

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد- باتنة 02

Université Batna 02

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

Section de l'Activité Physique et Sportive Educative

مطبوعة بيداغوجية في مقياس:

# الانتقاء والتوجيه الرياضي التربوي

موجهة لطلبة السنة الثالثة LMD (السداسي الخامس)

شعبة: النشاط البدني الرياضي.

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي.

إعداد: د. حاجي حمادة

السنة الجامعية: 2023/2022

## قائمة محتويات المطبوعة

مقدمة.

- المحاضرة رقم 01: مدخل مفاهيمي: الانتقاء، التوجيه، الاكتشاف في المجال الرياضي.
- المحاضرة رقم 02: التوجيه الرياضي: التعريف، الأهمية والأهداف.
- المحاضرة رقم 03: الموهبة والانتقاء الرياضي.
- المحاضرة رقم 04: النمو والانتقاء الرياضي.
- المحاضرة رقم 05: المحددات البيولوجية لعملية الانتقاء الرياضي.
- المحاضرة رقم 06: المحددات السيكولوجية لعملية الانتقاء الرياضي.
- المحاضرة رقم 07: خطوات ومراحل عملية الانتقاء الرياضي.
- المحاضرة رقم 08: الأسس العلمية للانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالتنبؤ.
- المحاضرة رقم 09: نماذج وأساليب الانتقاء الرياضي.

## قائمة الجداول

- جدول رقم 01: الفترات الحساسة لنمو الصفات البدنية.
- جدول رقم 02: علامات النمو الجنسي ومعايير التقييم المقابلة لها بالدرجات.
- جدول رقم 03: الأعمار الزمنية المناسبة للبدء في ممارسة الأنشطة الرياضية المبينة، وعمر بداية التخصص، وعمر الوصول للمستويات العليا في الأداء.
- جدول رقم 04: مدى تأثير العوامل الوراثية على مختلف الخصائص البدنية والفسولوجية.
- جدول رقم 05: أهم القدرات الحركية الأساسية في مرحلة الطفولة.

## مقدمة:

أصبح منذ منتصف الستينات كل من الانتقاء والتوجيه الرياضي مادة دراسية متخصصة وذلك نتيجة للنمو الواضح في المستوى الرقمي والإنجاز الرياضي وحادثة (صغر) سن الأبطال في مختلف فروع النشاط الرياضي ، حيث بات واضحاً أن ارتفاع المستوى الفني الرياضي لا يتاح لكل راغب في الممارسة ، فلقد أصبح من الضروري توافق ومراعاة هذا الرغبات مع المعايير والقدرات المحددة لنوع النشاط الرياضي المختار، من هنا كان الانتقاء الرياضي والتوجيه موضوع أو مادة تخص مجموع الراغبين المتميزين بالقدرات والمواهب في ممارسة هذه الرياضة أو تلك .

ويجب أن نفرق بين كل من التوجيه الرياضي والانتقاء الرياضي، فهما ليس معنى لشيء واحد، فالتوجيه الرياضي يقوم بدراسة مواهب وقدرات الإنسان بصفة عامة وذلك بارتباطها بهذا النوع أو ذلك من الرياضات، أما الانتقاء الرياضي فهو موجه نحو مجموعة من الأفراد المتميزين والموهوبين القادرين على تحقيق أرقام (مستويات) عالية في النشاط الرياضي المحدد.

وفي هذه الصدد يجب أن نشير إلى أن العلماء السوفييت ينظرون إلى ضرورة وجود علاقة بين الانتقاء والتوجيه الرياضي من جهة وقدرات اللاعب البدنية والمهارية والنفسية والتشريحية والوظيفية، حيث أن تلك القدرات أياً كان نوعها تلعب دوراً هاماً في توجيه الفرد لممارسة هذا النوع من النشاط ومن ثم التميز فيه.

ولما كان من المعروف أن لكل عمل من الأعمال القدرات التي تؤهل الفرد القيام به، وكتدليل على ذلك فالموسيقيين مثلاً لهم صفات خاصة يتميزون فيها مثل تميزهم بحاسة الأذن، كما أن لضارب الطبل تكون القوة مطلوبة، ولعداء المسافات القصيرة السرعة تكون مطلوبة، وللاعب جرى المسافات الطويلة الصفة المطلوبة هي التحمل.

## مدخل مفاهيمي: الانتقاء، التوجيه، الاكتشاف في المجال الرياضي.

### 1. الانتقاء:

الانتقاء هو الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي، وأيا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة فإنها لن تجدي نفعا إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشرة بالنجاح. يعني اختيار أفضل الناشئين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة

يعرف مفتي إبراهيم حماد بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة.

ويعرف أبو العلا عبد الفتاح الانتقاء بأنه عملية تتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبنا على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة.

وقال نبيل العطار وعصام محمد أمين بأن الانتقاء عبارة عن انتخاب أفضل العناصر مما لديهم الاستعدادات والميل والرغبة لنشاط معين.

أما فرج بيومي فنقول إن الانتقاء هو اختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للانضمام لممارسة اللعبة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الاستعدادات بطريقة ممكن وصول هؤلاء الناشئين الى أعلى مستويات الأداء في اللعبة.

وعرفه عادل عبد الحلیم حيدر بأنه عبارة عن عملية قبول ورفض لعناصر ناشئة متقدمة لاختبارات متنوعة في نشاط رياضي معين حسب نتائج هذه الاختبار.

ويقول جلاجر "GALLAGER" أن اللاعبين الموهوبين هم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص مؤهلين والذين لديهم القدرة على الأداء الرفيع ويحتاجون إلى برامج تدريبية متميزة وخدمات إضافية تفوق ما يقدمه البرنامج التدريبي العادي.

**فالانتقاء** يعتبر جوهر العملية التربوية والتدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في نوع معين من الرياضة، حيث يتم هذا الانتقاء على أساس الإمكانيات البدنية والتقنية والاجتماعية والنفسية والفسولوجية والتربوية.

فمن خلال التعاريف والمفاهيم السابقة نرى أن مفهوم مصطلحي الاختيار والانتقاء هو مفهوم متقارب جداً، وهما متداخلان إذ أنه لا يمكن إجراء الانتقاء ما لم يكن هناك عملية تسبقها وهي الاختيار، لذلك فإن عملية الاختيار تسبق عملية الانتقاء. كما أشار لذلك **قاسم حسن حسين** في تعريفه أن الانتقاء هو اختيار أصح الأفراد وأكفأهم من المتقدمين للانتقاء وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة مباشرة، فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعديد من الناشئين الراغبين في الممارسة، ولكن التفوق فيه يكون من نصيب قلة، وتتضاءل هذه القلة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري بالترتيب، ومن ذلك يتضح أن عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين.

## 2. التوجيه:

يرى **محمد حسن علاوي** بأن التوجيه هو مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات، مهارات وميول وان يستغل إمكانات بيئته من ناحية أخرى.

ويقول **أحمد أحمد عواد** بأن التوجيه هو مساعدة يقدمها أشخاص مؤهلون ومدربون إلى شخص آخر في أي مرحلة عمرية من مراحل النمو، وهذه المساعدة الفنية تمكنه من تدبير أوجه نشاط حياته وتغيير أفكاره واتخاذ قراراته وتحمل أعباءه بنفسه وهذه المساعدة تقدم بطريقة مباشرة وغير مباشرة.

ويرى **برنادر، وفولمر** بأن التوجيه هو "النشاطات التي تساعد الفرد على تحقيق ذاته"

## 3. الاكتشاف:

ظهرت العديد من المحاولات التي تستهدف إيضاح معنى ومفهوم مصطلح الاكتشاف، فكان المدربون والعلماء في كل من ألمانيا الشرقية والإتحاد السوفياتي سابقاً قد حددا مفهوم

هذا المصطلح في أنه "عندما يظهر أي طفل من أطفال المدارس أو من غيرهم من الأطفال صغار السن استعدادات خاصة فإن ذلك يعني أنهم في طريق النجاح في الرياضة". ويشير المفهوم الحديث للمصطلح على تلك المحاولات التي تستهدف البحث عن:

- 1- الخصائص المتنوعة للفرد الرياضي والتي يمكن أن تكون فطرية أو ترجع للعمل والتدريب.
- 2- متطلبات العمل (الأداء) في الرياضة أو النشاط المطلوب للتأكيد على أنه توجد أعلى نسبة احتمال لتحقيق الأداء الأقصى.

ويعرف مصطلح اكتشاف الموهبة على أنه " تلك العمليات والطرق المنهجية للتنبؤ بالأداء الرياضي على مدى فترات زمنية متعددة للحصول على معلومات بدنية وفسولوجية وقدرات فنية متوقعة".

ومن ناحية أخرى يعرف اكتشاف الموهبة على أنه تلك العمليات التي تسمح للتلاميذ بالاشتراك في الألعاب الرياضية التي يحبونها ويرغبون التفوق فيها. تلك العمليات تتأسس على نتائج اختبارات انتقاء تجرى مجتمعات محددة المعالم.

ويعرف وودمان **woodman** اكتشاف الموهبة في استراليا على أنه التصفية التي تتم بالنسبة للرياضيين صغار السن للتحقيق ممن سوف تكون أمامه الفرصة للنجاح في الرياضة لإلحاقهم مباشرة بالألعاب الرياضية الأكثر مناسبة لقدراتهم.

وتتفق **مارج 2013 marige** بكلية الصحة والدراسات الاجتماعية في هولندا مع **وليامز ورايلي 2001 williams,a.m,railly,t**، **بيوتر 2005 pioter,u** بكلية التربية الرياضية في بولندا على أن مصطلح اكتشاف الموهبة يستهدف اكتشاف القدرات الكامنة للمؤدين غير المندمجين في أي برامج للرياضة وقت إجراء عمليات الاكتشاف الأولية.

#### 4. أهمية الانتقاء في المجال الرياضي:

1 - الاقتصاد في الوقت والجهد والمال.

2 - التوصل إلى اختيار الطرق العلمية المناسبة للانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه المواهب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء.

3 - تصميم وإعداد البرامج التدريبية مع الاطمئنان لإمكانية إنجازها اعتماداً على خصائص وقدرات اللاعبين.

4 - التنبؤ بالمستويات المستقبلية للأداء البدني والمهاري.

5 - زيادة حجم وشدة التدريب باطمئنان.

6 - تحسين مستوى الأداء البدني والفني والمهاري والنفسي بشكل سليم.

7 - حماية اللاعب من الانخراط في الممارسات الاجتماعية السلبية.

8 - اكتساب اللاعب الثقة في النفس في التدريب والمنافسات.

9 - يعتبر مجال أمثل لتطبيق النظريات العلمية في مجال التدريب الرياضي

كما يضيف كلا من **جيمس ووليم (James & William 1983)** إلى الأهمية من

الانتقاء أو الاختيار أن هذه العملية تساعد على تقييم اللاعبين عند وضع البرامج المدروسة لهم وكذلك تعمل على تحديد النقطة التي يجب أن يبدأ بها المدرب في وضع البرامج التدريبية بالإضافة إلى وضوح مستوى ونوعية البرامج التي يقدمها المدرب لهؤلاء اللاعبين ومدى مناسبتها لهم.

كما أن عملية الانتقاء تتم في اتجاهين هما:

1. اختيار نوع النشاط الرياضي، الذي يتناسب تماماً مع استعدادات وقدرات الناشئ بغية اشباع اهتمامه بالرياضة، وليس من الضروري بالنسبة بهذا الاتجاه تحقيق مستويات أداء عالية. وهذه العملية هي عملية التوجيه.

2. تحديد نوع النشاط الرياضي للناشئ الموهوبين لغرض تحقيق مستويات أداء عالية. والمهم في هذه الحالة أن يتم الانتقاء الدقيق للناشئ، الذي سوف يستمر بالتدريب في عمليات تدريبية طويلة الأمد.

5. أهداف الانتقاء في المجال الرياضي:

يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي، فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والوطنية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين وإعداد أبطال المستقبل وتوجيه عمليات التدريب، ولم تقتصر عملية الانتقاء على اكتشاف الموهوبين وتوجيههم الى الفعاليات الرياضية المناسبة لقابليتهم، بل تضمنت الكثير من الأهداف من أبرزها:

1 - تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توافرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي.

2- الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات العالية.

3 - توجيه الراغبين في الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم.

4 - إيجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة.

5 - الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي لمن يتوقع لهم التفوق في هذا النشاط الرياضي مستقبلا.

6 - ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الامكانيات والقدرات للفرد في ضوء ما ينبغي تحقيقه.

7 - زيادة الدافعية للممارسة الرياضية للتقارب والتجانس لمستويات مجموعة الافراد بالوحدة والابتعاد عن التباين بينهم.

8 - تركيز عملية التدريب لتطوير امكانيات وقدرات من يتوقع له تحقيق المستويات والإنجازات العالية.

9 - اختيار أفضل الأفراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فرق للاشتراك في منافسة معينة.

10 - تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحله من حيث التنظيم والفعالية بالدراسات والبحوث العلمية المتواصلة.

ويذكر كذلك أبو العلا عبد الفتاح وأحمد روبي أهداف الانتقاء بأنها:

1. الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة والتنبؤ بها.



2. توجيه الراغبين بممارسة الأنشطة كل حسب ميوله وقدرته.
3. تحديد الصفات النموذجية (بدني، نفسي/ مهاري، خطي) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية.
4. تكريس الوقت والجهد لمن يتوقع لهم الوصول الى المستويات العليا.
5. توجيه عملية التدريب حسب القدرات والهدف.
6. تحسين عملية الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

## التوجيه الرياضي

### 1. مفهوم التوجيه:

**التوجيه لغة:** يعني وجّه الشيء أي أداره إلى جهة أو مكان والمُوجّه هو القائم بعملية التوجيه، أما المُوجَّه فهو الشخص الذي تقع عليه عملية التوجيه، والموضوع المُوجَّه نحوه هو الهدف الذي يسعى إليه المُوجّه

أما اصطلاحاً: فهو يعني مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد، على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل بيئته من قدرات واستعدادات، فيحدد أهدافاً تتفق مع إمكانية بيئته، ثم يختار الطريق المحقق لهذه الأهداف بحكمة وتعقل.

**فالتوجيه** عملية إنسانية، تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد على فهم أنفسهم وإدراك المشكلات التي يعانون منها والانتفاع بقدراتهم ومواهبهم في التغلب على المشكلات التي تواجههم.

ويرى **محمد حسن علاوي** بأن التوجيه هو مجموعة الخدمات، التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، وأن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات، مهارات، استعدادات وميول وأن يستغل إمكانات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل، فيتمكن من حل مشاكله حلولاً علمية تؤدي إلى تكيّفه مع نفسه ومع مجتمعه فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته.

كما نرى بأن **التوجيه الرياضي** يهدف إلى مساعدة التلميذ أو الناشئ، لاختيار اللعبة المناسبة له.

**والتوجيه الرياضي** هو إرشاد الشخص نحو ممارسة الرياضة المناسبة مع مواهبه، استعداداته وإمكاناته ولقد أصبح التوجيه الرياضي ضرورة من ضرورات التعليم، ويمكن حصر التوجيه الرياضي في ثلاث نقاط:

**أولاً:** الكشف عن الاستعدادات الخاصة، لكل تلميذ والتعرف على ميوله الحقيقية وعلى نواحي نشاطه المختلفة.

**ثانياً:** تحديد نوع الرياضة التي تتناسب مع تلك الاستعدادات والميول.

**ثالثاً:** إحلال التوجيه، المبني على أساس احترام شخصية الفرد وعلى الرغبة في مساعدته على تحقيق إمكانياته

## 2. أهداف التوجيه الرياضي:

انطلاقاً من التعاريف السابقة التي تم استعراضها، فإنّ التوجيه يهدف إلى مساعدة

الفرد، ليحقق عدة أهداف منها:

1. تبصيره بحالته ليكشف قدراته ومهاراته واستعداداته وميوله.
2. إدراك المشكلات التي تعترضه وفهمها.
3. استغلال إمكانياته الذاتية والبيئية بتحديد أهدافه في الحياة.
4. التوافق مع نفسه ومع مجتمعه.
5. فهم بيئته المادية والاجتماعية بما فيها من إمكانيات.
6. النمو بشخصيته إلى أقصى درجة تتناسب مع إمكانياته الذاتية.

## 3. مستويات التوجيه:

**المستوى الأول:** الرغبة في الحصول على معلومات وما يجب أن يعطي المعلومات الصحيحة ولا تتطلب هذه العملية من الخبرة سوء قدرة الموجه على بيان مصادر الحصول عليه.

**المستوى الثاني:** وقد تطول فيه الصلة بين الموجه والعميل فيوسع مجال التوجيه وذلك حين يكون العميل في حاجة إلى الاعتماد على الموجه واستغلال وقت الفراغ ويتمكن المدرس الناجح عادة من مساعدة التلاميذ في هذا المستوى على أن يكون المدرس ذو شخصية محبوبة يسهل على التلاميذ في التجاوب.

**المستوى الثالث:** ففيه تكون الاضطرابات التي يعاني منها العملاء اضطرابات انفعالية غير مقبولة كالاكتئاب والقلق والتردد وغير ذلك وهذه تحتاج إلى الأخصائي الإكلينيكي المتمرن.

#### 4. العوامل التي يجب مراعاتها في عملية التوجيه:

##### 4-1. الميل:

ذهب "فرويد" في دراسته، أن الميل من الناحية الذاتية، عبارة عن وجدانيات الحب والكراهية نحو الأشياء، ووجدانيات السرور وعدمه نحوها، أما من الناحية الموضوعية، فإنها تمثل ردود الأفعال نحو الأشياء، كما ذهب أيضاً إلى أنه من الممكن أن تكون الميل سواء من الناحية الذاتية أو الموضوعية تمثل نشاط تقبل أو نيز .  
كما تعتبر الميل أسلوب من أساليب العقل حيث يبذل الفرد كل جهده في نشاط معين يصاحبه إحساس بالراحة النفسية.

ويقول **محمد يوسف** أن الميل هو استعداد الفرد يدعو لاستمرار الانتباه نحو أشياء معينة تؤثر على وجدان الفرد ونتيجة لوجود الميل يعطي الأفراد أهمية لبعض النواحي البيئية لمن لا يرجع هذا الاهتمام إلى العوامل الذاتية من استعداد واتجاه عقلي.

##### 4-2. الاستعداد:

يقصد به إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب مقصوداً أو غير مقصود، فهو قدرة على تعلّم عمل ما إذا أعطي التدريب المناسب، يعني ذلك قابلية الناشئ الفهم والاستيعاب في سرعة وسهولة، ليصل إلى مستوى عالٍ من المهارة في مجال تخصصه.

من هنا، يتضح مفهوم الاستعداد بأنه قدرة كاملة في الفرد إذا ما دربناه تدريباً يناسب هذه القدرة فإنه يستطيع القيام بالعمل الذي يتوافق مع هذا التدريب ويصبح مستعداً لإنجازه.

##### 4-3. الرغبة:

يعرفها درفر، بأنها إصلاح عام لشهية بوعي واضح لموضوعها وهدفها، فالرغبة تتطوي على إدراك للغرض المستهدف واهتمام بحيازته وامتلاكه.

#### 4-4. القدرة:

هي القوة الفعلية في الأداء التي يصل إليها الإنسان عن طريق التدريب أو بدونه . تعتبر تشخيص لمدى صلاحية الفرد النسبية، التي تعرف من أحد جوانبها الأساسية استعداداً لكسب لمهارة في إمكانياته لتتمية ميل ما في هذه القدرة. كذلك تعني القوة الفعلية لدى الناشئ على أداء عمل معين وتمثل أيضاً السرعة والدقة في الأداء نتيجة تدريب أو بدون تدريب.

#### 4-5. الدافعية:

تمثل حالة داخلية تنتج عن حاجة ما وتعمل هذه الحاجة على تمشيط واستثارة السلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشطة . كما يمكن اعتبارها كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك وإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف.

فالدوافع قوة تدفع الإنسان لسلوك فعل وتتميز باتجاه معين مرده إلى ارتباطه بإحساس اللذة أو النفور والدوافع لا ترغب الفرد، لكنها ترغبه وتوجهه نحو السلوك الموافق عليه من طرف المجتمع، فالإنسان يسلك وفق دوافعه الاجتماعية ويتجه نحو تحقيق الفعل الأقوى. على ضوء ما سبق، يتبين أنّ هذه العناصر مهمة جداً في عملية التوجيه والتي على المدرب أو أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند قيامه بعملية التوجيه للتلاميذ الموهوبين للممارسات الرياضية بحيث تتوافق مع قدراتهم وإمكانياتهم.

#### 5. العوامل المؤثرة في عملية التوجيه الرياضي للناشي:

يتأثر الطفل في اختياره لرياضات ما بمجموعة من العوامل من بينها:

**5-1. تأثير الأسرة في التوجه الرياضي للناشئ:** تمثل الأسرة النسبة للطفل أول جماعة إنسانية يتفاعل معها فهي بمثابة العامل الأساسي في تشكيل شخصيته ، كما يتمكن الطفل في هذه المرحلة من التعرف على نفسه وتكوين ذاته عن طريق ما يحدث من تعامل و تفاعل بينه وبين أعضاء الأسرة التي يعيش فيها ، ففي نظر ريمون توماس : " أن الأسرة تحد موقف الطفل تجاه الرياضة بصفة أخرى نحو بعض التخصصات الرياضية ، فهي تلعب دوراً أساسياً وحاسماً في المسار الاجتماعي والثقافي للطفل ، وفي منح الأذواق الرياضية من طرف أفراد أسرته كما يضيف الكاتب بأن الممارسة التربوية والجو الأسري يحدد موقف الطفل نحو الرياضة ، كما تؤثر الأسرة مباشرة على نتائجه بتشجيعها له.

