

الفصل الثالث

كرة القدم والمرحلة العمرية

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال. قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم له ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

1- تعريف كرة القدم :

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون

يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer . "

- **التعريف الاصطلاحي :** - كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع¹"

- **التعريف الاجرائي :** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- تاريخ كرة القدم:

2-1- في العالم : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيما ري kemari"² و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون

¹- رومي جميل : كرة القدم ، مرجع سابق، ص 50 .

²- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، بيروت لبنان ، ط 2 - ، 1988 ، ص 15 .

sanjon¹ كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو شوي - tsu shu" أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد² ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby) و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يमित باتحاد الكرة ، و بدا الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفي النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضية ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات

¹ - حسن عبد الجواد : كرة القدم ، مكتبة المعارف ، لبنان ، ط 2 ، 1984 ، ص. 15 .

² - مختار سالم : نفس المرجع ، ص 12 .

الرياضية من 1985 - 1978 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 .
و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر¹

3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك.)

- المدرسة اللاتينية.

- مدرسة أمريكا الجنوبية²

4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها

على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

¹ مجلة الوحدة الرياضية ، عدد خاص ، 18 / 06 / 1982 ، الجزائر ، ص 1

² عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية ، لبنان ، بدون طبعة ، 1980 - ، ص 72

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمى¹ .

5- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخطئية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة².

¹- بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر ، 1997، ص، 46 .

²- حسن عبد الجواد : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 25 ، 27 .

5-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مما كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام¹.

5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب < ا كانت المعرفة الخططية له قليلة، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
 - القابلية على أداء الركض السريع.
 - القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.
- أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي².

¹- وفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص، -، 09 - 10

²- موفق مجيد المولى : نفس المرجع، ص. 62

5-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- التركيز :

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب : مدى الانتباه).¹

- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني.

- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء

¹- كاظم النقيب : علم النفس الرياضة ، معهد إعداد القادة ، السعودية ، بدون طبعة ، 1990 - ، ص 384 .

- الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر¹.

6- قوانين كرة القدم: -

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:

- ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100 م ، و لا يزيد عرضه عن 100 م و لا يقل عن 60 م.

- الكرة :

كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ، و لا يقل عن 68 سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ.

- مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين.

- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة المزاول لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط و واجبهما إن يبينوا خروج الكرة من الملعب ، و يجهزان برائيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

- مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45 د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

- بداية اللعب:

¹ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، مرجع سابق ، ص 117.

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة¹.

- التسلل:

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

- الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعدد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه².
- الضربة الحرة :حيث تنقسم إلى قسمين:
- مباشرة :وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة :و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

¹- علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم الجماهيرية العربية الليبية ، بدون طبعة ، 1987 - ، ص 255 .
²- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط 1 - ، 1997 ، ص 23 .

- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزاء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين-

7- المرحلة العمرية (17 - 14) سنة:

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتى الطفولة والرشد.

8- مفهوم المراهقة :

8-1- المراهقة لغة :

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلام مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة و غلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر¹
أما في اللغة اللاتينية:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد .²

قال ابن فارس : الراء والهاء والقاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه ..

قال الله تعالى : (ولا يرهق وجوههم فتر ولا ذلة) الآية 26 سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم.

¹- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور " : لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ب ط ، ج 3 - ، 1997 ، لبنان ، ص430 .

²- كمال الدسوقي " : النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997 - ، ص100 .

وأرهب القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى.

والرهق : العجلة والظلم

قال الله تعالى : (فلا يخاف بخسا ولا رهقا) الآية 13 سورة الجن.

والرهق عجلة في الكذب والعيب.

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صالة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عادة للرهق منهما : الكاذب ، والخفة والحادة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق¹.

8-1-1- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعاود إلى (بدوير 1981) وهو بعنوان " : روح الطفل " يليه كتاب (برنهم) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكان بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاص بها لاسيما مع (ستالين هول²) في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعاه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى (Hébélogie)³.

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882 م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج"⁴

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها:

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عناد الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.

¹ - مصطفى فهمي " : سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، ص 97

² - عبد الغني الإيدي " : التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ط ، لبنان ، ب س ، ص 17

³ - عبد الغني الإيدي " : التحليل النفسي للمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 17

⁴ - مريم سليم " : علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 - ، لبنان ، 2002 ، ص 379

- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي ¹ "

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهاو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألّف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية .

