



## الحاجات النفسية و الاجتماعية للمراهق في ضوء ممارسة الرياضة

# The psychological and social needs of the teenager in the light of playing sports

د.رشيدة قرين<sup>1\*</sup>، د. دماس بشيرة<sup>2</sup>، د. لقوي وليد<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> المدرسة العليا لعلوم الرياضة و تكنولوجيايتها دالي ابراهيم ، مخبر التدريب الرياضي، grinealger@yahoo.fr.

<sup>2</sup> المدرسة العليا لعلوم الرياضة و تكنولوجيايتها دالي ابراهيم ، مخبر العلوم الاجتماعية المطبقة على الرياضة، bachira.fayrouz@hotmail.fr.

<sup>3</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية العربي بن مهيدي -ام البواقي . walidsport90@gmail.com.

ملخص	معلومات المقال
تهدف هذه الدراسة الى التعريف بالخصائص النفسية الانفعالية و الخصائص الاجتماعية لمرحلة المراهقة و تحديد أهم الحاجات النفسية و الاجتماعية للمراهق وكيفية إشباعها من خلال ممارسة الرياضة ، استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتناولنا الموضوع بطريقة نظرية عززت فكرة ان للممارسة الرياضية أهمية بالغة الأثر في تكوين شخصية المراهق حيث تتيح له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية السليمة وتزوده بالقيم الاجتماعية التي يرضاها المجتمع فينمو نمو اجتماعيا سليما يساعده على الاندماج ، فالرياضة هي عملية تربية وتعلم وتتم من خلال التفاعل الاجتماعي، وتؤدي إلى إكساب الفرد المعايير والعادات الاجتماعية الضرورية التي تمكنه من مساهمة الجماعة والاندماج معها وتساعد على تحقيق التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه. أما من الناحية النفسية فهي تلبى حاجاته النفسية كالحاجة إلى الاستقلال و تبقى الممارسة الرياضية أهم وسيلة في تحقيق التوازن بين رغبات الفرد ورغبات المجتمع.	تاريخ المقال: الإرسال: 11-10-2020 المراجعة: القبول: 08-12-2020 الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق المراهق

### Abstract

#### Keywords

Sports practice  
The psychological and social needs of the teenager  
Adolescence

This study aims to introduce the psychological, emotional and social characteristics of the adolescence stage and to identify the most important psychological and social needs of the adolescent and how to satisfy them through the practice of sport. The teenager, which gives him the opportunity to acquire experiences and sound motor skills and provides him with the social values that society satisfies, so that a healthy social development helps him to social integration, so sport is a process of education and learning that takes place through social interaction, and leads to the individual's acquisition of the necessary standards, customs, traditions and social roles that enable him to cope with The group and its integration with it and help him achieve adaptation to the society in which he lives. As for the psychological aspect, it meets his psychological needs, such as the need for independence, and sports practice remains the most important way to achieve a balance between the desires of the individual and the desires of society.

\* د.رشيدة قرين: walidsport90@gmail.com

أساسي في البحوث الرياضية(كاوكلي Coakley، دونلي 1999Dounelly)،

و علم النفس الرياضي و الذي يهدف إلى دراسة السلوك الرياضي الذي هو نتاج للعلاقة التفاعلية و الدينامكية بين شخصية الفرد وبين ممارسة الرياضة و حتى بعض المهتمين بالميدان الرياضي من علماء النفس الاجتماعي من يهتم بالأبعاد النفسية الاجتماعية للرياضة و درجة تأثيرها على المستوى الفردي و الاجتماعي للفرد خاصة في مرحلة الناشئين و التي تتقابل مع مرحلة البلوغ و المراهقة، فيعمل المراهق في هذه المرحلة على الوصول إلى مرحلة الرشد والانصاف بسماوات الراشدين وتوكيد الذات اجتماعيا، وتكون له رغبة جامحة نحو النجاح في الحياة وتحقيق الأهداف والأمال، و لديه حاجات نفسية و اجتماعية أحيانا شعورية و أحيانا أخرى غير شعورية، يسعى إلى تحقيقها و إشباعها قدر الإمكان.

