

# الفصل الثاني:

المبحث الأول: الشخصية.

المبحث الثاني: الإنفعالات.

المبحث الثالث: المراهقة.

## تمهيد:

إن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان، والتنبأ به إن أمكن ذلك، وهذا ولا يختلف الأمر كثيراً عند دراسة الشخصية في الرياضة، وإنما وجه الاختلاف هو وجهة التركيز الخاص في محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي. وينظر السلوكيون إلى العمليات العقلية والإنفعالية كالإدراك والتذكر، الحب، الغضب على أنها مفاهيم فرضية يستدل عليها من آثارها في السلوك.

كما يمكن القول أن أهمية دراسة المراهقة هي مرحلة دقيقة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها النشء المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم في المجتمع، وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث مباحث:

**الأول:** خاص بالشخصية، تناولنا فيه مفهوم الشخصية، مكوناتها، تكاملها، بعض نماذج ونظرياتها، كما درسنا الشخصية الرياضية وحاولنا ربطها بالشخصية عموماً من خلال تحديد مقاييسها، وطبيعتها، ووظيفتها...

**الثاني:** خاص بالإنفعالات تناولنا فيه، مفهوم الإنفعالات، خصائصها، مظاهرها، ثم تناولنا أهم الحالات الإنفعالية للمدرب، كالقلق، ومصادر الضغوط، والإحترق.

**المبحث الثالث:** خاص بالمراهقة قدمنا فيه مفهوم المراهقة، أقسامها، أزمتها، خصائصها، ثم تطرقنا لخصائص المراهقة عند لاعبي الأشبال، ثم في الأخير تطرقنا إلى أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقة.

المبحث الأول: الشخصية.

أ/ الشخصية:

إن تحديد الشخصية من خلال تفاصيل الوجه والجسم والمظهر الخارجي أعتبر لفترة قريبة نوعاً من التنجيم. ولعل أول الإهتمامات التي وجهت لهذا الأسلوب في تحديد الشخصية هو عدم مراعاة التغيرات السلوكية التي يمكن أن تطرأ على الشخص في تنظيم حياته، لكن اعتماد هذه الطريقة على المبادئ البيولوجية والوراثية، وكذا الإحصاءات الموسعة التي أجراها مؤيدو هذه النظرية، دفعت الباحثين إلى أخذها بعين الإعتبار واعتبارها عامل مساعد في تحديد دراسة الشخصية.

ولا يزال الإختلاف بين العلماء في تحديد الطريقة المثالية التي تستطيع أن تعطينا فكرة واضحة ومتكاملة عن الشخصية، فالحللون التفسيريون، يرون أن الشخصية الأساسية للإنسان إنما يحددها عقده الطفولي لتوصله إلى المراحل الطفولية، في حين ينطلق السلوكيون من مبدأ وجود حالات عقلية مختلفة لدى الشخص أما الجشتاليين لهم نظرتهم الخاصة للأمور قههم يعتبرون أن الشخصية الحالية للإنسان إنما تنجم عن تداخل عدة عوامل عديدة ومتعددة .

## 1- مفهوم الشخصية:

يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم التي لم يتفق عليها العلماء بعد، وقد وضعت عدة تعاريف مختلفة لإختلاف وجهات النظر، فكلمة الشخصية مشتقة من الفعل (يشخص) وشخص الشيء يعني ظهر بعد أن كان غائباً، لهذا فإن المقصود بالشخصية لغويًا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد.<sup>(1)</sup> وعادة ما يقصده علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستمرة النسبية من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدوا لتعطي ذاتيتهم المميزة.<sup>(2)</sup> والشخصية تكوين إختزالي يتضمن الأفكار والدوافع، الميول، الإتجاهات والقدرات والظواهر المشاهدة.

## 1-1 عند علماء الإجتماع:

يرى "بيساني BESANI" أيضا تنظيم يقوم على أساس عادة شخص وسماتها، وتنبثق الشخصية من خلال العوامل البيولوجية والإجتماعية والثقافية.

أما "قرين AGREEN" يرى بأنها ليست مجرد القيم والسمات بل يضيف إليها صفة التنظيم الديناميكي والذي له دور في النمو والإنتماء إلى جماعات متعددة في المجتمع.

أما عند "أوجبرن OGBURIN" و "نيمكوف NIMOKOFF" فالشخصية تعني التكامل النفسي والإجتماعي عند الكائن الإنساني الذي عنده عادات الفعل والشعور والإتجاهات والآراء.<sup>(3)</sup>

1. نزار مجيد الطالب، د. كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1988، ص78

2. سامية حسن السعاني: الثقافة والشخصية، ط1، لبنان، دار النهضة العربية، 1983، ص119

3. لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ط3، القاهرة، دار اماكجروميل للنشر، 1988، ص270

ويؤكد سوركون "SORCON" أن الأفراد هم المكونات الأساسية في كل الأنساق الإجتماعية والثقافية وشخصياتهم تؤثر بهذه الأنساق لكن دون أن ينكر أهمية الدراسة البيولوجية في الشخصية. إن اهتمام علماء الاجتماع بدراسة الشخصية كان محصورا في العوامل الثقافية والإجتماعية والتي تكون الشخصية دون الإهتمام بالعوامل البيولوجية فالفرد في رأيهم يكتسب شخصية إنتمائه الإجتماعي أين يتعلم من خلال عملية التنشئة الإجتماعية أنساق السلوك، المهارات المختلفة والعادات ومعايير الجماعة.<sup>(1)</sup>

## 1-2 عند علماء النفس:

ترى المدرسة السلوكية بأن الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد وهي مجموع أوجه النشاط وحتى يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية.

أما مدرسة التحليل النفسي فتزى بأنها هي قوة مركزية داخلية توجه للفرد في حركاته وسكناته ويرى مورتن برنس MORTON PRINSE، أنها حاصل جميع الإستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوى البيولوجية الفطرية والموروثة وكذلك الصفات والإستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة وعرفها "ماي فلمنج" و"لينك" بأنها مثير.

من سبق نستنتج أن الشخصية تظهر وأنها مثير وإستجابة في نفس الوقت لأن الفرد يحدث التأثير في الآخرين وفي المحيط وبالمقابل يستجيب المؤثرات هذا المحيط ومهما يكن الأمر فإنه رغم الإختلاف ما بين مختلف التعريفات في تحديد عنها واضح إلا أنها تتفق في النقاط التالية:

➤ الشخصية عبارة عن مجموعة من السمات والخصائص.

➤ هي جهاز مسيطر على هذه القسامات يعمل كمنظم لها.

➤ يساعد هذا التنظيم الكلي في التمييز بين الأفراد.<sup>(2)</sup>

## 2- مفهوم سمات الشخصية:

لاحظنا أن وصف شخصية ما عن طرفي إرجاعها إلى نموذج معين لا يعتبر وصفا كاملا لها وأنه من

الضروري إحصاء جميع الصفات أو السمات التي تميز شخصا من عن غيره مع مراعاة تقدير هذه الصفات تقديرا

إعدادي ومراعاة النواحي التالية: "مظاهر الشخصية"

أ/المميزات الجسمانية: القامة، القوة، الصحة، الحمل.

ب/المميزات الحركية: وسرعتها، بطؤها، المهارة، أسلوبها، جمالها.

ج/المميزات العلمية: القدرة على حل المشاكل، القدرة على التعلم والتذكر والتحليل.

د/المميزات المزاجية: التواتر الحلات الإنفعالية، ودرجة تغيرها، مدى الإنفعال وشدته.<sup>(3)</sup>

هـ/أساليب التعبير عن الذات: النزاعات المتغلبة، الأنماط الأخطاء.

<sup>1</sup> لندال دافيدوف: مرجع سابق، ص270

<sup>2</sup> سامية حسن السعاتي: المرجع السابق، ص119-120

<sup>3</sup> نزار مجيد الطالب، دكامل طه لويس: المرجع السابق، ص86.

و/المميزات الاجتماعية: التأثير وقابلية العوامل الاجتماعية، قابلية الاندماج الاجتماعي كما يمكن إرجاع جميع سمات الشخصية إلى فئتين:

و. 1 فئة السمات العقلية: وينظر فيها إلى الوظائف السيكلوجية التي تقوم بتحديد الأعراق.

