

تمهيد:

المراهقة مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وذا خبرة محدودة و يقترب من نهاية نموه البدني و العقلي.

و كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADELESCENTE ومعناه "ينمو" أو " ينمو إلى النضج " وهي فترة من حياة الشخص التي تقع فيها بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة و بداية الرشد ... " (01). و على ذلك فالمرهق ليس طفلا راشدا و لكنه يقع في مجال القوى و المؤثرات في التوقعات المتداخلة فيما بينهما.

"وتعتبر المراهقة عملية بيولوجية عضوية في بدايتها و ظاهرة إجتماعية في نهايتها ،كما تتميز هذه المرحلة من حياة الإنسان بظهور مشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي.... " (02) .
و هكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل للكثير من علماء النفس .مما جعلهم يضعون كل المتطلبات من أجل تكيف المراهق بالبرامج التعليمية و التربوية.



1) مفهوم المراهقة:

هي فترة من أشد مراحل النمو أهمية في حياة الإنسان. وهذا الإهتمام البالغ بالمراهقة لم تأت صدفة فالدراسة التي أجريت على نمو الفرد من الطفولة حتى الرشد تظهر بأن الفرد ينمو بمرحلة مميزة عن سابقتها و مايليها من المراحل ،وبعد مرحلة الطفولة الثانية و الثالثة التي كان لها أكثر ما يميز بها السكون النفسي و الإتران و الميل إلى التحرر و الإستقلالية الذاتية و التفكير المنطقي. و فيمايلي تأتي تمارين متعددة المراهقة و لكن قبلها إجتهد كل باحث بإعطائه المعنى الصحيح للمراهقة و قد تعددت مفاهيم المراهقة من باحث إلى آخر فمنهم من يعتبرها الوقت الذي يستحدث فيه تحولات في المكانة البيولوجية للفرد كما يعرفها أوسيل 1955 (01) أما ستانلي ميول 1956 يعرفها بأنها الفترة من العمر التي تتميز بالتصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الإنفعالات و التوترات الحادة. فالمراهقة هي مرحلة إنتقال ما بين الطفولة و الرشد،وهي مرحلة الحرية لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية و جسمية كثيفة يترتب عنها إنفعالات حادة و تكثر فيها المشاكل الإجتماعية و النفسية التي غالبا ما تعكر حياة المراهق. (02)

2) فترة المراهقة وطبيعتها:

إختلف علماء النفس في تحديدهم لهذه المرحلة فهناك من 10 إلى 21 سنة في إعتبار أن سن ما قبل البلوغ بشكل جزء لا يتجزأ من مرحلة المراهقة لما فيه من أهمية خاصة من الناحية الجسمية و هناك من يحصرها بين 12-18 سنة أو من 13-19 سنة معتمدين في تحديدهم على سن البلوغ و بالتالي قسمت المراهقة إلى ثلاث فترات هي:

1.2) مرحلة ما قبل المراهقة:

تبدأ بسنة أو سنتين قبل البلوغ و في هذه المرحلة تكون الخصائص الجنسية الثانوية باعثة في النمو و لكن وظيفتها الإنتاجية لم تتضح بعد علاماتها زيادة الإحساس للطفل بجنسه و نفورة من الفتاة و تجنبها له بحيث يكون لديه مقارنة نفسية في ذاته و كيانه ضد تحفز الميول الجنسي. (03)

(01) محمد صلاح ورفيق حداد: علم النفس للطفل، دار الفكر 1973 بدون طبعة ص 104.

(02) سعدية علي بهادر: سيكولوجية المراهق بدون طبعة، دار البحوث العلمية 1980 مصر ص 25.

(03) سعدية علي بهادر: سيكولوجية المراهق، مرجع سابق ص 339.



2.2) المرحلة المبكرة (13-17 سنة) :

تتميز بظهور الخصائص الجنسية الثانوية و يزداد الطول و الوزن بأقصر سرعة و فيها يميل المراهق إلى الإحساس بذاته و كيانه و لذلك تسمى مرحلة اللياقة و الإرتياب لإصداره أشكالاً من السلوك يكشف مدى تهيئته للتكيف مع المقتضيات الثقافية و الإجتماعية التي يعيش فيها.