### **5-2. تأثير المدرسة:**

إن مهمة المدرسة لا تكمن في تلقين المعلومات فحسب وإنما تعمل في ترسيخ مجموعة من القيم والمعايير في إطار نظام التفاعل التربوي الذي بين الأفراد داخل المدرسة التي يقضي فيها الناشئ معظم أوقاته ويكتسب من خلالها أنماط جديدة في التفكير والسلوك لأن الناشئ قد يصطدم بمعارف ومواقف جديدة، لم يعرفها أو لم يتلقاها في وسطه الأسري، لهذه المعارف والقيم السلوكية عن طريق تلقين جملة من المهام التربوية بطريقة مقصودة منها الأنشطة المدرسية.

ولهذا فإذا أولت المدرسة أهمية كبيرة للتربية البدنية والرياضية فإنها تعمل على تنشئة أطفالها على النحو الذي تريده عن طريق غرس عدة قيم سلوكية معرفية تتواجد في التربية البدنية والرياضية، وقد تحفز التربية البدنية والرياضية التي يمارسها في المدرسة على دمج نفسه وانتمائه لنادي رياضي أو جمعية رياضية الممارسة هذه الرياضة.

### **5-3. تأثير جماعات الرفاق:**

تؤثر الجماعات على الناشئ تأثيراً كبيراً حيث تتحدد اتجاهه وميوله وأوجه نشاطه ويهمه في هذه الحالة إرضاء رأي الجماعة واعتبارها له.

هذا ويضيف دلباك " (Delbak) بأن الأصدقاء ينظمون ألعاب مسلية على شكل رياضة بحرية تامة وكذلك بدون تدخل أو تنشيط الكبار، وهذا ما بين أهمية مراحل تأهيل الناشئ لحياة الجماعة عن الطريق الممارسة الرياضية. لذا يمكن القول في جماعة الرفاق حب المشاركة، وتحقيق أي هدف داخل الجماعة يعطي حماية وإعانة ويعطي إحساس بالدعم والسند وبهذا ما تجده في أن البعض يريدون إقامة علاقة صداقة في الحي أو النادي نظرا لاكتسابهم نفس الميول والاتجاهات، فالصداقة هي الدافع الأساسي لعدة رياضيين بالممارسة الرياضية.

## المحاضرة رقم 03: الموهبة والانتقاء الرياضي

### 1. مفاهيم أساسية عن الموهبة:

**المعنى الاصطلاحي:** كان أول من استخدم وتحدث عن الموهبة والعبقرية والتفوق العقلي " ثيرمان 1925 م "، حيث قام بدراسته المشهورة عن الموهوبين ثم تلتها الباحثة " لينا هونجروت 1931 م " والتي عرفت الطفل الموهوب بأنه ذلك الطفل الذي يتكلم بسرعة وتفوق بقية الأطفال في كافة المجالات، فالموهبة استخدمت لتدل على مستوى عال من القدرة على التفكير والأداء.

**المعنى اللغوي:** هي مأخوذة من الفعل (وهب) أي أعطى شيئاً مجاناً فالموهبة هي العطية للشيء بلا مقابل، وهي هبة من الله سبحانه وتعالى، أما المعنى الاصطلاحي للموهبة فهي (قدرات خاصة ذات أصل تكويني لا ترتبط بذكاء الفرد بل إن بعضها قد يوجد بين المتخلفين عقلياً).

أو ( هي قدرة فطرية أو استعداد فطري لعمل شيء ما بشكل جيد مما يفتح أبواب الفرص في الحياة ) ، وهي قدرة امتلكها الإنسان الموهوب وطاقة تولد ، والموهبة تكون في بداية الحياة استعداداً كامناً يمكن أن ينمو وينضج مع نمو الفرد وتطوره في مراحل حياته الأولى إن وجدت البيئة الصالحة التي ترعى نموها وتتعهد ببروزها إلى أن تصل إلى مرحلة الإنتاج والعمل فتتحقق تفوقاً ملحوظاً ، والموهبة هي سلوك ينتج عن توافر خصائص مثل القدرات العقلية المتقدمة في مجال محدد ومستوى عال من الإبداع ومستوى عال من الإصرار والالتزام لأداء عمل محدد .

وبذلك فإن الأشخاص الموهوبين هم الذين يوجد لديهم استعداد وقدرات غير عادية أو أداء متميز عن بقية أقرانهم في مجال أو أكثر من المجالات التي يقدرها المجتمع وخاصة في مجالات التفوق العقلي مثل التفكير الابتكاري والتحصيل العلمي والمهارات والقدرات الخاصة ، ويحتاجون إلى رعاية تعليمية خاصة لا تتوفر لديهم بشكل متكامل في مناهج



الدراسة العادية ، والذي يتم اختيارهم وفق الأسس والمقاييس العلمية الخاصة بذلك والمحدودة بإجراءات التعرف والكشف عنهم ، ويمتاز الموهوبين عادة بخصائص تميزهم عن غيرهم ، ولقد تركت الدراسات والبحوث التي أجريت على الموهوبين منذ العشرينات إلى وقتنا الحاضر رصيلاً هائلاً من المعلومات عن الخصائص التي تميزهم .

**الموهوبين:** هم أولئك الأفراد الذين يكون أدائهم عالياً بدرجة ملحوظة بصفة دائمة، وكذلك هم الأطفال الذين يملكون قدرات وإمكانيات غير عادية تبدو في أداءاتهم العالية المتميزة والذي يتم تحديدهم من خلال خبراء متخصصين مؤهلين ومتمرسين وممن لا تخدمهم مناهج المدارس العادية وبحاجة إلى برامج متخصصة ليتمكنوا من خدمة أنفسهم ومجتمعهم.

**الموهوب:** تعددت المصطلحات المرادفة التي تعبر عن مفهوم الطفل الموهوب مثل مصطلح الطفل المتفوق، والطفل العبقري، الطفل المتميز، إلا أن مصطلح الطفل الموهوب هو أكثر المصطلحات شيوعاً، وهم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص مؤهلين والذين لديهم قدرة على الأداء الرفيع ويحتاجون إلى برامج تربوية متميزة وخدمات إضافية أكثر مما يقدمه البرنامج العادي بهدف تمكينهم من تحقيق فائدة لهم وللمجتمع معاً.

فالشخص الموهوب هو الذي يوجد لديه استعداد أو قدرة غير عادية أو أداء متميز عن بقية أقرانه في مجال أو أكثر من المجالات التي يقدرها المجتمع ، وخاصة في مجالات التفوق في المجال الرياضي ، حيث المهارة تلعب دوراً فعالاً في تحقيق الإنجاز الرياضي ونختصر طريق الإعداد بل تقلل من الجهد المبذول ، لأن الموهوب يصبح صاحب الأداء المرتفع أو الإنجاز العالي في الأداء الرياضي ، وربما يمتد ذلك للمجالات الأخرى ، فالإنسان الموهوب والمبدع هو الذي يؤدي أي عمل بكفاءة عالية وبصورة أفضل ممن هم في سنه أو ممن يلعبون معه في الفرق نفسها أو المدرسة ، لأن أسلوبه يبشر بتحقيق انجازات وإسهامات عالية في المستقبل .

**الموهوب الرياضي:** هو ذلك اللاعب الذي يمتلك إمكانيات وقدرات تكوينية فطرية خارقة عقلية وبدنية ومهارية مكتسبة تجعله في موقع أفضل من غيره تميزه عن أقرانه بنفس

المرحلة السنوية وله استعدادات وراثية تمكنه تحقيق انجازات عالية، وبالتالي يتمكن الموهوب من تحصيل أكبر قدر من الخبرات في أقل وقت ممكن وبأقل مجهود وإعطائه الفرصة للتمييز من خلال رعاية الموهبة وتوفير السبل والإمكانيات للارتقاء بها. وقد أصبح ينظر إلى التفوق الرياضي بوصفه مقياساً من مقاييس تطور الشعوب والمجتمعات، مما جعل الكثير من الدول تركز على الاهتمام بالتنافس الرياضي، وبذل الجهد والمال في سبيل الوصول إلى أعلى المراتب والمستويات، حتى أصبح ذلك أحد الأولويات التي تتبناها الدول وتوليها كل اهتماماتها. وليس بالضرورة الاهتمام بكافة الألعاب الرياضية فالدول القليلة السكان (من الأفضل أن تركز على الاتجاه الإستراتيجي النوعي للرياضة) أي تركز على نوع محدد من الألعاب الرياضية خاصة تلك التي حققت فيها إنجازات دولية أو أولمبية.

## 2. خصائص الموهوبين في المجال الرياضي:

يتميز الموهوبون في المجال الرياضي ببعض الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية

تتمثل فيما يلي: (الروبي، 2018)

- التفوق في التكوين البدني والقياسات الجسمية.
- التفوق في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم والحالة الصحية العامة.
- التمتع بطاقات وإمكانات داخلية عالية.
- دافعية ذاتية عالية للتعلم.
- السرعة في تعلم الأداء الحركي منذ سن مبكرة.
- ازدياد الحصيلة البدنية والمهارية في سن مبكرة.
- القدرة على الاستخدام الكامل للتكوين البدني.
- القدرة على التركيز والانتباه لمدة أطول.
- قوة الملاحظة والاهتمام بالتفاصيل.

- القدرة على إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين الحركات الرياضية.
- القدرة على إدراك العلاقات السببية في الأداء الحركي.
- القدرة العالية على التصور الحركي.
- التفوق في أداء الاختبارات البدنية.
- القدرة على الربط بين التجارب السابقة والمواقف الراهنة.
- التفكير المنظم والقدرة العالية على التذكر.
- الالتزام بالأنظمة والقواعد.
- الشغف بالمشاهدة منذ سن مبكرة.
- حب الاستطلاع والمعرفة.
- الميل إلى الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية.
- الاستمتاع بتعلم كل جديد وعمل الأشياء بطريقة جديدة.
- عدم التردد في مواجهة المواقف الصعبة.
- أكثر استقلالية وأقل استجابة للضغوط.
- درجة عالية من الثقة بالنفس.
- درجة عالية من الاتزان الانفعالي والإحساس بمشاعر الآخرين.
- أكثر قدرة على تحمل المسؤولية.
- الالتزام والمثابرة وقوة الإرادة والتقاؤل.

### 3. خصائص وسمات اللاعب الموهوب:

إن تحديد خصائص الموهوبين يعتبر على درجة من الأهمية في المساعدة على اكتشافهم وتحديد مواهبهم الفائقة، ومن الخصائص المميزة للاعب الموهوب الآتي:

**3-1. الخصائص البيومترية:** يتميز الموهوبين بمظاهر نمو جسمي متميزة أسمها أنهم أكثر طولاً وأكثر وزناً وأقوى وأكثر حيوية، يتمتعون بصحة جيدة، كون زملائهم العاديين، توجد علاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة العصبية.

**3-2. الخصائص البدنية:** تقصد بها المداومة الهوائية واللاهوائية، سرعة رد عم قوة السرعة، القوة الديناميكية والمرونة والتوافق الحركي.

**3-3. الخصائص النفس حركية:** ونعني بها قدرات التوازن الرشاقة القدرة التقنية بالكرة وبدونها.

**3-4. الخصائص الاجتماعية:** تجد الموهوبين أكثر توافق مع الزملاء وتنظيم العريق وقيادته، أكثر استقامة مع أفراد مجتمعه الزملاء.

#### **4. أنواع الموهبة الرياضية:** هناك ثلاثة أنواع للموهبة الرياضية هي:

**4-1. الموهبة الفردية:** يمكن أن تكون كثيرة المتطلبات ومرضية وربما مربحة وذلك مقارنة بالموهبة المتعددة، وتعتبر الموهبة الرياضية من منظورها المحدود هي القدرة على الجري بسرعة في خط مستقيم ومن منظورها الواسع هي القدرة على اللعب كصانع ألعاب.

**4-2. الموهبة المتعددة:** اللاعب ذو الموهبة المتعددة الأبعاد حيث يستطيع أن يمزج مهارته البدنية والعاطفية المعنوية كل دقيقة طوال تواجده في المباراة، وهو يتوجب عليه اتخاذ القرارات مثل النداء على اللاعبين، مسك الكرة، الجري، تغيير الاتجاه، تجنب المدافعين، التجاوب مع الزملاء والمنافسين، فموهبهه متعددة.

**4-3. الموهبة في رياضة واحدة:** كنتيجة للتخصص المبكر والمنافسة ولكمية المبالغ المالية التي تدفع للاعبين المحترفين فإن الغالبية العظمى منهم يحترف رياضة واحدة فقط وربما يكون بارعا في رياضات أخرى ولكنه يصنف على المستوى العالمي في رياضته الأساسية فقط، ومعظم المدربين والرياضيين الرسميين يتفقون على أن الرياضي المتخصص في لعبة واحدة اتجاه حقيقي، ولكنهم يعتقدون أيضاً بأن هذا الاتجاه خاطئ.

## 5. مراحل الكشف عن الموهوبين:

تمر عملية الكشف عن الموهوبين بمرحلتين هما: (الفتاح، 2014)

**المرحلة الأولى:** وتسمى مرحلة الترشيح والتصنيفية وهي المرحلة التي يتم فيها ترشيح الطلبة الذين يظهرون استعداداً للتفوق والموهبة، أو هم فعلاً موهوبين ويكون ذلك من قبل أولياء الأمور والأساتذة.

**المرحلة الثانية:** وتسمى مرحلة الاختبارات والمقاييس، وتهدف هذه المرحلة إلى جمع المزيد من البيانات الموضوعية التي تقدمها نتائج الاختبارات المتاحة للقائمين على برنامج تعليم وتدريب الموهوبين والمتفوقين من أجل مساعدتهم في اتخاذ قرارات يمكن تبريرها، وأيضاً تعمل على تقليص عدد التلاميذ الذين تم ترشيحهم في المرحلة الأولى بنسبة معينة تختلف من برنامج لآخر. وفي رأي آخر فإن هناك طريقان للبحث عن المواهب الرياضية:

1. الطريقة الطبيعية: والتي تعتمد على الملاحظة البسيطة.

2. الطريقة العلمية: التي تتعلق بالعالم البولندي "بليك" التي تتضمن ثلاث مراحل:

**المرحلة الأولى:** يدعو المدربون والمدرسون الأطفال الصغار للالتحاق بمجموعات تدريب الصغار، وذلك لتعليمهم المهارات الأساسية للأنشطة الخاصة.

**المرحلة الثانية:** أثناء التدريب تظهر المواهب المناسبة والمرتبطة بالعمر البيولوجي والصحة والذكاء والشخصية (الانضباط والمسؤولية... إلخ)، والخلفية الاجتماعية، ويتم فصل هؤلاء ووضعهم في مجموعة تدريب خاصة.

**المرحلة الثالثة:** يتم الاختبار النهائي لذوي الأداء العالي استناداً إلى المعايير الآتية:

❖ الخصائص الشخصية (الحماس والعزيمة)، واللاتزان النفسي، وتوفر القدرات

الفيزيولوجية والمورفولوجيا الخاصة بالأنشطة المعنية.

❖ سرعة التعلم والتكيف للمهارات الخاصة.

❖ قدرة العمل الوظيفي.

وبالرغم من أن هناك آراء مختلفة بالنسبة لأفضل الطرق المستخدمة لاختيار المواهب والسن الأمثل للتخصص، فإن معظم الباحثين يوافقون على ما يلي:

- يجب أن يخطط للاختيار جيدا وبشكل متقدم.
- القدرات البدنية يجب أن تحدد على أساس العمر البيولوجي.
- الخصائص الفطرية أو الوراثية لها أهمية قصوى.
- حب العمل والحماس والرغبة في الفوز... الخ، يجب أن توضع في الاعتبار إلى جانب القدرات البدنية.

### 6. طرق تشجيع وتطوير الموهبة الرياضية:

حسب "فايناك" توجد طرق مختلفة لتشجيع المواهب الرياضية منها:

**6-1. ترك الموهبة تتطور ذاتيا:** هذا المبدأ يعتمد على مخزون المواهب الحقيقية في كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة... الخ، والتي نجدها في الشارع، عن طريق ترك اليافع أو الطفل يحسن مواهبه الرياضية بطريقة ذاتية، وغالبا ما تكون بسرعة هائلة.

**6-2. تقييد هامش الحرية:** يوضح "موكر" هذا المبدأ عن طريق فرض حمولات تدريبية عالية من أجل فرض التطور البيولوجي، على أن تبدو الزيادة في الحمولة طبيعية مثل المثابرة والمواظبة على التدريب والزيادة في حجمها بالنسبة للرياضي، مع اختيار أفضل سن مناسبة للتعلم الحركي وخاصة التقني، بهدف جعل الرياضي يكتسب التقنيات الصعبة خاصة في رياضات الغطس، الجمباز... الخ.

**6-3. الاعتماد على التعددية في تكوين الموهبة:** يقصد بهذا إتباع طريقة ثابتة لمحاولة إكساب الموهوب أفضل تطور تقني وحركي للوصول إلى أفضل النتائج في مختلف التخصصات من التكوين العام إلى محتوى التدريب الخاص وللوصول إلى مسعى تطوير الموهوب رياضيا يفضل العمل بهذه العناصر الثلاثة معا.

## 7. مبادئ تشجيع وتطوير الموهبة الرياضية:

الإشكالية الأساسية المرتبطة بالموهبة هي التشجيع على التطور، وذلك بعد إجراء عملية الكشف، التمييز، الانتقاء والتوجيه، والمحافظة على الموهبة، حيث وضع "جوش" مبادئ لتشجيع تطور لموهوبين نذكر منها:

- المعالجة الديناميكية للموهوب، والتي تتحقق عن طريق التدريب المنظم والتشخيص الدقيق للعناصر البارزة دون الاعتماد على وساطة أثناء الانتقاء.
- التدريب المستمر يعد من الأجزاء الكاملة لتشجيع الموهوبين.
- تشجيع تطور الموهبة لا يعتمد على متابعة مستوى الأداء التقني فقط، بل يرتبط بجوانب أخرى متعلقة بشخصية الموهوب كالذكاء، اللياقة البدنية، وانسجام الشخصية.
- تحسين الظروف الاجتماعية للرياضي عن طريق الحوافز المادية من أجل حثه على العمل أكثر.
- وضع برنامج من أجل كشف المواهب المتميزة في سن مبكرة بغية توجيههم والاعتناء بهم ويرى المختصون أن أنسب سن هو (06-12 سنة).
- قيام المدرب أو الممرن بتشجيع المواهب خاصة المتطورة منها، من خلال إبراز القدرات الخفية عن طريق التمرينات المكثفة والأساسية مع إعطاء هامش من الحرية للرياضي.
- المشاركة والتعاون بين المؤسسات التربوية والنادي الرياضية، قد تكون مثمرة من أجل تشجيع الموهبة.
- إن تطور الموهبة الرياضية يتميز بشبكة مرتبطة مع بعضها البعض من المميزات البدنية والنفسية والاجتماعية، وتشجيع الموهبة الرياضية يجب أن يمسها كلها.
- تشجيع تطور المواهب الرياضية موجه نحو الوصول إلى النتائج الفردية العالية، بتحضير متواصل على المدى الطويل في إطار تدريبي نظامي.

وقد حدد عدد من الباحثين مجموعة من خدمات الدعم التي يجب أن توفرها المدارس لاكتشاف ورعاية المواهب الرياضية، نذكر منها:

- إدارة وتنفيذ برامج تحديد المواهب في المدرسة، بالتشاور مع خبراء في الأندية والمؤسسات الرياضية.
- تصميم وتنفيذ استراتيجيات توظيف الرياضة لاكتشاف واستقطاب المواهب الرياضية الجديدة.
- تسهيل نقل المواهب من التلاميذ الرياضيين وإدماجهم في التدريبات، دون التأثير على مستقبلهم التعليمي.
- تحديد المتطلبات البدنية والفسولوجية للموهبة الرياضية، ومن ثم تنميتها، بما يساهم في البناء التكاملي للجسم الرياضي.
- توفير الملاعب الرياضية في المدارس، باعتبارها الميدان الذي يبرز فيها الموهوب قدراته ومهاراته الرياضية.
- ألا تقتصر برامج اكتشاف ورعاية المواهب الرياضية على المدارس الكبيرة، أو الكائنة في المدن، فكم من موهبة رياضية ناشئة ظهرت في المناطق الريفية والنائية، وكان لها صيت على المستويين الوطني والعالمي.
- يجب أن ينظر إلى الرياضة المدرسية باعتبارها جزءاً مهماً من التجربة التعليمية الشاملة للناشئ.
- التأهيل النفسي الجيد للناشئ الموهوب، حيث أن ذلك يعد عاملاً قوياً للحد من التوتر والقلق لديه.



## النمو والانتقاء الرياضي

يكاد يتفق المتخصصون في مجال دراسة النمو الإنساني على **تعريف النمو**:

بأنه عبارة عن مجموعة من التغيرات المتتابة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان.

كما أنهم يتفقون إلى حد كبير على وجود مظهرين رئيسيين للنمو هما:

**النمو التكويني، والنمو الوظيفي.**

**ويقصد بالنمو التكويني:** نمو الطفل في البناء والشكل الجسماني من حيث الوزن، والطول والأعراض والمحيطات، فالطفل ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعاً لنمو أعضائه المختلفة.

**كما يقصد بالنمو الوظيفي:** نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الطفل واتساع نطاق بيئته.

فالنمو بهذا المعنى يتضمن أي نوع من التغير يطرأ - مع مرور فترة زمنية معينة - على أي جانب من جوانب الطفل سواء كان ذلك متعلقاً بتكوينه البيولوجي، أو وظائفه الفسيولوجية، أو وظائفه العقلية، أو وظائفه الحركية ... إلخ

**معنى النمو الحركي:** يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه.

وقد جاء تعريف «أكاديمية النمو الحركي Motor Development Academy المنبثقة عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح AAHPERD عام 1980 م بما يفيد المعنى السابق للنمو الحركي، حيث قدمت تعريفاً للنمو الحركي مفاده أن النمو الحركي عبارة عن: «التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات.