و. 2 فئة السمات الخلقية: ينظر إلى الوظائف الوجدانية والحركية وخاصة إنفعالية الشخصية.

يرى علماء النفس أن هناك العديد من المعايير لتحديد سمة الشخصية منها:

● السمة قد تكون عادات على أكبر مستوى من التعقيد بها أنها أكثر عمومية.

● أن السمة تتميز بالديناميكية، أي أنها تقوم بدور دافعي في سلوك الفرد.

● أن السمات لبست مستقلة بعضها عن بعض ولكنها ترتبط فيما بينها.

● أن التفسير بين سمات الشخصية يتأثر إلى درجة كبيرة بوظيفة الاختيارات المتقدمة

● أن السمات تعدد ثقافي، فسمه السيطرة في الرجولة، والأنوثة في السيدات تدعم المجتمع أكثر وينتج عنها بعض الأنماط السلوكية المحددة.<sup>(1)</sup>

### 3- مكونات الشخصية:

إن مكونات الشخصية كثيرة جدا ويمكن تلخيصها في خمسة عوامل نسبية لها تأثير هلم في تكوين الشخصية

هي: الأخلاق، المزاج، الذكاء، العوامل الجسمية، العوامل البيئية والاجتماعية، إن أخلاق الفرد إضافة إلى كونها

تشكل جانبا هاما من جوانب الشخصية فهي في نفس الوقت واجهة تعكس مكونات الشخصية، والأخلاق هي

المرآة لمعتقدات، وقناعات واتجاهات الشخصية، أما الأمزجة في تمثل مجموع الإنفعالات للفرد فهي المكونات الثابتة

نسبياً، إذ يصعب تغير مزاج الفرد لكونه له تأثير بعوامل وراثية تحدد الضبط الجسماني، ما يعتبر الذكاء من

المكونات الأساسية للشخصية، إضافة إلى كون الذكاء يتأثر ويؤثر بالنسبية، أما العوامل الجسمية فإنها تلعب دورا

هاما فتكوين الشخصية كالقامة، جمال الشكل. أما العوامل البيئية والاجتماعية فإن تأثيرها كبير جدا من خلال

تعاملها مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط بها ومنها الأسرة المدرسة، الأصدقاء، البلد، النظام الاجتماعي

والسياسي، الحالة الاقتصادية، عدد أفراد العائلة.....<sup>(2)</sup>

### 4- تكامل الشخصية:

يعتقد علماء النفس أن ليس القصد من تكامل الشخصية هو تكامل جميع سماتها وإنما الهدف تنسيق هذه

السمات حيث تكمل بعضها البعض وتحييز الشخص أن يملك دائما سلوكا ناتجا مع الإقتصاد في الجهود،

فالتكامل يفيد معنى الإشراف والتوافق، فالشخص المتكامل هو الذي يدرك تماما النواحي المختلفة للمواقف التي

تواجهه ثم يرتبط بين هذه النواحي وما لديه من خبرة سابقة تصلح لتكييف الإستجابة تكييف ملائما وينجم

1. مصطفى غالب: المرجع السابق، ص 109\_110

2. نزار مجيد الطالب، ذكامل طه لويس: المرجع السابق، ص 88

عدم تكامل الشخصية عن عوامل شتى باستثناء العوامل الوراثية التي تسبب الانحراف والتفكك منذ البداية، وباستثناء كذا حياة الشخص في حالة تتوفر فيها جميع الشروط الصحية والعقلية والتوازن النفسي.<sup>(1)</sup>

## 5- نماذج الشخصية:

إن التصنيفات الحديثة نماذج الشخصية كثيرة جدا، فمنها ما تقوم على أساس فيزيولوجي بحيث كاعتبار عمليتي البناء والهدم أو حالة الجهاز الهرموني وتسلسل إفرازات بعض الغدد الصماء على غيره ومنها ما يعتبر فقط الصفات السيكلوجية بالنسبة إلى نواحي الحياة النفسية الثلاث: الوجدان، المعرفة، والنشاط الحركي، منها ما يقوم على اعتبار الكيفية الإستجابية كالتلاؤم مع الوسط والإهتمام نحو حياة داخلية بدون مراعاة ما يدور حوله من حوادث كما يمكن اعتبار تصنيف العالم "كارل يونج KARL YUNG" أحدث التصنيف، إذ يرى لأن هناك نموذجين أساسيين للإتجاه النفسي العام: المنبسط والمنطوي.<sup>(2)</sup>

## 6- نظريات الشخصية:

6\_1 نظرية السمات: إهتمت بسمات الفرد الفطرية والوراثية أو المكتسبة.

6\_2 النظرية السلوكية: بتحديد الشخصية عن طريق الحركات الظاهرية أساسا.

6\_3 النظرية الحركية: إهتمت بتفاعل عن طريق تفاعل النواحي الفيزيولوجية والمجتمع وتقسّم مكونات الشخصية إلى: مكونات جسمية، مكونات مستمدة من الجماعات، مكونات مستمدة من المواقف.

## 7- مقاييس الشخصية الرياضية:

- التعرف على المشكلات النفسية والإجتماعية للرياضيين لإتباع الطرق الملائمة في معاملتهم.
  - إختبار الرياضيين الذين يتصفون بصفات شخصية معينة تؤهلهم للنجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة.
  - التعرف على الصفات التي تميز الرياضي عن غير الرياضيين.
  - التعرف على الصفات التي تميز الرياضي الذين يزالون في فعاليات مختلفة عن بعضهم.
  - مقارنة صفات الشخصية بعض المقاييس الجسمية والمقاييس المهارة اللياقة البدنية ودراسة العلاقة بينهم.<sup>(3)</sup>
- مقاييس "فرايبورج للشخصية": ويشمل ثمانية أبعاد هي:

1- العصبية: الدرجة العالية على هذا المقياس مميّز الأفراد الذين يعانون من إضطرابات جسيمة وحركية وإضطرابات نفسو جسمية كالنوم والإرهاق.

2- العدوانية: تشير إلى أن الأفراد الذين يرتكبون تلقائيا الأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية واستنتاجهم لها بصورة إنفعالية.

3- الإكتئابية: تشير إلى تميز الأفراد الذين يتميزون بالإكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم، والشعور بالتعاسة.

<sup>1</sup>. نزار مجيد الطالب، دكامل طه لويس : المرجع السابق، ص89.

<sup>2</sup>. مصطفى غالب: المرجع السابق، ص109\_110

<sup>3</sup>. نزار مجيد الطالب :د. طه لويس، المرجع السابق، ص87.

