

## 1- تمهيد:

تعتبر المراهقة أهم وأصعب مرحلة يمر بها التلميذ كونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل لما يحدث في جسمه من تغيرات فسيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية، وقد عرفها سليمان نحول بأنها: مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب، وتتمس بأنها مرحلة معقدة في التحول إلى النمو، إذ يمر التلميذ بمشاكل وأزمات خاصة في المدرسة لأن الأستاذ يلعب دورا هاما في تطور نفسية المراهق ونموه، وخاصة حصة التربية البدنية والرياضية التي تساعد في تنمية العلاقة بين الأستاذ والتلميذ، إذ تخصص الجهات المعنية درسا أسبوعيا لمدة ساعتين، إذ يقوم المراهقون بنشاط حركي يجعله منتفسا من ساعات الدراسة المجهدة والمتعبة، وينجم عنه حب العمل الجماعي وتجنب العزلة وإدراك النتائج السلبية والإيجابية في شخصية التلميذ، فهذه الفترة تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل تكامل شخصيته، ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

## 2- تعريف المراهقة

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل إلى اكتمال النضج، وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد الواحد والعشرين سنة، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد.<sup>1</sup>

**لغة:**

مأخوذة من الفعل راهق يراهق مراهقة، أي الاقتراب والدنو من الرشد والنضج بأبعاده الجسمية والعقلية والانفعالية، وهي أيضا مرحلة توافق نفسي اجتماعي ومرحلة محاولة إيجاد الفرد لمكانته الاجتماعية، حيث يبدأ تحمل المسؤولية والواجبات الاجتماعية.<sup>2</sup>

**اصطلاحا:**

فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني **ADOLECE**، ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو، ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء الانفعال من الطفولة إلى الرشد، ويتفق علماء النفس على أنها تبدأ بتغيرات جسمية يصحبها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.<sup>3</sup>

## 3- أنواع المراهقة

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إذا كانت تختلف من فرد لآخر، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها

<sup>1</sup> - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي القاهرة سنة 1998، ص 272.

<sup>2</sup> - تركي رايح، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ط2 سنة 1990، ص 242.

<sup>3</sup> - هدى محمد، فتاوى سيكولوجية المراهقة، دار المعارف القاهرة سنة 1992، ص 03.

المراهق، وهي في المجتمع البدائي تختلف في المجتمع المعاصر أو المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي.<sup>1</sup>

### 3-1- المراهقة السوية:

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طبيعية، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ولا يسر في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

### 3-2- المراهقة الإسجامية (المنطوية):

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ويصرف فيها المراهق جانباً كبيراً من تفكيره إلى نفسه ويتأمل ذاته ومشكلاته، كما يصرف في الاستغراق في أحلام اليقظة.<sup>2</sup>

### 3-3- المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، كما يؤكد ذاته ويتخذ صور العناء ويرفض كل شيء.<sup>3</sup>

### 4- مراحل المراهقة

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو النفسي وتأثر في المراحل التي تليها، كما تتأثر بالمراحل التي تسبقها إذ تحدثنا عن المراهقة كوحدة تتأثر وتأثر فيما قبلها وفيما بعدها، فإنها تنقسم بنص الدراسة إلى 03 مراحل فرعية لها ما يقابلها من المراحل التعليمية.

### 4-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

من 11 سنة إلى 14 سنة وتقابل المرحلة الإعدادية، حيث يمر الطفل بتغيرات بيولوجية سريعة ومهمة جداً، ففي هذا العمر يشعر المراهق بضعف الثقة وتأرجح رغبته

<sup>1</sup> - عبد الرحمان عيسوي، سيكولوجية الجنوح، منشأة المعارف الإسكندرية، 1984، ص45.

<sup>2</sup> - محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل المراهق أسس الصحة النفسية، دار الشروق 1979، ص155.

<sup>3</sup> - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص42-43.

بأن يعامل كراشد ويرغبته بأن يهتم به الأهل، وهذا ما يجعل الأمر مربكا وصعبا للوالدين وعليهم بالصبر وتلبية حاجياتهم ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيتهم.

#### 4-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

من 15 - 18 سنة وتقابل المرحلة الثانوية، حيث يشعر المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجتهم لإثبات أنفسهم يصبح المراهق يرفض الإصغاء لأفكار وقيم وقوانين الأهل ويصرون على فعل ما يحلو لهم.

يستمر النمو الفكري للمراهق ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل.