3.2) المرحلة المتأخرة (18-21 سنة):

يميل في هذه الفترة المراهق إلى الإكتمال إلى الجانب الجنسي والعقلي و يحاول تكيف نفسه مع المجتمع محددًا بذلك موقفه مع الراشدين بالتخلص من العزلة و الميل إلى الإستقلال من سلسلة الكبار و التحرر من قيودهم فهذه الفترة تتسم بمحاولة التوافق مع الحياة و أشكالها بما فيها من إتجاهات نحو مختلف المواضيع و الأهداف و معايير السلوك. (01)

3) أنواع المراهقة:

لقد قسم الباحثون المراهقة أربعة أنواع:

1.3) المراهقة المكيفة:

يتميز هذا النوع بالهدوء و الميل إلى الإستقرار العاطفي و الخلو من جميع التوترات الإنفعالية السلبية و تتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين.

2.3) المراهقة الإنسحابية :

هي عكس المكيفة حيث على تتصف بالإنطواء و العزلة و الخجل و الصفات الأخلاقية.

3.3) المراهقة العدوانية:

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع و عدم التكيف و التحلي بالصفات الأخلاقية.

4.3) المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالإنحلال الخلقى و الإنهيار النفسى و عدم القدرة على التكيف مع الآخرين.



4) التغيرات الحادثة في المراهقة:

ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر مرحلة المراهقة التي تستغرق 8 سنوات عن عمر الفرد يعيش خلالها عدة تغيرات لا تقتصر مظاهرها على الجانب الجسمي فقط، بل تمتد إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و الإنفعالية و الحركية و تفترض هنا أهم هذه التغيرات.

1.4) النمو الجسمي:

يظهر النمو الجسمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية و تشمل نمو بعض الغدد و الأجهزة الخارجية و الناحية الجسمية العامة و تشمل الزيادة في الطول و الحجم و الوزن. (01)

2.4) النمو الفيزيولوجي:

يتضمن الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي مع ظهور الخصائص الجنسية الثانوية المميزة للشكل الخارجي للرجل عنه عند المرأة، كما يتضمن تغيرات في الغدد الصماء المؤدية إلى النمو بوجه عام و تنظيم الشكل للجسم.

أما التغيرات الجسمية العامة فتشمل زيادة الطول و الوزن لكلا الجنسين. فزيادة الطول ترافق نمو العظام و العضلات و يتوقف النمو عادة بعد 15 سنة عند البنات و يرافق حتى 21 سنة عند الذكور (02)

3.4) النمو الإنفعالي :

يعرف الإنفعال بأنه ما يثير و نجد لدى المراهقين تغيرات جسمية واضحة و غامضة في آن واحد بالنسبة له و للآخرين و الواقع أن كل ما يستغرق إهتمام المراهق في جوانب الحياة قادرة على إثارة انفعاله فالإنفعال يشكل جانبا و أساسا في عملية النمو الشاملة. و دراسة ضرورية لفهم الحياة الإنفعالية و توجيه المسار النهائي لشخصية المراهق و يجد شعوره نحو نفسه من جهة و نحو الآخرين من جهة أخرى. و من أبرز ملامح حياتهم الإنفعالية تتمثل في الحب، الحقد، اللأمل، الخيبة، الخوف، الفخر و الإحساس بالعار. (03)

ومظاهر النمو الإنفعالي تتمثل في:

1- الضيق المعرفي

2- الصراع النفسي.

3- مظاهر اليأس و الكآبة.

4- كثرة الأحلام.

(01) كوكي حداث منصور سلامة: علم نفس الطفل، مرجع سابق ص 105. 106 .

(02) مصطفى محمد علي علم نفس الطفولة، دار مصر للطباعة بدون طبعة سنة 1975 ص 252.

(03) ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة دار النهضة العربية بدون طبعة 1979 بيروت ص 302.

4.4)النمو العقلي :

يتميز النمو العقلي بأن يصبح المراهق قادراً على التمييز والتوافق مع البيئة ومع ذاته فبعد أن ينمو الذكاء في مرحلة الطفولة الثالثة بسرعة يستمر إلى بداية المراهقة ثم يتباطأ كلما تقدم الفرد في السن ليصل إلى نهايته في أواخر المراهقة (01).

والأفراد الأغبياء يتوقف ذكاؤهم عند الرابعة عشر من العمر وعند المتوسطين في حوالي سن السادسة عشر أما الممتازين في الثامنة عشر من عمرهم وتعود بعد ذلك زيادة قدرة الفرد على المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات (02) ويتميز النمو العقلي في فترة المراهقة كمايلي:

1-ظهور القدرات الخاصة .