- 4- القابلية للإشارة: تميز الأفراد الذين يتسمون بالإستشارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على المواجهة، الإحباطات اليومية الإنزعاج، عدم الصبر، الغضب، الإستجابات العدوانية.
- 5- الإجتماعية: يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب من الناس وسرعة عقد الصداقات كما يتميزون بالمرح والحيوية..
- 6- الهدوء: يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا النوع كالثقة بالنفس وعدم الإرتباك أو تشتت الفكر، وإعتدال المزاج، والتفاؤل والإبتعاد عن السلوك العدواني.
- 7- المسيطرة: أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالإستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو حسمية أو تخيلية، وعدم الثقة بالآخرين والميل للسلطة واستخدام العنق.
- 8- الكف: يتميز الأشخاص من صفاتهم عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين، خاصة مع المواقف الإجتماعية ويتصفون بالتحلل والإرتباك.
- 8- أنواع الشخصية: الشخصية نوعان وعملية فكثيرا ما يسأل الإنسان أيهما أفضل الأمور النظرية أو النظرية الأمور العملية، فالتفضيل أو التفريق بين النظريات والعملية ليست من الأمر السهل فنحن في حاجة إليها معا، وكل منهما متوقف على الآخر فالأفكار أمهات الأعمال، فكما لكل الأمور ناحيتين فكذلك للشخصية:
- 8-1 الشخصية العملية: لا شك في أن الشخصية العملية تظهر في العمل والمستفيد وهي أشد تأثيرا وظهورا في الحياة العملية من الفلسفة البعيدة عن هذه الحياة مثل الممثل الذي يقف على خشبة المسرح ومن يقوم به الناس على أرض الواقع.(1)
- تتمثل الشخصية العملية في المصلحين والقادة والمربين الذين نرى آثارهم في عملهم الذي قاموا به خدمة للإنسانية، فالشخصية العملية أكثر تأثيرا من رجال الفكر لأنها تتأثر بالأعمال النبيلة أكثر من الأفكار ومن الضروريات الإنسانية للشخصية العملية للعلم بالشيء الذي يريد القيام به الرغبة في النجاح فيه، ولا فائدة في العمل إذا لم يحيا بقوة التنفيذ معنوية كانت أو مادية داخلية أو خارجية، ومن أهم وسائل تقوية الشخصية نذكر ما يلي:(2)
- أ/ تحديد الغرض والسبيل الموصل إليه.
- ب/ الرغبة في العمل.
- ج/ الشعور بالواجب.
- ويقول في ذلك: "إن الإنسان إذا أحسن كأن الواجب يدعوه للقيام بعمل ما يقوم به".(3)
- 8-2 الشخصية الفكرية: وهي التي تصرف قوتها في أن يكون الإنسان قوي في روحه عظيما في خلقه وأن العالم الذي نراه اليوم بما فيه من تقدم وحضارة وذلك في ضل شخصية قوية والتي فكرت وتخيلت وجربت،

<sup>1</sup> وينفرد هوبر: مرجع سابق، ص390

<sup>2</sup> وينفرد هوبر: مرجع سابق، ص391

<sup>3</sup> وينفرد هوبر: مرجع سابق، ص391

ونقدت. والحق أن للشخصية الفكرية أثر كبير يظهر في أثر الشعر والفلسفة والفنون الجميلة، والأعمال الهامة في الحياة وتبث في العامل المثل العليا وتزوده بالقوة والنشاط الضروريين لتنفيذ المهمة والوصول إلى الهدف، ومن الصفات المميزة لهذه الشخصية، الهدوء العقلي والمراد بذلك عدم الإضطراب النفسي والقلق الذي يكتسب بالتربية والتهديب والعواطف والوجدان "إنما الرضا في الحياة بالفكر ومعنذلك أن يرضى بما يجب أن يرضى به ويحتج على ما يجب الإحتجاج عليه، وهذا معنى الحياة، وفي اللحظة التي يتقطع فيها الرضا أو الإحتجاج تنقطع الحياة". وقد يستعين بهم الإحصائي في الإكلينيكي في إصدار الأحكام والتقديرات وفي وصف شخصية الفرد ووضع الخطط الفلاحية وتقويمها وهذا بالإضافة إلى العديد من البيانات والطرق المتعددة التي يستمدّها من تاريخ الحالة والمقابلة والملاحظ لسلوك الفرد وظروف مختلفة والإختيارات لا تكون الحكم الشامل على الشخصية بشكل مشتق له دلالة واضحة.<sup>(1)</sup>

## 9- الإختلاف في الشخصية:

بما أن الناس يختلفون في الذكاء والميول القطرية كذلك يختلفون في الشخصية فيما نجد ذلك قوي الشخصية وقد نجد ذلك آخر ضعيف الشخصية. وبما أن الشخصية تختلف باختلاف الأفراد والمهن كذلك تختلف داخل المهنة الواحدة ففي شخصية المعلمين نجد لكل معلم ما يميزه عن الآخر فهذا كريم الخلق حسن السلوك طاهر السريرة، بينما نجد الآخر يبدوا عليه الثقة بالنفس وإحترام الذات وتقدير الحدية الشخصية. وفي شخصية أخرى تظهر روح أداء الواجب واحترام العمل، وعدم الإكتراث للتقاليد في معلم آخر نجد العاطفة على التفكير والنظريات على الأعمال والميل إلى الخيال فالشخصية صفة نسبية وقوة سرية توجد في كل شخص إلى حد ما وتختلف في نوعها وقوتها باختلاف الأشخاص الذين يمثلونها، وقد تكون بارزة واضحة في بعض الأفراد يشعر بها الناس وقد تكون كاملة خفية في البعض الآخر. لكل فرد صفة تخصه وشيء يعرف به فعلى سبيل المثال: سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه كان معروفا بالعمل ومعاوية بالسياسة والحكم، وحاتم الطائي بالكرم، ومسيلمة بالكذب، وشارلي شابلن بالفكاهة.

## 10- تقييم الشخصية:

بعد تطرقنا لدراسة الشخصية تعود الآن لتلقي الضوء على عملية تقييم الشخصية ويمكن أن ننظر إليها من زاويتين، الأولى تعتمد على قياس خصائص الشخصية أو سماتها بينما تعتمد الثانية على تقييم الشخصية ككل متكامل.

ويرى علماء النفس أن الشخصية هي مجموعة سمات وأنه يمكن قياس كل سمة على حدا وأن التحليل الشخصية إلى سمات لا يمس بوحدة الشخصية، وهذا الإتجاه قريب من النظرة السيكلوجية في علم النفس.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>. فيصل عباس: الشخصية في ضل التحليل النفسي، دار المسيرة، بيروت، ص350

<sup>2</sup>. محمد عطية الإدريسي، د. حامد عبد القادر: علم النفس التربوي، جزء 3، ط4، بدون سنة، ص360



## 11- طبيعة الشخصية الرياضية:

لا شك في أن التفاعل الذي يحدث بين مكونات الشخصية الثلاثة البدنية والمعرفية والإنفعالية خلال تعاملاتها مع البيئة الرياضية بمتغيراتها المختلفة والمتبادلة تؤدي إلى تكوين شخصية لها سماتها التي تميزها من حيث النوع والدرجة عن تلك الشخصية التي لم تتفاعل مع البيئة الرياضية.

الفرد الذي مارس الرياضة لمدة طويلة وحاض عمار التنافس في رياضته، لا بد وأن تختلف شخصيته عن ذلك الفرد الذي لم يتعامل مع البيئة الرياضية أو الذي تعامل معها لمدة قصيرة، أو الذي كانت الرياضة تختلف في طبيعتها ومتطلباتها عن كثير من الممارسات الإنسانية الأخرى، حيث تتطلب سمات معرفية وبدنية وكذلك سمات إنفعالية مميزة، وهذه السمات التي قد يكون بعضها متوافر لدى الفرد قبل دخوله المجال الرياضي، فإن الممارسة الرياضية المنتظمة وحوض غمار المنافسات تعمل على تدعيم هذه السمات وزيادة ظهورها، كما تعمل أيضا هذه الممارسة الرياضية التنافسية على ظهور سمات كانت كامنة لدى الفرد تتمثل في إستعداداته البدنية والعقلية والإنفعالية الموروثة.

وكما تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات تختلف في النوع وفي الدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية، فإن لاعبي الألعاب الفردية يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الألعاب الجماعية، كما أن لاعبي النشاط الرياضي الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعا لمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فلكل نشاط رياضي طبيعة خاصة، ولكل مركز من مراكز اللعب واجبات ومتطلبات تختلف عن واجبات ومتطلبات المراكز الأخرى، وهذا الاختلاف الواضح بين طبيعة الأنشطة الرياضية والتنافسية وكذلك التباين بين واجبات لاعبي كل نشاط يفرض وينمي سمات بدنية وعقلية وإنفعالية متنوعة.

## 12- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية:

تختلف الشخصية الرياضية من فرد إلى آخر حتى ولو اشترك الأفراد في مجتمع رياضي واحد وفي نشاط رياضي واحد وتعرض المثيرات بيئية رياضية واحدة، ويرجع هذا الاختلاف بين الأفراد في شخصياتهم إلى أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية التي تختلف درجاتها وخصائصها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة لعامل الوراثة.

