

الفصل السادس

النمو في مرحلة المراهقة والشباب

• مقدمة

• النمو في مرحلة التعليم الإعدادي

- النمو الجسمي

- النمو الحركي

- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

• النمو في مرحلة التعليم الثانوي

- النمو الجسمي

- النمو الحركي

- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

• النمو في مرحلة التعليم العالي والجامعي

- النمو الجسمي والحركي

- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

مدخل

تعتبر مرحلة التعليم الإعدادى (من سن ١٣-١٥ تقريبا) بمثابة فترة انتقال، إذ يمر فيها الفرد بمرحلة البلوغ وبداية مرحلة المراهقة. ولذا فإن هذه المرحلة تتسم بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التى تؤثر بصورة واضحة على حياة الفرد فى المراحل التالية.

كما تعتبر مرحلة التعليم الثانوى (من سن ١٥-١٨ تقريبا) امتدادا طبيعيا لمرحلة المراهقة فى حين تعتبر مرحلة التعليم العالى أو الجامعى (من سن ١٨-٢١ تقريبا) مرحلة يبلغ فيها الفرد سن الرشد والشباب والفتوة. ولسهولة الدراسة سوف يتم تقسيم النمو فى مرحلة المراهقة والشباب إلى ثلاث فترات أو مراحل هى:

- * مرحلة التعليم الإعدادى (مرحلة البلوغ وبداية المراهقة).
- * مرحلة التعليم الثانوى (امتداد مرحلة المراهقة).
- * مرحلة التعليم أو الجامعى (الوصول لسن الرشد والشباب والفتوة).

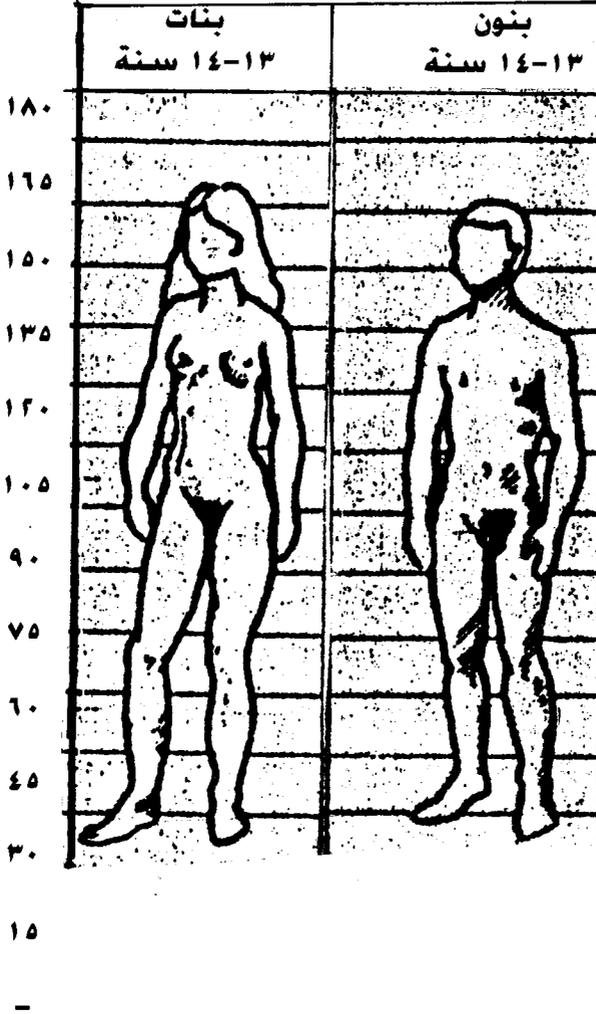
١- النمو فى مرحلة التعليم الإعدادى

١/١- النمو الجسمى:

تتميز هذه المرحلة بطفرة فى نمو الطول والوزن وينعكس أثر ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الارداق وطول الساقين. وفى هذه المرحلة تكون متوسطات الطول والوزن بالنسبة للبنات أكبر منها بالنسبة للبنين كما فى الشكل رقم (٢١). ومن أهم نواحي التغيرات الجسمية فى هذه المرحلة ظهور ما يسمى