ولكن هذه الطموحات و الحاجات عادة ما لا يستطيع المراهق تحقيقها و يصطدم بالواقع الاجتماعي ويؤدي هذا الاصطدام إلى الفشل و الإحباط النفسي، و حتى الأولياء في الكثير من الأحيان نجدهم غير قادرين على فهم التوظيف النفسي المختلف لأولادهم و يبحثون عن السبل السليمة وطرق التعامل مع أولادهم في هذه المرحلة ، و كثيرا منهم من يوجه أولاده لممارسة الرياضة كأنسب وسيلة للتنفيس و تفرغ الطاقة.

فما هي الخصائص النفسية الانفعالية و الخصائص الاجتماعية لمرحلة المراهقة و ما هي الحاجات النفسية و الاجتماعية للمراهق وهل بإمكانه إشباع هذه الحاجات من خلال ممارسة الرياضة ؟

تستدعي الإجابة عن هذه الإشكالية التطرق للعناصر الآتية:

- 1.تعريف المراهقة.
- 2.الخصائص النفسية و الاجتماعية لمرحلة للمراهقة.
- 3.مشكلات التلميذ في مرحلة المراهقة.
- 4.الحاجات النفسية و الاجتماعية للمراهق.
- 5.أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق.

## 1. مقدمة :

تهدف التنشئة الاجتماعية في الرياضة إلى إكساب الفرد اللياقة البدنية والمهارية والحركية والمعلومات الرياضية المختلفة وتنمية علاقاته الاجتماعية مع الأعضاء الآخرين في الفريق ومع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي، كما تهدف إلى تزويد الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم أي أنما تنتقل الثقافة إلى الأفراد لتؤهلهم لكي يكونوا مواطنين صالحين لديهم القدرة على التفاعل الإيجابي السليم مع المجتمع.

ولعل هذا ما دعا مفكرين أمثال ألدرمان Alderman إلى تشبيه الملعب بمجتمع مصغر يتلقى فيه الفرد التربية والخبرات التي تمهده إلى الالتحاق بالمجتمع الكبير.

وهي العمليات التي أطلق عليها ألدرمان التكيف الأول أو القبلي وهنا يبرز مفهوم التنشئة الاجتماعية عبر الرياضة والذي يعبر عن مختلف عمليات التفاعل الاجتماعي التي يتعود عليها الطفل من خلال الرياضة والتربية البدنية حيث يكتسب أساليب ومعايير السلوك والقيم المتعارف عليها من خلال تنظيمات التربية البدنية وبرامجها وأنشطتها التربوية المختلفة وحتى يتمكن من أن يتكيف وظيفيا واجتماعيا مع مجتمعه ويستطيع أن يتعامل بيسر ويتعايش مع أبناء مجتمعه وفق معايير ونظمه، حيث تكثر فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات المتبادلة أثناء الأنشطة الحركية والرياضية ومشتملاتها كتعلم المهارات، التدريب، المنافسة ، المشاهدة، التشجيع، الانتقال، التغذية والإسكان...الخ.

ولقد أوضحت لوينفلد Lowenfeld أن اللعب بالنسبة للطفل تعبير عن علاقاته الجمالية بالحياة الاجتماعية ويطبعه عليها.

ومن هنا تظهر أهمية البحث في الأبعاد الاجتماعية للرياضة، فميدان البحث في وقتنا الحالي لا يقتصر على دراسة الاقتصاد الاجتماعي من خلال دراسات كرة القدم والمنافسة العالمية، كالألعاب الأولمبية مثلا، و لكن تعدى ذلك إلى دراسات تحليلية أخرى تتجه أكثر إلى علم الاجتماع كموضوع

فإذن المراهقة هي فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من 13 إلى 19 أو قبل ذلك بعام أو عامين.

يقول صلاح مخيمر: "إن المراهقة هي الميلاد النفسي وهي الميلاد الوجودي للعالم الجنسي وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات حقيقية"

## 2. الخصائص النفسية و الاجتماعية لمرحلة للمراهقة:

### أ- الخصائص النفسية:

تتغير اتجاهات المراهق التي ألفها عند والديه، محاولة منه لبناء اتجاهات خاصة به، فيميل إلى نقد الواقع، الرغبة في مساعدة الآخرين رفض السلطة الوالدية، أو اتخاذ اتجاهات متطرفة إزاء سلطة المجتمع أو سلطة الأسرة، فتبدو عليه مظاهر التمرد (عبد العزيز صالح 1974).