فالإستعداد البدني الموروثة من النشاط الحركي الذي به الفرد يعطي له تنظيما بدنيا متفردا كما وأن إمكاناته العقلية الموروثة مع الأنشطة الفكرية التي قام بها تعطيه تنظيما معرفيا مميذا عن غيره، وهكذا مع تنظيمه الإنفعالي، وهذه التنظيمات الثلاثة البدنية والمعرفية والإنفعالية تتفاعل وظيفيا مع بعضها البعض وتكون التنظيم الوظيفي للشخصية ويمكن عرض أبعاد التنظيم فيما يلي:

- التنظيم البدني (القدرات البدنية، الحركات.....)
- التنظيم المعرفي ( الإدراك، التذكر، التفكير، القدرات العقلية.....)

■ التنظيم الإنفعالي ( الإنفعال- الشعور- المزاج - السمات الإنفعالية.....) (1)

بناء على كل ما سبق فإنه لا يمكن الوصول إلى رسم صورة سيكولوجية مناسبة للفرد بدراسة سمة واحدة أو أكثر فقط وإنما برسم صورة تغطي بصفة شاملة مجالا واسعا من وظائف الفرد وقدراته وإمكانياته والواقع أن هذين الإتجاهين متكاملين وليس متعارضين. فالشخصية لا يمكن أن توصف إلا عن طريق سماتها البارزة، وهذه السمات يجب أن تحد قبل أن نرسم صورة كلية

للشخص، فالإتجاه الذي يقيس سمات الفرد عن طريق، الإستبيانات والإتجاه الكمي الذي يستخدم الأساليب الإسقاطية في دراسة الشخصية وكلها من الأدوات المساهمة.

### المبحث الثاني: الإنفعالات.

#### ب/ الإنفعالات:

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح والآخر يثير فينا الحزن، وبعض الأحداث تستدعي فينا الحماس والبعض الفتور، وكثيرا ما نغض أو نفرح بسبب ما... إلخ فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرح والخوف كلها عبارة عن خبرات إنفعالية يعيش فيها الفرد، ويرى العلماء أن الإنفعال حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر خارجية جسمانية خارجية.

**1- تعريف الإنفعالات:** تعتبر الإنفعالات "الوجدانات" حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة إحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب الحكم فيها، وبعد الفحص تنتج ثلاث حالات إنفعالية وهي، القلق، الغضب والعدوانية والابتهاج.(2)

والإنفعال ناتج حالة منه الإثارة والتغير وعدم الإستقرار، وهو نوع من السلوك الظاهر يتمثل في حركات جسمية مظهرية، تغيرات كلامية تأتي عقب سكون وإطمئنان. وبما أن لكل نتيجة سبب، فسبب حدوث الإنفعال هو منبهات تعمل كعوامل إستثارة داخلية ( ألم مفاجئ في المعدة، تذكر حادث مفرح) أو خارجية مثل (رؤية مظهر مفرح أو سماع خبر مؤثر) كما أن للإنفعال تأثير في الفرد من عدة نواحي:

تأثير الإنفعال في العقل، الحجم في حياة الفرد، في صحته ويعرفها بعض العلماء النفس بأنها إستجابات فيزيولوجية وسيكولوجية تأثير في التعلم والإدراك والأداء.(3)

وهي كذلك حالة من الاضطرابات والاستشارات تسبق حالة سكون وانتظام يظهر فجائيا كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي)

1. محمد عطية الإدريسي، د. حامد عبد القادر : مرجع سابق، ص136.

2. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص245.

3. لندال دافيدوف: ، مرجع سابق، ص470.

وهي كذلك حالة من الاضطرابات والاستشارات تسبق حالة سكون وانتظام يظهر فجائيا كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي.

## 2- خصائص الإنفعالات: وتتميز بالخبرات التالية:

2-1 الذاتية: تحمل الخبرات الإنفعالية دائما طابعا ذاتيا إذ تختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية والمحيطه به، وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته مع الآخرين فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق إثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر، سوى الفرح والسرور، كما لا يستوجب ذلك لفرد ثالث إنفعال ما.

2-2 التعدد: تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الإنفعالية التي لا عد ولا حصر، كالفرح والحزن، الحجل، الندم، العطف، الإبتهاج، الشك، الغيض، الكراهية، التوقع، الإنتصار، التعجب، الحقد.....

2-3 الإختلاف في الدرجة: قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوز في إمتحان أو منافسة رياضية، ولكن الفرح في كل تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة.

2-4 الإرتباط بالمتغيرات العضوية: منها الداخلية والخارجية، ترتبط الإنفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة.

وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال. (1)

## 3- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعالات:

الإنفعالات من حيث هي حالات ذاتية، تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو المظاهر الفيزيولوجية التي تختلف من إنفعال لآخر وتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والمهضم وغدة الإفرازات والعضلات.....(2)

ويمكن تلخيص بعض التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالإنفعالات فيما يلي:

3-1 بالنسبة للدورة الدموية: إنا لتغير الناتج في الدورة الدموية والمتمثل في سرعة وقوة النبض وإرتفاع ضغط الدم وكذلك إتساع وضيق الأوعية الدموية يتسبب في حدوث بعض الحالات الإنفعالية الشديدة كالخوف والتوتر والتسرع حينها دقات القلب تزداد وتقوى ويزداد ضغط الدم إلى حوالي 3/ 15 عن المعدل.

3-2 بالنسبة للتنفس: يصاحب كثيرا من الإنفعالات نشاط زائد في عمل العضلات وكذلك إرتفاع درجة الصوت، لذلك كلعب حركات التنفس دور كبيرا بالنسبة للإنفعالات، غذ تقوم بوظيفتين هما:  
- تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين.  
- تسمح للهواء بالإندفاع من مزمار الحنجرة وتؤكد بذلك الإهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

1. محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 247

2. محمد حسن علاوي: نفس المرجع السابق، ص 247

**3-3 بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد:** في بعض الحالات الإنفعالية الشديدة يحبس الفرد الضغط في المعدة، غذ يمكن أن تتولد إعاقة أو وقف الحركة الدورية في الأمعاء.

وكما أوضحت التجارب، أن الإستجابات الإنفعالية لدى الحيوانات كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز الإدرينالين الذي يعمل على إطلاق السكر من الكبد إلى مجاري الدم، فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في إنتاج الطاقة.

**4- المظاهر الخارجية المصاحبة للإنفعالات:** وتشمل عدة مظاهر خارجية تظهر في حالة الإنفعال.

**4-1 الحركة التعبيرية للوجه:** توصلت بعض التجارب إلى معرفة مدى إستطاعة الفرد في معرفة إنفعالات الغير من الحركات التعبيرية للوجه كمثل لذلك "الوخز بالإبرة" أو بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات إنفعالية معينة، إلا أن الحكم عن هذه الحالة من خلال الملامح المرتسمة على وجه الفرد لا تكون صادقة في جميع الحالات الحالات لأنها عجزت بالمقابل عن تمييز بعض الحالات الإنفعالية الأخرى والغض والتأمل واليأس مثلا.

**4-2 الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم:** كثيرا ما نشاهد هذه الحالات الإنفعالية عن الرياضي، وذلك في تلك الحركات التعبيرية أثناء المنافسة الرياضية، كما هو الحال عند إصابة كرة القدم وما يقوم به اللاعب.

**4-3 التغيرات الصوتية:** تلعب اللغة في الحياة البشرية دورا هاما في التعبير الإنفعالي الناجم عن رفع الصوت أو حفظه، وكذلك سرعة الكلام وحدته، كما يمكن إدراج النغمة الصوتية للكلام كل ذلك يمكن الفرد من التعبير به الكثير من الحالات الإنفعالية

من المؤكد أن مجتمعنا يرى الحضارة في شبابه كما يرى مستقبله في أطفاله وهذه حقيقة تلزمننا بأن نعد شبابنا وأطفالنا ورجالنا إعداد صلب ومتكامل. (1)

**5- الإنفعالات والمدرّب الرياضي:**

**5-أ-القلق والمدرّب الرياضي:** في المجال الرياضي يواجه المدرّب العديد من المواقف والتي ترتبط إرتباطا وثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب أو المنافسات وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات قد تكون له آثار واضحة على سلوكه أو على مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. والقلق الفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

وللقلق أغراض متعددة لعل من أهمها: التوتر وعدم الإستقرار، وعدم الإرتياح التهيج، النفرة وضعف القدرة على التركيز والإنتباه وشروذ الذهن، سرعة النبض خفقان القلب، كثرة العرق، فقدان الشهية، الأرق، إرتفاع الدم، التحدث عن أفكار مزعجة أو الإنشغال بها.