شكل رقم (٢١)
تطور الطول والوزن في سن ١٣ - ١٤ سنة،
للبنات والبنين

الطول



الطول :

من ١٦٢-١٤٨ سم

الوزن :

من ٤٨-٤٠ كجم

الطول :

من ١٦١-١٤٧ سم

الوزن :

من ٤٧-٤٠ كجم

«بالأعراض الجسمية الثانوية» والتي تتلخص فى نمو شعر العارضين وفوق الشفة عند الولد، وبروز النهدين واستدارة الإليتين عند الفتاة .

وقد يعقب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التى تعترض الأفراد لخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة أو صغر حجم الثديين أو ضخامتهما أو زيادة نمو شعر الجسم أو ظهور حب الشباب لدى البنات .

وغالبا ما يعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغدة النخامية والغدة الدرقية .

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية والفيولوجية ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التى تتميز بها هذه المرحلة .

٢/١- النمو الحركى:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذى تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركى والجسمانى . ويرى «جوركن Gorkin» أن حركات المراهق حتى حوالى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال فى التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام . كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتى إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك فى غضون مرحلة الفتوة أن يتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا، وانسجاماً عن ذى قبل .

أما «همبورجر» فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة إرتباك بالنسبة للنواحي الحركية . كما يرى «ميكلمان» و«نويهاوس» فى هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية . إذ أنها تحمل فى طياتها بعض الاضطرابات التى تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركى .

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركى فيما يلى :

١/٢/١- الارتباك الحركى العام:

يلاحظ أن حركات المراهق التى كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التى اكتسبها فى غضون المراحل السالفة يعترىها الكثير من الاضطراب والارتباك وأبلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق فى أثناء المشى والجري .

٢/٢/١- الافتقار للرشاقة:

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة. ويتضح ذلك جلياً بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

٣/٢/١- نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، وخاصة بالنسبة للحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين. إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدراً كبيراً من الدقة والتوازن.

٤/٢/١- الزيادة المفرطة في الحركات:

كثيراً ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة. كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجرى، وتعنى تلك الزيادة الواضحة في حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركى ونقص في هادفية الحركات.

٥/٢/١- اضطراب القوى المحركة:

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكى تناسب الواجب الحركى. فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة. ويعنى هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات. وأحياناً أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والطرأوة.

٦/٢/١- نقص القدرة على التحكم الحركى:

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة. ونادراً ما نصادف ظاهرة «التعلم من أول وهلة»

فى غضون تلك المرحلة . كما أن التدريب والمران المتكرر لا يحقق فى غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج . كما يظهر الخوف على المراهق أكثر وضوحاً من المرحلة السالفة ويسهم ذلك فى إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة .

٧/٢/١- التعارض (التضاد) فى السلوك الحركى العام؛

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركى الذى يظهر فى القيام بمختلف الحركات غير المقصودة . فالمراهق يجد صعوبة بالغة فى المكوث أو الجلوس صامتاً لمدة طويلة . فنجده دائم الحركة بيديه وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء ونجده تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه . وفى بعض الأحيان يؤدى عدم الاستقرار الحركى إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالأكتاف أو الرأس ، وأحياناً إلى التقطيب والتجهم وغير ذلك . ومن ناحية أخرى نلاحظ فى بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفتور والتكاسل التى توصف غالباً بالتثاقل أو الكسل والتى نصادفها كثيراً فى دروس التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التى تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد .

٣/١- النمو العقلى والاجتماعى والانفعالى

من أهم الخصائص والمميزات العقلية والاجتماعية والانفعالية فى هذه المرحلة ما يلى :

- تشير معظم الدراسات إلى أن منحنيات نمو الذكاء فى هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال فى النمو الجسمانى . ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات ، وعلى التفكير والاستنتاج ، كما تأخذ الفروق الفردية فى النواحي العقلية فى الوضوح ، وتبدأ قدراته واستعداداته فى الظهور .

