

تمهيد:

ينتقل كل فرد من خلال مشواره الدراسي من مرحلة لأخرى ، من طور إلى طور، حيث يتزود من خلاله بمجموعة من العلوم المختلفة ، و إلى إن يصل إلى مرحلة جد هامة وأشد صعوبة ، وهذا راجع إلى مجموعة من التغيرات التي تطرأ عليه (جسمية، نفسية عقلية ...).

وهذه المرحلة تعرف بالمرحلة الثانوية .

وبما إن تلاميذ المرحلة الثانوية ينتمون إلى مرحلة المراهقة التي تمثل سلسلة متتابعة ومتماسكة من التغيرات فان هدفها واحد والأخرى هو اكتمال النضج الذي يكون على مدار حياة الإنسان بالنمو الضمني .

وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل نمو الفرد في بناء الشخصية ، وأنها مميزة في حياة الفرد كمرحلة نمو نظرا لسرعتها في التقدم .

لذا قمنا في هذا الفصل بتعريف المراهقة وبيننا مراحلها وأيضا مدى تأثير النشاط الرياضي على المراهق من جانب فيزيولوجي وعقلي وجسمي ، وقمنا بتعريف المؤسسة الثانوية وأهدافها وخصائص نمو تلاميذها .

1- تعريف المراهقة :

لغة : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل " رهق بمعنى غشا أو لحق أو دنى ، فهي تنفيذ معنى الاقتراب أو الدنو من اللحم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج " ¹.

ويعرفها ابن منظور في لسان العرب بقوله : " غلام مراهق أي مقارب للحلم " ² .
وكذلك تعني لنا كلمة المراهقة " الخفة ، الجهل ، الاقتراب من النور ومن اللحم ، وبذلك يؤكد لنا مجتهدى اللغة العربية بقولهم معنى رهق _ غشى أو رهق ، دنى_ ، وهو لفظ يطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وعقليا وجسميا من مرحلة البلوغ وسن الرشد حتى الرجولة " ³.

اصطلاحا : إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي قد تقع بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية سن الرشد ، وعلى ذلك فالمراهق لا يعد طفلا ولا راشدا وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة ما بين مرحلتى الطفولة والرشد " ⁴.

و كذلك عرفت " بأنها مجموع التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي ، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكر قبل الذكور " ⁵ .
والمراهقة " مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد إذن فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وكذلك ظاهرة اجتماعية في نهايتها " ⁶ .

وقد عرفها " اوسبيل 1955 " . " على أنها المرحلة التي يحدث فيها التحول البيولوجي للفرد " ⁷ .

¹ فؤاد الباهي السيد : " الاسس النفسية من الطفولة الى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1997) ، ص 272 .
² ابو الفضل جمال الدين - محمد بن مكرم بن منظور : " لسان العرب " ، الطبعة الاولى ، مجلد التاسع ، دار صادر ، بيروت ، (1995) ، ص 131 .
³ تركي رابح ، " اصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، (1989) ، ص 242 .
⁴ B . AMLOCK ELIZABETH , la psychologie K développement ... copyright M.E. Gnahill , paris , p 173.
⁵ عبد المنعم فؤاد الباهي السيد الحنفي ، موسوعة علم النفس وتحليل النفس ، دار العودة ، بيروت ، لبنان ، (1978) ، ص 23 .
⁶ فؤاد الباهي السيد ، المرجع نفسه ، ص 275 .
⁷ د/ سعدية علي بهادر ، سيكولوجية المراهقة ، الطبعة الاولى ، دار البحوث العلمية ، (1980) ، ص 25 ، 27 .

وتعتبر مرحلة المراهقة مجموعة التحولات الفيزيولوجي الانفعالية والجسمية والعقلية والنفسية الخ .

وعلى حسب " ستونلينال" : هي "فترة من العمر تتميز بتصرفات سلوكية وعواطف انفعالية حادة وتوترات عنيفة " 1 .