كما يظهر على المراهقين تطرف انفعالي، والذي يتجسد في القلق والتوتر، وفي حالات أخرى كالخجل، وذلك نتيجة الاندفاع النفسي نحو تحقيق الرغبات الذاتية، وإثبات الوجود، كما يظهر قلق وتوتر المراهقين في استعجال تحقيق الأهداف إشباع الحاجات (عبد الحميد محمد الهاشمي 1965)

ومن السمات الإنفعالية لشخصية المراهق هي بروز الصراع النفسي بين مجموعة من الدوافع القوية والمتعلقة بإيجاد مركز ودوره في المجتمع، وبين الأنماط والمعايير والتقاليد الاجتماعية وكذلك السلطة الممثلة لهذه العناصر، ويذكر عبد المنعم المليجي في هذا الصدد "أن الاضطرابات الانفعالية التي تحدث خلال المرحلة السابق نتيجة لإختلال إيزائه الغدد الداخلي لا يمكن أن تعود إلى حالة الاستقرار قبل سن العشرين"، وتظهر نتائج هذا الصراع في انتقال المراهق من حالة انفعالية معينة إلى حالة أخرى، فتظهر على المراهق الجدة والتهور في معالجة المواقف التي يواجهها وتظهر الهواجس عنده، فهو في نفس الوقت يكتشف أنه، ويحاول أن يقارنها بالمحيط الذي يعيش فيه. (بييرادكو 1988).

6. التكيف الاجتماعي للتلميذ والقيم الاجتماعية في ممارسة الرياضة.

### 1. تعريف المراهقة:

يعرف الدكتور مالك سليمان المراهقة بأنها: "مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، تحدث فيها ثغرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشدين"

ويذهب (دوروتي روجزر) إلى أنه يمكن تحديد مفهوم المراهقة من عدة طرق فمثلا هي فترة نمو جسدي، وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.

ويعرف الدكتور سعد جلال والدكتور محمد علاوي بأنها: "الفترة التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبيل الاحتلام أو البلوغ الجنسي، والتي تبنيها منحنيات النمو الجنسي في شكل قفزة من قفزات النمو، تميزها على الفترة التي تسبقها، والفترة اللاحقة لها".

فالمراهقة مرحلة حساسة وحاسمة في حياة الفرد، يبدأ فيها التحول الفسيولوجي والسيكولوجي من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، كما يعاني خلالها الفرد العديد من المشكلات التوافقية تستدعي الراشدين الانتباه إليها ومساعدة المراهق على تجاوزها.

فمفهوم المراهقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم التكيف فعلى المراهق أن يتكيف مع نفسه وجسمه ومع الظروف المحيطة به، وبهذا الشكل تكون مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة وحساسة في نفس الوقت، إذ يمكن للمراهق أن يسلك منحنى الانحراف الاجتماعي، إذا لم توجه له العناية الكافية، في إطار بحثه عن هويته، وإشباعه لحاجاته الاجتماعية، واندفاعه النفسي نحو الظهور والثورة على الواقع الذي من حوله والرغبة في التغيير السريع كما يمكن أن يوظف هذه الاندفاعات والطاقات توظيفا حسنا، من خلال توجيهه نحو بناء نفسه والاستفادة من جهوده واكتساب مهارات ومعارف جديدة.

وابراز الذات، وهذا ما يؤدي إلى اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي للمراهقين(حسين فيصل الغربي 1976).

هذه الخصائص الاجتماعية للمراهق جعلها يتمحور حول تأكيد الذات، وحب الظهور والاستقلالية بشكل يؤدي به إلى التمتع في الوسط الاجتماعي، وترسيم مكانته الاجتماعية.

### 3. مشكلات التلميذ في مرحلة المراهقة:

ترتبط مشكلات التلميذ في هذه المرحلة بحالة التحول من الطفولة إلى المراهقة، وكذلك عدم قدرة المراهق على التكيف مع الواقع الاجتماعي نتيجة للتعارض أو التدافع والحاجات النفسية للمراهقين، وغط القيم والمعايير الاجتماعي أو نمط النظام الاجتماعي القائم.