- تزداد القدرة على الانتباه والتركيز والملاحظة والتذكر الواعى ، والقدرة على النقد وإدراك العلاقات .

- الاهتمام الشديد بالجسم ، والقلق للتغيرات المفاجئة فى النمو ، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية .

- مرحلة اضطراب انفعالى وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات فى الصوت ومظهر الجسم، ومحاولات المراهقين للتكيف مع هذه التغيرات.

- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصى ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل إلى الزى الموحد كزى المدرسة أو زى الكشافة وزى الفرق الرياضية.

- يزداد الميل للانتباه إلى شلة من نفس الجنس، وتحتل هذه الشلة مركزاً ممتازاً فى اتجاهات المراهقة ويدين لها بالولاء الأول.

- يميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحياناً ويهتم بالمقارنة بين منزله ومنازل أقرانه فى الشلة، وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة فى التعويض عن ذلك بإيجاد علاقات أخرى وظهور بعض الانحرافات الشبابية.

- يبدأ التخلص من الأنانية الفردية التى كان يتمركز فيها الفرد نحو نفسه حتى يحصل على مكانه فى الجماعة ورضائها عنه.

- يتميز نموه الوجدانى بحب الزعماء وأبطال التاريخ وأبطال الرياضة فهو يتخذ منهم مثله العليا.

- الرغبة فى محاكاة الأفراد أقوى من الرغبة فى الاستجابة لتوجيهات الكبار، ولو أن بعض الأفراد مستعدون للاستجابة لتوجيهات مدرسيهم أو قاداتهم أكثر من الوالدين.

- يتقلب فى تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار، ويميل إلى مشاركة الكبار فى ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.

- يميل إلى قراءة القصص وخاصة ما يتعلق منها بأعمال البطولة، كما يميل إلى الرحلات والتجوال.

- يزداد الاعتزاز بالنفس.

- فى احتياج لرعاية صحية لكلا الجنسين عن طريق الاختبارات الطبية

الدورية وعلاج التشوهات البدنية ، وممارسة الحياة الصحية والوقاية من الأمراض وتجنب الحوادث .

- فى احتياج إلى نشاط حركى يساعد فى عملية النمو نمواً سليماً يمكن من المرور فى هذه المرحلة بأمن وسلام .

- فى احتياج إلى النوم الكافى والراحة الكافية والغذاء الكافى .

- فى احتياج إلى تفهم أن الاختلافات الفردية فى نمو الأفراد بالنسبة للوزن والطول فى نفس السن ظاهرة طبيعية .

- فى احتياج إلى الاشتراك فى جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكتسب عن طريقها خبرات ومهارات جديدة .

- فى احتياج إلى الاشتراك فى أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه فى المجتمع .

- فى احتياج إلى التدريب على الهوايات المختلفة للكشف عن قدراته .

- فى احتياج إلى الاشتراك فى مناقشات حول العقائد حتى يأخذ بها عن اقتناع .

- فى احتياج إلى وعى بالاتجاهات القومية حتى يكون حبه لزعمائه عن إدراك واعى .

٢- النمو فى مرحلة التعليم الثانوى

(امتداد مرحلة المراهقة)

١/٢- النمو الجسمى:

تتميز هذه المرحلة بالبطء فى معدل النمو السمانى . ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم ، كما تظهر الفروق المميزة فى تركيب جسم الفتى

والفتاة بصورة واضحة ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمى .

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدنى الكامل تقريباً، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريباً.

وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، فى حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب .

ويكون الفتيان أطول وأثقل وزناً عن الفتيات كما فى شكل (٢٢)، (٢٣).