**1- نماذج القلق:**

- القلق كسمة وكحالة.

- قلق المنافسة الرياضية.

- القلق كمتعدد الأبعاد.

**1-1 القلق كسمة وكحالة:** استطاع كل من "كاتل CATEL" و"شير SCHEIER" التواصل إلى وجو عاملين مما يزين للقلق هما سمة القلق، وحالة القلق.

كما يعرف تشارلز "سبيلبرجر SPIELBERGER" سمة القلق: بأنها دافع أو إستعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له والإستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي، كما يعرف "حالة القلق" بأنها حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية يتوقع الخطر والتوتر مع إرتباطها بتنشيط أو إستشارة الجهاز العصبي الأوتونومي (الإلداري) وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التحديد الذي يدركه الفرد في الموقف الذي يكون فيه.

**1-2-1 قلق المنافسة الرياضية:** قسم "مارتينز MARTENS" قلق المنافسة إلى:

**1-2-1-1 قلق المنافسة الرياضية:** بالنسبة للمدرب يقصد بها ميل المدرب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له والإستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر. وقد أشار "مارتنز" إلى إمكانية التنبؤ بأن المدرب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة سوف يدرك موقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له وبالتالي يشعر بمستويات عالية من القلق، عكس الذي يتميز بدرجات منخفضة من سمة القلق المنافسة الرياضية.<sup>(1)</sup>

**1-2-2-1 حالة قلق المنافسة الرياضية:** تتشابه مع مفهوم "حالة القلق" عدا أن المثير الذي يبعث على إستجابة القلق هو دائما موقف أو حالة (المباراة) الرياضية.

فهي مرتبطة بموقف المنافسة وتتميز بمشاعر ذاتية وشعورية يتوقع الخطر.

ولقد أشار فانك\* VANEK\* إلى إمكانية تقسيمها إلى:

- حالة قلق ما قبل المنافسة.

- حالة قلق بداية المنافسة.

- حالة قلق المنافسة.

- حالة قلق ما بعد المنافسة.

**1-2-3-1 القلق كمتعدد الأبعاد:** أشار "ليبرت LIEBERT" و"موريس MORISSE" في ضوء

دراستهما عن القلق إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما:

(1)- **الإنزعاج أو القلق المعرفي:** ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة.

(2)- **القلق البدني:** ويقصد به إدراك الإستشارة أو التنشيط الفيزيولوجي ومن ناحية أخرى إستطاع "بوركوفك

\*BORKOVEK\*" التوصل إلى أن القلق وأنه يتميز لوجود ثلاثة أبعاد فرعية:

<sup>1</sup>. د محمد حسن علاوي : مرجع سابق، ص 171.

أ- القلق المعرفي: الإنزعاج أو الهم وعدم القدرة على التركيز.

ب- القلق البدني: الأعراض الجسمية نشاط الجهاز العصبي.

ج- تغيرات سلوكية ظاهرة: أو مكونات سلوكية للقلق أو تغيرات الوجه.

5-2 الضغط والمدرب الرياضي: ملاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف الأخرى توافر درجات

متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية والنفسية المرتبطة بها، وفي المجال الرياضي يعتبر التدريب من المهن التي ترتبط بالضغوط على مختلف أنواعها.

والضغوط كما يعرفه سيلبي SELBY أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدود الإجهاد والإنفعال الزائد لدى الفرد، وقد أكد سيلبي على وجود ثلاث مراحل تفسر استجابة الفرد:

**1- مرحلة الإنذار:** يؤدي فيها حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الإستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

**2- مرحلة المقاومة:** تحاول فيها آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاوله إستعادة التوازن النفسي للفرد، وعندما تفشل تبدأ المرحلة الثالثة.<sup>(1)</sup>

**3- مرحلة الإجهاد والإدراك:** وفيها يحدث إستنزاف القوى لآليات التكيف في جسم الإنسان ونقل قدرتها عن المقاومة وبذلك يحدث الإجهاد، ويلي مرحلة الإنهاك أي إستمرار حدوث الإجهاد كنتيجة لاستمرار وجود الضغط والأعباء الزائدة وحدث إستنزاف الآليات المقاومة لدى الإنسان.

2- مصادر الضغوط للمدرب الرياضي: أسفرت دراسة "والتر كروول KROL" عن وجود مصدرين للضغوط التي يواجهها المدرب الرياضي هما: عدم إحترام اللاعبين للمدرب الرياضي وعدم قدرة المدرب الرياضي على الإرتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق نتائج جيدة.<sup>(2)</sup>

- كما أشارت دراسات كل من "فندر FENDR" و"تايلر" إلى أن مصادر الضغوط للمدرب الرياضي قد تكون مضغوطة مرتبطة بعمله لضغوط العمل، أو ضغوط أسرية أو ضغوط إنفعالية و نفسية كالقلق والإكتئاب والخوف والتشاؤم أو ضغوط عضوية كالإصابة بالمرض أو صعوبات النوم... إلخ

- من ناحية أخرى أشار محمد علاوي (1998) إلى عديد من الضغوط يمكن تلخيصها في: ضغوط مرتبطة بالمنافسات والنتائج.

☞ ضغوط مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين أو الفريق الرياضي.

☞ ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي.

☞ ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضي.

☞ ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام.

☞ ضغوط مرتبطة بالمشجعين.

1. دمحمد حسن علاوي : مرجع سابق،ص172.

2. محمد حسن علاوي: مرجع سابق،ص174.

☞ ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية. (1)

### 3-5 الإحترق والمدرّب الرياضي:

أشار محمد علاوي 1998 إلى أن حدوث الإنهاك لدى المدرّب الرياضي يعتبر بمثابة المعبر الرئيسي للإصابة بالإحترق BRUNOT كما يعرف الإحترق الرياضي بأنه حالة الإنهاك العقلي والإنفعالي والبدني والدافعي يشعر المدرّب الرياضي نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله في عمله وفي علاقاته مع اللاعبين والإداريين.....

#### 3\_1 أعراض الإحترق للمدرّب الرياضي:

1\_1 الإنهاك العقلي: الشعور بالإستنفار أو الإرهاق العقلي والذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة فاعلة وإنحدار مستويات الإدراك والتصور... (2)

1\_2 الإنهاك الإنفعالي: هو الإحساس بزيادة التوتر الإنفعالي والقلق المرتفع وضعف القدرة على التحكم في الإنفعالات العصبية الزائدة وسرعة الإنفعال لأقل مثير والإحساس بالإرهاق الإنفعالي.

1\_3 الإنهاك البدني: هو الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، وأنخفاض للياقة البدنية، والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدنية.

1\_4 التغير الشخصي نحو الأسوأ: ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في شخصية المدرّب كالتعامل مع

الآخرين بأكثر قسوة من المعتاد وأنخفاض مستوى الإهتمام بمشاكل الفرق واللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل

1\_5 نقص الإنجاز الشخصي: إدراك المدرّب بعدم القدرة على تحقيق الإنجازات في المنافسات الرياضية وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التصدير الكافي مع الآخرين. (3)

1. محمد حسن علاوي : مرجع سابق، ص184.

2. محمد حسن علاوي : مرجع سابق، ص186.

3. محمد حسن علاوي : مرجع سابق، ص196.

## المبحث الثالث: المراهقة

تعتبر المراهقة في إطارها الزمني الجسر الرابط بين الطفولة والرشد وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الإجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات.