## 1. أهمية دراسة النمو:

يمكن تلخيص أهمية دراسة النمو في النقاط الآتية:

- ✓ مساعدة المربي على إعداد نوعية الأنشطة الحركية والرياضية الملائمة لكل مرحلة من مراحل النمو المختلفة.
- ✓ إعداد الطريقة المناسبة لتدريس تلك المهارات المختلفة .
- ✓ مساعدة المربي على أن يتوقع سلوك الطفل في كل مرحلة من مراحل عمر الطفل، ومن ثم عدم مطالبة المربي بمستوى من السلوك يفوق قدرات وإمكانات واستعدادات الطفل .
- ✓ تزود المربي بمقاييس الجسم المختلفة حيث تساعد في التعرف على معدلات الوزن والطول وغيرها.
- ✓ معرفة العوامل التي تؤثر في نمو الأطفال وفي كافة المراحل .
- ✓ تساعد في معرفة الفروق الفردية بين الأطفال حيث أن الأطفال يختلفون في قدراتهم الجسمية والعقلية وحتى في الميول والرغبات وبالتالي على المربي أن يراعي قدرات وميول كل فرد على حدة.

## 2. الانتقاء والفترات الحساسة للنمو:

هناك فترات عمرية معينة أثناء نمو الناشئ الرياضي تتميز بزيادة حساسية الجسم في أجهزته المختلفة، وقابليته للتأثر الإيجابي أو السلبي بالعوامل البيئية، لذا يجب أن تؤخذ هذه الفترات الحساسة في الاعتبار عند انتقاء الناشئ لممارسة نشاط رياضي معين، خاصة الفترات المرتبطة بنمو مكونات اللياقة البدنية، حيث أظهرت نتائج البحوث والدراسات أن هناك فترات عمرية حساسة لنمو هذه المكونات مع التقدم في العمر، ويوضح الجدول التالي الفترات الحساسة لنمو الصفات البدنية.

جدول رقم 01: يبين الفترات الحساسة لنمو الصفات البدنية.

العمر بالسنوات	مكونات اللياقة البدنية
من 10 - 12 من 17-18	الإمكانات الهوائية (التحمل العام)
من 14 - 16	السرعة
من 13-15، من 17-19	التحمل الخاص لجري المسافات المتوسطة والطويلة
من 9-12، ومن 14-16 من 9-13 من 9-12	السرعة: مؤشرات إيقاع الحركة سرعة الحركة الواحدة رد الفعل الحركي
من 9-10، من 14-17	القوة المميزة بالسرعة
من 14-17	القوة القصوى
من 8-10، من 13-14	المرونة
من 7-10	الرشاقة

كما تدل نتائج بعض الدراسات التي قام بها فيلين Fillin على أن فترة النمو من (13 - 14) سنة تزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبياً، وفي سن (15) سنة تتساوى قوة العضلات الباسطة والقابضة.. كما تبين أن نمو قوة العضلات القابضة للجذع يزداد بدرجة كبيرة في الفترة من (14 - 16) سنة، كما يزداد نمو القوة المميزة بالسرعة في الفترة من (12 - 15) سنة.

أما السرعة فيزداد معدل نموها لتقترب من سرعة البالغين في الفترة من (4 أو 5) سنوات حتى (13 أو 14) سنة، وتشمل سرعة الحركة الواحدة لأصبع الإبهام، الرسغ، الساعد، العضد، الرقبة، الجذع، الفخذ، الساق والقدم، ثم يقل نمو السرعة قليلا حتى العمر من (16 - 17) سنة، ثم تصل إلى أقصى نمو لها في عمر ما بين (20 - 30) سنة. وتعتبر المرحلة العمرية من (7 - 9) سنوات من أكبر الفترات التي تزداد فيها سرعة التردد الحركي (تكرار الحركة في وحدة زمنية معينة) بينها تقل سرعة نمو هذه الصفة في الفترة من (10 - 11) سنة، ثم ترتفع سرعة النمو مرة أخرى في الفترة من (12 - 13) سنة، ثم يبدأ نمو سرعة الحركة في الببطء ابتداء من عمر (14) سنة حتى يتوقف تماما في عمر (16) سنة.

وتدل نتائج الدراسات التي تناولت سرعة زمن رد الفعل على أن سرعة رد الفعل تكون بطيئة في الفترة من (6 - 7) سنوات ومن (9 - 11) سنة، بينها تزداد سرعة رد الفعل لدى الأطفال المدربين في الفترة من (13 - 14) سنة.

وفيما يتعلق بالانقباض العضلي الثابت تبدأ زيادة نمو هذه الصفة في المرحلة العمرية من (13 - 14) سنة، وترجع أهمية الانقباض الثابت إلى قدرة عضلات الجذع والظهر على الاحتفاظ بانتصاب القامة، وتبعاً لهذه العضلات يتحدد القوام الجيد للناشئ.

أما فيما يتعلق بتغير طول وكتلة الجسم نجد أن الذكور يتفوقون على الإناث من حيث طول الجسم قبل بلوغ العمر (10) سنوات، أما بعد ذلك وفي المرحلة من (10 - 11) سنة فإن الإناث يتفوقون على الذكور في فترة زمنية من (2 - 4) سنوات، وأن أكبر سرعة لنمو الجسم عند الإناث تكون عند عمر من (9 - 12) سنة، وعند الذكور من (11 - 13) سنة، كما يلاحظ زيادة السرعة في طول وكتلة الجسم عند الذكور في العمر بين (13 - 14) سنة، وعند حلول (16) سنة يتباطأ نمو الجسم بشكل حاد، ويتوقف طول الجسم (17 - 18) سنة، أما بالنسبة للإناث فيتوقف نمو طول الجسم عند العمر من (16 - 17) سنة.

وفي مرحلة الطفولة المبكرة تنمو الوظائف الحركية بسرعة كبيرة جداً، وعند العمر من (8 - 10) سنوات تتضح مؤشرات النضج الوظيفي للجهاز العصبي العضلي، وفي عمر (12) سنة يستوعب العقل حوالي (90 %) من المهارات الحركية في الحياة اليومية، وتزداد أيضاً سرعة الحركات في العمر من (7 - 16) سنة بمعدل مرة ونصف عن العمر السابق، ويتفوق الذكور على الإناث في هذا المؤشر في العمر من (14 - 15) سنة.

أما بالنسبة للجهاز التنفسي فإن وظيفة التنفس تزداد قوة، ويزداد حجم الرئتين بمقدار ثماني مرات عند العمر ما بين (7 - 8) سنوات، أما عندما يبلغ عمر الطفل (12) سنة فإن حجم الرئتين يزداد (10) أضعاف بالنسبة لطفل الولادة، وتشكل هذه الزيادة نصف حجم رئتي الشخص البالغ، أما أكبر نمو لأعضاء التنفس فيتم في العمر ما بين (12 - 16) سنة، ويصاحب هذا النمو زيادة السعة العامة للرئتين ومكوناتها مثل السعة الحيوية، كما تتزايد التهوية القصوى للرئتين إلى الحد الممكن لتقوية التنفس.

أما عن اكتمال بناء الجسم، وبلوغ وظائفه الحد الأعلى من النمو والنضج والتطور فيحدث بالنسبة للذكور في العمر ما بين (17 - 21) سنة، وبالنسبة للإناث في العمر ما بين (16 - 20) سنة. ومن هذا المنطلق تعتبر دراسة الفترات الحساسة للنمو من الموضوعات المهمة في مجال الانتقاء، حيث لا ينحصر هدف الانتقاء فقط في تحديد مدى صلاحية الناشئين لأداء لذا تساعد نشاط رياضي معين، بقدر العمل على تحديد الإمكانيات الإيجابية للناشئ، دراسة الفترات الحساسة للنمو في تحديد ديناميكية نمو الإمكانيات البدنية والوظيفية، ومعدلات نموها، ومراحل العمر التي يزداد فيها هذا المعدل أو يقل، والتعرف على سرعة نمو الخصائص البدنية والوظيفية والحد الأقصى لها، والفروق الفردية في النمو بين الذكور والإناث، وجميع هذه العوامل يقاس عليها النجاح في تحقيق نتائج متقدمة في الأنشطة الرياضية المختلفة.

### 3. مشكلات الانتقاء المرتبطة بالنمو:

تواجه عملية الانتقاء بعض المشكلات المرتبطة بتغيرات النمو لدى الناشئين المستهدف انتقائهم خلال المراحل المختلفة لعملية الانتقاء، ومن أهم هذه المشكلات:

### 3-1- عدم ثبات الخصائص البدنية والفسيوولوجية والنفسية خلال مراحل النمو:

إذا كانت عملية انتقاء الناشئين في المراحل الأولى من الانتقاء تمكننا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم لمزاولة نشاط رياضي معين، فإن التنبؤ بها ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يتوقف على مدى ثبات نموها في مراحل العمر المختلفة خاصة عند تطور النمو من مرحلة ما قبل البلوغ إلى مرحلة البلوغ، بمعنى هل تظل معطيات النمو ثابتة خلال مراحل النمو، وتحت تأثير عمليات التدريب، والتغيرات المفاجئة غير المتوقعة في بعض الجوانب البدنية والنفسية؟

وعلى سبيل المثال إذا كانت لعبة كرة السلة تتطلب انتقاء ناشئين طوال القامة، فهل يعني ذلك أن طوال القامة سيظلون في نفس موقعهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلا، وإذا كانت رياضة أخرى تستلزم توافر عنصر القوة العضلية، فهل يعني ذلك أن من تم انتقاؤهم على أساس القوة العضلية سيحتفظون بهذه الصفة في المستقبل؟

في واقع الأمر تعتمد إجابة مثل هذه التساؤلات على مدى نمو الصفات والخصائص البدنية والنفسية أثناء مراحل النمو المختلفة حيث يعد عامل الثبات من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني، وفي إحدى الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة القدم من الناشئين الإسكوتلنديين تبين عدم ثبات نتائج ما أجرى عليهم من قياسات واختبارات للطول والسرعة خلال سنة واحدة. وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن عامل الثبات يتحقق بدرجة عالية في بعض الصفات البدنية، بينما لا يتحقق أو يتحقق بدرجات منخفضة في صفات أخرى، فقد وجد أن طول الجسم والذراعين والرجلين يتوافر فيهم عامل الثبات بنسبة (90 %)، بينما وجد أن وزن الجسم والسعة الحيوية أقل ثباتا حيث تتأثر بدرجة كبيرة بمتغيرات البيئة والتدريب.

وفي دراسة أخرى عن مدى ثبات نمو صفات القوة والمرونة تشير النتائج إلى أن القوة تقترب في درجة ثباتها من مقاييس طول الجسم والأطراف، وأن أكبر معدل نمو للقوة يتحقق

في الأعمار من (13 - 15) سنة، أما المرونة فهي قريبة في درجة ثباتها من مقاييس الطول وتزداد درجة ثباتها في الأعمار من (14 - 16) سنة، كما أن درجة مرونة مفصل الكتف أقل منها بالنسبة لمفصل القدم.

### 3-2- عدم التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي:

يمثل عدم التطابق بين العمر الزمني Chronological Age والعمر البيولوجي Biological Age مشكلة عند تحديد العمر المناسب لبدء الممارسة والتدريب في نشاط رياضي معين ، حيث إن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب في تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه ، فهناك أنشطة رياضية تتطلب طبيعتها البداية المبكرة التي تتطلب التوافق مثل الجمباز والغطس ، وهناك أنشطة أخرى تتطلب البداية المتأخرة نسبياً مثل سباقات الماراثون والفروسية ، فمثل هذه البدايات المبكرة والمتأخرة تتطلب التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي ، حيث يشير العمر البيولوجي إلى الزيادة أو النقص في مستوى نمو الصفات البيولوجية لناشئ معين بالنسبة لأقرانه من نفس العمر ، أي أن عمره البيولوجي لا يتطابق مع عمره الزمني ، ولذلك يجب مراعاة مدى التطابق بين العمرين وتتبع الناشئ لفترات زمنية طويلة أثناء الإعداد والتدريب للتأكد من هذا التطابق عند توجيهه للبدء في نشاط رياضي معين .

### 3-3- الطبيعة الديناميكية للموهوب ولالأداء الرياضي:

تختلف متطلبات الأداء الرياضي خلال مراحل نمو الموهوب رياضياً ، كما أن هذا النمو ليس ثابتاً بطبيعته ، ومن ثم يصعب إيجاد خط مستقيم للعلاقة بين النمو ومتطلبات الأداء الرياضي ، ومثال على ذلك عندما يصل الناشئ إلى قمة سرعة نمو الطول يلاحظ انعكاس ذلك في توقف نمو سرعة وتحمل عضلات الطرف العلوي ، وهذا يجعلنا لا نعتمد كثيراً على التنبؤ طويل المدى للأداء الرياضي ، وبوجه خاص خلال مرحلة المراهقة ، إضافة إلى تغيرات طبيعة الأداء الرياضي التي قد تحدث نتيجة تغيرات قوانين المنافسات ، أو تغير إيقاعات اللعب في نشاط رياضي معين .

### 3-4- ظاهرة التعويض:

حيث يعتمد النجاح في الرياضة على عدة صفات ومهارات وعوامل مختلفة، وهي توجد في كل فرد بتركيب مختلف، ومثال ذلك ما نلاحظه أن قصار القامة يكون أداءهم أفضل في الجمباز، لكن على الرغم من ذلك قد نجد لاعبين طوال القامة، وهم أيضاً متفوقون في الجمباز، وبالتالي يصعب التنبؤ بالنجاح بناء على متغيرات أو صفات معينة، فالنقص في جهة معينة قد يعوضه قوة في جهة أخرى.

### 3-5- مشكلة الدراسات طويلة المدى للموهوبين:

وهي نوعية من الدراسات يتطلب إجرائها من (3 - 10) سنوات، وهو ما يجعل من الصعب متابعة الصفات الموروثة لفترات طويلة لعدم استقرارها.



## المحددات البيولوجية لعملية الانتقاء الرياضي / الجزء الأول

### 1- أهمية المحددات البيولوجية في عملية الانتقاء :

للعوامل البيولوجية أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها ، فالتدريب الرياضي ، والمنافسة الرياضية من الوجة البيولوجية ما هما إلا تعريض لأجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية، (وظيفية) وتغيرات بنائية (مورفولوجية) ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي ، كما أن نوعية النشاط الرياضي نفسه تؤدي إلى تأثيرات بيولوجية مختلفة على وظائف وبناء أجهزة الجسم ، فنلاحظ أن بيولوجية لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة تختلف عنها بالنسبة للاعبي الأنشطة التي تتميز بالتحمل وهكذا.

ونظرا لما للعوامل البيولوجية من أهمية في المجال الرياضي فقد اتجه العلماء والباحثون لدراسة هذه العوامل ومدى ارتباطها بالنشاط الرياضي، وظهر علم (بيولوجيا الرياضة) ويختص هذا العلم بدراسة العوامل البيولوجية، والتأثير المتبادل بينها وبين ممارسة النشاط الرياضي. ونظرا للفروق الفردية في هذه العوامل بين الأفراد فقد أصبح من المهم والضروري عند انتقاء الرياضيين الموهوبين تحديد مستوى الخصائص البيولوجية لديهم، وتوجيههم إلى الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع هذه الخصائص، وأصبحت هذه الخصائص بمثابة محددات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحلها المختلفة..

ومن أهم هذه المحددات العمر المناسب الذي يمكن أن يبدأ فيه الناشئ ممارسة نشاط رياضي معين ، والخصائص الوراثية ومدى ارتباطها بالنجاح في المجال الرياضي ، والنمو والنضج والفترات الحساسة للنمو ومدى أهميتهم في عملية الانتقاء ، وكذلك الخصائص المورفولوجية والفسيولوجية ، وسلامة القلب والأجهزة الحيوية ، ومستوى اللياقة البدنية ، والتمكن من المهارات الحركية الأساسية ، وجميعها محددات تثبت أهميتها ، وارتباطها

بالنجاح في المجال الرياضي وتحقيق المستويات العليا من الأداء في هذا المجال ، وفيما يلي عرض لأهم الجوانب المرتبطة بهذه المحددات .

## 2- العمر المناسب لانتقاء الموهوبين لممارسة الأنشطة الرياضية:

### 1-2- العمر الزمني: Chronological Age

تحديد العمر الزمني المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضي معين من المحددات الرئيسية في عملية الانتقاء ، حيث إن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب، وبالتالي من تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه، وتحديد العمر المناسب لبدء التعليم والتدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة يساعد بلا شك في انتقاء الناشئين ، كما يؤدي إلى تجنب أخطاء البدء المبكر أو المتأخر ، ولذلك اهتم العلماء والباحثون بالبحث لتحديد العمر المناسب لبداية التدريب في كل رياضة من الرياضات ، والعمر المناسب لتحقيق أقصى نجاح في كل منها ، خاصة وأن الفترة الزمنية ما بين عمل البداية ، وعمر تحقيق المستويات العليا من الأداء في رياضة معينة هي فترة إعداد طويلة المدى ، وتتأثر هذه الفترة بكثير من العوامل في مقدمتها التغيرات المورفولوجية والفسولوجية والنفسية المرتبطة بمراحل النمو وخاصة مرحلة المراهقة .

كما ارتبطت هذه المشكلة بنوعية التخصص الرياضي المبكر حيث يعتقد الكثير من المدربين وعلماء فسيولوجيا الرياضة بأهمية التركيز على تنمية المهارات الحركية ونظم الطاقة في الأعمار المبكرة، ويعني هذا أن تحقيق النجاح في الوصول إلى المستويات العليا في الأداء الرياضي يعتمد على بداية التدريب والتخصص في الرياضة في مرحلة مبكرة من العمر، ويوضح الجدول رقم 03 الأعمار الزمنية المناسبة للبدء في ممارسة الأنشطة الرياضية المبينة، وعمر بداية التخصص، وعمر الوصول للمستويات العليا في الأداء.

### 2-2- العمر البيولوجي: Biological Age

يشير العمر البيولوجي إلى درجة نمو أعضاء الجسم اتساقاً أو تطابقاً مع العمر الزمني ، ولكن قد لا يسير العمر البيولوجي في بعض الأحيان متطابقاً مع العمر الزمني ، فقد نجد على سبيل المثال أثناء عملية الانتقاء أن ناشئاً معيناً يزيد طوله ووزنه عن طول ووزن أقرانه ، أو أن ناشئاً معيناً يقل طوله ووزنه بالمقارنة بأقرانه ، لذا أصبح من الضروري عند تحديد العمر المناسب لانتقاء الناشئين مراعاة العمر الزمني والعمر البيولوجي معاً نظراً للفروق الفردية في معدلات النمو بين أفراد العمر الزمني الواحد ، وكثيراً ما تفوق ناشئون كانوا في البداية متأخرين في النمو ثم ظهرت مواهبهم في مرحلة عمرية متأخرة .

وهذا يؤكد عدم الاعتماد المطلق في عملية الانتقاء على نتائج الاختبارات الأولية، وأنها يجب أن يتبعها دراسة مدى التقدم في فترة زمنية تالية قد تمتد إلى عام ونصف لتحقيق الصدق في عملية الانتقاء، حيث يمكن التنبؤ بدقة بإمكانات الناشئ من خلال الاختبارات الكلية لسرعة نمو الخصائص البدنية خلال السنة والنصف الأولى من التدريب.

**2-2-1- قياس وتقييم العمر البيولوجي:** قام تياكوفي وبيلياكوفي الروسيان بوضع طريقة لقياس وتقييم العمر البيولوجي على أساس علامات النمو الجنسي التي تظهر في مراحل ما قبل المراهقة، مرحلة المراهقة، وما بعد المراهقة، وعلى أساس ظهور هذه العلامات لدى الذكور والإناث تعطي درجة النمو البيولوجي، من خلالها يمكن التعرف على مدى تقدم وتأخر الناشئ أو الناشئة في معدل عمره البيولوجي عن عمره الزمني والجدول التالي يوضح علامات النمو الجنسي ومعايير التقييم المقابلة لها بالدرجات:

**جدول رقم 02:** يبين علامات النمو الجنسي ومعايير التقييم المقابلة لها بالدرجات

المرحلة	العلامات	
	ذكور	إناث
	عدم ظهور علامات	عدم ظهور علامات
<b>1</b>		

2	انتفاخ حلمة الصدر على شكل برعم	تغير الصوت	مرحلة ما قبل المراهقة
3	ظهور الصدر البرعمي - ظهور بعض الشعر تحت الإبط	نمو الأعضاء الجنسية - انتفاخ حلمة الصدر	
4	تشكيل الثدي - زيادة الشعر تحت الإبط	اختصاب حلمة الصدر - ظهور بعض الشعر تحت الإبط	
5	نضج تشكيل الثدي - ظهور الدورة الشهرية	ظهور بعض الشعر فوق الشفة العليا - بروز تقاحة آدم - تغطية الفخذ بالشعر	
6	انتظام الدورة الشهرية - بداية استدارة الجسم - زيادة محيط الفخذ	شعر خفيف مجعد تحت الإبط - ظهور شعر على الأطراف السفلى	مرحلة ما بعد المراهقة
7	كثافة الشعر المجعد تحت الإبط - نضج شكل الثدي - اختصاب خفيف لحلمة الصدر -	ظهور شعر الذقن - كثافة الشعر المجعد تحت الإبط - الانتفاخ الثاني لحلمة الصدر - ظهور شعر على طول البطن	
8	اختصاب حلمتي الصدر - وظهور ذلك فوق وحول الحلمة	نمو تقاحة آدم - اختصاب الجزء الأمامي لحلمة الصدر وتحت الإبط - ظهور الشعر على الصدر	
9	مظهر الأنوثة الخارجي	تغير الصوت - شعر خشن على الوجه - مظهر الرجولة الخارجي	

1- يلاحظ ظهور العلامات بالجدول ويعطى الدرجة المقابلة.