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .
- أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي ² .
- ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار
- والراشدين ، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقاد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج.

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرته لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هاهي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

¹ - إبراهيم زكي قشقوش " : سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، ب ط ، مصر ، 1980 - ، ص75

² - محمود السيد الطوب " : النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته) ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر 1997 - ، ص315 .

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فارق باين المفهومين ، ويكمن الفارق بينهما في أن البلوغ Perturloy مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفارد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفاترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله : " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته¹ .

9- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فان كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمار على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

9-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (15 - 12 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي² .
فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبيه عليها بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهاو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيق لديه إحساسه بذاته وكيانه.

¹ - منى فياض " : الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط 1 - ، لبنان ، 2004 ، ص 216

² - أكرم رضا " : مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج 3 - ، مصر ، 2000 ، ص 257

9-1-1- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

9-2-1 المراهقة المتأخرة 18 - (إلى 21 سنة :)

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعايش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .¹

10- التحديد الزمني للمراهقة في الشريعة الإسلامية- :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شارا ، حيث جاء في قوله تعالى : (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية 56 سورة النور.

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

¹ - حامد عبد السلام زهران " : علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، ب ط ، بدون بلد ، 2198 - ، ص 262 ، 252 ، 353 ، 289،263

و جاء عن عمر قال : عرضت على النبي في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني
 فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث
 دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير
 و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج.

أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمرحل منفصلة
 يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية.

11- حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، و من أجل
 أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت
 نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها
 يوقع الفرد في عديد من المشاكل . و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته ،
 و تتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، و على الرغم من تنوع
 الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية
 و العقلية ، و لما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فثن لمرحلة المراهقة حاجات
 يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

11-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ،
 و لا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق و صحته بالغذاء الذي يتناوله ، و لذا
 يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام و الشراب و إتباع القواعد الصحية
 السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، و علم الصحة يحدد كميات المواد
 الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، ماثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن
 يشمل على 450 (غ) مواد كربوهيدراتية ، 70 (غ) مواد دهنية حيوانية و نباتية ، و (100 غ)
 مواد بروتينية.

و لما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فان هذا النمو يحتاج إلى كميات

كبيرة و متنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة .¹

¹ - موسوعة: "التغذية وعناصرها" ، الشركة الشرقية للطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 - ، ص. 38

11-1-1- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرتة ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمرهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم¹. إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

11-2-1- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها . وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمال والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

11-3-1- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه

11-3-2- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

¹ - فاخر عقل " : علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط 3 - ، لبنان ، ب س ، ص 125

فيميل المراهق إلى التأمل والنظار في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد¹

12- أشكال المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

1-12 المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي .
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة² .

العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية³ .
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهلاه ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

¹- حامد عبد السلام زهران " : علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط 5 - ، مصر ، 2001 ، ص 435 ، 436 .

²- محمود حسن " : الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 - ، ص 24 .

³- رايح تركي " : أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 - ، الجزائر ، 1990 ، ص 173

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

12-1-1- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشاخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء¹.

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي... الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية وال جذب العاطفي .

12-2-1- المراهقة العدوانية (: المتمردة) من سماتها

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثال : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية... الخ².

- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقاوم

بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار

على تكرار تصرف بالذات.³

¹- يوسف ميخائيل اسعد " : رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 16

² - عيد الغني الإيدي " : ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط 1 - ، بدون بلد ، 1995 ، ص 153 .

³ - يوسف ميخائيل اسعد " : رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157

الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

12-3-1 المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ .
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .
وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء¹

13- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
 - مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة" رياضة المستويات العالية ."
 - مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

¹ - حامد عبد السلام زهران " : علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص44

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية¹.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمارينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.
- مرحلة تعتمد تمارينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.
- مرحلة تعتمد تمارينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين².

14- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق :

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعاني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة

¹ - أحمد أبسطوسي " :أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي ، ط 1 - ، بدون بلد ، 1996 ، ص 185 .
² - أحمد أبسطوسي " :أسس ونظريات الحركة" ، مرجع سابق ، ص 185 .

الأولى من المراهقة ينفرد بصافه المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسا المراهق للنشاط الرياضي المتعددن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية. كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية .¹

¹ - بوفلجة غياب" أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 - ، ص 37.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطویرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه. و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها و تطویر هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.