أما من الناحية البيولوجية فنعني بالمراهقة مجموع التحولات الشاملة لجسم الفرد بما يخص المظهر الخارجي والأجهزة المختلفة للجسم "الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي الجهاز التناسلي... الخ " 2 .

2- مراحل المراهقة :

إن المراهقة تختلف من فرد لأخر ومن مجتمع لأخر وهذا منذ بدايتها إلى نهايتها بمختلف أطوارها، وهناك عوامل عديدة تحدها، نذكر على سبيل المثال الجنس ونوعه ذكر أو أنثى أو عوامل وراثية أو كذلك على السلالة البشرية .

وقد حدد العلماء بدايتها و نهايتها من فترة البلوغ إلى غاية النضج الاجتماعي، وهذا ما قاله كل من جوزيف و ستون في كتابهما بعنوان " الطفولة و المراهقة " .

إن " المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبدايتها لا تكون دائما واضحة أما نهايتها تأتي بإتمام النضج الاجتماعي " 3 .

وقد تأتي مرحلة المراهقة متأخرة السعي و يميز هذه المرحلة النمو البيولوجي فيأخذ طريق التباطؤ خاصة عند الإناث وهنا يسعى المراهق إلى محاولة التكيف مع مجتمعه .

3- أهمية النشاط الرياضي عند المراهق :

يروق لنا فنجمع ونعتبر النشاط الرياضي بجميع أنواعه وأشكاله يبلغ أهمية لا بأس بها في تأثيرها على الفرد عند فترة المراهق في شتى الجوانب الجسمانية (الفيزيولوجية الخلقية الاجتماعية ، العقلية والصحية) .

1 /د/ سعدية علي بهادر ، نفس المرجع السابق ، ص 28 .

2 /د/ سعدية علي بهادر ، نفس المرجع السابق ، ص 29 .

3 خليل ميخائيل معوض ، دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف ، دار المعرفة ، مصر ، (1971) ، ص 27 .

3-1 الجانب الفيزيولوجي :

" من الناحية الجسمية للمراهق نلاحظ بأن ممارسة النشاط الرياضي تزيد في اللياقة البدنية و تقوم كذلك بتطوير عملية النمو المتوازن للجسم و خاصة في نمو الطول والوزن بنسب متساوية و كما انه أيضا ينمي صفات التنسيق و التوافق العضلي والعصبي لدى المراهق " 1.

و من الناحية الصحية فان ممارسة النشاط الرياضي أو الرياضة عموما تكسب الفرد أو المراهق تحسن صحي ملحوظ فتتمى جهازه المناعي والذي بدوره يكون مضاد لكل الأمراض المصادفة.

3-2 الجانب النفسي :

" يخوض النشاط الرياضي دورا كبيرا في تحسين الحالة السيكولوجية للمراهق فالممارسة الرياضية تنقص من حدة الصراعات النفسية الخاصة بهذا المراهق، و كذلك تنقص من حدة الكبت ، و تعمل على إخراج الطاقة المكبوتة الموجودة بنفسية المراهق و تتم عند القيام بالنشاط الرياضي عن طريق اللعب الغير المحدود أو بالصراخ خلال الانجاز الرياضي " 2.

3-3 الجانب العقلي :

لقد أثبتت و أكدت دراسات العلماء على فائدة الممارسة الرياضية و مزاياها، فهي تقوم بتطوير القدرات العقلية الخاصة بالممارس كالذكاء و الإدراك و الذاكرة و التخيل ... الخ . إذ هنا نقول : " العقل السليم في الجسم السليم " .

3-4 الجانب الاجتماعي :

" للنشاط الرياضي تأثير كبير خاصة في هذا الجانب لا سيما أنه يزيد في مواصلة الاحتكاك و الأخوة و الصداقة و الترابط بين هؤلاء الممارسين ، سواء أكان مرتبب بالفرق الرياضية (التعارف خلال الممارسات الرياضية)، أو عند حصص التربية البدنية و الرياضية (التعارف بين التلاميذ) ، كل هذا يعمل على إزالة النزعة الذاتية و الأنانية و الحقد و خاصة عند المراهقين ، كما يقوي بينهم الصداقة و الترابط " 3 .