2- يطرح من العمر الزمن العدد 10 بالنسبة للذكور والعدد 8 بالنسبة للإناث.

3- يطرح الرقم المتبقي من العمر الزمني من الدرجة المستخرجة من الجدول (النمو البيولوجي).

• فإذا كان الناتج (0، +5) درجة فأكثر دل ذلك على أن الناشئ متقدم في عمره البيولوجي عن عمره الزمني

• وإذا كان الناتج (0، -5) درجة أو أقل دل ذلك على أن الناشئ متأخر في عمره البيولوجي عن عمره الزمني

• وإذا كان الناتج (0) درجة دل ذلك على أن الناشئ يتطابق عمره البيولوجي مع عمره الزمني

مثال:

طفل عمره الزمني 13 سنة.

المطلوب: تحديد مدى تأخره أو تقدمه في معدل نموه البيولوجي بالنسبة لعمره الزمني؟

1- نلاحظ علامات النمو الجنسي للطفل ويعطى له الدرجة المقابلة لها في الجدول

ولتكن (4)

2- نطرح من عمر الطفل الزمني العدد 10 إذا 13 - 10 = 3 درجات

3- نطرح الناتج من العمر الزمني من درجة النمو البيولوجي 3 - 4 = -1

وبالتالي فإن هذا الطفل متأخر في عمره البيولوجي عن عمره الزمني

2-3- العمر النسبي: Relative Age

يقصد بهذا العمر من يولدون في النصف الأول من السنة ومن يولدون في النصف

الأخير، حيث تشير مجموعة من الدراسات أن هناك علاقة بين ميلاد الرياضيين في الشهور

الأربعة الأولى من السنة وتحقيقهم إنجازات رياضية عالية المستوى، حيث أكدت مثل هذه

الدراسات فكرة العمر النسبي لأنه من الطبيعي أن يختلف حجم نمو الأطفال المولودين في

بداية العام عن المولودين في نهايته لوجود فارق زمني بين من ولد في شهر جانفي ومن ولد

في شهر ديسمبر من نفس العام.. وقد سجلت دراسة قام بها باكستر وآخرون . Baxter .

**Et al** عام (1996) أن أكثر من (50 %) من لاعبي كرة القدم والسباحة والتنس من فرق الشباب في بريطانيا ولد في خلال الشهور الثلاثة الأولى من العام ، وفي دراسة أخرى قام بها ريتشاردسون وستراتون **Rechardson & Stratton** عام (1999) تبين أن أكثر من (50 %) من لاعبي الفرق الإنجليزية في بطولة كأس العالم عام (1982 ، 1998) ولدوا في الشهور الثلاثة الأولى من العام.

وفي دراسة أخرى تم إجراؤها على عدد من الرياضيين الذكور والإناث في عمر السابعة عشرة من المشاركين في بطولات كأس العالم في الفترة من عام (2007 إلى 2014) ويمثلون لاعبين ولاعبات من شمال ووسط وجنوب أمريكا الشمالية، وآسيا، وأوروبا، وأفريقيا، وأوقيانوسيا)، وتبين من نتائج الدراسة أن (67.6 %) من هؤلاء اللاعبين واللاعبات ولدوا في النصف الأول من السنة مقابل (32.4 %) ولدوا في النصف الثاني.

### 3- العمر المثالي للوصول إلى المستويات الرياضية العليا:

عملية الانتقاء عملية طويلة المدى تبدأ بانتقاء الناشئ ومروره بمراحل طويلة من الإعداد والتعليم والتدريب إلى أن يصل إلى المستويات العليا من الأداء الرياضي، وقد حاول الباحثون تحديد العمر المثالي للوصول اللاعب إلى هذه المستويات، وأمكن تحديد الأعمار المثالية في بعض الرياضات، والتي يوضحها الجدول التالي:

**الجدول رقم 03:** يبين الأعمار الزمنية المناسبة للبدء في ممارسة الأنشطة الرياضية الميمنة، وعمر

بداية التخصص، وعمر الوصول للمستويات العليا في الأداء.

عمر الوصول لأعلى المستويات	عمر بداية التخصص	عمر البداية	الرياضة
28-22	16-14	12-10	كرة السلة
26-22	16-14	12-10	كرة اليد

26-22	16-14	12-10	كرة القدم
26-22	16-15	12-10	الكرة الطائرة
26-22	17-16	15-13	الملاكمة
18-14	10-9	9-6	الجمباز سيدات
25-22	15-14	9-8	الجمباز رجال
27-23	17-15	12-10	الإسكواش
25-22	14-13	9-8	تنس الطاولة
25-20	13-11	8-7	التنس رجال
27-22	14-12	8-7	التنس سيدات
27-23	18-17	15-14	رفع الأثقال
26-22	16-14	12-10	العدو
26-22	17-16	14-13	جري المسافات المتوسطة
28-25	20-17	16-14	جري المسافات الطويلة
25-22	18-16	14-12	الوثب
26-23	19-17	14-12	الوثب الثلاثي
26-23	19-17	14-12	الوثب الطويل
27-23	19-17	15-14	الرمي
28-22	18-16	15-12	الدرجات
25-20	16-14	13-11	

22-18	13-11	10-8	الهوكي
18-14	11-9	8-6	الغطس رجال
25-22	18-16	14-11	الغطس سيدات
30-24	18-17	15-12	التجديف
28-22	14-13	10-8	الرماية
27-23	17-16	12-10	الجيدو
			كرة الماء

#### 4-خطورة التخصص الرياضي في العمر المبكر:

التخصص الرياضي في العمر المبكر يعني التدريب على نوع واحد من الرياضية في المرحلة السنوية أقل من (12) سنة، واستبعاد ممارسة أي رياضة أخرى، وقد يرجع ذلك إلى انجذاب وحماس المدربين وأولياء الأمور لتعجل التفوق والنجاح المبكر في هذه الرياضة، وإلى ما تقوم به وسائل الإعلام من تركيز الأضواء على الرياضيين، والاحتراف الرياضي وما يتبعه من الحصول على المال والشهرة والنجومية.

وقد زاد من تأكيد وانتشار فكرة التخصص المبكر عندما فازت لاعبة الجمباز الرومانية نادية كومانشي بالميداليات الأولمبية خلال فترة السبعينيات وهي لم تتجاوز ( 12 ) سنة من عمرها ، إلى جانب ظهور بعض الحالات النادرة التي بدأت التخصص في أعمار مبكرة وحقق نجاحات عالمية مثل لاعب الجولف المحترف تايجر وودز الذي قدمه والده لممارسة الجولف في عمر سنتين ، ولاعبة التنس المحترفة مارتينا هنجز التي بدأت ممارسة رياضة التنس في عمر سنتين ، وشاركت في أول بطولة في عمر أربع سنوات ، ولاعبة الرقص على الجليد سارا اليزابيث التي بدأت التدريب في عمر ثلاث سنوات ... وهذه القائمة من



الرياضيين الذين حققوا نجاحات عالمية ، وكانت بداياتهم الرياضية مبكرة عززت من فكرة التخصص الرياضي المبكر .

لكن وعلى الجانب الآخر أوضحت الدراسات التي أجريت على عدد كبير من الرياضيين الذين تخصصوا في عمر مبكر خطورة هذا التخصص ، ومن أهم هذه الدراسات دراسة **ناجورني Nagomi** التي أجراها على عدد كبير من الرياضيين الذين تخصصوا في عمر مبكر ، وتبين من نتائجها ظهور العديد من المشكلات الصحية والنفسية وتعدد الإصابات لدى هؤلاء الرياضيين ... وقد أدت مثل هذه الدراسات إلى توجيه النقد والانتقادات للتخصص ، المبكر للصغار الذي يمثل خطورة على الناشئ من النواحي البدنية والنفسية ، فالتدريب في العمر المبكر قد يحقق نتائج جيدة في البداية ، لكن على مستوى التقدم يتوقف اللاعب في عمر صغير لا يلحق بالعمر الذي يمكن أن يحقق فيه البطولة ، كما أن البداية المبكرة والتخصص في رياضة واحدة لا يتيح الفرصة لاكتساب مهارات فنية كثيرة نظرا لضيق مدى المهارات المكتسبة من الصغر .. كما بينت نتائج الدراسات الفسيولوجية التأثيرات السلبية للتخصص المبكر على نمو ونضج الناشئين، ومن أهمها:

- عدم توازن النمو وكثرة الإصابات.
- إصابات الجهاز العظمي والعضلي.
- تكسير الأنسجة نتيجة التحميل الزائد.
- التهاب الأوتار الرياضي.
- إيقاف نمو العظام الطويلة وتشوهها.
- ألم المرفق والساق.
- تأخر بداية الدورة الشهرية لدى الإناث.
- انقطاع الدورة الشهرية لفترات طويلة مما يؤدي إلى هشاشة العظام والكسور .
- حدوث حالات الاحتراق الرياضي نتيجة التعرض للقلق والضغط النفسية تحت تأثير التدريب.

- الإصابة بالإحباط نتيجة فشل الطفل في تعلم المهارات الأساسية للعبة في العمر الذي لا يكون فيه الطفل مستعد لتعلمها من ناحية النمو والنضج.
- قضاء وقت طويل في الإعداد والتدريب يحرم الناشئ من فرص النمو النفسي والاجتماعي وقد يؤدي إلى عزله اجتماعيا.
- إمكانية كساد وظائف عضلة القلب نتيجة التدريبات الشديدة، وحدث نقص في انقباضات البطين الأيسر بعد المشاركة في المنافسات.

## 5- الخصائص الوراثية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

نالت الخصائص الوراثية اهتماما واسعا في المجال الرياضي بوجه عام، وفي مجال انتقاء اللاعبين الموهوبين بصفة خاصة، وقد بدأ البحث عن دور الوراثة في تحقيق المستويات الرياضية العليا منذ سنوات طويلة ، واتخذت البحوث والدراسات في هذا المجال مداخل مختلفة من أهمها الدراسات التي أجريت عن دور العوامل الوراثية في نمو وتشكيل الجسم ، وتمت معظم هذه الدراسات على التوائم ، وعلى الوالدين والأبناء ، وقد تبين أن هناك علاقة ارتباط تصل إلى (0.50) بين أطوال الأبناء وأطوال الوالدين ، كما تبين أن للطول علاقة كبيرة بالوراثة بالمقارنة بالوزن .

وفيها يتصل بتأثير الوراثة على القدرات الحركية والوظيفية فقد اتجه بعض الباحثين إلى دراسة العلاقة بين القدرات الحركية لدى كل من الأبناء والوالدين، فقد توصل كراتي Cratty إلى وجود ارتباط بين نتائج الأبناء والوالدين عندما كانا في نفس العمر في أداء بعض الاختبارات، حيث بلغ معامل الارتباط في الوثب الطويل من الثبات (0.50) وفي العدو مسافة مائة ياردة (0.49) بينما كانت الارتباطات ضئيلة في بعض الاختبارات مثل رمي الكرة الطبية.

كذلك توصل كل من جريب وجيدا Grebe & Geeda إلى أن (50 %) تقريبا من أبناء الأبطال الرياضيين يمكن أن نتوقع منهم تحقيق مستويات رياضية عالية، ويمكن توقع

ذلك بنسبة (33 %) إذا كان أحد الوالدين من الرياضيين، وبنسبة تصل إلى (70 %) إذا كان كل من الوالدين قد مارس الرياضة، كما أن نوع الرياضة التي قد يتفوق فيها الأبناء لا يشترط أن تكون هي نفسها التي تفوق فيها الآباء.

كما وجد شفارتس **Shvarts** أن التحمل الهوائي **Aerobic Endurance** يتأثر بالوراثة بنسبة (93.4 %)، والحد الأقصى لتركيز حامض اللاكتيك في الدم يتأثر بالوراثة بنسبة (81.4 %)، وسرعة دقات القلب بنسبة (85.9 %)، والقوة العضلية بنسبة (70 %). وفي دراسات أخرى عن أثر الوراثة على نمو المرونة أمكن التوصل إلى النتائج الآتية:

• يتأثر نمو المرونة تأثراً كبيراً بالوراثة.

• يزداد هذا التأثير في الإناث بدرجة أكبر من الذكور.

كما أثبتت الدراسات التي أجريت على الإخوة والأخوات أن نسبة تأثير الوراثة في الأداء الرياضي تبلغ (20 %) بينما تبلغ نسبة العوامل البيئية كالتدريب وأسلوب الحياة (80 %)، وأثبتت الدراسات التي أجريت على الأبناء والأمهات أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، يرجع إلى الوراثة بنسبة (28 %).

كما ثبت أن الأمهات أكثر من الآباء تأثيراً في وراثة صفة التحمل الهوائي، وفي دراسة قام بها دي مور وآخرين **De Moor et al**. عام 2008 عن التوائم الرياضيين في (20) نشاطاً رياضياً مختلفاً وجد أن العوامل الوراثية كان لها تأثيرها في أدائهم بنسبة (66 %) بينها بلغت نسبة تأثير العوامل البيئية (44 %).

والجدول التالي يبين مدى تأثير العوامل الوراثية على مختلف الخصائص البدنية

والفسيولوجية.

**جدول رقم 04:** يبين مدى تأثير العوامل الوراثية على مختلف الخصائص البدنية والفسيولوجية.

الصفة	التأثير البدني	الصفة	التأثير البدني

متوسط	القدرة اللاهوائية	كبير	طول الجسم/ طول اليدين
صغير	الميتاكوندريا	صغير إلى متوسط	محيط البطن
صغير إلى متوسط	نشاط أنزيمات الطاقة	كبير	حجم العضلات
كبير	القوة العضلية	كبير	نوع الألياف العضلية
متوسط إلى كبير	التحمل العضلي	كبير	حجم القلب
صغير	التوازن	كبير	حجم الرئتين
كبير	المرونة	كبير	معدل ضربات القلب
متوسط	سرعة الحركة	متوسط	معدل ضغط الدم
صغير إلى كبير	سرعة رد الفعل	متوسط إلى كبير	التحمل الدوري التنفسي

## المحددات البيولوجية لعملية الانتقاء الرياضي / الجزء الثاني

### 6- الانتقاء والخصائص المورفولوجية للجسم:

حظيت الخصائص المورفولوجية للجسم بأهمية كبيرة في المجال الرياضي لارتباطها بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية ، وحيث تبين أن لكل نشاط رياضي خصائص مورفولوجية يجب توافرها في الأفراد الممارسين لهذا النشاط مثل طول الجسم ، ووزنه ، وأطوال الأطراف ، ومحيطات أجزاء الجسم ، كما تبين أن ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى تغيرات في بناء الجسم ، ومن ثم ظهر علم مورفولوجيا الرياضة وهو العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنوية لأجسام الرياضيين تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية ، ودراسة المتطلبات المورفولوجية التي يجب توافرها في جسم اللاعب لإجادة مهارات النشاط الرياضي الذي يمارسه ، وإمكانية وصوله إلى أعلى المستويات في أداء هذا النشاط. من ناحية أخرى تعتمد دراسة وتحديد الخصائص المورفولوجية على قياسات أجزاء وأعضاء الجسم، ومن خلال القياسات الأنثروبومترية يمكن حساب مقادير الخصائص المورفولوجية للجسم من الخارج، وتشتمل هذه القياسات على خمس فئات للقياس هي:

✓ قياس الأطوال

✓ قياس الأوزان

✓ قياس العروض

✓ قياس المحيطات

✓ قياس سمك ثنايا الجلد

وفي مجال الانتقاء تستمد القياسات الأنثروبومترية أهميتها باعتبارها من أهم العوامل في التنبؤ بها يمكن أن يحققه الناشئ من مستوى في الأداء ، حيث يعتمد مستوى هذا الأداء على مدى ملاءمة جسم الناشئ لنوعية النشاط الرياضي الذي يمارسه ، حيث يتطلب كل نشاط رياضي قياسات جسمانية معينة ، وعلى سبيل المثال تحتاج لعبتا كرة السلة ، والتجديف

لناشئين طوال الأجسام ، أما مسابقات الجري تحتاج إلى طول الأطراف وضيق الحوض وقلة حجم الجسم ، كما ثبت من نتائج الدراسات على السباحين أن سرعة السباحة لها علاقة وثيقة بنوعية جسم السباح ، وتشير هذه النتائج إلى أن سباحي (100 متر) زحف يتميزون بطول القامة وطول الأطراف مع نمو عضلي جيد وزيادة محيط الصدر والكتفين والخصيتين ، في حين يتميز سباحو الفراشة بطول قامة متوسط ، وجذع طويل ورجلين قصيرتين ، وعضلات منكبين وجذع قوية .

كما تبين من خلال العديد من البحوث والدراسات أن الخصائص المورفولوجية للاعبين تختلف باختلاف البيئات الجغرافية، حيث تؤثر عوامل البيئة المختلفة على شكل وتركيب جسم الإنسان، وقد أدى هذا إلى تفوق أجناس معينة في أنشطة رياضية بعينها، مما دعا إلى اهتمام الدول بأنواع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع الخصائص المورفولوجية لسكانها.

#### 6-1- المحددات المورفولوجية في عملية الانتقاء:

للخصائص المورفولوجية أهميتها في مجال انتقاء الموهوبين حيث أصبحت من أهم محددات الانتقاء التي يمكن من خلالها التنبؤ بها يمكن أن يحققه اللاعب من نتائج، وتتمثل هذه المحددات فيها يلي:

1- لياقة القوام

2- طول الجسم

3- وزن الجسم

4- حجم الجسم

5- نمط الجسم

6- تكوين الجسم

7- تركيب الجسم

ونتناول فيها يلي هذه المحددات:

أولاً: لياقة القوام:

يمثل القوام السليم العلاقات الميكانيكية السليمة بين أجزاء الجسم، بحيث يستطيع اللاعب بذل أقل جهد في الأوضاع المختلفة في الثبات والحركة، وبأعلى كفاءة ممكنة، أما الانحراف القوامي فهو تغير في شكل عضو من أعضاء الجسم أو في جزء منه، وخروجه عن الشكل الطبيعي المعروف به تشريحياً ومن أهم انحرافات القوام التي ينبغي الكشف عنها في عملية انتقاء الناشئين خاصة في المرحلة الأولى من الانتقاء ما يلي:

- **التقعر العنقي:** ويحدث نتيجة انحرافات في الفقرات العنقية للعمود الفقري.
- **تحذب الظهر:** ويحدث نتيجة زيادة النفوس الطبيعي المتحذب للخلف في منطقة الظهر.
- **التقعر القطني:** ويحدث نتيجة زيادة في تقوس أسفل الظهر يؤدي إلى سقوط البطن والحوض للأمام.
- **الميل الجانبي للعمود الفقري:** ويحدث نتيجة انثناء في فقرات العمود الفقري إلى أحد الجانبين
- **استدارة الكتفين:** ويحدث نتيجة انحراف الجزء العلوي للعمود الفقري مصحوباً بتدوير الكتفين للأمام مع ميل الرأس أماماً أسفل
- **اصطكاك الركبتين:** ويحدث نتيجة انحراف في مفاصل الحوض والركبتين.
- **تقوس الساقين:** ويحدث نتيجة تقوس عظام الرجلين.

الانحرافات القوامية بالقدمين وتشمل:

- تقلطح القدمين نتيجة هبوط أقواس القدم.
- انثناء إبهام القدم.
- اتجاه الأمشاط للداخل أثناء المشي أو الثبات.
- اتجاه إبهام القدم للداخل.
- اتجاه إبهام القدم للخارج.
- الأصابع متداخلة فوق بعضها.

• الأصابع متباعدة عن بعضها.

**ثانياً: طول الجسم:**

يعتبر طول الجسم من المقاييس الجسمية ذات الأهمية الكبرى في الكثير من الأنشطة الرياضية، حيث تبرز أهميته في ألعاب مثل كرة السلة، والكرة الطائرة، كما أثبتت البحوث ارتباط طول العمر، وتحدد هذه العلاقة مدى تأخر الناشئ أو تقدمه في نمو الطول بالنسبة لأقرانه من نفس العمر.

**معادلة هافليسك للتنبؤ بطول الطفل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين وهي**

معادلة ذات درجة ثبات عالية:

$$\frac{\text{طول الوالد} + \text{طول الوالدة} \times 1.08}{2} = \text{الطول بالنسبة للولد}$$

$$\frac{\text{طول الوالد} \times 0.923 + \text{طول الوالدة}}{2} = \text{الطول بالنسبة للبنات}$$

مثال:

طول الولد الحالي: 132 سم

طول الوالد: 184 سم

طول الوالدة: 166 سم

$$\text{الطول بالنسبة للولد} = \frac{1.08 \times (166 + 184)}{2} = 189 \text{ سم}$$

**ثالثاً: وزن الجسم:**

الأنشطة تعتمد الوزن عامل مهم في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، بل إن بعض أساساً على الوزن، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف متسابقين تبعاً لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة ورفع الأثقال، وهذا يعطي انعكاساً واضحاً عن مدى تأثير الوزن في نتائج



ومستويات الأرقام التي يحققها اللاعبون. كما أن زيادة الوزن بمقدار (25 %) عما يجب أن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئاً يؤدي إلى سرعة إصابته بالتعب، كما ثبت علمياً ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي، والوزن النوعي، وكلها اصطلاحات علمية جاءت نتيجة دراسات مستفيضة حول أهمية الوزن في المجال الرياضي.

#### رابعاً: حجم الجسم:

ويشير حجم الجسم إلى العلاقة بين الطول والوزن، وفي ضوء هذه العلاقة تبدو الأجسام صغيرة أو متوسطة أو بدينة أو طويلة أو قصيرة، وكل حجم للجسم يتناسب مع نشاط رياضي معين، ففي كرة القدم يعتبر اللاعب السريع ذو الحجم الصغير أفضل من اللاعب المتوسط البنية.

