

تمهيد :

إن مرحلة المراهقة هي من أعقد المراحل و أخطرها في حياة الإنسان ، و ذلك لا تحمله من تعبيرات جسمية و نفسية و فكرية ، التي تجعل المراهق يعيش في تقلبات و تناقضات لا يعرف لها هدوء و الإستقرار طول هذه المرحلة.

لقد تميز عصرنا الحالي بالكثير من مظاهر التي لم تكن موجودة في العصر السابق و التي بلغت فيها الإكتشافات العلمية أرقى مستويا ا و توصل الإنسان إلى علاج عدة أمراض كانت تفتك بمجتمعات لكن مع مظاهر هذه الحارة المغرية إلا أن البشرية تعاني أزمة إجتماعية و أخلاقية تجعلها لا نأ إلى ما وصلت إليه من إنجازات علمية و من هنا فإن المفكرون الغربيون قد أقروا بعدم قدرة حارم بصفة عامة و قطاع التربية بصفة خاصة تكوين جتمع متوازن لا يطغى فيه الجانب المادي على الجانب الروحي و للأسف هذا ما ينطبق على المجتمعات المسلمة حيث تسربت إليها مظاهر سلبية فأملكتها فكان و كان الاحية هو الشاب المراهق الذي أصبح يستقبل كل ما هو غربي لإنجذابه بتلك الحضارة الغربية.

في مجتمع تكاثر فيه عوامل الفشل و الإنحراف بالإضافة إلى المرحلة التي يمر بها في نموه وهي المراهقة و التي كثرت التفسيرات حولها.

و هكذا جاءت الرياضة لتغطي نقص الإحتياجات النفسية للمراهق ، حتى تسمح له بالتفهم و السيطرة على نفسه و الاندماج مع مجتمعه.

ولقد اتفق علماء النفس و التربية و مفكريها بأن ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترفية و تهذيب سلوك المراهق من جهة أخرى ، و ذلك سنحاول أن نعطي شرحا لها. و لهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى الإشارة لمختلف المميزات و خصائص المرحلة العمرية للأصاغر (14-16 سنة)

المبحث الأول : ماهية المراهقة

المعنى اللغوي: كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب و الدنو من الحلم ، فالمرهق بهذ المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.¹
المعنى الاصطلاحي: هي سن التغيير مشتقة من كلمة *adolescere* وتعني باللاتينية *grandir* بمعنى كبر و ندى.²

و تعني كذلك نضج أعضاء الجسم و التطور الجنسي و نسجل فيها نمو سريع غير منتظم و يصبح الطفل خلال أعوام رجلا.³

1-1. تعاريف بعض العلماء:

تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد:

وهي مرحلة انفعال من الطفولة و تقسم أنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة.⁴

تعريف عبد الرحمان العيسوي:

1 :فؤاد بهي السيد: الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيشوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ، 1995ص.257.

2 :Marcelli abzacomier: " psychologie de l'adolescent " , maison paris , 1983 , p03.

3 :M: khat , "léssentiel en pediatrie" ,entreprise nationale de livre, tome1, 1996, p252.

4 :فؤاد بهي السيد: الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيشوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ، 1995ص.257.

الفصل الثالث ————— الفئة العمرية (16-14) سنة الرياضي

يطلق اصطلاح المراهقة adolescence على المرحلة التي يحد فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي

تعريف إبراهيم كاظم العظماوي :

تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان ، إذ أن ما يبلغه من تقدم و ما يحققه من مزايا في النمو البدني و العاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع و الحداثة¹.

تعريف STANLY HOLL :

المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة، و هذا ما يعبر عنه بكلمتين STOR .ET STRESS

تعريف AUSBELL :

المراهقة هي الوقت الذي يحد فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد². الشيء الملاحظ من خلال هاته التعاريف هو عدم وجود تعريف دقيق و موحد للمراهقة فهناك من العلماء ممن ركز على الجانب النفسي ، و آخر ركز على الجانب الاجتماعي ، و آخر ركز على الجانب الفيزيولوجي ، و هناك أيضا من جمع كل هاته التعاريف في تعريف واحد.

2مراحل المراهقة:

يجد الباحث صعوبة في تحديد بداية و نهاية مرحلة المراهقة لاعتبارات عديدة منها ، الفروق الفردية بين الأفراد من حيث سرعة نموهم و احتمال نضجهم ، و أن هناك علاقة وثيقة بين نضج المراهق و العوامل البيئية كالتغذية و المناخ و غير ذلك . فأطفال المناطق الحارة مثلا يصلون إلى مرحلة المراهقة في سن مبكرة عن أطفال المناطق الباردة ، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي الذي يعتبر سمة بارزة للدلالة عن المراهقة ، و منها كذلك الأنماط الثقافية السائدة في المجتمع ، إذ أن من يعتبر مراهقا وسط ثقافي معين ، قد لا يعتبر كذلك في وسط ثقافي مغاير.

وانطلاقا من هذه الاعتبارات يذهب الكثير من العلماء إلى تحديد بداية مرحلة المراهقة ببداية البلوغ ، أما نهايتها فإنها تكون في حدود 21 و 22 سنة من عمر الفتى و الفتاة ، حيث يقول :أحمد زكي صالح أن المراهقة هي المدة الزمنية لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد و غالبا ما تبدأ من سن البلوغ و تنتهي حوالي 21 و 22 سنة³. وللإشارة فإن هناك حاليا اتجاه في علم النفس ينحو نحو تضمين الفترة الممتدة من سن 09 إلى 12 سنة فيمرحلة المراهقة ، لأن التغيرات التي تتم في هذه المرحلة تعتبر تمهيدا فعليا للمراهقة⁴.