#### 4-3- المراهقة المتأخرة:

من 18-21 سنة تقابل المرحلة الجامعية في مجتمعنا قد تمتد المرحلة أكثر، نظرا لاعتماد المراهق على دعم الأهل، بحيث يشعرون بثقة أكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم، ويعود الكثيرون إلى الأخذ بنصائح الأهل.<sup>1</sup>

#### 5- خصائص ومميزات المراهقة (المبكرة)

يؤدي الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الأساسية إلى إطراء الشعور بالنضج والاستقرار، ومرحلة المراهق تختص عن باقي مراحل النمو في حياة الفرد بشيء هام ألا وهو التحولات أو التغييرات التي تطرأ عليه من الناحية الجسمية العقلية، النفسية، الانفعالية، والحركية.... والتي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة، ومن بين هذه الخصائص نذكر:

#### 5-1- النمو الجسدي والفيزيولوجي:

إن الخصائص الجسمية الجنسية للمراهق تظهر من ناحيتين، فيزيولوجية تشمل الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية والجنسية العامة التي تشمل الزيادة في الطول والوزن.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - [http:// www.oboody .com/ my choice / 15.htm](http://www.oboody.com/my choice / 15.htm)

<sup>2</sup> - سعدية محمد علي صادر "سيكولوجية المراهقة"، دار البحث العلمية، ط1، سنة 1980/ هـ 1414.

وتمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، حيث يزداد الوزن والطول وتنمو العضلات والأطراف.<sup>1</sup>

ويتم تطور قدرة التحمل كما تكتمل عملية إعادة التكوين التي تنشأ نتيجة لعمليات النضج المستقرة التي تتم في الأجهزة الداخلية، ولهذا يصبح النمو والفيزيولوجي أكبر تغير يحدث في جسم المراهق لهذه المرحلة، فتكون في حركة شاملة وواسعة.<sup>2</sup>

### 5-2- النمو الحركي:

إن التصرف الحركي عند الكثير من المراهقين كعدم التناسق أو تقليد بعضهم لشخصيات رياضية ذي المستوى العالي، وخلال هذه المرحلة يحدث التغيير الذاتي لشكل الجسم، ويؤدي ذلك إلى تغييرات في القابلية الجسمية التي تؤثر على مستوى الإنجاز الحركي.

وبالنسبة للتوافق الحركي يمكن أن يحدث توقف أو هبوط في المستوى علماً أن ذلك يشمل جميع أفراد هذه المرحلة.<sup>3</sup>

يلاحظ الارتباك الحركي لدى المراهق فيميز حركاته الكثير من الاضطرابات، الارتباك وأبلغ مثال ما نلاحظه أثناء المشي والجري والزيادة المفرطة في الحركات، وتعني عدم القدرة على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات والنقص في القدرة والتحكم الحركي.<sup>4</sup>

### 5-3- النمو العقلي:

إن الحياة العقلية نحو التمايز تتجه نحو التمايز والذي يقوم على الذكاء والإدراك والتفكير والتخيل، فالقدرة لدى المراهق تلعب دوراً في تكوين صورة عن ذاته وتقييمه لها.

1 - محمد حسن علاوي، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، ط 8، سنة 1994، ص 140.

2 - حاتم محمد آدم، الصحة النفسية للمراهقين، إقرأ للنشر والتوزيع، القاهرة ط1، سنة 2005، ص 17.

3 - كورت مانيل، "التعلم الحركي"، ترجمة عبد العالي نصيف، ط2 بغداد، سنة 1987 ص 279.

4 - عبد العالي نصيف، "التعلم الحركي"، مطبعة جامعة بغداد سنة 1987، ص 279.

وتعتبر هذه المرحلة فترة توجيه وانتقال تفكير المراهق من مجردات إلى المحسوسات والمعقولات، وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك إلى حل المشكلات نتيجة زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تطبيقاتها.<sup>1</sup>

#### 4-5- النمو النفسي (انفعالي):

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب، ويمكن القول أن هذه الفترة تعتبر أزمة يعاني فيها المراهق كثيرا. ويكون المراهق في هذه المرحلة مرهف الحس دقيق الشعور شديد الحساسية، وترجع هذه الأخيرة إلى اختلال هرمونات الفرد وهو يريد الآن ما يفرضه بعد قليل ويتصف بعدة صفات كاليأس، الكآبة، الإحباط، نتيجة عجزهم عن تحقيق أمانهم العريضة ورفضهم إلى العزلة والانطواء على الذات.<sup>2</sup>

#### 6- مشاكل المراهقة:

تعتبر المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته، إذ يتعرض إلى اضطرابات اجتماعية نفسية مختلفة، والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة وغيرها، لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

#### 6-1- مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية، فهو لا يخضع لقيود بيئية وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح ينافس بعض الأمور ويرثها بتفكير ويشعر بأن البيئة تتصارع معه، ويسعى دون قصد أن يؤكد لنفسه توريثه وتوافق عناقه، فإذا كان كل من الأسرة والمدرسة لا يفهمان قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا يشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس ذاته وأن يكون شيء يذكر ويعرف الكل قدراته وقيمه.<sup>3</sup>

1 - محمود سلامة آدم توفيق، "علم النفس الطفل" دار المعارف القاهرة 1981، ص 107، 108.