#### خامساً: نمط الجسم:

يشير مصطلح نمط الجسم Body Type إلى شكل الجسم، وتشير الدراسات التي تناولت أنماط الأجسام إلى أن الجسم يضم ثلاث مكونات أساسية هي: السمينة، العضلي، النحيفة.

وفي ضوء هذه المكونات الثلاثة تتوزع أنماط أجسام البشر في ثلاثة أنماط أطلق عليها المصطلحات الآتية:

1. النمط المرتبط بمكون السمنة ويطلق عليه النمط الأندومورفي Endomorphy

2. النمط المرتبط بمكون العضلية ويطلق عليه النمط الميزومورفي Mesomorphy

3. النمط المرتبط بالنحافة ويطلق عليه النمط الإكتومورفي Ectomorphy

وهذه الأنماط الثلاثة قام بتصنيفها شيلدون Sheldon على أساس طبقات الخلايا المسؤولة عن تكوين الجنين في رحم الأم، وهي الطبقة الداخلية ( الأندوديرم ) ، والطبقة الوسطى ( الميزوديرم ) ، والطبقة الخارجية ( الاكتوديرم ) .

وفي المجال الرياضي تم إجراء دراسات عديدة لأنماط أجسام اللاعبين في أنشطة رياضية مختلفة ، وتبين أن أنماط أجسام اللاعبين تحدث بها تغيرات واضحة عبر السنين ، فقد وجد على سبيل المثال أن أنماط أجسام السباحين الذكور تحدث بها تغيرات نحو انخفاض ملموس في مكون السمنة ، ولأعبو كمال الأجسام ، ودفع الجلة ، وقذف القرص تتجه أنماط أجسامهم نحو مزيد من مكون العضلية ، كما أن لاعبي الوثب العالي ، وجرى ( 400 متر ) كانوا أقل في مكون العضلية ، وأكثر في مكون النخافة ، بينها تبين تغيرات ذات معدل عال في مكون العضلية لدى لاعبي اختراق الضاحية بالترليج ، والجودو ، وكرة السلة ، والرياضات التي تتطلب احتياجات متزايدة من القوة .

ونظرا للتباين في أنماط الجسم، والتباين في أداء الأنشطة الرياضية المختلفة أصبح من الضروري لكي ينجح اللاعب في رياضة معينة أن يتم اختيار الرياضة المناسبة للاعب، وفي الدراسة التي أجراها كيوريتون Cureton على أربعة وعشرين من اللاعبين الأولمبيين في ألعاب القوى تبين وجود فروق كبيرة بين أنماط أجسام اللاعبين وفقا لنوع المسابقة، لذا يجب أن يوضع في الاعتبار عند انتقاء الناشئين الموهوبين أن يتناسب النشاط الرياضي الذي يوجه إليه الناشئ مع نمط جسمه المناسب لهذا النشاط.

#### سادسا: تكوين الجسم:

يشير مصطلح تكوين الجسم Body Composition إلى وزن الدهون بالجسم بالنسبة إلى الوزن الكلي للجسم، فالوزن الكلي للجسم يتكون من:

• وزن الدهون.

• وزن ما هو خال من الدهون.

ووزن ما هو خال من الدهون مصطلح يتضمن كل أنسجة الجسم التي ليست من الدهون مثل العضلات والعظام والجلد ، ومعرفة نسبة الدهون هي مؤشر مهم في قياس مدى إمكانية اللاعب في الوصول إلى أقصى لياقة لأدائه الرياضي ، وعلى سبيل المثال إذا كان لدينا لاعب وزنه الكلي ( 100 كلغ ) وتبين أن جسم هذا اللاعب يشتمل على 5 كلغ فقط

من الدهون ، والباقي ( 95 كلغ ) خالية من الدهون ، أي أن ( 5 % ) فقط من وزن جسم هذا اللاعب دهون ، وهذه النسبة المنخفضة تمثل نسبة نموذجية لوزن الدهون ، وفي هذا الإطار فإن هذا اللاعب يدرك أن وزن جسمه ليس مشكلة وأنه في وضع يسمح له بالألا يهتم بإنقاص وزنه .

ولو أخذنا مثلا لاعب آخر في نفس الوزن (100 كلغ) وتبين أن جسمه يشتمل على (25 كلغ) من الدهون، والباقي وقدره ( 75 كلغ ) خالية من الدهون ، فهذا يعني أنه يملك ( 25 % ) من وزن الجسم دهون ، وهذا يمثل مشكلة خطيرة في الوزن لما لهذه النسبة العالية من الدهون من تأثير سلبي على الأداء الرياضي لهذا اللاعب ، فمن المعروف والثابت عمليا أنه كلما زادت نسبة الدهون في جسم الفرد الرياضي انخفض مستوى أدائه ، أي أن هناك علاقة عكسية بين نسبة الدهون في الجسم ومستوى الأداء الرياضي للفرد ، ولذلك فإن القياس الدقيق لتكوين الجسم لدى الرياضيين الناشئين يعطي معلومات ذات قيمة عالية بالنسبة لتحديد الوزن المثالي الذي يستطيع الناشئ عنده أن يصل إلى ما يسمى بالفورمة الرياضية ، وإمكانية التنبؤ بما يمكن أن يحققه من مستوى في أدائه الرياضي .

كما تبين أن معدلات تكوين الدهون في الجسم تميل للتوسع حسب اللعبة الرياضية فالألعاب التي يلزمها التحمل بشكل كبير تحتاج إلى رياضيين ذوي أجسام بها نسب منخفضة من الدهون، فلاعبو جري المسافات الطويلة عادة ما يوجد في أجسامهم أقل من ( 10 % ) دهون، وهذه النسبة تعتبر منخفضة إذا تبينا أن نسبة الدهون لدى الذكور في مرحلة الجامعة هي ( 15 % ) من أوزانهم، وللإناث ( 25 % ).

#### سابعاً: تركيب الجسم:

يقصد بتركيب الجسم شكل الجسم من حيث أطوال ومحيطات وعروض أعضائه وأجزائه المختلفة مثل أطوال الذراعين أو محيط الصدر، أو عرض الكتفين، ويتم قياسها وتقويمها باستخدام القياسات الأنثروبومترية، وتنقسم هذه القياسات إلى أربع قياسات أساسية تشمل:

➤ القياسات الطولية: وتشمل هذه القياسات:

- طول الجذع.
- طول الفخذ.
- طول الساق.
- طول القدم.
- طول العضد.
- طول الساعد.
- امتداد الذراعين.

➤ القياسات العرضية: وتشمل هذه القياسات:

- عرض الكتفين.
- عرض الصدر.
- عرض الحوض.
- عرض وجه القدم.

➤ قياسات المحيطات: وتشمل هذه القياسات:

- محيط الصدر
- محيط الجذع
- محيط الرأس
- محيط الرقبة
- محيط الساق.
- محيط العضد في حالة الانقباض والانبساط.

➤ قياسات نسب أجزاء الجسم:

لا يرتبط التفوق في ممارسة نشاط رياضي معين بالمقاييس الجسمية فقط، لكن هناك عامل آخر مهم هو العلاقات التي تربط هذه المقاييس بعضها ببعض كالعلاقة بين الوزن

والطول، أو طول أحد أجزاء الجسم بالنسبة لطول الجسم الكلي، ويعبر عن هذه العلاقات بنسب أجزاء الجسم أو تناسب أجزاء الجسم.

ودراسة العلاقات بين مقاييس أجزاء الجسم المختلفة من العمليات الضرورية في عملية انتقاء الموهوبين، حيث تشير نتائج الدراسات الأنثروبومترية إلى ارتباط التفوق في نشاط رياضي معين بمدى تناسب أجزاء الجسم، والمعلومات عن نسب أجزاء أجسام الرياضيين تساعد كثيرا في الانتقاء الصحيح لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

وعلى الرغم من الفروق الفردية في نسب أجزاء الجسم إلا أن هناك نسبا عامة لجسم الإنسان منها أن الأطراف السفلية دائما أطول من الأطراف العليا ، والساعد أطول من العضد ، والفخذ أطول من الساعد وهكذا ، والفكرة الحديثة عن نسب الجسم السليم تقوم على المعرفة التشريحية للجسم ، حيث وجد أن طول الجسم يرتبط بطول الأطراف السفلية ، فالفرد متوسط الطول من ( 165-175سم ) يمثل طول العمود الفقري لديه ( 40 % ) في المتوسط من الطول الكلي للجسم ، وبالنسبة لطول القامة يكون العمود الفقري أقصر نسبيا ، ولدى قصر القامة أطول نسبيا .. وكذلك يكون طول الأطراف العليا مساويا لطول العمود الفقري، ونسبة طول العضد إلى الساعد هو ( 3 : 4 ) ، كما أن طول الكف يساوي ربع طول الذراع ، وطول الأصبع الأوسط هو نصف طول الكف ، وعرض الكف يساوي طول الأصبع الأوسط ، ونسبة طول القدم إلى الكف هي ( 4 : 3 ) .

كذلك وجد أن ضعف محيط الرسغ يساوي محيط الرقبة، وضعف محيط الرقبة يساوي محيط الجسم، كما أن طول الطرف السفلي من أعلى نقطة يمثل ( 53 % ) من طول الجسم، وطول الفخذ يساوي ربع طول الجسم.. كما يتراوح ارتفاع الرأس بين ( 22-23سم ) ويعتبر كثير من العلماء أن ارتفاع الرأس يساوي - طول الجسم بالنسبة لطول القامة (أكثر من 180 سم) وكلما ازداد طول الجسم قل ارتفاع الرأس.

كما وجد أيضا أن هناك فروقا فردية بين الجنسين في نسب الجسم، فالإناث أقل في طول الجسم من الذكور، وأقصر في الأطراف، وأكبر في اتساع الحوض، وأقل في عرض

الكتفين، ومقاييس الكف والقدم، كما توجد علاقة بين نسب الجسم والنمو منذ الولادة، حيث لا يتم نمو أجزاء الجسم بنسب متساوية.

وفي المجال الرياضي كشفت نتائج الدراسات والبحوث عن أهمية أطوال الأطراف ، وأهمية العلاقات النسبية بينها ، وعلى وجه الخصوص طول الذراع والعضد والساعد والكتف وطول الفخذ والساق والجذع ، وتشير نتائج هذه البحوث والدراسات أن هناك أنشطة رياضية تتطلب ممارستها طول النسبي للذراعين كالملاكمة ، بينما تتطلب أنشطة أخرى الطول النسبي للرجلين كالوثب العالي والحواجز ، وتشير البحوث والدراسات إلى أن نسبة طول الرجل إلى طول الجسم أكبر لدى متسابقى الوثب حيث تصل هذه النسبة إلى ( 51,5 % ) بينها تكون لدى العدائين ( 49 % ) وعند متسابقى المشي الرياضي ( 48 % ) .

كما أن طول الرجل لا يكون متساويا لدى لاعبي الجري حيث يكون متوسط طول الرجل لدى لاعبي السرعة والمسافات القصيرة (95.5 سم) بينها المتوسط لدى لاعبي المسافات الطويلة (93.2 سم) كذلك وجد أن متوسط طول الجذع لدى لاعبي المسافات القصيرة هو ( 51.59 سم ) بينما يزيد قليلا لدى لاعبي المسافات الطويلة حيث يبلغ ( 52.20 سم ) .

كما وجد أن لاعبي الرمي يملكون أذرع وأرجل وجذع أطول من لاعبي الجري في المسافات المختلفة، كما تشير دراسات أخرى إلى أطوال الأطراف في بعض الأنشطة الرياضية منها على سبيل المثال أن لاعبي رفع الأثقال يتميزون بطول الجسم والأطراف، بينما يتميز لاعبو الجمباز بطول أقل بالنسبة للعضد والساعد، وطول أكبر في الكتف، كما يتميزون بطول الفخذ.. لذا فمن المهم في عملية انتقاء الناشئين مراعاة الأطوال النسبية لأطراف الجسم، ومدى ملاءمة هذه الأطوال لمتطلبات النشاط الرياضي الذي يوجه إليه الناشئ.

## 7- الانتقاء والخصائص الفسيولوجية للجسم:

إذا كانت عملية الانتقاء تستهدف التنبؤ بإمكانات الناشئ في المستقبل فقد اتجه كثير من الباحثين إلى التنبؤ في مجال الانتقاء على أساس الخصائص الفسيولوجية للناشئ، ولا تزال هناك صعوبة في تحديد نموذج معين للخصائص الفسيولوجية يمكن استخدامه في عملية الانتقاء نظرا لكثرة الخصائص الفسيولوجية وتعدد الطرق التي يمكن من خلالها التوصل إلى نتائج معينة تتصل بالإمكانات الفسيولوجية للناشئ، مع الأخذ في الاعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيها بينها أثناء عمليات التدريب ومن مرحلة إلى أخرى من مراحل الإعداد والتدريب.

### 7-1- المحددات الفسيولوجية في عملية الانتقاء:

توصل العلماء والباحثون إلى عدد من المحددات الفسيولوجية التي تبين أهميتها، ويجب أخذها في الاعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين، وتشمل:

- اللياقة الصحية العامة
- كفاءة الجهاز الدوري.
- كفاءة الجهاز النفسي
- الكفاءة البدنية العامة
- مستوى مكونات اللياقة البدنية
- خصائص استعادة الاستشفاء
- مستوى القدرات الحركية الأساسية.

وترجع أهمية المحددات الفسيولوجية المذكورة في مجال الانتقاء إلى العلاقة الوثيقة من الإمكانات الفسيولوجية المختلفة ومتطلبات الأداء بالنسبة للأنشطة الرياضية المتنوعة، حيث تختلف هذه الأنشطة في متطلباتها الفسيولوجية، منها على سبيل المثال أن سباقات العدو

والوثب والرمي تحتاج إلى إنتاج كمية كبيرة من الطاقة في فترة زمنية قصيرة، بينما تحتاج سباقات المسافات الطويلة لإنتاج طاقة أقل ولفترة زمنية طويلة.

كذلك هناك أنشطة تعتمد على التحمل اللاهوائي كسباقات العدو والسياحة ورفع الأثقال، في حين تعتمد أنشطة أخرى على التحمل الهوائي مثل كرة السلة وكرة القدم والدراجات وجرى المسافات الطويلة، حيث يلعب الجهاز الدوري التنفسي الدور الأكبر في مثل هذه الأنشطة ، أما بالنسبة لأنشطة الجري من ( 400 - 800 متر ) أو السباحة ( 200 متر ) فإنها تعتمد على كفاءة توصيل الأكسجين للعضلات العاملة بالإضافة إلى إنتاج الطاقة لا هوائياً في مجموعات عضلية كثيرة ، وبصفة عامة تحتوي كل أنشطة التحمل على مزيج من التحمل الهوائي واللاهوائي ، فالمسافات القصيرة تزيد نسبة التحمل اللاهوائي بالنسبة لها ، وعلى العكس المسابقات الطويلة التي تعتمد على نسبة أكبر من التحمل الهوائي . وهكذا تتبين أهمية المحددات الفسيولوجية في عملية انتقاء الموهوبين خاصة في المراحل الأولى من الانتقاء، وفيما يلي تعريف لهذه المحددات:

#### 7-1-1- اللياقة الصحية العامة:

اللياقة الصحية العامة لها أهميتها في عملية انتقاء الناشئين، وتمثل الخطوة الأولى في تقويم الحالة الفسيولوجية والبدنية للناشئ بغرض التأكد من خلوه من أي معوقات فسيولوجية قد تؤثر على مستوى أدائه في المستقبل، أو تسبب له أضرار صحية مثل اضطرابات القلب الوراثية، والأمراض المتوطنة والمعدية، أو أمراض الكلي أو الجهاز العصبي، وإصابات الجهاز الحركي.. إلى غير ذلك.

#### 7-1-2- كفاءة الجهاز الدوري:

الجهاز الدوري من الأجهزة الرئيسية في جسم الإنسان ، ويتكون من القلب والأوعية الدموية ، وهو من أهم أجهزة الجسم المسؤولة عن نقل الأكسجين إلى جميع أنسجة الجسم ، وخاصة العضلات ، ويعتبر القلب العضو الرئيسي لهذا الجهاز ، حيث يقوم بدور المضخة التي تدفع الدم إلى جميع أجهزة الجسم من خلال الأوعية الدموية ، وترتبط وظائف القلب



بالممارسة الرياضية ارتباطا وثيقا ، وقد يكون هذا الارتباط القوي أحد مسببات ظهور وشيوع مصطلح ( القلب الرياضي ) ويعني مصطلح القلب الرياضي أن القلب على درجة عالية من الكفاءة وبخاصة عند ممارسة أنشطة رياضية تتميز بارتفاع شدتها ، ومن ثم فإن كفاءة الجهاز الدوري بوجه عام ، وكفاءة القلب بوجه خاص تلعب الدور الأساسي في كفاءة الأداء في المجال الرياضي ، وأصبح من المهم في عملية الانتقاء التأكد من سلامة وكفاءة الجهاز الدوري .

### 7-1-3- كفاءة الجهاز التنفسي:

يقوم الجهاز التنفسي بالكثير من المتطلبات الفسيولوجية المهمة خلال الأداء في النشاط الرياضي، وتتخلص الفعالية الأساسية لوظائف الجهاز التنفسي في تحقيق كفاءة تبادل الغازات بين الحويصلات الهوائية بالرئتين، والشعيرات الدموية، حيث ينتقل غاز ثاني أكسيد الكربون من الشعيرات الدموية إلى الحويصلات الهوائية تمهيدا لخروجه من الرئتين إلى خارج الجسم ، ولهذا أصبح من المهم في عملية الانتقاء التأكد من سلامة الجهاز التنفسي ، ومدى كفاءته في تحقيق المتطلبات الفسيولوجية لبذل المجهود المطلوب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

### 7-1-4- الكفاءة البدنية العامة:

تعتبر الكفاءة البدنية Physial work copacity أحد الجوانب المهمة التي يجب أخذها في الاعتبار في عملية الانتقاء، فمن خلالها يمكن تقويم حالة الجسم ككل باعتباره مقياسا كليا لكثير من الوظائف المهمة لأعضاء الجسم.

### 8- المحددات البدنية في عملية الانتقاء:

تمثل اللياقة البدنية ركيزة أساسية في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، وفي تحديد مدى سلامة الجسم وتكوينه ومدى قدرة أجهزته المختلفة على العمل بكفاءة، وتمكين اللاعب

من استخدام جسمه بكفاءة ومهارة في ممارسة النشاط الرياضي، وبأقل جهد ممكن، وتتشكل اللياقة البدنية من المكونات الآتية:

- القوة العضلية
- السرعة
- التحمل
- المرونة
- الرشاقة
- التوازن
- زمن رد الفعل
- التوافق

وإذا كان من المسلم به أن لكل نشاط رياضي متطلباته البدنية المختلفة، فقد أصبح من المهم تحديد مكونات اللياقة البدنية المطلوبة للنجاح في كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية، وعلى أساس هذه المكونات يتم انتقاء اللاعبين لنشاط رياضي معين، ففي الرياضات ذات الطابع المتكرر للحركة الواحدة مثل السباحة والجري والدراجات يعتبر مكون التحمل من أهم مكونات اللياقة في مثل هذه الرياضات، بينما يعتبر التوافق العضلي العصبي من أهم المكونات في ألعاب الكرة، والمنازلات الفردية.

وفي عمليات الانتقاء خاصة في المراحل الأولى يراعي التركيز على المكونات التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين، ويميل كثير من الباحثين إلى أن تحديد هذه المكونات يتم في ضوء معيارين أساسيين:

- **الأول:** هو تحديد مستوى نمو هذه المكونات.
- **الثاني:** هو تحديد معدل نمو هذه المكونات.

إنَّ القياس المبدئي الأول **لمستوى نمو** الصفات البدنية للموهوبين لا بُدَّ أن يحدد معدل التنبؤ لنمو هذه الصفات ومن خلال ذلك يمكن التنبؤ وبشكل دقيق بإمكانات الناشئ في

المستقبل، إذ إنَّ القياس الأول الذي تم إجراؤه من خلال الاختبارات في المراحل الأولى لعملية الانتقاء يجب أن تساعد في عملية التنبؤ والوصول إلى تحقيق نتائج جيدة.

ومن أجل " تحديد تنبؤ لنمو الصفات البدنية يمكن استخدام معادلة (برودي) والتي تعتمد على نتائج قياسات نمو الصفات البدنية بداية بالقياس الأول في المرحلة الأولى للانتقاء ثم يتم إجراء عدة قياسات أخرى خلال المرحلة الأولى من التدريب والتي تستغرق ما بين عام ونصف إلى عامين أو أكثر، طبقاً لتقدير القائم بعملية الانتقاء ونوع النشاط الرياضي، حيث يمكن بعد هذه الفترة على أقل تقدير التنبؤ بإمكانات الناشئ (عالية، متوسطة، منخفضة)، ويمكن تنفيذاً لذلك من الناحية الإجرائية اتباع الخطوات الآتية:

1. تسجيل جميع نتائج اختبارات الصفات البدنية في القياس الأول.

2. إعادة نفس الاختبارات السابقة بعد مرور (6) شهور من التدريب ويتم تسجيل النتائج

قياسٍ ثانٍ.

3. تستخدم معادلة (برودي) لتحديد تنبؤ نمو الصفات البدنية على وفق المعادلة الآتية:

$$100 \times (2ق - 1ق)$$

$$\text{ت.٪} = \frac{\quad}{\quad}$$

$$0,05 \times (2ق + 1ق)$$

**تفسير رموز المعادلة :**

ت.٪ = معدل سرعة النمو ( تنبؤ النمو )

1ق = نتيجة القياس الأول .

ق 2 = نتيجة القياس الثاني .