وتشير دراسات نفسية أقيمت لغرض التعرف على المشكلات أكثر شيوعا يعاني منها التلاميذ المرحلة الثانوية وهي : القلق، التشتت، الاعتمادية والخجل والحساسية الزائدة والانسحاب.

وقد أجريت في هذا الباب دراسة على عينة من المراهقين في مدينة الرياض وجد أن المراهقين يشكون أكثر من غيرهم من الخلافات الأسرية، وسوء العلاقة بين الوالدين والغير بين الاخوة، والاهمال والقسوة، وانعدام الثقة بين أفراد أسرهم، وقلة الاصدقاء وكثرة التعرض للنقد والاهانة، وسرعة الغضب والضيق والشك والنسيان وأحلام اليقظة والمخاوف إضافة إلى مشكلات صحية.

فهذه المرحلة تعبر عن حالة التغير الشامل في جميع جوانب النمو الاجتماعي والانفعالي.

وفي دراسة لكل من محمود عبد الرزاق شقيشق وهدي محمود الناشف(1995) حصرا مجموعة من المشاكل التي يعاني منها تلاميذ مرحلة المراهقة في العناصر التالية:

- العدوانية:فقد ينشاء العدوان نتيجة الاحباط أو الفشل فيلجأ المراهق إلى الانتقام من المحيط.

-التمذير: ويشير إلى لجوء التلميذ إلى تدمير الأشياء التي تقع تحت يديه إذا لم يتمكن من التعبير عن العدوان إزاء شخص معين.

بإختصار فإن المراهق نجده تارة يسلك سلوك الطفل وتارة يسلك سلوك الراشدين بحثا منه عن هويته وكيانه.

### ب-الخصائص الاجتماعية:

والسمات المميزة لهذا السلوك، ويتميز هذا السلوك بجملة من الخصائص نجملها فيما يلي :

1- يميل المراهق إلى اختبار الأصدقاء والاندماج في جماعات من نفس السن، يعملون على مساهمة جماعات الرفاق في سلوكها واهتماماتها قصد إشباع الحاجة إلى الإنتماء وتحقيق الأمن، واستبدال سلطة الأسرة بسلطتها، نتيجة البحث عن الاستقلالية الشخصية.

2- التأكيد على الذات والبحث عن مركز الاجتماعي في المجتمع، والمغالاة في البحث عن الزعامة وحب الظهور، قصد تحقيق الاعتراف الاجتماعي بشخصية وجلب أنظار أقرانه إليه، ويعمل على أن يكون محور الاهتمام بين أقرانه.

3- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والرغبة في الزواج وتكون الأسرة، والبحث عن رقيقة الحياة، وهذا يؤدي إلى الاختلاط بالجنس الآخر، ويهتم أكثر بجسمه وهندامه.

4- العمل على تحقيق الإستقلال الاقتصادي، فالكثير من المراهقين يلجؤون إلى التوقف عن الدراسة من أجل الحصول على عمل وبالتالي الإستقلال الإقتصادي عن الوالدين.

5- مقاومة السلطة سواء كانت سلطة الأسرة أو المدرسة أو السلطة العامة للمجتمع.

6- التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة لعلاقات اجتماعية، إلى الإهتمام بأنواع النشاط التي تتفق والمواهب الخاصة للمراهق، وتمهد لمهنة المستقبل فسلوكه لا يكون عشوائيا بقدرما يكون محسوبا ويرمي على الاستقرار الاجتماعي في المستقبل.

7- اتساع دائرة العلاقات الاجتماعية للمراهقين، والعمل على ربط حباتهم بجملة من العلاقات التي توفر لهم الحرية