1 - 2 - 3 شهد الملا ، دوافع ممارسة النشاط الرياضي الجامعي : رسالة ماجستير ، غير منشورة ، الجزائر ، (1992) ، ص 63 ، 64 .

4- تعريف المؤسسة الثانوية :

المؤسسة الثانوية هي الأكثر حساسية في المجتمع أيا كان موضعه، فهي تشمل مرحلة المراهقة التي ينتقل فيها الفرد إلى النضج، و بالتالي فهو محتاج إلى التربية و التوعية التي هي من مهام الثانوية و المربين و الأساتذة .

5- أهداف المؤسسة الثانوية :

تحاول هذه الأخيرة أن تهيأ الفرد ليصبح فيما بعد إنسانا صالحا لنفسه و مجتمعه و ذلك من خلال عملية التوعية و تعليم ما أمكن من المعارف و العلوم و المهارات الأساسية اللازمة له لمتابعة دراسته في الجامعة و المعاهد العليا ، و يكون ذلك من خلال مناهج يضعه علماء التربية و التعليم ، مما يشمل عليه من مجموعة من المواد العلمية و الأدبية و اللغات ، الخ .

" و تؤكد الدراسات السيكولوجية الحديثة أن 3% من طلاب الثانويات موهوبون و من 15 إلى 20% متفوقون عقليا ، هم اللذين تفتح لهم أبواب الجامعة بغض النظر عن إمكانياتهم المادية إضافة إلى ذوي المستوى الدراسي الأحسن فكل هؤلاء لهم الحق في دراسات إضافية تهيئهم لدراساتهم الجامعية " ¹.

6- خصائص و مميزات النمو لتلاميذ المرحلة الثانوية :

إن تلاميذ المرحلة الثانوية يتميزون بخصائص عديدة خلال مرحلة النمو ، و لقد ارتأينا إلى توضيحات خاصة بدراستنا لمختلف الجوانب .

6-1 النمو الجسماني :

و تتميز هذه المرحلة ببطء النمو خاصة و أنها تعرف بمرحلة ما قبل الاستقرار لمعدل النمو لدى الفرد .

ومن مظاهرها استعادة الفتى و الفتاة تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة لكل منهما خاصة بالنسبة للفتاة ، حيث يزداد نمو العضلات ، الجذع ، الصدر ، و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي و يصل كل من الفتى و الفتاة

¹ د/ فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار المعلم للملايين ، ص 15 ، 16 .

إلى نضجها البدني الكامل ، إذ تتبين ملامح الوجه والجسم و يأخذا صورتها الكاملة .
 " كما تصبح عضلات الذكور قوية و متينة، في حين تتميز الفتاة بالليونة و الطراوة
 كما يزداد حجم القلب فعند الذكور يكون 150 غرام، أما عند الإناث فهو 120 غرام
 ويزداد نمو الجهاز الدوري التنفسي ويكون الذكور أطول و أثقل من الإناث "1.

2-6 النمو الحركي :

و في هذا النمو يظهر الاتزان التدريجي بنواحي الارتباك و الاضطراب
 الحركي، بحيث تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين و الرقي إلى
 درجة عالية من الإتقان و يرتقي مستوى التوافق العضلي و العصبي بدرجة كبيرة .
 "كما يتميز هذا النمو بوصوله إلى نهايته تقريبا و نلمس هذا من خلال زيادة قوة العضلات
 لدى الذكور مما يساعدهم على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة " 2 .
 " كذلك تتميز الفتاة بزيادة مرونة عضلاتها التي تساهم في قدرتها على ممارسة بعض
 الرياضات الفنية " 3 .

و من هنا يتضح لنا أن التلميذ في هذه المرحلة قد دخل فترة الشباب، و يتهيأ لأخذ
 الشكل النهائي له.