2-وضوح الفروق الفردية.

3-الإنتباه .

4-التعلم والذكاء.

5-التخيل.

6-التفكير والإستدلال .

5.4) النمو الحركي:

يعد سير النمو في مرحلة الطفولة في خطوات معتدلة و ينتج عن ذلك الميل إلى الحركة و النشاط تبدأ المراهقة بنمو الجسم السريع مما يجعله يميل إلى الكسل و الخمول ذلك لأن الجهاز العضلي يؤخر في النمو للجهاز العظمي بمقدار سنة تقريباً يؤدي ذلك إلى عدم الدقة في التوافق الحركي. حيث نجد كثير الإصطدام بالأشياء التي تتعرض سبيله و تفسر عادة هذا الإرتباك لتعرضه لنقد الكبار و تحمله العديد من المسؤوليات الإجتماعية و التغييرات الفيزيولوجية الواضحة.(03) و إن يميل المراهق للخمول يعطيه الوقت ليتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية حسب النمو الجديد،وبعد مدة في حوالي 15 سنة تغدو حركاته أكثر توافقا و يأخذ نشاطه في الزيادة و يميل إلى الحالة الطبيعية.



(01) سعيدة علي بشار: سيكولوجية المراهق، مرجع سابق ص 359.

(02) عبد الحميد الهاشمي: المرشد في علم النفس الإجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية دار الشرق 1984 ص

(03) خليل معوض: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، مصر 1982 ص 150.

6.4 النمو الإجتماعي:

تنمو في المراهقة القدرة الإجتماعية لإدراك شعور الآخرين، ومعظم المراهقين لا يكونون راضين بدرجة القبول المتكونة لديهم في جماعة الأقران و لذلك فهم يرغبون في تحسينها فقبول المراهق في جماعة الأقران أو رفضه يلعب دورا هاما في إتجاهاته و سلوكياته و العلاقات الإجتماعية، تكون عموما أكثر تعقيدا وتشعبا عن الأطفال و تتأثر أكثر بالطبقة التي يأتي منها، ومن خصائص السلوك الإجتماعي للمراهق أنه في البداية يميل إلى الإنعزال عن الراشدين نتيجة القلق و بعدها يسعى لكي يكون مركز منهم من جماعة الأقران و يستهدف لإعتراف المجموعة (الجماعة) بشخصيته و يشعر في الفترة الأخيرة بمسؤولية نحو الجماعة و المجتمع و يحاول التعاون مع الآخرين. (01)

5 العوامل المؤثرة في المراهقة:

هناك عدة عوامل تؤثر في المراهقة نذكر منها:

1.5 الجنس:

تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين بسنة أو سنتين أو أقل فقد أكدت الدراسات التي أجريت على عدة آلاف من البنين في الولايات المتحدة الأمريكية على أنهم لا يبلغون إلا في سن 14.5 في حين تصل البنات إليها في سن 13.5. (02)

2.5 التغذية:

تدل الأبحاث على أن التغذية و البيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج و بالعكس فإن التغذية السيئة و الأمراض الشديدة تؤثر في النضج عند المراهقين. (03)

3.5 العوامل المناخية:

تبدأ المراهقة في المناطق الباردة من 15-16 سنة و المعتدلة من 12-13 سنة أما في المناطق المدارية و الإستوائية فتبدأ من 9-12 سنة وبالتالي قد تكون الأجواء الحارة عامل قوي في النضج فالأولاد القاطنين في الريف يبلغون مبكرين عنهم في المدن. (04)

(01) توفيق خداداد ومحمود سلامة، علم نفس الطفل، مرجع سابق ص 150.

(02) توفيق خداداد ومحمود سلامة، علم نفس الطفل، مرجع سابق ص 104.

(03) مرسدة علي بهامر سيكولوجية المراهق، مرجع سابق ص 336.

(04) مصطفى فهمي: علم النفس الطفولة و المراهق، دار مصر للطباعة ط 1 1974 ص 27.

(6) حاجات المراهق الأساسية:

إتفق معظم الباحثين على وجود حاجات أساسية للمراهقين وهي:

(1.6) الحاجة إلى الأمن:

وتتمثل في الحماية الجسمية و الصحية و الأمن الداخلي و تجنب الألم و الخطر و كل أشكال التهديدات، و الحاجة إلى عدم الحرمان و إشباع الحاجات و الدافع و المساعدة في حل المشكلات الشخصية الدراسية.