- العناد:والذي يعبر عن عدم انصياع المراهق للنظام الاجتماعي السائد، نتيجة خلل معين في عملية التنشئة الاجتماعية.
- الانطواء:ويشير إلى هروب المراهق من الصعوبات أو عدم القدرة على مواجهة الواقع الاجتماعي الذي يتحداه والذي هو ناتج عن ظاهرة الشعور بالنقص، ولعل أهم سبب للشعور بالنقص هو الشعور بالعجز الجسدي.
- الخجل: قد يكون أقل أنواع السلوك إضرارا بالآخرين، ولكن أشد خطرا من الناحية المرضية، فالمراهق الخجول الهادئ لا يقلق أو يضايق زملائه، ولكنه لم يصل إلى مستوى النضج الكافي الذي يتطلبه المحيط الاجتماعي.
- ومن ناحية أخرى، قد تكون مشكلات المراهقين منطوية على عدم الرضا النفسي، والذي هو ناشئ عن حالة الإحباط في اعتبار الحاجات الاجتماعية كعدم القدرة على تحقيق الأهداف وحب الظهور الشخصي.
- #### 4. الحاجات النفسية و الاجتماعية للمراهق:
- هناك الكثير من الدراسات التي حولت معرفة الحاجات الاجتماعية للفرد، وقد تباينت فيما بينها في تحديد هذه الحاجات ففي دراسة لفاخر عاقل (1990) أكد أن حاجات الفرد تنحصر فيما يلي :
- 1- الحاجة إلى توكيد الذات أو الحاجة إلى المكانة.
  - 2- الحاجة إلى الأمن.
  - 3- الحاجة إلى المحبة.
  - 4- الحاجة إلى الاستقلال.
  - 5- الحاجة إلى فلسفة حياة مرضية.
  - 6- الحاجة الجنسية.
- فهو قد جعل الحاجة إلى توكيد الذات واثبات المكانة في المرتبة الأولى بالنسبة للأفراد عموما، وللمراهقين بصفة خاصة.
- وفي دراسة لجورج شهلا(1977) استطلع فيها آراء العلماء في تحديد الحاجات الاجتماعية للأفراد فوجد أن بعض الباحثين حدد حاجات الفرد إلى أربعة عناصر:
- 1- حاجة الفرد إلى الطمأنينة ومرجعها غريوة البقاء.
- 2- حاجة الفرد إلى المغامرة، ومرجعها إلى غريزة الإستطلاع.
- 3- حاجة الفرد إلى الحب المتبادل ومرجعها إلى الغريزة الجنسية.
- 4- حاجة الفرد إلى تقدير الآخرين ومرجعها إلى غريزة السيطرة.
- وقد توسع طلعت حسين عبد الرحيم(1956) في تعداد الحاجات النفسية للمراهقين فأوصل عددها إلى عشر حاجات وهي كالتالي:
- 1- الحاجة إلى الأمن
  - 2- الحاجة إلى الحب والمحبة.
  - 3- الحاجة إلى الإنتماء.
  - 4- الحاجة إلى التحقيق.
  - 5- الحاجة إلى الحرية.
  - 6- الحاجة إلى النجاح.
  - 7- الحاجة إلى الجارة.
  - 8- الحاجة إلى حب الظهور.
  - 9- الحاجة إلى المخاطرة.
  - 10- الحاجة إلى الشعور بالقيمة الذاتية.
- ومهما يكون من اختلاف للعلماء والباحثين حول الحاجات النفسية الاجتماعية للأفراد، فإن المراهقين تكاد تتركز حاجاتهم الاجتماعية حول:
- 1- الحاجة إلى الاستقلال، وهذا ما يظهر من حرصهم على الاستقلال عن الأسرة والثورة على السلطة.
  - 2- الحاجة إلى الانتماء، ويتجسد ذلك من خلال البحث عن جماعة الرفاق والاندماج فيها ومسيرتها، واتخاذها مرجعا أساسيا في التقييم السلوكي.
  - 3- الحاجة إلى تأكيد الذات، والتي تبرز بشكل واضح في حب الظهور، والبحث عن المؤيدين والمحيين، والقيام بالمغامرات والأعمال الكبيرة.
  - 4- الحاجة إلى الأمن، وذلك من خلال الإحتماء بجماعة الرفاق، أو ممارسة الرياضات القتالية.

فالمراهقة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق عن السلبيات المهمة دون أن نوفر له ونقترح عليه الامكانيات الجذابة للاهتمام باللعب ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق.

وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميزة التي توجد الجسم من الروح، حيث أن باربس (Parbrs) المفكر الاجتماعي، حيث يرى في الرياضة تربية حركية نفسية وحركية اجتماعية وعلى هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة والتقنية هما الأساس في الرياضة وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وامكانياته وميوله التي تحدد نوع لعب الرياضي الذي سوف يمارسه ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يتمكن الفرد القيام بها.