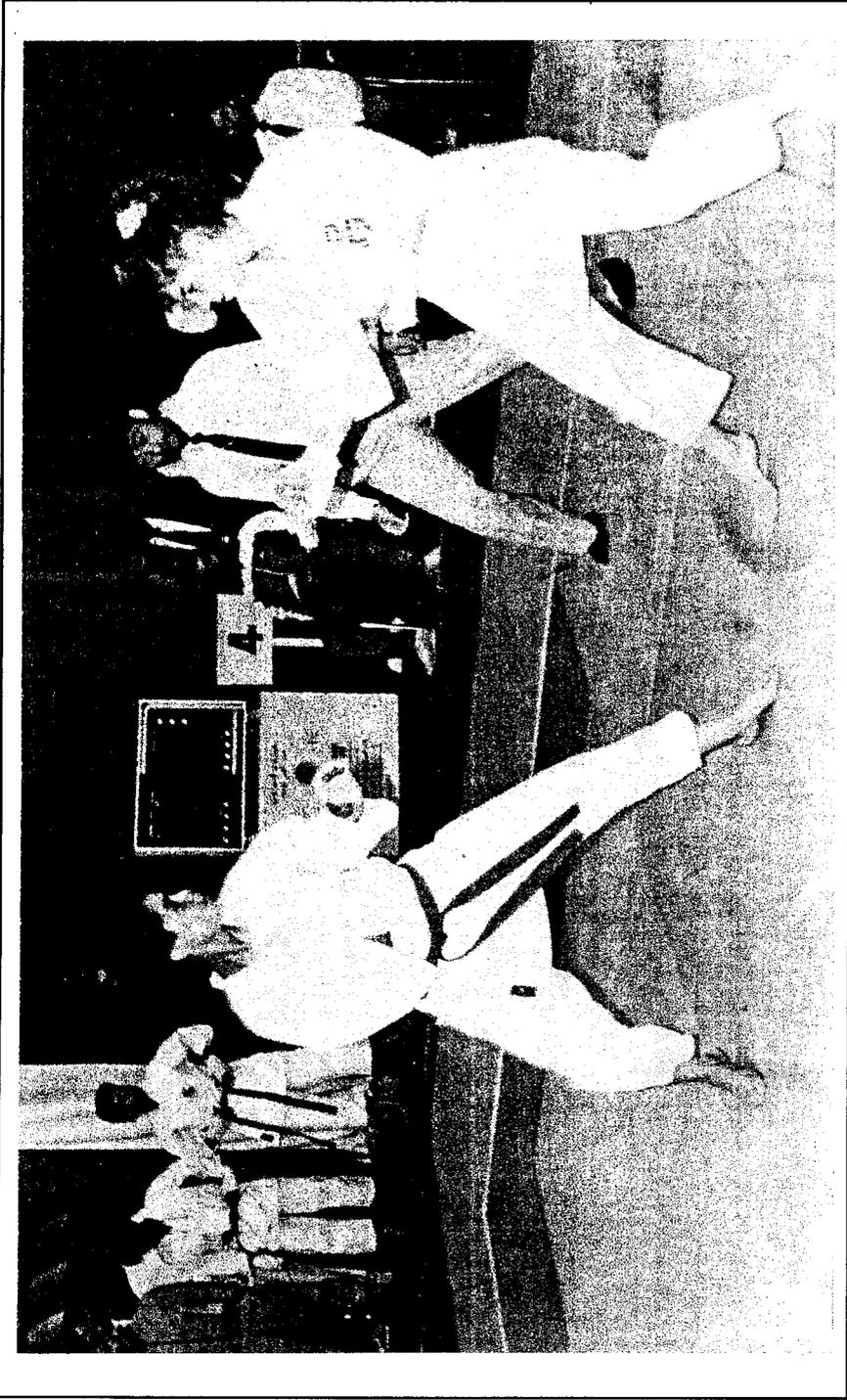
٢/٢- النمو الحركى:

فى هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجى فى نواحى الارتباك والاضطراب الحركى، وتأخذ مختلف النواحى النوعية للمهارات الحركية فى التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلى الصعبى بدرجة كبيرة .

وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركى : ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها . بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذى يتميز به الفتى فى هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التى تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم فى قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجماز والتمرينات الفنية .

وتسهم عمليات التدريب الرياضى المنظمة فى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دوراً هاماً فى نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة .

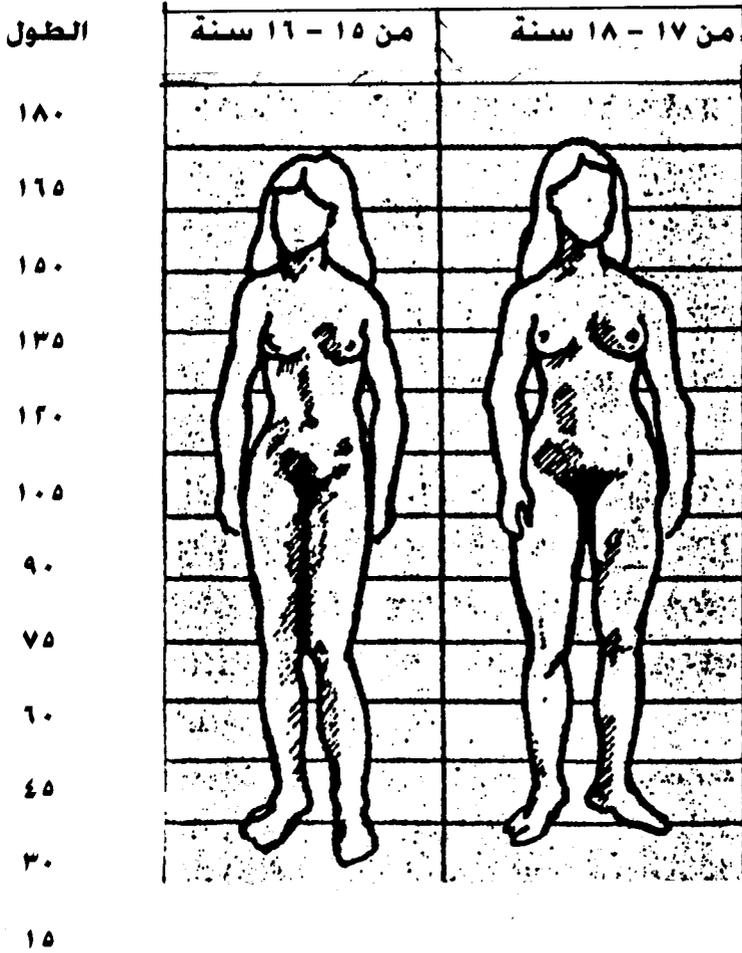
كما يستطيع الفتى الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية فى بعض الأنشطة الرياضية، مثل السباحة وكذلك الجماز والتمرينات الفنية بالنسبة للفتيات .



تسهيم عمليات التدريب الرياضى المنظمة فى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية فى مرحلة التعليم الثانوى

شكل رقم (٢٢)

تطور الطول والوزن من سن ١٥ - ١٦ سنة.
ومن سن ١٧ - ١٨ سنة بالنسبة للبنات



الطول :

من ١٥٦-١٦٥ سم

الوزن :

من ٤٨-٥٤ كجم

الطول :