(2.6) الحاجة إلى حب القبول :

هي أن يكون مقبل إجتماعيا لتكوين الأصدقاء و هذا لكلا الجنسين و بالتالي سهولة التفاعل الإجتماعي و هذه الحاجة مهمة جدا في حياة المراهقين لأنه يحتاج إلى الإندماج خاصة في هذه المرحلة لقبوله في جماعة أقرانه يجعله أكثر فعالية و صلاحية في المجتمع و كذا يجعله أكثر واقعية في علاقاته.

(3.6) الحاجة إلى مكانة الذات:

الحاجة إلى الإنتماء في جماعة الرفاق و القيمة الإجتماعية و الشعور بالعدالة و الحاجة إلى الإمتلاك و القيادة و كذا الحاجات الضرورية داخل المجتمع مثل المساواة مع الزملاء.

(4.6) الحاجة إلى النمو العقلي:

و هي الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك و إكتساب الخبرات الجديدة و التنوع و تنظيم العمل و النجاح الدراسي، و الحاجة إلى راحة العقل و التوجيه التربوي و إقامة علاقات أسرية حسنة و بناء أسرة زوجية. (01)

(5.6) الحاجة إلى تهذيب السلوك:

تتمثل في ضبط الإنفعالات و تجنب السلوكات الغير أخلاقية و التحكم في السلوك و التصرفات لكون المراهقة مرحلة الحساسية المفرطة.

(6.6) الحاجة البيولوجية الفطرية:

أضاف هذه الحاجة " عباس محمود عوض " بحيث اعتبرها مهمة كإشباع حاجة الجوع و العطش و الراحة و التخلص من الفضلات و هذه الحاجات رغم أنها مشتركة إلا أن الطريقة الإشباع تختلف من شخص لآخر و من طبقات أخرى ينبغي التكلم عنها و هي الحاجات النفسية الأساسية.



7.6 الحاجات النفسية الأساسية:

و هي الحاجة إلى المركز الإجتماعي و الحاجة إلى الإستقلال و تحقيق الإنجاز أو التحصيل فالمرهق يعبر عن حاجة إلى المركز الإجتماعي أو المكانة الإجتماعية و تظهر الرغبة لتحقيقها في إظهار عصيانه و تمرده و الحاجة إلى الإستقلال تظهر بوضوح عند الرفض في حالة سؤالهم عن طرف أوليائهم في المدرسة.

كما هناك الحاجة إلى دفع نفسه إلى التقدم و النجاح وأهم ما يشبع هذه الحاجة أسلوب المدح ،وما يحبطها هو الذم ،ويميل بعض المراهقين لأن تكون لهم فلسفة معينة في الحياة في أمور الدين ، الجنس، السياسة،وكل ما يتعلق به المجتمع الذي يعيش فيه،وإذا نظرنا إلى هذه الحاجات نظرة معمقة نجدها عبارة عن مشاكل يعاني منها المراهق و معظم هذه الحاجات عدم تحقيقها أو إشباعها يؤدي به إلى الإحباط و اللامبالاة في القيام بعلاقات إجتماعية مع الآخرين و الإنطواء مع الذات و قد يصل بهم الأمر إلى الإنحراف و القيام بسلوكات عدوانية ،فيجب على المربي أو الآباء أو كل من تهمة حياة المراهق أن ينظر إلى هذه الحاجة نظرة أكثر واقعية و أن يكون أكثر تفهما لحالته خاصة في مرحلة هي من أشد مراحل النمو أهمية.

7 ميول وإهتمامات المراهقين:

1.7 الميول الترويحية و اللعب:

بالرغم من أن الأولاد و البنات يظهرون تغيرا في أساليب التسلية و اللعب و تمضية وقت الفراغ في الأشياء التي يحبونها في هذه المرحلة بالمقارنة بمرحلة الطفولة فإن التغير يكون ملحوظا بدرجة أكبر في هذه المرحلة ويصل الإهتمام بالرياضة و الألعاب التي تتطلب طاقة جسمية كبيرة

2.7 الميول الإجتماعية:

بعد فترة من الإهتمام بأي صورة من الأنشطة الإجتماعية خلال مرحلة البلوغ يصبح المراهق مهتما أو ميالا بدرجة كبيرة لجميع صور الأنشطة الجماعية و كذلك الأنشطة مع فرد أو أكثر من أصدقائه المحيطين به أو المقربين و لكن يجب أن نلاحظ أن نمط الميول الإجتماعية الذي نشأ لدى المراهق يعتمد على الأرض الذي تنمو عليه إنمائها من ناحية و على درجة شهرته فيما بين أعضاء أقرانه من جهة أخرى.