#### 6. التكيف الاجتماعي للتلميذ و القيم الاجتماعية في ممارسة الرياضة:

إن الكل يتفق بأن الرياضيين هم أكثر اجتماعية من غير الرياضيين وهذا ما جاءت به دراسات كل من كارتر وشانون 1940 Carter et Shanun بيدولف 1945 Biddulph، ماركس 1954 Marks، قوتهيل 1966 Gottheil، برهم 1967 Behrman، إيكيفامي Ikerkami.

فالاجتماعية هي خاصية من خصائص الشخصية تتصف ب: الحرارة في التعامل مع الآخرين، سهولة العيش، المشاركة، حسن الاستماع للآخرين، اللطف وغيرها من الصفات التي تسهم في نجاح عملية التكيف الاجتماعي مع مختلف الأوضاع. وللنشاط البدني والرياضي تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي، حيث يتيح اللعب والألعاب فرصا عريضة للتعرف على قيم المجتمع ومعاييره الاجتماعي ونظمه، وبالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتفهم تقاليد مجتمعه وعاداته ويدرك المعاني والرموز الاجتماعية المحيطة به.

ففي دراسة أولسون Olson التجريبية على أطفال المرحلة الابتدائية، أوضحت النتائج أثر برنامج رياضي على تحسين المهارات المركبة، وعلى التكيف الاجتماعي للأطفال، وأوضحت

5- الحاجة إلى البيولوجية، وعلى وجه التخصيص الحاجات الجنسية التي تظهر في شكل ميل المراهق إلى الجنس الآخر، وإقامة علاقات ودية والتفكير في الزواج.

#### 5. أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

للأنشطة الرياضية أهمية بالغة الأثر في تكوين شخصية المراهق حيث تحقق له الفرصة لاكتساب الخبرات والمهارات الحقيقية الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفرها له وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر لهذا يجب ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له بدل أن تقف عائقا لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكليف ساعات الرياضة داخل وخارج المدرسة لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق نفسه بالملل وعندما يتعب المراهق عضليا يستسلم للكسل والخمول ويضع وقته في ما لا يحمد عقباه حتى يستعيد نشاطه الفكري والدراسي وتعتبر الأنشطة الرياضية عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين بحيث يهيأ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني ويجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب وأحيانا العنف عن طريق حركات رياضية متوازنة منسجمة ومتناسقة تخدم أجهزتهم الوظيفية والعضوية.

فالمراهق بين 13 أو 14 سنة يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية أو لظهور وتنمية استعداداته ومواهبه وفي حدود سن 15 يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية ليتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، التنس، كرة الطائرة،... من أنواع الرياضات.

أما في حدود 16 سنة فإنه يميل إلى التقليد من اللعب بالتدرج في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة، فبعدما كان لاعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث توفر العناد والمكان وكل الظروف الملائمة.

الأخرين، وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة، كما هو الحال في أثناء التنافس الرياضي.

وتستند الرياضة في أغلب برامجها على الجماعة لأن وحدة النشاط فيها هي (الملعب أو الفريق) وأنه لا يجوز للفرد أن يستأثر باللعب وحده، وإنما يلعب مع آخرين غيره مما يساعد على تقوية أواصر الصداقة لاكتساب الرياضي الناشئ السمات الاجتماعية المطلوبة والتنازل تدريجيا عن بعض مصالحه الشخصية في سبيل مصلحة الجماعة، كما أن ميادين الرياضة لم تهمل النواحي الذاتية للفرد، بل وجدت طريقها إليها لتعمل على إعداده فرديا واجتماعيا في آن واحد أي تعطيه ملمحا نفسيا واجتماعيا متميزا، فقسمت له ميادين النشاطات إلى فردية تنمي الإقدام والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، ونشاطات جماعية يتدرب خلالها على التخطيط التعاوني والتماسك، والعمل في اتجاه هدف واحد.(أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، 2005)

كما أن النادي الرياضي الذي يحتضن الرياضي الناشئ يمارس عليه نوعا من الضبط والتوجيه ليس فقط في مجال سلوكه الحركي أو المهاري، ولكن كذلك في جوانبه الأخلاقية المعيارية والنفسية والاجتماعية وتربيته المدنية كذلك.