### 1- المراهقة مفهومها وتعريفها:

#### 1-1 المعنى اللغوي للمراهقة:

إن كلمة مراهقة مشتقة من فعل "راهق" وهي تفيد الاقتراب أو الدنو، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمالا للنضج. (1)

#### 1-1 اصطلاحا:

هي التغير مشتقة من الكلمة "ASOLOSCERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبر، نمت. (2)

وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد. (3)

وبذلك لمراق لا يعتبر طفلا ولا يكون راشدا أو كما يرى "EVESTENBERG"

" يقال غالبا أن مراهق طفل وراشد في نفس الوقت وفي الواقع ليس بطفل وليس براشد بعد إزدواجية النشاط تعد إنكارا لطفولته من جهة والبحث عن المكانة المستقرة من جهة أخرى. (4)

### 2- معنى المراهقة:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريعة، وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين، تحدث عند البنات فيما بين 11-13 سنة وعند البنين 12-14 سنة، ولهذا فهي تعني إرهاق للبلوغ، والمراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تفصل الطفولة المتأخرة بالرشد أي حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة. وبمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج عملية بيولوجية حيوية في بدنها، وظاهري إجتماعي في نهايتها، وهذا ويختلف المدى الزمني القائم بين بدنها ونهايتها حسب اختلاف ما

1. فؤاد بهي الدين السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، 1985، ص257.  
2 D.MOUCELLI A.BRAC NNIER. PSYCHOLOGIE SE L'ADOLESENT.ET MASSON PARIS. 1988 P3.

3. سعدية محمد علي بهاحو: فيزيولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1950، ص25

4 D.MOUCELLI A.BRAC NNIER, OP, AT, P11.



بين فرد إلى فرد ومن سلالة إلى أخرى، ويتضح هذا الاختلاف في جوهره للعوامل الجنسية البيئية الوراثية الغذائية، وعليه فلها تعريفات مختلفة نذكر منها:

- يرى "دوسترانس ROCER DETTREMS" بأن للمراهقة تعريفات متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (1)

- يعرفها "REME ZAZZO" أنها هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات نفسوبولوجية إلى النضج الإجتماعي للقدرات. (2)

- يعرفها "HALLSARLUC" أنها فترة من فترات الحياة تتصف بالشذوذ والقرابة من السلوك، وأن هذا الشذوذ يستمر مع الفرد حتى يبلغ مستوى النضج. (3)

### 3- أقسام المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو (البداية والنهاية) نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات، وإنما وضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلها لها، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كميّار، ومن اتخذ النمو العقلي كميّار وآخر، ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ ديني وإكمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من 12 وتستمر إلى غاية النضج أي سنة 22 ويمكن أن تتعدى على حسب المعطيات أو المؤشرات.

ولقد قسم الباحثون والعلماء الأمر إلى تقسيمها إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة وكما جاءت في كتاب "علم النفس للنمو للطفولة والمراهقة" لمؤلفه حامد عبد السلام.

3\_1 المراهقة المبكرة (13.14.15): تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. (4)

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

3\_2 المراهقة الوسطى (15.16.17): تطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ما يميزها بطيء سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن، واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته وقوة ويسمى، ويزداد بهذا الشعور المراهق بذاته. (5)

1. ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفق الجديدة، بيروت، ص255.

2. D.SICTION AIRR USUELDE PSYCHOLOGIED, BORDA, PARIS, 1980.

3. مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، نظريات الشخصية، دار الشروق، جدة، 1991، ص117.

4. حامد عبد السلام زهران: علم النفس للطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982، ص263.

5. حامد عبد السلام زهران: المرجع السابق، ص289-352.

3\_3 المراهقة المتأخرة (18.19.20.21): يطلق عليها بالذات إسم "مرحلة الشباب" حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يجيد فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الحسي ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الحسيس الأخر. (1)

#### 4 أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا ومواطننا تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليد و حدوده فهي إذن مرحلة مزمنة تصطبغ شعائر جماعة التي تنشأ في إطارها، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي يحى المراهق في إطارها وعندما تتطلب من المراهق تعدادها، يساير بذلك المستويات الإقتصادية السائدة في المجتمع، هذا وقد تنشأ هذه الأزمة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الإقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف وذلك لتباعد النضج النسبي عن النضج الإقتصادي. وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الإقتصادي في الأولى وتقاربهما في الثانية، فما يكاد فتى الريف حتى يتزوج ويقيم لنفسه علاقات جنسية الصحيحة، لكن فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الإقتصادي إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم، إلى أن يقوى الواحد منهم كسب رزقه وعلى الزواج، لهذا قد يعاني أزمت جنسية حادة خلال هذه المدة الطويلة التي تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالنضج الإقتصادي، فالأزمة بهذا المعنى أثر من آثار إنتشار التعليم وإطالة مدة الإعداد للحياة والتطور الحضري الذي ينمو بالمجتمعات نحو التعقيد والتنظيم والرقى. (2)

نلاحظ أن هذه الأزمة خاصة، تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة عند المستوى الدراسي الإجتماعي والثقافي، وتعطينا سلوكات خطيرة أو تتطور إلى عرضية عصبية وذهنية أو إنحراف، والجانب المرضي هو

كذلك مرتبط بذاتية الأولياء أو المحيطين الذين يرفضون تغيرات المراهق في إطارها ولها تفسير نفسي ديناميكي حيث يقول فرويد: "أن بعد مرحلة الكمون التي تتميز بالتوازن المؤقت تكون أزمة المراهقة التي ما هي إلا تعبير ظاهري لتعديل داخلي للشخصية". (3)

أما باركييت P.S.PAURQUET فيقول : "إلتقاء الصدمات بين التغيرات الجسمية والمتطلبات الداخلية الجديدة والمتطلبات الخارجية العائلية منها والإجتماعية والثقافية تؤدي حقا وتستوجب إعادة هيكلة وجسمية وجنسية، وعقلية عاطفية وإجتماعية". (4)

1. حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 284-362.

2. فؤاد بهي السيد: مرجع سابق، ص 195

3 d.cite in bensmarl, la psych aitre , OPU, ALGER, 1984, P187

4 d.cite in bensmari, op,p197.1

## 4\_1 الميولات الإكتئابية:

بعض الوضعيات الإكتئابية وصفت من طرف وينكوت WINNCOTT: "وهي نتيجة الحزن المؤلم في الطفولة وفراق المواضيع الأولية للحب الوالدي دون فقدانهم وتراجم أيضا بالجرح الزمني ويدعم هذه الفكرة أيتينجر R.ETTINGER".

أن التقدير الذاتي كان مضمونا في الطفولة من خلال الإحتفاظ بالترجسية الأولية وبمواضيع الحب الأولية المثالية المستدخلة، ولكن في المراهقة التقمصات الأبوية والقيم العائلية والإجتماعية وغياب أو قلة العلاقات الموضوعية الجديدة لا تسمح أبدا بدعم نرجسي بالنسبة لـ: "كيستامبارك KESTENBERG" أنها البعد البحثي النرجسي لمثالية الأنا وصورة الذات الذي يؤدي إلى فساد الذات والإكتئاب.<sup>(1)</sup>

4\_2 **المرور إلى الفعل:** كثرة وسهول المرور إلى الفعل عند المراهق مرتبطة بالصعوبة التي يبدأ بها المراهق: "عقلنة مراعاته، الشيء الذي يستطيع التعبير عنه بالكلام ويؤدي به مباشرة إلى الفعل فالمرور إلى الفعل هو الوسيلة الوحيدة التي تتضمنها المراهق أما الصراعات".

5- **النمو النفسي والإنفعالي والإجتماعي للمراهقة:**

5\_1 **على المستوى النفسي والإنفعالي:**

أ- **النمو النفسي:**

يعاني المراهق في هذه الحالة من إرتفاع حدة القلق الرابع إلى التغيرات الجسمية والعوامل الفيزيولوجية المهية للإنفعال لأن التوازن لا يزال توزن الطفل، وهذا ما يزعج توازن المراهق لأنه يشعر بعدم ما هو؟ إذن التوازن النفسي يكون متأرجحا حيث يكشف أنه وحيد وخاصة أنه قلق لتجربته الداخلية هو نفسه.