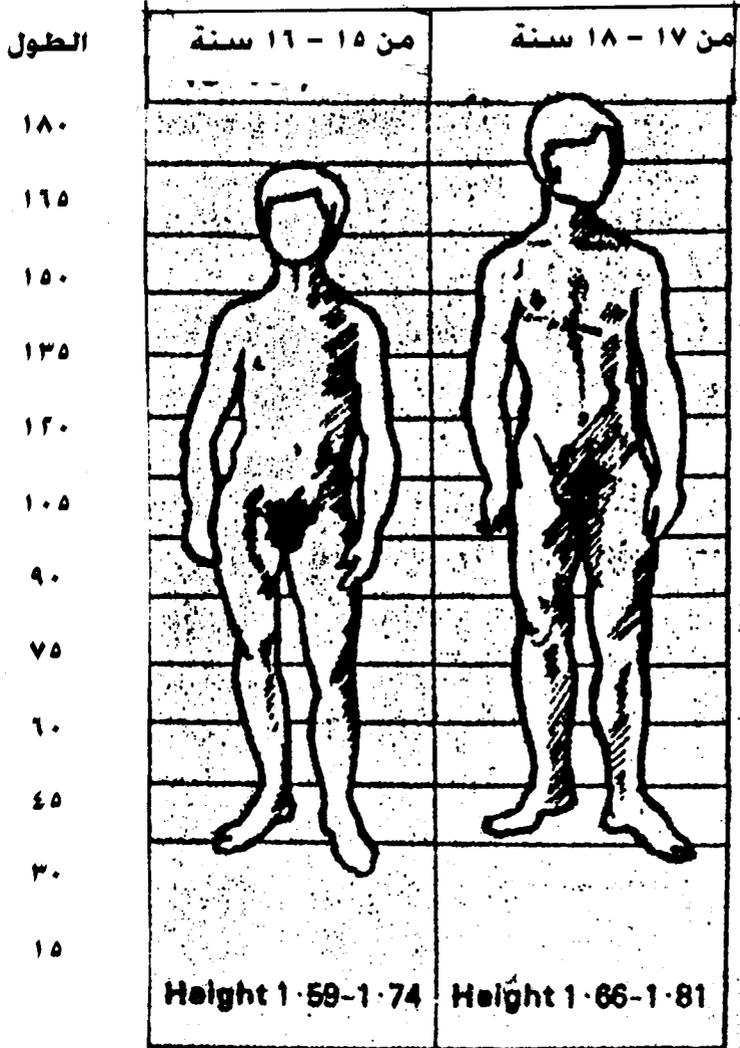
من ١٦٠-١٦٨ سم

الوزن :

من ٥٥-٥٩ كجم

شكل رقم (٢٣)

تطور الطول والوزن من سن ١٥ - ١٦ سنة،
ومن سن ١٧ - ١٨ سنة بالنسبة للبنين



الطول :

من ١٥٩-١٧٤ سم

الوزن :

من ٤٩-٥٧ كجم

الطول :

من ١٦٦-١٨١ سم

الوزن :

من ٥٧-٦٦ كجم

٣/٢- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

تشير بعض الدراسات إلى أن النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية :

- ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله .

- ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .

- تزداد الرغبة في المناقشة والمحااجة لذاتها، وخاصة مع الكبار تأكيداً للنزعة الاستقلالية .

- تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات اليدوية .

- الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع .

- اهتمام ببحث الشئون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب والمسببات، مما قد يصل إلى مستوى الحيرة ومما قد يعوق الاتزان النفسى .

- زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد شلته وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة ما يتصل بها بأخبار الرياضة والجنس والملابس، وتميل الفتيات بصفة خاصة إلى التحدث عن موضوعات بمشكلات الزواج وإنشاء الأسرة .

- زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر (مرحلة الحب الرومانتيكى) ويصحب ذلك زيادة الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس واختيار الألوان المألقة .

- ازدياد حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم، مما يؤثر في علاقتهم بها .

- بداية الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل، أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة للفتيات .

- تتميز بطابع خيالى واتجاه نحو الفنون الجميلة والقراءة التى تساعد على تزويد الخيال .

- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال فى حياته .

- ازدياد الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة والتجوال والترحال .

- القدرة على الانتظام فى جماعات والتعاون معها بطريقة إيجابية منتجة .
وذلك لابتعاده عن الأناية الذاتية .

- الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التى يشترك فيها الجنس الآخر .

- حساسية زائدة إما بالهروب من الواقع وكبت الانفعالات، أو بالإنطلاق المؤدى إلى التهور الذى يعقبه التخاذل ولوم النفس بسبب الحاجة إلى تهدئة التوتر العصبى .

- الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية .

- الحاجة إلى تحمل المسئولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجته، وإلى تمييز الكيان الفردى واستقلاله وطمأنينته .

- الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته .

- الحاجة إلى ممارسة نشاط تعاونى مع من هم فى سنه .

- الحاجة إلى فهم الانفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والارتباك الناتج عن الفشل .

- الحاجة إلى احترام التمييز والفردية وتقبلهما .

- الحاجة إلى قراءة سير الأبطال والزعماء والقصص العاطفية والأحداث الجارية .

٣- النمو في مرحلة التعليم العالي والجامعي

١/٣- النمو الجسمي والحركي:

في هذه المرحلة ينمو النمو الجسمي نحو الإكمال ويكتسب كلا الجنسين قوامةً معيناً، ويزداد النمو في الطول والوزن عن المرحلة السابقة زيادة طفيفة وتظهر الفروق بين الجنسين في الطول والوزن بصورة واضحة .

كما يستطيع الشاب في هذه المرحلة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية نظراً لإكمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

ويمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظراً لنمو الأجهزة العضوية الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب، إذ يستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يومياً .

ويتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة، كما نجد أن هناك نزعة لدى الكثيرين نحو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي في حالة عدم وصولهم إلى مستوى معين وينقلبون إلى متفرجين أو يزاولون بعض الأنشطة الرياضية التي لا تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد في أوقات فراغهم .

٢/٣- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

في هذه المرحلة يصل الفرد إلى سن الرشد القانوني وهو سن ٢١ سنة والذي يستطيع فيه ممارسة حقوقه المدنية وبذلك يصبح قادراً على تحمل المسؤولية .

ويرى بعض الخبراء أن أهم خصائص ومميزات هذه المرحلة تشمل على ما يلي :

- يزداد تقدير الفرد للقيم أكثر من المرحلة السابقة، وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجاته .



الطالب الجامعي الروسي «الكسندر بوبوف» الحائز على الميداليتين الذهبيتين في سباحة ٥٠ م، ١٠٠ م حرة في دورة أتلانتا الأولمبية عام ١٩٩٦ وأول سباح في التاريخ ينجز بسبق ١٠٠ م حرة في دورتين أولمبيتين متتاليتين.

- يزداد اهتمام الفرد بحياته المهنية فيضطر إلى تحديد ميوله وحاجاته الترويحية لنقص وقت فراغه، ويختار من أنواع النشاط الترويحي ما يمنحه أكبر قدر من المتعة، فهو يفضل الأنواع التي يتفوق فيها أو التي تتيح له المكانة الاجتماعية أو الأنواع التي تمنحه فرصاً أكبر لعقد علاقات اجتماعية وخاصة مع أفراد الجنس الآخر.

- اشتداد النزعة الاستقلالية وتأكيد الذات واهتمام كل جنس بالآخر وإقامة علاقات مختلفة والتطلع للزواج.

- زيادة الاهتمام بالحديث والمناقشة مع الأقران والكبار لاكتساب الثقة والمهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية.

- تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والخارجية والعلاقات بالجنس الآخر، وتهتم الفتيات بالموضوعات المتصلة بالأزياء الحديثة والحياكة والطهي.

- تتخذ العناية بالمظهر صورة أقل للفت النظر مع العناية بالذوق والتناسب في اختيار الملابس، غير أن الفتيات يزداد اهتمامهن بالمظهر في لفت انتباه أفراد الجنسين لهن ومحاولته إخفاء عيوبهن البدنية. بينما يهتم الشباب بإبراز أكتافه العريضة وعضلاته بأقصى شكل ممكن.

- التخصص في الدراسة أو المهنة وازدياد التفكير في أمر المستقبل وزيادة قدرته على الاستقرار في تعليمه أو مهنته.

- يميل الشباب إلى الحصول على المال لتحقيق استقلاله الذاتي، كما يقل الميل إلى الإدخار عن مراحل السابقة.