2 - محمد هونة، "علم النفس النمو"، الدار السالمية للنشر والتوزيع، ط 1 سنة 2004، ص 187.

3 - خليل مخائيل معوض، "مشكلات المراهقين"، فالمدن والأرياف دار المعارف القاهرة، سنة 1987، ص 76.

وقد يتطور الاضطراب النفسي بفعل التركيب غير السوي في الشخصية ومن الصعب إمكان تمييزه على السلوك السوي أو عن المناقشات ذات المنشأ الداخلي أو عن الأمراض الجسمية وعلينا أن نفكر بهذه الاضطرابات التي يشكو منها المراهق. إن الأعراض متبدلة تبديلاً ملحوظاً لأن سلوك المراهق رد على التأثيرات المحيطة به يكون متذبذباً شديداً، لذا نجد أن اكتئاب المراهق لا يكون مستمراً بل متغيراً دوماً وكثيراً ما يتخلله التهيج وهبوط المزاج، ووجود عدوان حقيقي والميل إلى الانسجام متجانس الاختلاط بالناس، وكل هذه الاضطرابات ذات صفات متغيرة مستقرة في نفس الوقت.<sup>1</sup>

### 6-2- مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهقة يبدو واضحاً نمو انفعالية وحدتها واندفاعها، وهذا الانفعالي ليس بأس نفسي خاص بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فيشعر المراهق بالفرحة والافتخار ويشعر في نفس بالحياء والخجل من هذا النمو والتغير المفاجئ.<sup>2</sup>

### 6-3- مشاكل اجتماعية:

إن المراهقة تنشأ من الاحتجاجات السيكولوجية الإنسانية للحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه. ويوجد مصدرين للسلطة على المراهق، الأول الأسرة حيث لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار، ولذلك فهو لا يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار ولم يعد ينقل ما يقال له، بل يصبح له آراء وأفكار يعرض بها أحياناً لدرجة الفساد، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والانفعالات الموجودة بينه وبين أسرته، ويكون هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمريع وعدم استسلامه.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - سيد حافظ يعقوب، 'دراسة الانقباض النفسي'، دار المعارف، القاهرة، سنة 1984، ص54.

<sup>2</sup> - هدى محمد فناوى، 'سيكولوجية المراهقة'، مرجع سابق، ص03.

<sup>3</sup> - خليل مخائيل معوض، 'مشكلات المراهقين في المدن والأرياف'، مرجع سابق، ص76.

وذاتي مصدر هو المدرسة، وهي التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، وهي مؤسسة اجتماعية، فهو لا يستطيع أن يفعل ما يريد فيها، لذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا عن تورثه كاصطناع والإتهانة بالدروس.

#### 4-6- المشاكل الصحية:

من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، فقد تكون سمنة بسيطة مؤقتة، لكن إذا ازدادت وكانت كبيرة يجب الاعتماد نظام حماية باستشارة أخصائي، فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية للغدد، كما يجب عرض المصاب على طبيب نفسي.<sup>1</sup>

#### 7- المراهقة والمدرسة

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق، فالكاتب يحاول أن يتحرر ويحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل إنه يرى أنه سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد من المدرسة، وبهذا فهو يأخذ مظهر سلبي للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس، وقد تصل الثورة أحيانا إلى درجة التمرد والخروج عن سلطة المدرسة والمدرسين بوجه خاص إلى درجة تصل للعدوان، وتعمل المدرسة الحديثة على إعداد الطفل للحياة الناجحة في مجتمع معين، فالمدرسة إعداد للحياة وتوفر الوسائل التي تساعد على الحياة المدرسية وتعلمه كيفية التماشي مع آداب نظم تأديب المدرسة وكيف يستطيع أن يعمل وفقا للمعايير المطلوبة وكيف يضع لنفسه الأهداف وكيف يحاول من أجل الوصول إليها، وفيها يتعلم كيف يشارك في اعتناق اتجاهات المجتمع، ومثله ومعايير ونظمه وعاداته وتقاليده وقوانينه.<sup>2</sup>

#### 8- تصرفات المراهق في درس التربية البدنية الرياضية

غالبا ما يؤثر على المراهق نموه الجسمي مما يؤدي إلى إظهار بعض المظاهر تدل على القوة والسيطرة، وغالبا ما يكون هذا في الوقت الذي يكون فيه المراهق خفيف اللباس وهذا المظهر يتوفر له في حصة التربية البدنية الرياضية، فهذا السلوك يجعل

<sup>1</sup> - محمد رفعت، "المراهقة وسن البلوغ"، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت 1974، ص22.