ب- **الجانب الإنفعالي:** تتميز الشخصية الإنسانية ببعض السمات العاطفية والإنفعالية وهذا يعني أن الإنفعال يتصل بدوافع السلوك اتصالا وثيقا وهي ترتبط إرتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها وإستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني.<sup>(2)</sup>

ومن أهم المظاهر الإنفعالية خلال المراهقة ما يلي:

ب1- **الغضب:** يغضب المراهق عندما يفوق نشاطه ويجول بيئته وفق غاياته.

ب2- **الخوف:** تدل نتائج الأبحاث التي قامت بها "ANASTASIE" أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي والشعور بالنقص في تأكيد المكانة الإجتماعية وأهم هذه المخاوف الصعبة العائلية خاصة إذا شعر

<sup>1</sup> d.cite in bensmari, op,p180

<sup>2</sup> . فواد بهي السيد: مرجع سابق، ص288.

بعدم أمان ومخاوف جنسية ومع تقدم المراهق في السن يتخلص من هذه المخاوف وذكر بفضل نموه المعرفي والإجتماعي.

ب3- **القلق**: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدية وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا زال صغيرا وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال وتهميش والديه المجتمع.

ب4- **العدوانية**: يعد المراهق من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي يعرفها " معجم مصطلحات التحليل النفسي".

"على أنها تلك النزاعات أو مجمل النزاعات التي تتجسد في التصرفات الحقيقية أو وهمية ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخرين في تدميره وإكراهه وإذلاله".

فخلال المراهقة يكون إفراز كبير للهرمونات خاصة الذكرية وهذا يؤدي إلى نمو الطاقة الجنسية التي تتحول إلى عدوانية داخلية وخارجية إذا اقتنعت أو رفض إشباعها وهذه العدوانية إما أن تكون نحو الغير سواء بالصراخ أو بالصياح في وجه من يصادفه وحتى الإعتداء بالضرب أو تكون عدوانية ذاتية مثل: تعاطي المخدرات، الجرح العمدي للجسد، محاولة الإنتحار (1)

## 5\_2 على المستوى الإجتماعي:

الحياة الإجتماعية في المراهق أكثر إتساعا وشمولا وتمائزا من حياة الطفولة في إطار الأجرة والمدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في سيرها وإكمال نضجها وهمزة وصل في انتقاء المراهقة من عالم الطفولة إلى سن الرشد.

"من أهم مظاهرها الأساسية هي الرغبة في الذات والإحتجاج والدخول في صراع مع السلطة الأبوية والقيم الإجتماعية، والبحث في نفس الوقت على نماذج جديدة للتقمص وبالتالي الإهتمامات الإيديولوجية الدينية، الثقافية والفنية. (2)

فيلاحظ الآباء على أبنائهم علاقات التمرد والعصيان ورفض النصائح لهم والتشبث بأفكارهم رغبة شديدة في تغير طبيعة معاملة آبائهم لهم.

وهذا يزيد من حدة الصراع بينهما وفي هذه الفترة تظهر الحاجة إلى إقامة علاقات عن العلاقات الأسرية مع أشخاص معينين، بحيث من خلال علاقتهم بهم عن الأمن النفسي والدعم المعنوي والحاجة إلى تحقيق ذاته واستقلاليته.

1. فؤاد بهي السيد: مرجع سابق، ص، 289

2 La planche et portlis، ترجمة مصطفى حجازي: ديوان المطبوعات الجامعية، 1981، ص382.

فإذا كانت مراهقته من النوع فإن علاقته بالمحيط ستكون المتكيف فإن علاقته بالمحيط ستكون سرية، أما إذا كانت من النوع الإستجابي المنطوي سوف يميل إلى العزلة والشعور بالنقص المتمرد، فإنه يستظهر الإنحرافات الجنسية والسلوكيات العدوانية اتجاه نفسه (محاولات الإنتحار مثلاً) واتجاه المحيطين له. (1)

## 6- خصائص المراهقة:

6\_1 الإثارة الجنسية: وهي من بين المراحل المميزة للمراهقة، وعند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل وقذف الحيوانات المثوية بالنسبة للذكور والحيض بالنسبة للبنات المصحوبة بانفجار لبيدي واندفاع نزوي تناسلي بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل التناسلية فالظهور المفاجئ للطاقة الحرة تدفع بالفرد بطريقة لا يمكن حبسها أو ضبطها إلى البحث عن تفرغ الضبط والتوترات والشحنات الجنسية ومن جهة نظر ديناميكية فالصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي وإنما صراع تجمع صراعات بدائية قديمة. هذا الانفجار السيري المصوب بتغيرات سواء إقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى إضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة. فيما نلاحظ هنا هو إندفاع لبيدي وتعزيز المتطلبات نزوية وإضعاف للأنا. (2)

6\_2 إشكالية الجسم: إن ظهور العلاقات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية وكذلك العلامات الثانوية، لها تأثير بليغ على سيورة المراهق وإذ يرى بعض العلماء وعلى رأسهم DW 'L'ELANIEKLEINI ، WINCOTT ، ANNA ، TREUD ، بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الإضطرابات وتمس التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الإضطرابات وتمس التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة ل: EDITH JAKOBSON وضعت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاض وإحياء قلق الأخطاء، فقد لاحظت أن العملية الأولى التي يعرفها الذكور في المنى حتما إلى الإستمناء.

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يعزز اعتقاد قديم لمن منذ الطفولة وهو الإخصاء، وتؤدي هذه التحولات المتغيرة الشاملة والتي يعرفها الجسم إلى اضطراب صورة الجسم في مجالات عديدة، يعتبر الجسم وسيلة وقياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط وهو محور رمزي أي وسيلة للتغير الرمزي عن مراعاتها (3) ونماذجها العلائقية فصورة الجسم إذ تلعب دوراً مهماً في مرحلة المراهقة ويظهر المراهق اهتمامه الكبير بجسمه ككل أو بمنطقة منه ويدل هذا البعد الترجسي في التوظيف العقلي، وفي هذه المرحلة كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية، لذلك نجد عند العديد من الأفراد في هذه المرحلة شعور بالغرابة فيما يخص أجسامهم وهذا يرجع إلى صعوبة لديهم في إدماج هذه السلسلة من التغيرات الجسمية واستخدامها. (4)

<sup>1</sup> SOUVER BOULE RISP, ELUS SOMMAL L'ADOLESCENCE L'AGIE DES TEMPETES, ED, HACHTETTE, PARIS, 1990, P149.

<sup>2</sup> نصر الدين جابر: علاقة الرفض الأبوي مع الكيف الإجتماعي للمراهق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الجزائر، 1992، ص20.

<sup>3</sup> نصر الدين جابر: نفس المرجع، ص22.

<sup>4</sup> نصر الدين جابر: المرجع السابق، ص22.

6\_3 الأفكار اللاواقعية للمراهق: إذ يكون المراهقون مفاهيم خاطئة وغير واقعية على مستوى طموحاتهم وتوقعاتهم الخاصة وأهدافهم في الحياة.

"هذه الطموحات الغير الواقعية التي يكونها المراهقون عن أنفسهم وآبائهم وأصدقائهم تقسم جزءا من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية الكبيرة إلى تميز بادية المراهقة".<sup>(1)</sup>

ولكنه في الواقع المراهق يصادف عكس طموحاته وتطلعاته وآماله: "هذا ما يجعله يشعر بالنقص وعدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال، إذا ما ابتعد عن تحقيق الأهداف التي يكون قد رسمها في هذا الواقع ويؤدي فشله إلى معاناته في الإحباطات المستمرة والفشل في توقعاته ومستقبله وحياته".

وهذه "اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الزائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى وقدوة في الحياة في نفسه وفي المحيطين حوله كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها ولكن من النادر أن يصلوا إلى المستوى الذي حدده له، هذا يجعله يعاني توتر قلق وصراع.

وفي هذا الصدد يقول (KESTEMBERG) بأن "المراهق في هذه الفترة هو في بحث مستمر عن مثالية الأنا وعن صورة مرضية له قادرة على إعطائه سند نرجسي".