3.7 الميول الشخصية:
الميول في حد ذاتها هي أقوى الإهتمامات لدى المراهق و لذا نجد أنه بإستيقاظ الإهتمام بالجنس الآخر يزداد الإهتمام بالمظهر و الملابس و التزيين الشخصي و تنحصر ميول المراهق في ثلاثة ميول شخصية

و هي المظهر، الإستقلال و الميول الشخصية.

8) المشكلات التي يواجهها المراهق:

مما لا شك فيه أن هناك مواقف كثيرة حرجة يمر بها الفرد وأصعبها فترة المراهقة و مشكلاتها فهي من أشد الفترات قسوة في هذه المواقف و يرجع هذا إلى الدور الإجتماعي الذي ينبغي أن يلعبه المراهق ، فالطفل له دوره وهو في مخيئته و نفسه و الراشد أيضا و المشكلة هنا هي مشكلة المراهق فقط فالمراهقة تتميز بإزدياد معدلات الجنح و حوادث الإنتحار و الإدمان كما تسود فيها مشاعر التعاسة و هي الفترة التي تحدد فيها قدرة أو عدم قدرة المراهق على التوافق السوي.

حدد " عباس محمود عوض " بعض المشاكل التي يواجهها المراهق في هذه المرحلة. (01)

- 1) محاولة الوصول إلى علاقات جديدة تسمح بالنضج مع أقرانه من الجنسين.
 - 2) التمكن من القيام بدور إجتماعي مقبول يتفق و جنسه.
 - 3) مدى تقبل المراهق لنموه الجسمي.
 - 4) محاولة الوصول إلى الإستقلال الإنفعالي عند الوالدين.
 - 5) محاولة الوصول إلى إستقلال إقتصادي.
 - 6) إختيار إحدى المهن أو التأهب لها.
 - 7) الإستعداد للزواج و الحياة العائلية.
 - 8) التمكن من إكتساب المهارات العقلية و المفاهيم اللازمة التي تؤثر في حياته العملية.
- هذا إلى جانب المشكلات الإجتماعية النفسية التي يعاني منها المراهق وهي نوع من المشاكل الشخصية. لقد بينت الدراسات السابقة أن النضج المبكر يسبب نواحي من العجز خاصة بالنسبة للبنات لشعورهن أنهن ظاهرات للعيان عن طول مفرط ووزن زائد و غيرها من تطورات جسمية، فيعانون الصعوبة في التوافق الإجتماعي مع من يقاربههم سنا هذه المشكلات كلها تبين مدى معاناة المراهق في فترة المراهقة خاصة في حالة عدم إشباع حاجاته الأساسية و منه يجب على من يهمله أمر المراهق أن ينظروا إلى هذه المشاكل عن كثب و يحاولون فهم تصرفاته لكي ينتقل إلى المرحلة القادمة بصفة طبيعية و بصفة تؤهله إلى أن يكون راشدا يعتمد عليه في كل ما ينفعه و ينفع المجتمع.



09) التكيف ومطالب النمو في المراهقة:

يعتبر الانتقال من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة و النضج الجنسي من الأسباب الهامة التي تدعو لدراسة تكيف المراهق.

و يهمننا ذلك على وجه الخصوص لأن الكثيرين من الطلبة في المدارس المتوسطة و الثانوية يمرون بتلك المرحلة و هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تكيف المراهق ومن أهمها الجانب الاجتماعي إن تكيف الفرد يمكن إعتباره أنه يمثل حالة من الإتران و عدم الإتران بين حاجات متكاملة للفرد وسلسلة من المواقف المناسبة للتغير عن تلك الحاجات و الواقع أن حياة الفرد بأكملها تمثل سلسلة من المحاولات للوصول إلى حالة إتران عن طريق خفض التوتر الناشئ عن الحاجة عن طريق الوصول إلى أهداف شعورية أو لا شعورية و الحاجة غير مشبعة تمثل عدم الإتران عندما لا تشبع الحاجة فيجب أن يكون هناك مجهود متصل للحصول على إشباع تلك الحاجة.