<sup>2</sup> - عبد الرحمن العيسوي، مرجع سابق، ص2.



التلميذ يفقد بعض التوازن ولا يستطيع التحكم في نفسه، كما أنه يشعر في هذه الفترة أنه بحاجة إلى الاستقلال والحرية التامة لأنه ميدان كبير من الميادين التي تعود عليها وهو القسم، كما يصعب عليه الانتباه إلى جميع الأشياء فتراه يرتكب بعض الأخطاء بدون شعور أو عمد فربما يقوم بالاعتداء على الغير وعدم احترامهم.<sup>1</sup>

### 9- أهمية حصة ت.ب.ر للمراهقين

إن درس هو أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الكيمياء والعلوم الطبيعية واللغة العربية وباقي العلوم الأخرى، إلا أنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلميذ بمهارات وخبرات حركية والكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب البدنية والحركية والعقلية والاجتماعية وحتى النفسية.

### 9-1- من الناحية البدنية:

تكمن أهميتها في الحفاظ على سلامة المراهق من الناحية والفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز الدموي العصبي، وأن يكون البدن خال من أي تشوه جسماني خاصة في هذه المرحلة التي تتميز بتغيرات جسمانية تحدث داخل، لهذا يجب أن يكون خال من العيوب والتشوهات، وهذا ما تساهم به حصة ت.ب.ر.

### 9-2- من الناحية الحركية:

تعتبر التنمية جزءا من الناحية البدنية التي تأهل الجسم بأن يؤدي جميع الحركات بكفاءة عالية وهذا راجع لعناصر اللياقة البدنية، ومن خلال الممارسة البدنية تزداد تنمية المراهق من الناحية الحركية، وخاصة عن طريق التربية البدنية الرياضية بالنسبة للتلميذ.<sup>2</sup>

### 9-3- من الناحية العقلية:

إن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية العصبية ومتكامل من الناحية الفيزيولوجية، مما يمكنه من تأدية الوظيفة على الوجه الكامل، فالقدرة على استيعاب

<sup>1</sup> - محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص 163.

<sup>2</sup> - أحمد زكي صالح، "علم النفس التربوي" دار الكتاب للنشر والتوزيع 1990، ص 223،

المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليماً تماماً حيث أن الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل، ونمو العقل هو مظهر من مظاهر النمو المعرفي للعقل.<sup>1</sup>

#### 9-4- من الناحية النفسية:

يدخل تحت نطاق هذه الناحية أغراض تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد أو التلميذ أن يكتسبها عن طريق الألعاب المختلف، حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة كالصبر والقوة والتحمل والاعتماد على النفس والسلوك الحضري الخلقى الرياضي، وتحمل المسؤولية بطبيعة اجتماعية، فالتربية البدنية تعتبر الفرصة المناسبة للنمو السليم للمراهق، وتساعد على فهم العلاقات الاجتماعية، وتكيفهم معها وهي عنصر إحلال السلام في العالم، وذلك بتدعيمها للتفاني والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي.<sup>2</sup>

#### 10- علاقة المراهق مع أستاذ التربية البدنية الرياضية

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دوراً أساسياً في بناء شخصية المراهق لدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فهو التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم، نفس الصفات عند التلميذ وإن كانت غيرها، فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته<sup>3</sup>، فإنه لا يجني من التلميذ سوى ما واجههم به، لذا يجب على المدرس أن يشعر المراهق بأنه عند حسن ظنه وأنه موجود في المدرسة ليكون مرشداً ودليلاً في الحياة وإبعاد العوامل التي تؤثر على نفس الطالب المراهق وإشعار أهله لتحمل المسؤولية.<sup>4</sup>

1 - أحمد زكي صالح، مرجع سابق، ص 223.

2 - سايح منصور وزميله، مذكرة ليسانس في ت.ب.ر ودورها في التقليل من العنف داخل المؤسسات التربوية سنة 2006-2007.

3 - محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص 165.

4 - عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، ط1 الدار العربية للعلوم، لبنان، ص 239.

## الخلاصة

إن المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وتعتبر الحساسة، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المرحلة التالية من عمره.

ويكون للمراهق عدة مشاكل منها انفعالية اجتماعية، بالإضافة إلى المشاكل النفسية. وللاستاذ علاقة بالتلميذ في هذه المرحلة تلعب دورا أساسيا في بناء الشخصية لدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل للنجاح التعليمي أو فشله، وهنا نقول أن مرحلة المراهقة تؤثر سلبا أو إيجابا على شخصية المراهق، خاصة في جانب التربية البدنية الرياضية.