فمثالية الأنا يمكن أن تعرف كجزء من الأنا الأعلى الذي يحتوي على الصور والصفات التي يعتمد الأنا للوصول إليها وهذا لتحقيق هدف وهو التوازن النرجسي وهو الوضعية الأساسية لمثالية الأنا إذن من أجل إيجاد التوازن النرجسي المفقود مؤقت في المراهقة فإن مثالية الأنا لها وظائف ثلاث وهي:

- المساعدة التي تفسر العلاقات الداخلية مع المواضيع البدائية.
- المساعدة على مراقبة تكوين الأنا.
- تحسين التكيف الاجتماعي.<sup>(2)</sup>

6\_4 التقمص: يتقمص الفرد العادة مع عائلته في مرحلة الطفولة، ويغلب ذلك مع أحد والديه من نفس جنسه هذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن والإطمئنان ويتعلم منه كيفية القيام بدوره النفسي والاجتماعي<sup>(3)</sup> المناسبين، فإذا لم يحدث بطريقة صحيحة فإن يجعل المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه.

فالطفل لا يتقمص أشخاصا حقيقيين في بيئته القريبة بل يناقد إلى تقليد وتقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال كالأطفال والمشاهير الذين يعتبرهم أعلى، ومن النادر أن يتقمص المراهق في هذه المرحلة والديه، لأن ما يميزها والتمرد على السلطة وطلب الاستقلالية والبحث عن تأكيد الذات.<sup>(4)</sup>

1. فؤاد بهيي السيد: المرجع السابق، ص331.

2. فؤاد بهيي السيد: نفس المرجع السابق، ص331.

3. محمد عوض بسبوني: المرجع السابق، ص145.

4. مصطفى غالب: المرجع السابق، ص109\_110

6\_5 الرغبة في الإستقلالية وتأكيد الذات: إن أهم ما يسعى إليه المراهق هو إكتساب الإستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة وتأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها، ووضع مكانة له يحاول أن يربح الأفراد المحيطين به على الإعتراف له بها ويبدأ بالإحساس بالذات يجب أن يؤكد لها لأن التغير النفسي يجذب إهتمامه على نفسه كما جذب التغير الجسمي إنتباهه إلى جسمه فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه، ويتعلق نجاحه في ذلك على الوالدين اللذين يساعده على إكتساب درجة الإستقلال التي تلائم سنه.

6\_6 التردد وعدم الثبات: من أهم ما يتميز المراهق التردد وعدم الثبات المستمرة في سلوكه وتصرفاته فأحيانا يتصرف كما لو كان ناضجا راشدا كبيرا وأحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا، هذا التردد دليل واضح على عدم النضج واختلال التوازن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تردد المراهق وعدم ثباته هو نموه الجسمي، والتغير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به، فبعد أن كان نمو مستقرا هادئا بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية وسوء تعامل الكبار معه أو عدم مساعدتهم له.<sup>(1)</sup>

7- خصائص ومميزات اللاعبين في مرحلة المراهقة: وتتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني قيستعيد الفتى أو الفتاة، تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد التلميذ والشباب اتزانهم الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل قريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة، وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل عن الفتيات وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي يستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة إكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها.<sup>(2)</sup>

بالإضافة إلى ذلك عاملي زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز الرياضي، وتساهم عملية التدريب المنظمة في الدخول إلى المستويات الرياضية العليا، كما تلعب عمليات التركيز العالية والإدارة القوية دورا هاما في نجاح التعلم والتدريب وبلوغ التفوق.<sup>(3)</sup>

8- بداية مرحلة النمو (15\_18 سنة):

8\_1 النمو البدني:

أ- بداية تحسن التوافق مع انتهاء فترة الارتباك العضلي الحركي.

<sup>1</sup> محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص146

<sup>2</sup> محمد عوض بسيوني: المرجع السابق، ص147

<sup>3</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل يسين الشاطيء: المرجع السابق، ص147.

ب- القوة والصلاحية للعضلات لدى البنين.

ج- تحسين التلميذ إلى مرحلة البلوغ فيزيولوجيا.

د- تحسن القوام وبداية الإنسانية في حركة الجمباز والسباحة.

هـ حجم القلب في زيادة وقد يختلف التناسب بين حجم القلب والأوعية.

## 2\_8 النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

نذكر هنا بعض الخصائص المرتبطة بالنشاط الرياضي:

أ- زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمخاطر والمغامرة والتجوال والترحال.

ب- القدرة على الانتظام في جماعات والتعامل معها بطريقة إيجابية منتجة.

ج- الحاجة إلى اللعب والراحة والإسترخاء.

د- الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين.

هـ- متابعة سير الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية.

## 3\_8 الإحتياجات:

أ- يبدأ اللاعب في اتخاذ المثل العليا (القدوة الرياضية) من بين المشاهير.

ب- يمكن التنافس في الألعاب التي تتطلب مهارات عالية.

ج- في حاجة إلى الإحساس بالثقة وتحمل المسؤولية.

د- في حاجة إلى الإحساس بالذات نتيجة الإختلافات الجنسية.

هـ- تجنب البعد عن المنافسات العتيقة لئلا يقع النمو المضطر في حجم القلب وعدم التناسب مع زيادة حجم

الأوعية.<sup>(1)</sup>

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها

تتميز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ومورفولوجية، ونفسية، وقد تؤثر سلبيا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف

وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يحيط فيه حيث أن أي خطأ أو مشكلة

تترتب عنها فلا يتحملها إلا صاحبها ونتائجها ستكون قاسية وعنيفة ومنه، فإن تدخل المدرب في الوقت المناسب

وبالتعامل العاقل يجعل من الشخص الذي يعيش هذه المرحلة يتحسن بالتحسن والسير العادي لحياته.

## 9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

\*هي عملية ترويح، بحيث تهيب للمراهقين نوع من التداوي الفكري والبدني، كما تزودهم بالمهارات والخبرات.

\*صقل مواهب اللاعبين وقدراتهم البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر.

\*ممارسة الرياضة في النوادي، مما يلاقيه ويحسه حين يشعر بالتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية.

<sup>1</sup>مصطفى غالب: المرجع السابق، ص109\_110



\*تحافظ على الصحة من خلال تنشيط الأعضاء وتعطي للجسم الحيوية الزائدة وتمده بالقوة، كمت تعمل على تنشيط الدورة الدموية، كما لها فائدة روحية وجسمية وخلقية وتنمي الروابط المتينة بين أفراد المجتمع.  
\*تساعد المراهق على تجنب بعض الآفات مثل التدخين، تعاطي المخدرات... وبعض الأمراض النفسية مثل "الأعصاب... إلخ".<sup>(1)</sup>

## الخلاصة:

من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت عن كونها تنظيم بدني وإنفعالي يتفاعل مع البيئة الرياضية، ومن واقع المفهوم النظري للحالات النفسية والإنفعالية التي تناولناها عن الشخصية الرياضية بأبعادها الثلاثة: البدنية والمعرفية والإنفعالية.

يمكن القول أن المدرب الذي يملك شخصية قوية وسوية، المتحكم في إنفعالاته، الذي يقدر ظروف اللاعبين من الناحية النفسية خاصة في ظل مرحلة المراهقة وما تتميز به من تغيرات تكون آثارها واضحة على اللاعب من تغيرات جسمانية وصوتية.. هو المدرب الكفؤ الذي بإستطاعته تحقيق الأهداف المسطرة، كما أن اللاعب المراهق الذي يستطيع التحكم في إنفعالاته، الهادىء، الذي يحاول تقليد المدرب في بعض الصفات والميزات، هو الذي بإمكانه الوصول إلى مستويات عليا من خلال المواظبة على التدريبات.

---

<sup>1</sup> ناجي عمارنة: أهمية الرياضة للمراهق، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية (غير منشورة)، المكتبة الجامعية، الجزائر، 1993.

كل هذه السمات لا يمكن الحكم على إيجابياتها أو سلبياتها ومدى فاعليتها إلا في ضوء الجماعة وكذا في طبيعة العلاقة التي تتميز جماعة عن أخرى، وهو مستنأوله في الفصل الثالث، عن أهمية العلاقات الإجتماعية بين الجماعات وفي الجماعة الرياضية بالتحديد.