• إعادة نفس الاختبارات بعد (12) شهراً من التدريب (الاختبار الثالث)، ويجري تحديد طريقة النمو كما تم ذكره في الفقرات السابقة واستخدام معادلة (برودي) من خلال نتائج القياس الثاني والثالث .

• إجراء نفس الاختبارات بعد مرور سنة ونصف من بدأ التدريب (القياس الرابع) ويجري تحديد طريقة النمو كما تم ذكره في الفقرات أعلاه واستخدام معادلة (برودي) من خلال نتائج القياس الثالث والرابع.

وعلى وفق ذلك يمكن إجراء نفس الخطوات المتبعة لتنبؤ نمو الصفات البدنية في مراحل التدريب المختلفة لنمو القياسات الجسمية والأنثروبومترية للناشئين والموهوبين؛ لأنَّ التنبؤ بالمستقبل الرياضي للموهوب لا يمكن فقط من خلال التنبؤ بالصفات البدنية وإنما يجب إجراء الاختبارات لبقية الجوانب الأخرى.

ويعتبر مستوى نمو مكونات اللياقة البدنية من المؤشرات المهمة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى، وتهدف اختبارات اللياقة البدنية في هذه المرحلة تحديد الناشئين الذين يتميزون بمستوى عال في نمو لياقتهم البدنية بالنسبة لأقرانهم، على أساس أنهم سيكونون أكثر تفوقاً في المستقبل.. ولكن التطبيق العملي أثبت أن مستوى نمو اللياقة البدنية في المرحلة الأولى من الانتقاء يمكن أن يحدد مستوى لياقتهم الحالية، لكنه لا يعطي مؤشراً صادقاً عما سوف تكون عليه في المستقبل بسبب عدم ثباتها مع التقدم في النمو بعد سنوات، فقد حدث أن بعض الناشئين كان مستوى نمو لياقتهم البدنية منخفضاً أو متوسطاً في البداية، ثم أظهروا تفوقاً واضحاً بعد عدة سنوات.

لذا يرى كثير من الباحثين أن تحديد إمكانات الناشئ يجب أن يتم من خلال تقويم (معدل) نمو مكونات اللياقة البدنية إلى جانب تقويم (مستوى) نمو هذه المكونات، حيث ثبت أن مستوى نمو هذه المكونات الذي يتم قياسه في المرحلة الأولى من الانتقاء لا يدل على مدى لياقة الناشئ في المستقبل بقدر ما يدل على لياقته الحالية.. في حين يمكن التنبؤ بدقة

بمستوى لياقته في المستقبل بواسطة المقاييس الكلية لمعدل نمو مكونات اللياقة البدنية خلال عام ونصف من بداية التدريب.

## 9- استعادة الاستشفاء :

وتتمثل في سرعة ونوعية العودة إلى الحالة الطبيعية للجسم بعد المنافسة أو بعد أداء حمل بدني أقصى أو أقل من الأقصى، وتعتبر عملية استعادة الاستشفاء من المؤشرات الفسيولوجية لتقدير الكفاءة الفسيولوجية للاعب، حيث ترتبط، فترة استعادة الاستشفاء بالمستوى الوظيفي لقدرة اللاعب، وظهور الأعراض المختلفة للتعب.

## 10- مستوى القدرات الحركية الأساسية:

يحتاج الرياضي إلى أداء مجموعة واسعة من الحركات المختلفة، وكثير من هذه الحركات هي حركات مهارية خاصة ومركبة لأداء نشاط رياضي معين، ومع ذلك فإن هذه الحركات الخاصة مدعومة بمهارات حركية عامة مثل الجري والوثب والمشي والرمي والحجل والهبوط، وهذه الحركات مطلوبة في معظم الأنشطة الرياضية وتعرف باسم القدرات الحركية الأساسية Fundamental Motor Abilities ، وعلى سبيل المثال يتطلب النجاح في الوثب الثلاثي أن يتمكن اللاعب من أداء الجري والوثب والحجل والهبوط .. ولذلك تتم تنمية هذه الحركات الأساسية لكي تستخدم مستقبلاً بنجاح في أداء المهارات الخاصة ، وبناء على ذلك تعتبر القدرات الحركية الأساسية من متطلبات النجاح في المجال الرياضي ، ويعتبر اكتساب هذه الحركات الأساسية مبكراً هو بشير للتميز الرياضي مستقبلاً ، ويرى الباحثون أن الطفل إذا لم يتمكن من هذه الحركات الأساسية حتى العمر من ( 12 - 13 ) سنة فإن نجاحه الرياضي سوف يتأخر ، وأن هذه الحركات قطرية ويمكن للطفل تنميتها في عمر (7) سنوات إذا ما توافرت له الفرص ؛ ولذلك يجب أن تشمل عملية الانتقاء إتاحة الفرصة أمام جميع الناشئين لتنمية القدرات الحركية الأساسية لأن مثل هذه التنمية ستوفر للناشئين مفتاح المهارات الحركية للنجاح في الأداء الرياضي في المستقبل .

ويوضح الجدول التالي أهم القدرات الحركية الأساسية في مرحلة الطفولة، وإلى توفر القاعدة الأساسية للممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

**جدول رقم 05:** يبين أهم القدرات الحركية الأساسية في مرحلة الطفولة.

قدرات الانتقال	قدرات السيطرة على الهدف	قدرات التوازن
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التسلق</li> <li>• العدو</li> <li>• الحبل</li> <li>• الوثب</li> <li>• الوثب للتخطي</li> <li>• القفز عاليا بالعصا</li> <li>• الجري</li> <li>• التجديف</li> <li>• الانزلاق على الجليد</li> <li>• الوثب بالحبل</li> <li>• الانزلاق</li> <li>• المرجحات</li> <li>• الدحرجة</li> </ul>	<p><b>الإرسال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الركل (الكرة)</li> <li>• الركل لأعلى (الكرة)</li> <li>• دحرجة الكرة</li> <li>• ضرب</li> </ul> <p><b>الاستقبال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المسك</li> <li>• التوقيف</li> <li>• الخداع</li> </ul> <p><b>الانتقال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تنطيط الكرة</li> <li>• تنطيط بالعصا</li> <li>• تنطيط باليد</li> </ul> <p><b>الاستقبال والارسال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الضرب (مضرب)</li> <li>• الضرب (عصا)</li> <li>• دفعات طرق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التوازن - مركز الثقل</li> <li>• دحرجة الجسم</li> <li>• الطفو</li> <li>• الهبوط</li> <li>• وضع الاستعداد</li> <li>• الغوص</li> <li>• السقطات</li> <li>• الدوران السريع</li> <li>• التوقف</li> <li>• حركات المطاطية</li> <li>• المرجحات</li> <li>• لف الجذع</li> </ul>

## المحددات السيكلوجية لعملية الانتقاء الرياضي

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية التي يشتمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا".

إذ تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بإمكانيات الناشئ، ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصرا ايجابيا مؤثرا في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب والفعاليات الرياضية، لذلك يبدو ظاهرا أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية وأن عوامل الوصول إلى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء.

إن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين، وتشمل تلك المحددات كلا من:

**السمات العقلية، والقدرات الإدراكية، والسمات الانفعالية**

### 1- السمات العقلية:

إن الحديث عن السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم وسرعة الإفادة من الخبرات السابقة، وسرعة الفهم، وإدراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي، وحل المشكلات، والقدرة على الابتكار أو الابداع، والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على القدرات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس، والقدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب"، وأشارت الدراسات العلمية إلى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية والتفوق الرياضي وبين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية.

## 2- القدرات الإدراكية:

تعتبر عن العملية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة، فقد اشتملت على الانتباه الذي يؤثر على دقة واتقان الأداء الحركي أو المهاري، والسرعة الإدراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة والمختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب، والإدراك الحركي الذي يعبر على الوعي بالجسم وأجزائه في الفراغ بحيث يمكن أداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الأساسية .

## 3- السمات الانفعالية:

والتي شملت السمات المزاجية، والسمات الخلقية والإرادية والميول والاتجاهات، لذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية إيجابية مع مراعاة توجيههم نفسياً وتربوياً، كما أن الكشف عن الميول والاتجاهات يحدد مدى إيجابية الأفراد والذين يتم انتقاؤهم ومدى إسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي " .

وينظر إلى الاتجاه النفسي كحالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى التي يتناولها الفرد في حياته، وتفاعله مع الأفراد الآخرين، وأن هذه الحالة العقلية النفسية أو الاتجاه النفسي يصبح الإطار المسبق الذي يستخدمه الفرد في إصدار أحكامه وتقييمه بالنسبة لما يتعامل معه من مواقف .

## 4- أهمية الكشف عن الاستعدادات النفسية الخاصة عند إجراء عمليات الانتقاء

### والتوجيه:

اتفقت نتائج العديد من الدراسات على أن الأبطال الرياضيين وأصحاب الأرقام القياسية ليسوا أفراداً عاديين من حيث استعداداتهم البدنية والحسية والحركية والعقلية ، ولا من حيث السمات الوراثية للشخصية ( سمات الجهاز العصبي ) وإنما هم موهوبون بطبيعة الحال ، أي يتمتعون باستعدادات قوية في نوع النشاط الرياضي الممارس ، كما يتمتعون



بتمازج فريد من تلك الاستعدادات التي نادراً ما تتجمع لدى فرد واحد ، وبالتالي كان لا بد من الكشف المبكر عن تلك الاستعدادات الرياضية ، حتى يمكن انتقاء أفضل العناصر من الرياضيين الناشئين الأصحاء ، الذين تتفق استعداداتهم مع متطلبات النشاط الرياضي بصفة عامة ، ثم توجيههم إلى نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يتفق متطلباته مع استعدادات كل منهم .

فعملية التوجيه إذن هي عملية تربوية تتمثل في مساعدة الفرد على معرفة نفسه ومعرفة قدراته الذاتية حتى يمكنه بذلك اختيار ما يناسبه من تخصص رياضي يمكن أن يتفوق فيه، وعلى ذلك فإن عملية التوجيه تتطلب:

**أولاً:** دراسة شاملة للناشئ بحيث تعكس هذه الدراسة استعداداته البدنية والحسية والحركية والعقلية وكذلك ميوله وسماته المزاجية والعصبية.

**ثانياً:** وجود توصيف كامل لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي، بمعنى تحديد ما يتطلبه كل نشاط من لاعبيه من الاستعدادات النفسية الخاصة والسمات الشخصية المختلفة.

وهنا تجد الإشارة إلى أن انتقاء الناشئين يجب أن يتم على أساس استعداداتهم الفعلية وليس على أساس قدراتهم الحالية أثناء عملية الانتقاء ، فمن الممكن أن يكون استعداد أحد الناشئين لنشاط ما ضعيفا رغم أن قدراته الحالية إن كان قد تلقى فيه تدريباً أعلى من قدرات ناشئ آخر لديه استعداد قوي لذات النشاط لكنه لم يتلق نفس القدر من التدريب ، في حين أن الأخير يعتبر أفضل للممارسة ذلك النشاط حيث أنه سرعان ما يتفوق على الأول بعد فترة قصيرة من التدريب ، أي أن التنبؤ بصلاحية الناشئ لممارسة نشاط رياضي معين يتم على أساس الاستعدادات الوراثية ، القدرات العاملة التي يتمتع بها وليس على أساس القدرات الفعلية التي يمتلكها في الوقت الحالي.

ويمكن الكشف عن تلك الاستعدادات باستخدام اختبارات الاستعدادات المهنية التي تستخدم في عمليات الانتقاء والتوجيه المهني.

وهي في واقعها عبارة عن اختبارات تستهدف التنبؤ بصلاحية الناشئ ومدى إمكانية نجاحه المستقبلي في النشاط الذي يتدرب عليه من قبل، حيث يقيس الاختبار الأداء الحالي الذي نستطيع التنبؤ من خلاله بقدرات الناشئ مستقبلاً في مجالات أخرى أوسع من مجالات الاختبار.

لذلك فإن دراسة مشكلة الاستعدادات الخاصة من الجانب التطبيقي يمكن اعتبارها مرتبطة بتقييم الصلاحية المهنية، طالما أن أي نشاط رياضي يتسم بظروف غير عادية ويلزم إعداداً خاصاً وتأهيلاً من نوع معين، الأمر الذي يتطلب امتلاك اللاعب لمجموعة من الاستعدادات النفسية الخاصة هي التي تحدد صلاحيته لهذا النوع من النشاط.

#### 5- الاستعدادات النفسية الخاصة كمعيار أساسي لتقرير الصلاحية عند الانتقاء:

من المعروف أن الاستعدادات الخاصة للفرد هي عبارة عن صفات وراثية (نفس - فسيولوجية) يتوقف عليها ديناميكية اكتساب المعلومات، الخبرات والمهارات، ومن ثم يتوقف عليها نجاح وتفوق الفرد في نوع النشاط.

ويشير كل من فولكوف Volkov، راديونوف Radionov أن السمات الوراثية تكمن في أساس الاستعداد وتتمتع بالثبات والاستقرار وتعتبر هي الأساس لنمو قدرات الفرد تحت تأثير العوامل بيئته المختلفة التي من بينها التدريب، ويمكن الحكم من الناحية العلمية على استعدادات الفرد للنشاط من خلال مستوى نمو قدراته خاصة التي يمكن قياسها عن طريق الأداء الفعلي، لذلك لا يجب الحكم بصورة مطلقة ونهائية على مدى صلاحية الناشئ عند بداية ممارسة النشاط.

والاستعدادات الخاصة هي مجموعة معينة من الصفات و الخصائص البدنية والفسيولوجية والنفسية التي ترتبط ارتباطاً وثيق الصلة بالمهارات الخاصة بالنشاط ، لذلك فإن دراستها من الجانب التطبيقي يعتبر من الأهمية بمكان حيث يرتبط بتقييم الصلاحية ، خاصة في الأنشطة التي تتميز بالمواقف الصعبة غير العادية مثل النشاط الرياضي الذي

يتميز بدرجة عالية من الصعوبة ، والذي يحتاج إلى نوع من الإعداد الخاص والتأهيل لإتاحة فرصة صقل بعض الصفات ( النفس - فسيولوجية ) عند اللاعب ، والتي تنمو من خلالها فقط قدراته خاصة باستمرار وتتشكل حتى يصبح قادراً على ممارسة ذلك النشاط بل والتفوق فيه .

فاللاعب الموهوب هو الذي يتمتع بمجموعة من تلك الاستعدادات (الصفات النفسية والبدنية والمورفولوجية والفسايولوجية) التي تتفق مع متطلبات النشاط الرياضي وارتباطها بمهاراته الخاصة، كما أن هذه الصفات ليست ثابتة وإنما بداخلها إمكانية النمو غير المتساوي وكذا التعويض (تعويض صفة لصفة أخرى)، والذي يفسر لنا عدم التشابه التام في طبيعة أداء مهارات الرياضيين من ذوي المستوى الواحد تقريباً حتى في حالة تكافؤ فرص التدريب على تلك المهارات.

وتعتبر الصفات والخصائص التي تحدد صلاحية الفرد لأي نشاط يتميز بأحمال نفسية مرتفعة ، قريبة الشبه إلى حد كبير مع الصفات التي تحدد صلاحية الفرد للنشاط الرياضي ، فعلى سبيل المثال يوجد تشابه واضح بين الصفات المطلوبة لمهنة الطيران والتي تعتبر شرطاً أساسياً لصلاحية الطيار وبين الصفات المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي والتي تعتبر كذلك شرطاً أساسياً لصلاحية اللاعب ومن خلال بعض الدراسات النفسية لجوانب الصلاحية الرياضية ، أمكن تحديد صلاحية اللاعب في أبعاد رئيسية يختلف محتواها وفقاً لنوع النشاط الرياضي ومتطلباته وهي تتعلق بالآتي :

أولاً: باتجاهات الشخصية (كالميل والسعي إلى تحسين الأداء).

ثانياً: بالثبات الانفعالي (الثبات عند تأثير العوامل غير العادية والمفاجئة).

ثالثاً: بالسماة الإرادية (كالحسم والمثابرة والشجاعة ... إلخ).

رابعاً: بالعمليات العقلية والنفسية - حركية (كالقدرة على توزيع الانتباه وتحويله وثباته وسرعة رد الفعل الحركي، ودقة الاستجابة على المثيرات الحركية وتغيرات الإدراك الحسي، والتصور الحركي.. إلخ)

**خامساً:** بالسمات الرئيسية للجهاز العصبي التي إن كانت لا تدخل مباشرة ضمن القدرات العقلية والنفس حركية تعتبر الأساس الفسيولوجي للقدرات.

## 6- السمات الهامة للناشئين في المجال الرياضي:

يمكن تقديم السمات النفسية التي ينبغي إكسابها للناشئين الرياضيين والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي طويل المدى على النحو التالي:

✓ الهادفية.

✓ الاستقلالية.

✓ الثقة الرياضية.

✓ المثابرة.

✓ الشجاعة.

✓ صلابة العود.

### 6-1- سمة الهادفية:

#### 6-1-1- مفهوم سمة الهادفية:

يقصد بسمة " الهادفية " قدرة اللاعب الرياضي على تحديد أهداف واضحة لتطوير الرياضي والسعي بجدية نحو تحقيقها، واللاعب الرياضي الذي يتسم " بالهادفية " يكون قادراً على تحديد أهداف محدد لمستواه الرياضي ويناضل ويكافح في سبيل الوصول إليه، كما يقوم بتحديد أهداف بعيدة المدى وتقسيمها إلى أهداف جزئية أو مرحلية تساعد على الوصول لتحقيق الهدف بعيد المدى.

كما أن اللاعب الرياضي الذي يتسم بهذه السمة يكون بمقدوره تحديد أهداف جديدة بعد نجاحه في تحقيق الهدف الذي كان يسعى إليه.

#### 6-1-2- طرق تنمية سمة الهادفية: ومن بين أهم الوسائل التي يمكن بها إكساب

وتنمية سمة " الهادفية " ما يلي:

• البدء بتحديد هدف وأهداف واضحة للناشئ الرياضي لمحاولة بذل الجهد نحو تحقيقها، مع مراعاة ألا يتميز هذا الهدف أو تلك الأهداف بالسهولة أو الصعوبة الزائدة، بل تكون في متناول قدرات واستعدادات ومهارات اللاعب بشرط بذل المزيد من الجهد والإصرار والتصميم على بلوغ الهدف.

• يجب النظر إلى أن الهدف الذي يضعه اللاعب الرياضي لنفسه لكي يحققه مستقبلاً ما هو إلا دافع يعمل على توجيه سلوكه، نظراً لأن اللاعب الرياضي إذا وضع نصب عينيه هدف محدد حتى ولو كان بعيد المدى (مثل الفوز بأحد المراكز المتقدمة في بطولة الوطنية أو بطولة قارية أو عالمية أو دورة أولمبية مثلاً) فإن ذلك يحفز على بذل المزيد من الجهد والكفاح في سبيل تحقيق هذا الهدف.

• ينبغي على المدرب الرياضي تحديد أهداف معينة للاعب سواء في عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية والتي يحاول الفرد تحقيقها في ضوء مستواه الحالي. كما يمكن تحديد أهداف متوسطة أو طويلة المدى للاعب الرياضي مثل محاولة تحقيق رقم معين أو الوصول إلى مستوى معين بعد 3 أو 4 سنوات مثلاً، هذا بجانب ضرورة التحديد الدائم للأهداف قصيرة المدى (أهداف شهرية أو نصف سنوية مثلاً) لكي يحققها اللاعب هذه الأهداف قصيرة المدى في تحقيق الأهداف بعيدة المدى.

مع ضرورة مراعاة إمكانات اللاعب وقدراته واستعداداته والظروف البيئية المحيطة باللاعب عند وضع هذه الأهداف قصيرة أو بعيدة المدى، إذ إن الفشل في تحقيق هذه الأهداف أو عدم القدرة على تحقيقها يؤثر بصورة سلبية على شخصية اللاعب ولا يساعد على تنمية وتطوير سمة الهادفة لديه.

ينبغي على المدرب الرياضي تعويد اللاعب على تركيز كل انتباهه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية.

## 6-2- سمة الثقة الرياضية:

### 6-2-1- مفهوم وخصائص الثقة الرياضية: يمكن تعريف الثقة الرياضية بأنها

اعتقاد اللاعب وتأكده من أنه يمتلك القدرة والمهارة في أداء رياضي معين. كما أن الثقة الرياضية العالمية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز الرياضي العالي. ويمكن التمييز بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الرياضية العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الرياضية المنخفضة على النحو التالي:

### 6-2-2- خصائص الثقة الرياضية العالية:

- منتبه ويستطيع التركيز على نفسه وعلى الأداء.
- يعرف جيداً ما الذي ينبغي عليه أن يفعله.
- هادئ وغير مشغول البال.
- لا ينشغل كثيراً في التفكير في النتائج السلبية التي قد تحدث.
- أهدافه محددة وواضحة.
- يثق تماماً في كفاءته وقدراته.
- قادر على تصحيح أخطائه بنفسه.

### 6-2-3- خصائص الثقة الرياضية المنخفضة:

- متوتر وقلق.
- يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة.
- يخشى المنافسين بصورة واضحة.
- يفكر كثيراً في النتائج السلبية للمنافسة.
- أهدافه غير محددة وغير واضحة تماماً.
- يشك في كفاءته وقدراته.
- يعتمد على الغير في أخطائه.

### 6-2-4- طرق تنمية الثقة الرياضية:

هناك العديد من الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها لتنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين، ومن بين هذه الأساليب ما يلي:

✓ الكلام الذاتي الرياضي.

✓ التأكيدات الذاتية.

✓ إيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابي.

وقد أشار ستيفان بل Bell إلى النصائح التالية كأساسيات للمساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين:

➤ حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الذاتي الرياضي الإيجابي، وأن يكون لديك بعض التأكيدات الذاتية للمواقف الرياضية المختلفة، وحاول تكرارها مرة على الأقل يومياً.

