامعية ،الاسكندرية، 1997، ص295 .

تقابلها المرحلة الثانوية، ويتراوح عمر المراهق فيما بين (15-16سنة) ويؤدي الانتقال من الإعدادية إلى الثانوية بظهور مراحل النضج والاستقلال؛ والمراهقة الوسطى هي قبل مرحلة المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة. كما تمتاز هذه المرحلة بالشعور بالهدوء والسكينة، وبزيادة القدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم ومن أهم سمات هذه المرحلة تطور النمو الاجتماعي بشكل ملفت للنظر.[1]

إذ نجد أن المراهق في هذه الفترة يسعى إلى إيجاد نوعاً من التوازن مع العالم الخارجي، وقدرته على الانفصال عن الآخرين والنظر إلى نفسه كفرد مستقل.

**5-5-3- المراهقة المتأخرة:**تمتد هذه المرحلة من (18 سنة إلى 21 سنة)، هناك من يطلق عليها مرحلة الشباب، تتميز هذه الأخيرة بالتوازن واتخّاذ القرارات، إذ يتميز المراهق بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح الهوية والالتزام والاستقرار في اتخاذ القرارات.[2]

[1] حامد عبد السلام زهران، **علم نفس نمو الطفولة والمراهقة**، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1995 ص339.

[2] أحمد محمد الزغبي، **علم المفس النمو**، الطفولة والمراهقة، الأسس النظرية والمشكلات، سبل معالجتها، الأردن، دار زهران للنشر والتوزيع، 2001، ص 323.

**الخلاصـــة:**

وخلاصة القول فإنه مهما يكن من الأمر لم يبقى التعليم الثانوي جامدا في بلادنا، لكن ما ذكرناه سابقا فإن التعليم الثانوي في الجزائر عاش تحركات و تعديلات عديدة و ذلك منذ أن إسترجعت بلادنا السيادة الوطنية إلى يومنا هذا، كما أنه تخلص على الطابع النظري الذي كان يغلب عليه غير أنه في حاجة ماسة إلى المزيد من الإصلاح و المراجعة وتقييمه بصفة مستمرة، ولا يتم ذلك إلا بتضافر جهود المخلصين في هذا القطاع الهام وفي هذه المرحلة الحساسة من عمر التلاميذ، و بذلك نتغلب على أوجه النقص و الضعف والظواهر السلبية و بذلك نحقق التطور المنشود في عالم معروف بالتقدم والرقي في مجال العلم و التكنولوجية، و تكوين جيل قوي بدنيا ومعرفيا و أخلاقيا و من أجل الوصول إلى ذلك فإنه تبقى التربية البدنية و الرياضية أهم ميزة إيجابية في هذه المرحلة من حياة الفرد.