ومن خلال المراهقة يكون الحصول على قبول مجموعة الأقران و التخلص من سلطة الكبار و التي هي من بين أهم الأهداف و الحاجات للمراهقين ومن ثم فإن معظم المراهقين تجعل سلوكهم متجها لتحقيق هذه الأهداف أو الحاجات أما من حيث شدة و إستمرار السلوك فإنه يتبع حاجات هذه المرحلة و التي يمكن تقسيمها كمايلي:

- المراهقون في جميع أنحاء العالم لديهم نفس الحاجات البيولوجية و نفس حاجات الجسم و هذه الحاجات تتضمن الجوع، العطش، الجنس، وتنظيم درجة الحرارة و الأكسجين و الراحة عند التعب و النوم و التقليل من الإصابات البدنية.

- أما طريقة إشباع هذه الحاجات فإنه يتوقف على الفرد وبيئته وثقافته،وقد تختلف بالنسبة لنفس الفرد من موقف لآخر مكان عن ذلك، أن المراهق العطشان في العالم العربي يشرب الماء حيث أن زميله المراهق في أمريكا مثلا يشرب الخمر أو شيء آخر ... (01)

وعليه نستطيع القول أن المراهق له عدة مواقف حرجة تصادفه في حياته و التي لها أثر كبير في حياته العادية.



10) دور و أهمية التربية البدنية بالنسبة لمرحلة المراهقة:

إن هذه المرحلة كما سبقنا الذكر حساسة جدا، إذا أحسنت الإستغلال فهي مرحلة خصبة و ذات منفعة العكس بالعكس لأن الجسم في بداية تحولاته، وعليه فهو ذو قابلية للنمو و التطور و بهذا يتحقق إكتساب الخبرات و المهارات الرياضية و تناسق بين مكونات الجسم كما أنها تقوم بصقل مواهبه و قدرته العقلية و الفكرية كذلك تريح نفسه من المشاكل التي يعيشها و تروح عن نفسه من هنا نرى أن مادة التربية البدنية و الرياضية نوع من العلاج و التداوي الفكري و البدني تجعل المراهق يعبر عن مشاعره و أحاسيسه التي تتصف بالإضطرابات و العنف و هذا في مجمل الفوائد الظاهرة أما من بين الفوائد الباطنية فإن كل أمة تطمح إلى تدريس أجيالها و تعليمهم تعليما جيدا ، وهذا للنهوض به فكيف تعتمد على الشباب إذا كان ضعيف القوام هزيل الجسم مريضا ومن هنا يجب إعداد شباب قوي تعتمد عليه في المستقبل ، و هذا يأتي إلى بعد تحديد دور مادة التربية البدنية و الرياضية عدة أدوار منها:

دور تربوي تعليمي/دور صحي فكري /دور نفسي إجتماعي/ دور ترفيهي.

و تحتاج هذه المرحلة إلى عناية خاصة من الآباء من حيث أسلوب التعامل حيث لا بد أن تتاح الفرصة الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و إستعمال إمكانيته و قدراته الجديدة و مهاراته و إعطائه الثقة بالنفس.



الخلاصة:

تعتبر فترة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد نظرا لتعرضه إلى مشكلات نفسية إجتماعية و عاطفية ناتجة عن التغيرات الفيزيولوجية و السيكولوجية التي تصاحب هذه المرحلة خاصة أننا تعلم أن هذه المرحلة التي فيها تتفجر و تتطور طاقات المراهق. و عليه فقد نادى كثير الباحثين و المربين على إهتمام بالمراهق كفرد من أفراد المجتمع حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد و يستفيد كذلك ففي هذه المرحلة يصبح الفرد غامضا سريع التوتر و الإنفعال قليل الصبر على الآخرين محب لذاته و يثور لأتفه الأسباب فالتربية البدنية والرياضية لها دور فعال في مساعدة المراهق على تفهم نفسية و تكوين شخصية حيث توفر له الإرتياح، النفسي و الذهني و تساهم في التوافق و الإلتزان بين النمو الجسمي و النمو النفسي و العقلي. كما أنها تساهم أيضا في تنمية السمات و القيم الأساسية الأخلاقية للمراهق كالإحساس بروح المسؤولية و الإحترام و حسن التعامل مع الآخرين.