➤ استخدام طرق " إيقاف التفكير " في النقاط السلبية واستبدالها فوراً بالتفكير في النقاط الإيجابية.

➤ حاول أن تركز على الأداء بأفضل ما يمكنك وألا تركز على قدرة وصولك إلى أقصى درجات الإتقان في كل مرة تقدم فيها بالأداء أو الاشتراك في منافسة، فاللاعب أي لاعب لن يستطيع الوصول إلى هذه الدرجة من الكمال في الإتقان في كل مرة.

➤ حاول مراجعة نقاط قوتك ونقاط ضعفك، وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك ثم قم بنسيانها وتذكر فقط نقاط قوتك.

➤ حاول أن تتصور نفسك في مواقف النجاح في الأداء وأن تتصور بعض اللاعبين الرياضيين في المواقف التي يقومون فيها بالأداء بأفضل ما عندهم وبدرجة عالية من الثقة بالنفس.

➤ حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي.

6-4- سمة الاستقلالية:

#### 6-4-1- مفهوم سمة الاستقلالية: تتمثل سمة: " الاستقلالية " في القدرة على

الاتجاه نحو الهدف المقصود وبصورة تتضح فيها مظاهر المبادأة والإبداع والفتنة والتربص لعواقب وعدم التأثر بسلوك الآخرين.

واللاعب الرياضي الذي يتسم " بالاستقلالية " يستطيع تغيير وتعديل سلوكه دون مساعدة الآخرين أو بأقل قدر من المساعدة والتوجيه والإرشاد الخارجي. ويكون بمقدوره الاستقلال بالرأي وعدم تقليد سلوك الآخرين تقليداً أعمى بلا وعى أو تفكير.

واللاعب الرياضي الذي يتسم " بالاستقلالية " يستطيع تحمل المسؤولية ومواجهة ما قد يقوم به من أخطاء بشجاعة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح تلك الأخطاء. كما يتميز بالجدية في التفكير والسلوك ويمكن الاعتماد عليه في العديد من المواقف سواء في التدريب أو المنافسات، بالإضافة إلى قدرته وشجاعته في إبداء رأيه.

واللاعب الرياضي الذي يفنقر إلى هذه السمة يلاحظ عليه عدم إنصافه بالمرونة الكافية وعدم الإفادة الكاملة من خبراته السابقة وعدم القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة أو تعديل سلوكه بصورة مبدعة بما يتناسب مع هذه المواقف المتغيرة.

#### 6-4-2- طرق تنمية سمة الاستقلالية: من بين أهم الوسائل التي يمكن بها

إكساب وتنمية سمة الاستقلالية ما يلي:

- تكليف اللاعب الرياضي ببعض المهام أو الواجبات التي تظهر فيها سمة الاستقلالية بصورة واضحة مثل قيام اللاعب الرياضي بوضع خطة تدريبية مناسبة له، أو قيام اللاعب الرياضي بممارسة التدريب الفردي لمحاولة تنمية بعض الصفات البدنية أو المهارات الحركية وذلك دون توجيه خارجي من المدرب الرياضي أو أحياناً دون تواجد المدرب، كما يمكن تكليف الفرد بالمساعدة في تدريب بعض فرق الناشئين أو بعض الزملاء الذين يحتاجون للمزيد من المساعدة.

- يمكن تكليف اللاعب الرياضي بتحليل نواحي القوة والضعف التي يتميز بها واقتراح

الخطط أو الحلول الكفيلة بإبراز نواحي القوة وعلاج نواحي الضعف



• تعويد اللاعبين على الاشتراك في المنافسات الرياضية واعتمادهم على أنفسهم أثناء اللعب دون الحاجة إلى توجيهات المدرب من خارج الملعب

• ضرورة استخدام مختلف التدريبات وخطط اللعب التي تتطلب من الفرد الرياضي عامل " المبادأة " . ومن أمثلة ذلك إكساب اللاعب الرياضي القدرة الهجومية المختلفة التي تسهم في محاولة مبادأة المنافس بالهجوم وعدم الارتكاز للدفاع وخاصة الدفاع السلبي.

• يجب على المدرب الرياضي أن يعمل على توزيع الأعمال والأعباء التنظيمية والإدارية والفنية على جميع أعضاء الفريق الرياضي وعدم قصرها على لاعبين قلائل.

#### 6-5- سمة المثابرة:

6-5-1- مفهوم سمة المثابرة: تعني " المثابرة " القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة.

واللاعب الذي يفنقر لسمة المثابرة نجده يتميز بعدم القدرة على الاستمرار في مجابهة العقبات أو الصعاب التي تصادفه سواء في التدريب أو في المنافسات الرياضية، أو نجد محاولة عدم التصدي لها. كما نلاحظ افتقاره للنشاط والحيوية والميل للكفاح عند الهزيمة أو عند بوادر الفشل أو عند الإحساس بالتعب أو الإجهاد أو عند ظهور بعض العقبات أو الصعاب التي لم يتوقعها الفرد من قبل.

#### 6-5-2- طرق تنمية سمة المثابرة: من أهم طرق ووسائل تنمية سمة المثابرة لدى

اللاعب الرياضي ما يلي:

• محاولة اللاعب الرياضي تحليل مستويات بعض الأبطال المعروفين ومحاولة إبراز الأسباب المباشرة لتفوقهم كنتيجة لتميزهم بمسمة المثابرة على التدريب وبذل أقصى الجهد لمحاولة مقاومة كل العقبات التي تعترضهم في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية، إن يسهم ذلك في إقناع اللاعب الرياضي بأهمية سمة المثابرة.

• يجب تشكيل التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية بصورة معينة بحيث يرتبط ذلك بظهور بعض العقبات أو الصعاب المفاجئة غير المتوقعة التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على الاستمرار في مجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي إكساب القدرة على بذل الجهد لمحاولة التغلب عليها ، وبطبيعة الحال ينبغي على المدرب الرياضي إكساب اللاعب جميع المهارات والقدرات الحركية والخطئية التي تساعد في محاولة التغلب على مثل هذه العقبات ، نظراً لأن الفرد الرياضي الذي يقتنع ويؤمن بقدراته ومهاراته الذاتية يصبح من السهل عليه التصدي لمثل هذه العقبات .

• ينبغي على المدرب الرياضي أن يحدد للناشئ الرياضي مستويات معينة سواء بالنسبة لتنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية والقدرات الخطئية وأن يطالبه بضرورة تحقيق هذه المستويات في فترة زمنية معينة مع مراعاة إمكانات الفرد واستعداداته وقدراته على تحقيق هذه الواجبات باستخدام سمة المثابرة.

#### 6-6- سمة الشجاعة:

6-6-1- مفهوم سمة الشجاعة: " الشجاعة " من السمات الإرادية التي تعمل على التوجيه الواعي لسلوك الفرد في المواقف التي تتميز بخطورتها، والمواقف التي يعتاد عليها، كما تمكن الفرد من القدرة على التغلب على الخوف، ويرى البعض أن سمة الشجاعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمة " التصميم " .

#### 6-6-2- طرق تنمية سمة الشجاعة: من أهم طرق ووسائل تنمية سمات الشجاعة

لدى اللاعب الرياضي ما يلي:

• يمكن إكساب اللاعب سمة الشجاعة عندما نضعه في مواقف متعددة تتطلب منه استخدام هذه بالسمات بصورة واضحة. وعلى ذلك ينبغي على المدرب تعويد اللاعب الرياضي بصورة تدريجية على المواقف المتعددة التي لم يسبق له التعود عليها أو التي ترتبط ببعض النواحي التي تتطلب توافر سمات الشجاعة والجرأة.

• ويجب على المدرب الرياضي تحليل المواقف المتعددة التي ترتبط بعامل الخوف حتى يمكن بذلك تخفيف وإخماد ظاهرة الخوف لدى الفرد الرياضي، فإذا نجح المدرب في إقناع الفرد الرياضي بأن سلوكه في بعض المواقف لن ينتج عنه خطورة أو إصابة ما، فإنه يكون بذلك قد نجح في اتخاذ الخطوة الأولى نحو إبعاد شبح الخوف عن تفكير اللاعب.

• ينبغي مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة والثقة بالنفس، وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب وإصابته ببعض الإصابات البدنية إلى ظهور أعراض الخوف والإحجام على اللاعب الرياضي مما يؤثر تأثيراً بالغاً على تنمية وتطوير سمات الشجاعة والجرأة لديه.

#### 6-7- سمة صلابة العود:

6-7-1- مفهوم سمة الصلابة البدنية: أشارت دراسات متعددة إلى أن الرياضي يتميز على غير الرياضي بسمة صلابة العود ويرى الباحثون أن الرياضيين لا يتميزون فقط بالصلابة البدنية بل أيضاً بالصلابة العقلية كنتيجة للنشاط الرياضي وخاصة رياضة المستويات العالية وما تتطلبه المنافسة الرياضية من أعمال للفكر والتفكير الخططي بارتباطه ببذل الجهد الشاق والأداء الصعب وتحمل المصاعب والإحباط.

ومن ناحية أخرى تظهر هذه السمة لدى الرياضي في النواحي التالية القدرة على مجابهة المصاعب وعدم النكوص في حالات الهزيمة أو عدم التوفيق في اللعب، والقدرة على تحمل النقد دون فقد لاتزانه وعدم الحاجة إلى حماس وتشجيع الآخرين.

وقد ترتبط هذه السمة بتصميم Determination من حيث إن الرياضي لا يستسلم بسهولة ويسعى لتحسين قدراته ومهاراته لدرجة الإرهاق ويتمسك بأهدافه بغض النظر من قيمة الوقت والجهد.

#### 6-7-2- طرق تنمية سمة الصلابة البدنية: يمكن تنمية سمة صلابة العود

والتصميم باستخدام الأساليب التالية:

- تكليف الناشئ الرياضي بأداء بعض المهام التي لا يمكن تحقيقها إلا باستخدامه لمثل هذه السمات، كما أنه لا يمكن تتميتها عندما نقوم بإزاحة وإزالة جميع العقبات والصعاب التي تعترض طريقه سواء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية.
- ولذا يجب تعويد اللاعب الرياضي على المواقف التي ترتبط بوجود بعض العقبات أو الصعاب التي يكثر حدوثها في أثناء المنافسات الرياضية مثل تدريب اللاعب ضد مناقش إيجابي يحاول تعويق حركاته وإحباطها، كما يمكن زيادة درجة المقاومة التي يصادفها اللاعب مثل تدريب على الكفاح ضد لاعبين بدلاً من لاعب واحد.
- يجب تعويض اللاعب على مواجهة مختلف العقبات والصعاب بطريقة متدرجة وطبقاً لخطة معينة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعب على مواقف غير متوقعة مثل التدريب أثناء المطر أو في الأوقات التي تتميز بشدة حرارتها، أو برودتها، أو اللعب والكفاح في حالة نقص الفريق كما في حالة الإصابة مثلاً، أو كما في حالة طرد لاعب أو أكثر كما في كرة اليد مثلاً.

## أنواع ومراحل عملية الانتقاء الرياضي

### 1- أنواع الانتقاء الرياضي:

يمكن تقسيم أنواع الانتقاء إلى ما يلي:

- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد.
  - الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة: وفي هذا النوع يكون للدراسة النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبرى.
  - الانتقاء للمنتخبات الوطنية: من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا.
- بينما حدد "بولجاكوفا" (BOLGAKOVA) (1986) أربعة أنواع للانتقاء الرياضي

هي:

- الانتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ: وفيه ينصح الوالدين بالتعرف على قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية المتشابهة وليس نشاطا لذاته.
- الانتقاء بغرض الكشف عن الاستعداد الخاصة للعبة لدى الطفل الناشئ.
- الانتقاء بغرض تشكيل فريق (جماعة) رياضية للاشتراك في المنافسات كمجموعه متجانسة كتشكيل فرق الألعاب الجماعية وفرق التجديف.
- الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى الوطني أو الأولمبي من بين جموع اللاعبين ذوي المستويات العالية.

### 2- مراحل عملية الانتقاء:

عملية انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ليست عملية قصيرة الأمد قد تنتهي. أيام أو أسابيع أو شهور، لكنها عملية مستمرة وطويلة تبدأ منذ الانتقاء المبدئي للناشئ الموهوب، وتنتهي بوصوله إلى المستويات الرياضية العليا، وهذه العملية تستغرق سنوات طويلة من الإعداد والتدريب من خلال مراحل متعددة، ولكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها ومعاييرها،

والمؤشرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ، وفي كل مرحلة يتم تقييم مواهبه وقدراته، والجوانب القوية والضعيفة لمهاراته الفنية التكتيكية واستعداداته وقدراته البدنية وصفاته النفسية، وظروف تطور مهاراته الحركية، مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة، وإنما يعتمد كل منها على الأخرى، وهذه المراحل هي:

## 2-1- مرحلة الانتقاء المبدئي:

ويتم في هذه المرحلة انتقاء الناشئين في المرحلة العمرية المناسبة للبدء في ممارسة لعبة رياضية معينة، وتعد هذه المرحلة مرحلة الاستكشاف والتعرف المبدئي على الناشئين وتتحصر أهمية هذه المرحلة في إتاحة الفرصة للتعرف على الناشئين المميزين لتوجيههم وتكوين الرغبة في نفوسهم لممارسة الرياضة بانتظام ويجب أن تشمل أكبر عدد من الناشئين للأسباب الآتية:

1. ممارسة الأنشطة الرياضية ضرورية لجميع الناشئين ويتوقف عليها نضجهم ونموهم الصحيحان .

2. أن المستوى البدني والحركي الضعيف في مراحل العمر المبكرة لا يعد سببا لحرمان الناشئ من ممارسة الرياضة، وعلينا مساعدته في اكتشاف النشاط الذي يكون مؤهلا له وبإمكانه أن يحقق فيه نتائج مرضية.

3. كلما كانت قاعدة الانتقاء كبيرة كلما كانت الفرصة أكبر في انتقاء الناشئين الموهوبين.

كما تؤخذ في الاعتبار أن هذه المرحلة يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص المناسب للناشئ، وأن مواهبه تظهر بعد ذلك من خلال التدريب والممارسة، كما لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال هذه المرحلة، وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط.

ومن ناحية أخرى لا يجب الامتناع في هذه المرحلة عن قبول ناشئين قد تزيد أعمارهم بعض الشيء عن الأعمار المناسبة للبدء في ممارسة رياضة معينة، وأن فرض بعض القيود أمام الرياضيين الأكبر سناً يؤدي إلى آثار سلبية، حيث أثبتت بعض الدراسات حول العمر

المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضي معين (العمر التوجيهي) أن (13%) فقط من الحالات يتوافق فيها (العمر التوجيهي) مع الأعمار الفعلية لبدء ممارسة الرياضة من قبل الرياضيين الذين حققوا إنجازات عالية جداً، وفي أغلب الألعاب الرياضية كان العمر الحقيقي لبدء أقوى الرياضيين في ممارسة الرياضة أكبر بحوالي من (3 - 5) سنوات من العمر التوجيهي، وفي الوقت الحاضر، وفي مختلف بلدان العالم يناقش موضوع دعوة أطفال في العمر من (3 - 5) سنوات وحتى في عمر السنتين للبدء في ممارسة أية لعبة رياضية، ولكن مثل هذه الدعوة لها أيضاً محاذيرها .

### 2-1-1- معايير الانتقاء في هذه المرحلة :

- ✓ العمر المناسب للبدء في الممارسة.
- ✓ الصلاحية الطبية لممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ مدى تناسب الجسم مع متطلبات اللعبة ومستوى الصفات البدنية الأساسية.
- ✓ الخصائص الفسيولوجية ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المستهدف.

### 2-2- مرحلة الانتقاء المرحلي:

وتستهدف هذه المرحلة تقييم إمكانيات من تم انتقاؤهم في مرحلة المبتدئين لبلوغ المستويات الأعلى الأداء، والتحديد الأكثر دقة لاستعداداتهم وقدراتهم، وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم معهم، ويتم ذلك أثناء هذه المرحلة وفي نهايتها، وبعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة من التعليم والتدريب تستغرق ما بين عام واحد وأربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضي الذي سوف يمارسه، وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات.

### 2-2-1- معايير الانتقاء في هذه المرحلة:

- ✓ عدم وجود عوائق صحية ومدى نمو الخصائص المورفولوجية، والفسيولوجية.
- ✓ سرعة تطور الصفات البدنية والنفسية.

✓ مدى إتقان المهارات الأساسية.

✓ مستوى التقدم في الأداء والاستعداد النفسي والبدني لتحمل التدريب.

✓ التطور في العناصر الفنية والخطية للعبة.

### 2-3- مرحلة الانتقاء التأهيلي:

وتستهدف هذه المرحلة انتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية من الأداء، والاهتمام بالارتقاء بمستويات أدائهم، وتنمية الاستعدادات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الناشئ، والسمات النفسية المطلوبة لذلك النشاط .

### 2-3-1- معايير الانتقاء في هذه المرحلة:

✓ نمو الخصائص المورفو وظيفية (Morpho - Functional) اللازمة لتحقيق

المستويات العليا من الأداء.

✓ نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي.

✓ سرعة ونوعية استعادة الاستشفاء بعد المجهود.

✓ الدافعية للتدريب والممارسة.

✓ المثابرة على بذل الجهد.

### 2-4- مرحلة الانتقاء النهائي:

وتستهدف هذه المرحلة تقييم الناشئين في ضوء المراحل السابقة، وانتقاء من توافرت لديهم إمكانات التفوق في الأداء، وتحقيق النجاح في المنافسات المحلية والدولية.

### 2-4-1- معايير الانتقاء في هذه المرحلة:

✓ غياب العوائق الصحية.

✓ التحمل العالي لعبء التدريب.

✓ تحقيق النموذج الرياضي للعبة المتخصص فيها اللاعب.



✓ تحمل عبء المنافسات في الظروف الصعبة مثل ارتفاع درجات الحرارة، والطقس السيئ، وانخفاض الضغط الجوي في الأماكن المرتفعة والأجواء النفسية المتوترة في المنافسات.

✓ التنوع في أداء المهارات الفنية والتكتيكية والخطئية.

ونتناول فيما يلي ما قامت به بعض الدول في مجال انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي وهي: ألمانيا الشرقية (سابقاً) وروسيا (الاتحاد السوفيتي سابقاً) وأستراليا، والصين، والولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، وكندا ونيوزيلندا:

**أولاً: تجربة ألمانيا الشرقية (سابقاً):** تعتبر ألمانيا الشرقية من أولى الدول التي طبقت نظام انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، وهذا النظام يعد من أفضل نظم الانتقاء في العالم فقد حقق نجاحاً هائلاً، بل إن ما حققته أستراليا من نجاحات في دورة سيدني الأولمبية عام 2000 يرجع الفضل فيه إلى تطبيقها بعض عناصر نظام ألمانيا الشرقية للانتقاء .

وقد اعتمد نظام الانتقاء في ألمانيا الشرقية على التربية الرياضية كمحور أساسي لبرنامج الانتقاء، ويرتكز هذا النظام على مرحلتين هما :

#### المرحلة الأولى العامة:

في هذه المرحلة يتم جمع البيانات الأنثروبومترية، واختبارات وإنجازات الأداء. خلال الرياضة المدرسية مثل سرعة الجري، والوثب، والقوة العضلية، والتحمل، وهذه الاختبارات تعتبر جزءاً من المنهج الدراسي للتربية الرياضية المدرسية للأطفال في المرحلة العمرية من (9 - 10) سنوات.

#### المرحلة الثانية التخصصية:

تعتبر المرحلة الثانية أكثر تخصصية وتحتوي على فترة ستة شهور هي فترة تدريب اختبارية، والتي من خلالها يمكن الحصول على معلومات واسعة حول اتجاهات الرياضيين نحو التدريب، ومقدار ما يتحملونه من حمل التدريب، ويقسم التلاميذ إلى مجموعات تبعا

لعمرهم البيولوجي وعدد جرعات التدريب الأسبوعية وتأخذ القياسات الجسمية في الاعتبار بالنسبة للرياضات التي يعتقد أن من متطلباتها الحد الأدنى لطول القامة .

ثانيا: تجربة روسيا الاتحاد السوفيتي سابقا: يتكون نظام الانتقاء في روسيا من ثلاث مراحل هي:

### 1. مرحلة الانتقاء الأساسي - basic selection :

وينتقى في هذه المرحلة الأطفال الذين يتميزون بالموهبة الفطرية، ويتم تقسيم الآلاف من الأطفال من عمر (8 - 10) سنوات تبعا لقدراتهم المهارية واللياقة البدنية العامة ويقوم بذلك معلمو التربية الرياضية المدرسية.

### 2. مرحلة الانتقاء الأولي Initial selection :

وتشمل الأطفال من عمر (10 - 12) سنة، ويقوم بها المدربون القدامى حيث يقيمون مستوى تطور الأطفال في الأنشطة البدنية، وبعض الاختبارات الخاصة، ويرى بعض الباحثين أن هذا العمر لا يعتبر مرحلة يمكن التنبؤ المستقبلي من خلالها.

### 3- مرحلة خطوة الانتقاء Selection step :

يبلغ عمر الأطفال في هذه المرحلة من (13 - 14) سنة وخلال هذه المرحلة يصل الأطفال إلى المرحلة التخصصية.