- ازدياد الاهتمام بالألعاب الذهنية وخاصة التي تتجه إلى المراهنة.

- بدء اتجاه فعلى للاشتراك في مشروعات الإصلاح الاجتماعي والخدمة العامة وممارستها بعد إدراك احتياجات المجتمع ومسئولية الشباب حياله.

- ميل كبير نحو القراءة وخاصة القصص والمغامرات وتحليل الشخصيات البارزة، وتتبع الصحف والمجلات وخصوصاً أبواب الرياضة والفكاهة والقصص الخفيفة .

- تزداد حاجته للنشاط البدنى لتنمية كفاءته العضوية وقدرته الحركية، والمحافظة على قوته وتحقيق التوازن بين النشاط الفكرى والاجتماعى والبدنى . وكذلك العمل على رفع مستواهم فى ميادين تخصصهم .

- احتياجه إلى تنظيم وقت الفراغ بحيث يكتسب الفرد خبرات متقدمة ومتنوعة فى ألوان النشاط المختلفة .

- فى احتياج إلى التزود بالمعلومات الصحية والاجتماعية السليمة عن العلاقات الزوجية وحياة الأسرة ومسئوليات العمل والعلاقات الاجتماعية .

- فى احتياج إلى صيانة معنوياتهم واستمرار تزويدهم بحوافز، كما يحتاجون إلى مثل يؤمنون بها أو إلى قيادة موجهة لفهم أنفسهم والعناية بذاتهم، واستعداداتهم الخاصة .

المراجع

- سعد جلال، محمد علاوى (١٩٨٥). علم النفس التربوى الرياضى، الطبعة الثامنة. دار المعارف.
- فؤاد البهى السيد (١٩٩٠). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربى.
- محمد حسن علاوى (١٩٩٤). علم النفس الرياضى. الطبعة التاسعة. دار المعارف.
- محمد حسن علاوى (١٩٩٢). سيكولوجية التدريب والمنافسات. الطبعة السابعة. دار المعارف.
- Clauss, G. (1987). Kinderpsychologie. Berlin.
- Cooper, K. (1991). Kid fitness. Bantam Books.
- Döbler, H. (1987). Die Kombinationsmotorik in Sportspiel. TPKK.
- Gesell, A.L. (1958). Infancy and human growth. New York: Macmillan.
- Gesell, A.L. (1956). Youth. New York. Harper and Row.
- Gesell, A.L. (1956). Infant development. New York: Macmillan.
- Gleitman, H. (1995). Psychology. Library of Congress.
- Gorkin, M.J. (1981). Die Fragen des Jugendalters. TPKK.
- Gross. J. (1976). Child development. New York: Macmillan.
- Hatherington, E.M., and Ross, P. (1993). Child psychology. McGrow - Hill.
- Goffman, L., Paris, S. and Hall, E. (1995). Developmental psychology today. McGrow-Hill.

- **Lewitow, N.D. (1987).** Kinderpsychologie. Berlin.
- **Malina, R. and Bouchard, C. (1991).** Growth, maturation and physical activity. Human Kinetics.
- **Maltin, M. (1995).** Psychology. Harcourt Brace College.
- **Meinel, K. (1981).** Bewegungslehre. Berlin.
- **Nettleton, B. (1990).** You are the coach. Canberra.
- **Neuhaus, W. (1984).** Kinderpsychologie. Flensburg.
- **Neumann, O. (1957).** Die Entwicklung in Jugendalter. München: Barth Verlag.
- **Piaget, J. (1956).** Die Psychologie der früher Kindheit. Basel.
- **Sander, F. (1970).** Die Mobilität der Kinder in der Grundschule. Berlin.
- **Teichert, J. (1963).** Die rhythmische Ansprechbarkeit bei Mädchen des. 1. bis 5. Schuljahr. Diss. Leipzig.
- **Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995).** Foundations of sport and exercise psychology. Champaign IL: Human Kinetics.
- **William, D.F. (1990).** Sports training principles. Henry Kimpton Publisher.