3-6 النمو العقلي :

يتميز هذا النمو بقدرة القيام بمختلف العمليات العقلية مقارنة مع التي كان يقوم بها
 التلميذ في صغره و هي بدورها تختلف من فرد لآخر و من ثقافة لأخرى.
 بحيث أنها تشتمل على الفهم و التحليل و التركيز و الذاكرة و الانتباه و الذكاء و توسيع
 الخيال و ظهور ما يسمى بأحلام اليقظة.
 و لقد أكد علماء النفس أن " النمو العقلي ينمو و يتطور بتطور الخبرات المكتسبة
 خلال الحياة اليومية، و كذلك في المقدرة على استخدام الموهبة " 4 .

1 محمود عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية
 الجزائر، (1992) ، ص 147 .

2 محمود عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي ، المرجع نفسه ، ص 148 .

3 محمود عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي ، المرجع نفسه ، ص 147 .

4 د/ حامد عبد السلام زهوان ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، دار الثقافة بيروت ، لبنان ، (1983) ، ص 23 .

وتشير معظم الدراسات إلى منحنيات نمو الذكاء بحيث أنها لا تظهر على هيئة فترة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني، و يلاحظ أيضا " زيادة القدرة على اكتساب المهارات و المعلومات الفردية و القدرة على التفكير و الاستنتاج و الانتباه و الملاحظة و النقد و إدراك العلاقات بين الأشياء" ¹.

4-6 النمو النفسي الاجتماعي :

يرى علماء النفس أنه نتيجة للتغيرات التي تحدث في جسم الإنسان خلال مرحلة البلوغ تجعله في حيرة و قلق و تشاؤم و انطواء ، كما يلجأ في أحلام اليقظة و السهو الدائم .

أما في مرحلة المراهقة و نظرا لنضج فكر التلميذ و تطور حالته النفسية يتولد في ذاته الشعور الدائم بوجود شيء ما ينقصه،و هنا يبرز دور النشاط الرياضي أو " الممارسة الرياضية بحيث تكون له بمثابة البساط الذي يهيا له الجو الملائم لذلك" ².

كذلك ظهور السمات الشخصية في هذه المرحلة وزيادة الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة و الاستفادة منها في الحكم على الأشياء، و تبدأ عملية رسم خطة الشخصية لتحقيق حاجته و ميوله.

أما من الناحية الاجتماعية فيتميز التلميذ في هذه المرحلة بعلاقات متطورة خاصة و أنه يبدأ بالخروج من عزلته ليكون فيما بعدى له علاقات حميمة مع أسرته و رفاقه و أفراد مجتمعه و يحاول أن يوطدها، كما تظهر سلوكيات جديدة و تنمو لديه الرغبة و الإهتمام بمظهره الخارجي، وهذه الظاهرة سماها علماء النفس و الاجتماع بالنزعة الاستقلالية بحيث أنه ينتقل انتقال مفاجئ من الاعتماد على غيره إلى الاعتماد على نفسه في معظم الأمور. " كما ينمو لديه الوعي الاجتماعي و إحساسه بالمسؤولية ،كذلك يتميز الفرد في هذه المرحلة بتقلبات في سلوكه و تصرفاته،أي بين سلوك الكبار و تصرفات الصغار و يميل أيضا إلى مشاركة الكبار في ألعابهم ،أو على الأقل في تقاليدهم " ³.

¹ د/ حامد عبد السلام زهوان ، نفس المرجع السابق ، ص 23 .

² محمود عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي ، نفس المرجع السابق ، ص 144 .

³ د/ محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعرفة ، القاهرة ، (1986) ، ص 12 .

خلاصة الفصل :

في ختام هذا الفصل نود أن نشير إلى حقيقة أهمية فترة المراهقة وكذلك المؤسسة الثانوية لما لهما من أهمية في تكوين شخصية الفرد المتعددة النواحي في النمو (جسمية ، فيزيولوجية ، عضوية ...) ، فهو ينمو عقليا ويتغير انفعاليا ويتطور اجتماعيا هذا لأنه مراهق ، وتبين لنا مدى أهمية النشاط الرياضي عند المراهق الذي ينمي له هذه الصفات .