فالنادي نموذج مشابه للمدرسة يستخدم نفس آلياتها ويحل فيه المدرب مكان المدرس، وتتوازي فيه أسرة النادي مع أسرة المدرسة، وإن كانت الفترة التي يقضيها الناشئ في النادي أقل من الفترة التي يقضيها في المدرسة، إلا أن عمق تأثير النادي في عملية تنشئة الرياضي اجتماعيا بالذات أكثر من أي مؤسسة مجتمعية أخرى، لأن مواقف اللعب المنظم التي نطلق عليها التدريب والتنافس غنية بالعديد من الخبرات والتدخلات القيمة التي تجعل التنافسية عميقة الأثر في تنشئة الفرد.

### المراجع:

- (1) أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية، ط1، مصر، 2005.
- (2) أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1990.

نتائج دراسة ليمان Lyman، وبيتي Witty ، أن أوجه النشاط التي يقبل عليها الأفراد من سن السابعة حتى التاسعة عشرة، إنما تشكل أساس التفاعل الاجتماعي لهم، وهذا ما أكدته الدراسات العربية مثل أطروحة نبيل منصور 1979، ودراسة كوثر رواش 1985، من تحسين التكيف الاجتماعي للتلاميذ، كنتيجة لممارسة النشاط البدني الحركي.

ويرى الدكتور عبد العالي الجسماني أن التكيف الاجتماعي خلال مرحلة المراهقة يمتاز بخصائص تجعله مختلفا تمام الاختلاف عما عليه أيام الطفولة وعما يكون عليه في فترة الرشد.

فسلوكه الاجتماعي قد يتصف بالتألف وقد يتميز بالنفور والإبعاد.

و استعرض كوكلي Coakley الجوانب والقيم الاجتماعية التي ينميها الفرد من خلال ممارسة الرياضة فيما يلي :

إن الرياضة تساعد على رفع الروح المعنوية و تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، التنفيس عن الطاقات بطريقة مقبولة اجتماعيا، التعاون، اكتساب المواطنة الصالحة، الانضباط الذاتي، تنمية الذات المتفردة، المتعة والبهجة الاجتماعية، اللياقة والحيوية، والمشاركة المبكرة في النشاط الرياضي تنمي المكانة الاجتماعية و تساعد على تكوين علاقات اجتماعية طيبة تؤدي إلى فرص وظيفية ومهنية جيدة.

فإذا للرياضة أبعاد مختلفة سواء على المستوى الشخصي للفرد أي تنمية لذاته أو على المستوى الاجتماعي.

### خاتمة:

يعتبر ميدان الرياضة كمؤسسة اجتماعية يتردد عليها الرياضي الناشئ بصفة مستمرة من بين منابع التنشئة الاجتماعية. فالرياضة من أهم الوسائل وأجدها لتحقيق النضج الاجتماعي وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد، وذلك لما تنمي مجالاتها الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء وهذا ما يتناسب مع حاجات الرياضي الناشئ في هذه المرحلة العمرية (البلوغ، المراهقة) وكذا ما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية كالعمل للصالح العام واحترام

(3) أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 2005.

(4) أمينة إبراهيم شلبي، الدافعية الرياضية، نظريات و تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2000.

(5) بولسر وآخرون، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1976.

(6) توماس جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط1، لبنان، 2000.

(7) خير الدين علي عويس، عصام الهلالي، الإجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2005.

(8) صديقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1998.

(9) مصباح عامر، التنشئة الإجتماعية والسلوك الإنحرافي لتلميذ المرحلة الثانوية، شركة دار الأمة، ط1، الجزائر.

## 2. الكتب باللغة الأجنبية:

(1) Natacha Ordioni, sport et société, édition ELLIPSES, Paris, 2002

(2) Pascal Duret , Sociologie du sport , édition Armand Colin,VUEF ,Paris,2001

(3) Pehin luise,Psychologie des adolescents,PUF ,1973.

(4) Richard. B. Alderman, Manuel de psychologie du sport, "traduit par Jeanne Etoré, édition Vigot, Paris, 1990.