إنطلاقا من الاختلاف القائم حول تحديد مرحلة المراهقة ، اختلف العلماء في تقسيمات هذه المرحلة العمرية و يمكن ذكر بعض هذه التقسيمات فيما يلي:

1 إبراهيم كاظم العظماوي: معالم من سيكولوجية الطفولة و الفتوة و الشباب، دار الشؤون و الثقافة العامة ، بغداد ، ، 1997..331
سعدية محمد علي هادر: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، ، 1998ص.25.

2

3 :عبد الرحمن راضي: سيكولوجية الشباب، دار هرمة للطباعة و النشر ، الجزائر ، ، 1996ص32

4 : سعد جلال: الطفولة و المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ، 21ص .

الفصل الثالث ————— الفئة العمرية (16-14) سنة الرياضي

*يقسم سامي عريفيج : المراهقة إلى ثلاثة أطوار هي:

1 المراهقة المبكرة (مرحلة البلوغ: و تبدأ من سن 12 إلى 15 سنة.

2 المراهقة المتوسطة : و تبدأ من سن 15 إلى 17 سنة.

3 المراهقة المتأخرة : تتراوح ما بين سن 18 إلى 21 سنة¹.

*ويقسم إبراهيم ميخائيل أسعد : فترة المراهقة إلى ثلاثة أطوار هي:

1 المراهقة المبكرة : و الممتدة بين السنتين 11 و 14 سنة.

2 المراهقة المتوسطة : و تمتد بين السنتين 14 و 18 سنة.

3 المراهقة المتأخرة : و تمتد بين 18 و 21 سنة.

*ويقسمها الأستاذ حامد عبد السلام زهران: فإنه يقسمها إلى ثلاثة أطوار هي:

1 المراهقة المبكرة : و تمتد بين سن 12 إلى 15 سنة.

2 المراهقة المتوسطة : و تمتد من سن 15 إلى 17 سنة.

3 - المراهقة المتأخرة : و تمتد من سن 18 سنة و تنهي عند سن 21 سنة².

المبحث الثاني : المرحلة العمرية (15-14) سنة :

1- خصائص النمو الحركي في مرحلة المراهقة في المرحلة المبكرة (15-14) سنة

نتيجة للنمو الجسمي السريع في مرحلة المراهقة المبكرة ، الذي ينعكس أثره على النمو الحركي ، تتسم حركات المراهق بما يلي:

1- الانتقال للرشاقة : ويظهر ذلك في الحركات التي تتطلب حسن التوافق بين أجزاء الجسم .

2- نقص هادفية الحركات : حيث لا يستطيع المراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين.

3- الزيادة المفرطة في الحركات : حيث يبذل المراهق جهدا كبيرا في أداء الحركات و التي لا تتطلب بذل هذا الجهد ، الأمر الذي يشعره بسرعة التعب مع أقل مجهود.

4- عدم الاستقرار الحركي : فالمراهق يجد صعوبة في المكوث أو الجلوس لفترة طويلة صامتا ، فنلاحظ أنه دائم الحركة بيديه ، و ينشغل باللعب بما هو أمامه من أدوات أو أشياء.

2 حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

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

● الحاجة الى 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 فـأة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين³.

● الحاجة إلى الاستقلال:

¹ سامي عريفيج: *علم النفس التطوري* ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان (الأردن) ، 1984 ص.25.

² حامد عبد السلام زهران: *علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة*، دار غريب للطباعة و النشر ، القاهرة ، ط 2، 1977، ص355.

³ د/ فاخر عاقل: *علم النفس التربوي*، دار الملامين، بيروت، 1972، ط1 ص.118.

الفصل الثالث ————— الفئة العمرية (16-14) سنة الرياضي

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

● الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات kenzey عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبة

جنسية قوية.¹

● الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيضل 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.²

3- أهمية التربية البدنية للمراهق في المرحلة المبكرة

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعاً من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العالي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دور 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 والزمالة 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 إتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.³

4مشاكل المراهقة في المرحلة المبكرة:

●مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لاتهم الراشد كثيراً لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضاً للسخرية.⁴

●مشاكل نفسية:

1 د/ فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار الملامين، بيروت، 1972، ط1ص120.

2 د/ فاخر عاقل: نفس المرجع، .

3 تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994ص.

4 د/ عبد العالي الجسماني: نفس المرجع، ص. 501.

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً 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 يحص 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 نفسه، وتوتره وتمرده ، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.¹

● مشاكل إنفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال 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.²

● 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، يحط 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 فالتلميذ 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 إلى 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

¹ ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، ، 1971، ص 73-72.

² ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص. 72-74.

الفصل الثالث ————— الفئة العمرية (14-16) سنة الرياضي

وينهض بعلاقة اجتماعية لأبد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع.
خلاصة:

نستنتج بعد القيام بعرض لأهم خصائص المراهقة أن هذه الفترة هي الأكثر تعرضاً للمشكلات السلوكية من غيرها من الفترات (المراحل) ، نتيجة لحساسية المراهق نفسه و من حوله و التغييرات المرفولوجية و الفيزيولوجية التي تطرأ عليه ذات أثر كبير على سيكولوجيته و أن اكتمال غدد الجنس ذا أثر بالغ على الجسم ، و على الحالة المزاجية و النفسية له.

وفي هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب الجسم بصورة واضحة كما يزداد النمو العضلي بدرجة أكبر مقارنة بنمو العظام . و بالنسبة للنمو الحركي يظهر الإتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي ، و يستطيع الفرد أن يصل إلى مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية إلى درجة الإتقان ، حيث تعتبر نهاية هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي .

ومنه فإن مرحلة المراهقة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة ، و مصحوبة بتغييرات في مظاهر الجسم و الوظائف ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن .