

المحاضرة الثاني عشر: أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين

- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- ❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- ❖ التقليل من الأوامر والنواهي.
- ❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصيح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

قائمة المراجع:

1. الأسرة ومشكلاتها ،محمود حسن، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981.
2. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، فؤاد البهي السيد، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
3. أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ،بولسر و آخرون ، ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ،1976.
4. أسس ونظريات الحركة، بسطويسي أحمد ، ، دار الفكر العربي ،ط1 ، 1996 .
5. الاسلام وتأصيل علم النفس ، الدكتورة هناء يحي أبو شهبه. دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، 2007 القاهرة.
6. أصول التربية والتعليم، رابح تركي ، ، ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2 ، 1990 .
7. أصول علم النفس .الدكتور : احمد عزت راجح. الطبعة السابعة ، 1968، دار الكتاب العربي ، القاهرة.
8. الإعداد النفسي للرياضيين، محمود كاشف ، ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 .
9. التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ،مفتي ابراهيم حمادة ، ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر ، 1996.
10. التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ،عواطف أبو العلاء ، ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة

11. تقويم نمو الطفل ، الدكتورة نايفة قطامي ، دار المسيرة، الطبعة الاولى ،
2008.
12. خطايا المراهقة ،معروف رزيق ، ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986 .
13. رعاية المراهقين ،يوسف ميخائيل أسعد، ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون
طبعة وبلد وسنة .
14. رعاية المراهقين، يوسف ميخائيل نعيمة ، ، دار غريب للطباعة والنشر ،
دون طبعة .
15. سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، عبد الرحمان العيسوي دار الفكر الجامعي
، 1985 .
16. سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، عبد العالي الجسيماني ، ،
دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994.
17. سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مصطفى فهمي ، ، دار المعارف الجديدة ،
1986 .
18. سيكولوجية المراهقة ،سعدية محمد علي بدر ، ، دار البحوث العلمية ،
1980.
19. سيكولوجية النمو ، تطور النمو من الاخصاب الى الانجاب، الدكتور بدر
ابراهيم الشيباني، مركز المخطوطات والتراث، الكويت 2003.
20. سيكولوجية النمو ، عند الطفل والمراهق، د.تما جورج خوري، المؤسسة
الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع. الطبعة الثانية 2013.
21. سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ،توما جورج خوري ، ، المؤسسة
الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ،لبنان ، 2000.

22. الطفولة والمراهقة ، حامد عبد السلام زهران ، ، عالم الكتاب ، ط1 ، 1995 .
23. الطفولة والمراهقة ، حامد عبد السلام زهران ، ، ط5 ، عالم الكتاب ، 1995 ،
ص 377
24. ظواهر المراهق وخفائيه ، عبد الغني الديدي ، ، دار الفكر للملايين ، ط1 ،
1995 ، ص 153
25. علم النفس ، أهميته في حياتنا.د. ابراهيم عصمت مطاوع. دار المعارف
1981.
26. علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ، حامد عبد السلام زهران ، ، عالم الكتب ،
سنة 1981.
27. علم النفس الاسري، د. أحمد محمد مبارك، مكتبة الفلاح، الكويت، 1992.
28. علم النفس التربوي، فاخر عاقل ، ، دار العلم للملايين ، سنة 1982.
29. علم النفس النمو ، الدكتورة ألفت محمد حقي ، دار المعرفة الجامعية
1992،
30. علم النفس النمو ، الطفولة والمراهقة، الدكتور حامد عبد السلام زهران ،
عالم الكتاب، الطبعة الاولى، القاهرة.
31. علم النفس النمو ، الطفولة والمراهقة، محمد عودة الريماوي، دار المسيرة،
الاردن، 2008.
32. علم النفس النمو ، كامل محمد محمد عويضة، دار الكتب العلمية ، بيروت
، 1996 .
33. علم النفس كيف يمكن أن يساعدك . د. عبد النور جادو . المكتبة الجامعية
الاسكندرية. 2001.

34.الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، قاسم حسن حسنين ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد ، 1990 .

35.محاضرات في علم النفس الاجتماعي ،الدكتور محي الدين مختار، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

36.المدخل الى علم النفس النمو ، الطفولة و المراهقة .الشيخوخة. عباس محمد عوض ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية، 1999.

37.مشاكل الشباب النفسية، راجح أحمد عزت ، ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 .

38.مقدمة في علم النفس ، الدكتور راضي الوقفي، الشروق ، عمان. 2003

39.مقدمة في علم النفس ،أنوف ويتج ، ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ،1994.

40.مناهج التربية البدنية المعاصرة ،أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000.

41.مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ،عنايات محمد أحمد فرج ، ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 .

42.النمو التربوي للطفل والمراهق، كمال دسوقي ، ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 .

43.النمو النفسي في الطفولة والمراهقة، الدكتور فاروق عبد الفتاح، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 2004 .

44.Psychologie des l'adolescent, LEHALLE.H, ,sans ed,1985.p13

**Dictionnaire de la psychologi Sillamy.N. e. Ed
bordes.1983. p1445.**