#### ثالثا: تجربة أستراليا :

عندما فازت أستراليا في أولمبياد سيدني عام 2000 وفرت الحكومة الأسترالية مساندة وتمويلا أكثر لتنمية رياضي النخبة، وكانت الخطوة الأولى هي العمل على تحديد المتفوقين رياضيا من خلال تحديد المتطلبات البدنية والفسولوجية المطلوب توافرها بالنسبة للرياضات مختلفة، ثم وضع برنامج للانتقاء من ثلاث مراحل هي :

**المرحلة الأولى:** وتشمل إجراء فحوص للتلاميذ من (12 - 16) سنة صحيا وبدنيا في

المدارس باستخدام بطارية تتكون من ثماني اختبارات بدنية بسيطة، وفي معظم الحالات يقوم

معلمو التربية الرياضية بإجراء هذه الاختبارات ثم ترسل النتائج إلى مراكز الولايات ليقوم منسقو الولاية بتحليل النتائج، والمقارنة بينها وبين بيانات قاعدة البيانات الوطنية، وبصفة عامة يختار التلميذ الذي يزيد مستوى نتائجه في أحد الاختبارات الثمانية عن (2%) ويسمح له بالمشاركة في المرحلة الثانية.

**المرحلة الثانية:** تشمل اختبارات هذه المرحلة بعض من اختبارات المرحلة الأولى بالإضافة إلى بعض الاختبارات المعملية الخاصة، ويوجه التلاميذ الذين يثبت أن لديهم موهبة إلى برامج الرياضيين الموهوبين والتي تنظمها المؤسسة الرياضية الوطنية، ومن بين هؤلاء يوجه حوالي (10%) إلى برامج المجموعات الخاصة للتنمية الرياضية، بينما من لم يتم انتقاؤهم يشجعون على المشاركة على مستوى الأندية لتنمية مهاراتهم.

#### رابعاً: تجربة الصين:

تم وضع النظام الصيني للانتقاء عام 1975 ويتكون من أربع خطوات، حيث يشارك كثير من الأطفال في العمر من (11 - 13) سنة في الأنشطة الرياضية بناء على رغبتهم. وفي العمر من (14 - 16) سنة يخضعون لكثير من الاختبارات الجينية والقياسات الجسمية واللياقة البدنية، وأشعة أكس، حيث يتم انتقاء الموهوبين، وفي العمر من (17 - 18) سنة تطبق عليهم الاختبارات التخصصية، وينخرط من يتم انتقاؤهم في برامج التدريب التخصصية، وتلعب المدارس الرياضية والعليا، والمنظمات الرياضية المختلفة دوراً مهماً في هذا المجال.

#### خامساً: تجربة كندا:

يشتمل نموذج الانتقاء في كندا على ثلاث خطوات متدرجة من بداية اكتشاف الموهوب حتى تحقيقه المستويات العليا من الأداء، وهذه الخطوات هي:

**الخطوة الأولى:** اكتشاف الموهوب وتشمل هذه الخطوة اختبارات أنثروبومترية، وفسولوجية، هي وحس حركية ونفسية وبيئية.

**الخطوة الثانية:** وفي هذه الخطوة ينتقى الموهوب للمشاركة في فرق المناطق، والفرق المحلية، ويتم ذلك من خلال استخدام اختبارات خاصة.

**الخطوة الثالثة:** وهي الانتقاء النهائي للرياضيين لتشكيل فرق النخبة، لكي يتم توجيههم إلى قمة الأداء الرياضي.

**سادسا: تجربة نيوزيلاند:**

تتبع نيوزيلاند في عملية الانتقاء مبدأ الهرم من منطلق أنه كلما كانت قاعدة الهرم واسعة فإن القمة ستكون أكثر ارتفاعا، والرياضي الذي يصل إلى قمة الهرم يصبح أكثر الرياضيين موهبة. ويتم الانتقاء من خلال تنظيم منافسات على مستوى المبتدئين اعتقادا أنه ما إذا مارس عدد كبير من الصغار رياضة صعبة ستكون الفرصة أكبر لاكتشاف الموهوبين، وتعتبر التربية الرياضية والترويج الأسس التي يقوم عليها النموذج النيوزيلاندي ولدى نيوزيلاند شبكة من المؤسسات الرياضية تشمل أكاديميات رياضية، وفرق على المستوى الوطني، ومدارس تدريب للموهوبين.

## الأسس العلمية للانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالتنبؤ

### 1-المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب، وقد حدد "ميلينكوف" (1987) تلك المبادئ على النحو التالي:

#### 1-1-الأساس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

#### 1-2-شمول جوانب الانتقاء:

إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمورفولوجي والنفسي ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون آخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة جوانب الانتقاء.

#### 1-3-استمرارية القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

#### 1-4-ملائمة مقاييس الانتقاء:

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها وانخفاضها، تظهر مرحليا بتغيير ما يطلب منه من حيث ارتفاع وانخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

### 1-5- البعد الإنساني للانتقاء :

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأعمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحياناً، فضلاً عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل ناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته .

### 1-6- العائد التطبيقي للانتقاء :

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر، حتى يمكننا من ذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوجيهات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

### 1-7- القيمة التربوية للانتقاء :

إن نتائج الفحوصات لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعداداً فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات..... إلخ .

و من زاوية أخرى قد أشارت بعض الدراسات والأبحاث التي أجريت في هذا المجال أن الأسس العلمية للانتقاء هي:

#### أولاً - بالنسبة للأهداف المحددة :

1. تكون واضحة.
2. تكون موضوعية وغير مبالغ فيها.
3. إعداد مراكز مجهزة للمواهب وتطوير قدراتهم.
4. أن تتجزأ الأهداف إلى أهداف جزئية ممكن تنفيذها.

## ثانيا - الأسلوب العلمي للانتقاء الموهوبين :

1. يتم الاختيار على أسس علمية عن طريق المحددات.
2. تواجد اللجان المتخصصة في الجوانب المختلفة.
3. استخدام الأسلوب العلمي في التنبؤ لمستوى اللاعبين.
4. تطبيق الاختبارات بشكل دوري.

## ثالثاً - الرعاية الكاملة للموهوبين :

1. الرعاية الصحية .
2. الرعاية الاجتماعية .
3. الرعاية النفسية .
4. الرعاية العلمية والثقافية.
5. الرعاية الفنية المتخصصة.

## رابعا - الإمكانيات المادية:

1. توافر عوامل الأمن والسلامة في المنشآت وسهولة الوصول إليها .
2. توافر الأجهزة والأدوات الحديثة توافر عوامل الأمن والسلامة بها .
3. توافر الملابس الرياضية الصحية وبمقاسات مناسبة لأجسام ونوع المنافسة وقدراتها على مقاومة الهواء أثناء الحركة .
4. توافر الميزانية والحوافز لتغطية مكافآت المدربين وحوافز للموهوبين.

## خامسا - الإمكانيات البشرية:

### 1- المدربين:

- اختيار مدربين قادرين على تطوير الموهوبين.
- تقديم تقرير مفصل من مدرسي الأنشطة الرياضية.
- الالتزام بهدوء النفس وتشجيع اللاعبين، احترام قدرات اللاعبين.
- الاهتمام بتنمية ذكاء اللعب للاعبين .

- عدم الاتجاه إلى الأساليب غير التربوية في المنافسات.
- الاهتمام بالمرضى والمصابين من اللاعبين.

## 2-الإداريين :

- محاولة حل مشكلات اللاعبين.
- تجهيز الملاعب والصالات الخاصة بالتدريب.

## 3-أخصائي التغذية :

- يتولى حل المشكلات الخاصة بالجانب الصحي لتغذية اللاعبين.
- يتولى صرف الوجبات الغذائية للاعبين وتوفير الوجبة الغذائية السليمة .

## 2-مزايا استخدام الأسلوب العلمي في الانتقاء :تتحدد مزايا استخدام الأسلوب العلمي

في الانتقاء في النقاط التالية:

1. تقليل الوقت المستغرق للاعب في الوصول لأفضل مستوى.
2. عمل المدربين مع أفضل العناصر المتوفرة .
3. إتاحة الفرصة للاعب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.
4. توفير درجة التجانس بين اللاعبين.

## 3-علاقة الانتقاء بالتنبؤ:

يعد التنبؤ من مستلزمات الإنجاز سواء أكان أكثره متخلفاً كثيراً أو متوسطاً ولذلك فإن فكرة التنبؤ وأثرها على الإنجاز الرياضي العالي تعد من الوسائل الحديثة التي تعبر عن مجموعة عوامل ومؤشرات ترتبط فيما بينها لتضمن إجراء البحوث الرياضية العلمية من أجل التنبؤ بالمستقبل الرياضي للنشأ فإذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية.

فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل بعد من أهم أهداف الانتقاء حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين، ومدى ما يمكن أن يحققه



من نتائج، هذا وأن عامل الثبات يعد من أهم اسس التنبؤ بالنمو وقد اتجهت الدراسات والبحوث لدراسة عامل الثبات في نمو بعض الصفات البدنية.

وتشير النتائج إلى أن مراحل الثبات يتحقق في بعض الصفات، بينما لا يتحقق في صفات أخرى. فعلى سبيل المثال إذا كانت لعبة الكرة الطائرة تستلزم الضرورة انتقاء الناشئين طوال القامة، خاصة عند اختيار لاعب السحق فهل يعني ذلك أن طوال القامة الذين تم انتقائهم سيظلون في نفس موقعهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً، ففي واقع الأمر تعتمد إجابة هذا السؤال على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة.

يرى كثير من الباحثين أنه من جانب تحديد المستوى المبدئي لمستوى نمو الصفات البدنية فيجب تحديد معدل تنبؤ لهذه الصفات كي يمكن التنبؤ بدقة بإمكانات الناشئ في المستقبل، وعلى اعتبار أن الاختبارات في المراحل الأولى يجب أن تساعد على أقل تقدير في عملية التنبؤ واستثمار الوصول للنتائج. ولتحديد تنبؤ نمو الصفات البدنية يمكن استخدام معادلة برودي Broeddy (ارجع للمحاضرة رقم 05 صفحة 41-42)

#### 4- علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

إن التنبؤ هو عملية تكهن وتوقع وتخمين لما سيحدث في المستقبل، وهو لا يتم من فراغ، بل يسبقه دراسات مستفيضة يعتمد معظمها على الاختبارات والمقاييس، فمن خلال منحنيات التقدم ودراسة معدلات التطور والتعرف على المستوى الحالي يمكن التنبؤ بما سيكون عليه معدل التقدم في المستقبل للظاهرة موضوع الدراسة.

للتنبؤ علاقة وطيدة بالفروق الفردية، حيث توصل علماء النفس إلى قوانين الفروق الفردية التي تعتمد أساساً على اختلاف الأفراد فيما بينهم من حيث القدرات والامكانيات والاستعدادات والميول والرغبات. وبهذا فإن التربية البدنية والرياضية من المجالات التي نجحت في مراعاة الفروق الفردية عن طريق توفير أنشطة متعددة حيث تتيح فرصة الاختبار والممارسة للجميع

وتحقيقاً لمبدأ الفروق الفردية فإن الإجراء الأمثل هو وضع برنامج لكل فرد على حدة يصمم في ضوء إمكاناته وقدراته، وكما هو الحال في تدريب الفرق الرياضية ذات المستويات العالية. تعتبر التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة وانشطتها المتعددة من أكثر المجالات حساسية وتأثيراً بظاهرة الفروق الفردية، خاصة في مجالات المنافسات الرياضية أن العملية التدريبية لا تصلح فيها الأساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد فاللاعبون والتلاميذ الناشئون ليسوا في حالة واحدة، وبهذا فإن الأمر يتطلب برامج متنوعة تتناسب مع طبيعة الأفراد وهذا ما يحصل في تدريب المستويات العالية، ولذلك فإن الأمر يصل إلى درجة وجود برنامج خاص لكل فرد رياضي، وهذا الأمر يصعب تحقيقه في جميع الظروف والحالات..

### 5- علاقة الانتقاء بالتصنيف:

تستخدم الاختبارات الرياضية لتصنيف الأفراد حسب قابليتهم الرياضية ووضعهم في مجموعات على هذا الأساس وأكثر القياسات التي يستخدمها الباحثون في التربية البدنية هي قياسات الطول والوزن. إضافة إلى بعض القياسات الأخرى، والتصنيف له أهداف عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لها البرامج الخاصة لهم، وهذا يحقق عدة أغراض منها:

- زيادة الاقبال على الممارسة.
- زيادة التنافس.
- العدالة.
- الدافعية.
- الأمان.
- التدريس.

إذا كان الهدف هو تصنيف الأفراد لممارسة نشاط مثلاً فإن التصنيف في هذه الحالة يجب أن يعتمد على ما يتمتع به الأفراد من استعدادات وقدرات خاصة، لذا اتجهت الجهود

في هذا المسار إلى الاهتمام باكتشاف الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات المناسبة للنشاط المعين، وتوجيههم إلى النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم، ومن هنا برزت مسألة الموهوبين رياضياً وكيفية انتقالهم ومعايير هذا الانتقاء وامكانية التنبؤ وما يمكن أن يحققه من نتائج في المستقبل في ضوء هذه المعايير، وبهذا فإن أهم العوامل التي يتأسس عليها الوصول إلى المستويات العليا هي التدريب على أسس علمية حديثة، وتوافر الدافعية والنشاط والمثابرة.

## نماذج وأساليب الانتقاء الرياضي

تعددت وجهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين إذ لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه في كافة الرياضات. القصد بالبرنامج المراحل التنفيذية المتسلسلة التي تستخدم في انجاز عملية الانتقاء وللوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية في عملية الانتقاء والتوجيه لا بد من إخضاع هذه الأخيرة إلى منهج علمي، وذلك ما سعى إليه بعض الأخصائيين والباحثين. بحيث أعطوا نماذج تعتبر من أهم المعايير في عملية الانتقاء والتي يمكن الاستفادة منها، ومن بين هذه النماذج ما يلي :

### 1- نموذج جيمبل: (GIMBLE)

حيث أشار إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي:

- القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية.
- القابلية التدريبية.
- الدوافع.

وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

- **الخطوة الأولى:** تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة
- **الخطوة الثانية:** إجراء الاختبارات الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.
- **الخطوة الثالثة:** تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا ويتم خلال ذلك إخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.
- **الخطوة الرابعة:** في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي اتضحت من تلك الدراسة

## 2- نموذج بار أور (BAR - OR):

اقترح بار أور خمس خطوات لعملية الانتقاء ومنها :

- **الخطوة الأولى:** تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء
  - **الخطوة الثانية:** مقارنة قياسات أوزان الناشئين وأطوالهم بجداول النمو للعمل البيولوجي .
  - **الخطوة الثالثة:** وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة، ثم دراسة تفاعلهم معه.
  - **الخطوة الرابعة:** تقويم عائلة كل الناشئين من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية
  - **الخطوة الخامسة:** إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء .
- إذن نستنتج من نموذج بار أور أن أهم المعايير التي تعتمد عليها في عملية الانتقاء

هي:

- المعيار النفسي.
- المعيار المورفولوجي.
- المعيار الفيزيولوجي.

## 3- نموذج دريك: (DRIKE)

اقترح ثلاث خطوات للانتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

- **الخطوة الأولى:** تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية:
  1. الحالة الصحية العامة.
  2. التحصيل الأكاديمي.
  3. الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي.
  4. النمط الجسمي.

## 5. القدرات العقلية.

- **الخطوة الثانية:** وأطلق عليها مرحلة التنظير، وتتضمن مقارنة سمات وخصائص جسم ناشئ في النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية وفي الرياضة بشكل عام
- **الخطوة الثالثة:** وتتضمن هذه المرحلة: تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية ودرجة تكيفهم للتمرين ... ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي يتم من خلالها الانتقاء.

## 4- نموذج هارة: (Harra)

وتتمحور فكرة هذا العالم الألماني بأن نجاح الممارس الشاب يتوقف على عنصرين أساسيين هما:

- إخضاع الممارس الناشئ إلى برنامج تدريبي بشكل عام ويحتوي لهم تحليل مكلف لمواهبهم مع مراعاة البيئة التدريبية والبيئة الاجتماعية كعنصرين هامين في هذه العملية.
- انتقاء الممارسين الناشئين الموهوبين على مرحلتين.

1. **مرحلة عامة:** يتم فيها اختبار قدراتهم الرياضية بشكل عام.

2. **مرحلة خاصة:** يتم فيها اختبار القدرات التخصصية .

كما يؤكد (Harra) استخدام أربع مؤثرات أساسية هي:

- قياس المستوى الذي وصله الممارس بعد خضوعه للبرنامج .
- قياس تطور مستوى الأداء .
- قياس مدى ثبات الأداء خلال الظروف المتغيرة .
- قياس استجابات الممارسين الناشئين لمتطلبات التدريب .

## 5- نموذج هفليسك (Havlicek)

نموذج "هفليسك" وآخرون يتمحور حول القيام بإتباع خطوات معينة عند القيام بعملية الانتقاء في المجال الرياضي مع الناشئين وتكمن هذه الخطوة فيما يلي:

- أولاً وقبل كل شيء لا بد التعرف على الناشئين المتميزين.
- التخصص في رياضة لفترة مناسبة.
- تحديد مدى احتمالات نجاح المختارين ووصولهم إلى أعلى المستويات.

ويرى "هفليسك" بأنه لتحقيق وإنجاز هذه الخطوات السالفة الذكر لا بد من إتباع واحترام المبادئ التالية:

- التأكد من استمرارية الممارسة بالنسبة للناشئين المختارين في التخصص الرياضي
- الاعتماد على العامل الوراثي خلال إنجاز الاختبارات وأخذة يعني الاعتبار ومراعاتها .
- إشراك علوم الرياضة في كل كبيرة وصغيرة لتعلق بعملية الانتقاء.
- استعمال واعتماد الاختبارات والمقاييس ذات الصبغة العلمية.
- الاختيار يكون من خلال عينة كبيرة من الممارسين.
- عدم إهمال متغير التنافس في هذه العملية المهمة.

## 6- نموذج بومبا (Bompa) : حتى يتحقق انتقاء سليم للممارسين الناشئين لا بد أن

تحقق ثلاث خطوات أساسية :

▪ **الخطوة الأولى:** تتم وفق قياس بعض الصفات التالية:

- القدرات الحركية.
- القدرات الإدراكية.
- بعض الصفات البدنية (التحمل القدرة العضلية).
- المهارات.

▪ **الخطوة الثانية:** قياس السمات الوظيفية (الفيولوجية) والاطلاع على مدى كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم لدى الممارس الناشئ وقدرته على الأداء البدني خلال التخصص الرياضي المختار.

▪ **الخطوة الثالثة:** القيام بالقياسات المورفولوجية ومقارنة نتائج الممارسين الشبان بنظرياتها في المستويات الممتازة للرياضة التخصصية.

### 7- نموذج جونز واتسن: (Jones Watson)

نموذج "واتسن" يتوقف على إعطاء الأهمية البالغة للمتغيرات النفسية قبل العوامل البدنية والمهارية، ويكون هذا النموذج على شكل الاقتراحات التالية:

- تحديد الجوانب الخاصة بالانتقاء.
- القيام بعملية التنبؤ بناء على مقارنة بين الأداء المثالي والأداء الانفعالي للممارسين الناشئين.
- تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد .

### 8- نموذج هان: (Hahn)

يتوقف نموذج "هان" على اقتراح عدة عوامل:

القياسات المورفولوجية: والمتمثلة في:

- الطول
- الوزن الجسمي
- مركز ثقل الجسم
- انسجام وتوافق أجزاء الجسم
- العلاقة الموجودة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الدهنية

الخصائص البدنية: تتمثل في :



- التحمل الهوائي واللاهوائي.
- سرعة رد الفعل وسرعة الحركة.
- تحمل السرعة.
- تحمل القوة والقوة الديناميكية والثابتة.
- المرونة والرشاقة.

#### الخصائص التقنية الحركية: والمتمثلة في:

- قدرة التوازن.
- التحكم في الآلات.
- التعبير عن الإيقاع... إلخ.
- قدرة التعلم: والمتمثلة في :
  - روح المبادرة.
  - القدرة على الملاحظة.
  - التحليل.
  - تعلم الإيقاع... إلخ
- الميول والاستعداد للتفوق: والمتمثل في:
  - مثابرة التدريبات.
  - الاستعداد لتنمية وتطوير الجسم.
  - المواظبة.
  - تحمل الإحباط والحرمان.
  - المراقبة العقلية: مثل :
    - التركيز.
    - الذكاء الحركي.

- الإبداع الخططي.
- العوامل الاجتماعية:**
- تقبل الدور الذي يقوم به الممارس
- تنظيم الفوج ... إلخ
- العوامل العاطفية: مثل:**
- الاستقرار.
- التوازن النفسي.
- التحكم في الضغط.
- الاستعداد للمنافسة.

## قائمة المراجع:

1. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد عمر الروبي، انتقاء الموهوبين رياضيا - الأسس النظرية والتطبيقية المعاصرة، طبعة 1 دار الفكر العربي، القاهرة، 2018.
2. احمد عبده حسن، سيكولوجية الموهبة والإبداع للناشئ الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2017.
3. إياد نور الدين محمد، الانتقاء وفق بعض المحددات البدنية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2018.
4. ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2016.
5. ريسان خريبط، انتقاء المواهب الرياضية - خطوات نحو العالمية، طبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2017.
6. زكي محمد محمد حسن، التفوق الرياضي (المفهوم-الجوانب الأساسية، الرعاية، الانتقاء)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.
7. عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أحمد عبده حسن، المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2015.
8. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين، الحديث في كرة السلة (الأسس العلمية والتطبيقية) تعليم- تدريب- قياس- انتقاء- قانون، دار الفكر العربي، القاهرة 2014.
9. محمد نصر الدين رضوان، محددات انتقاء الموهوبين في الألعاب الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2017.
10. محمد يوسف حجاج، الانتقاء النفسي والعقلي للموهوبين في المجال الرياضي، طبعة 1، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة 2010.

11. مروان عبد المجيد إبراهيم، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2001.

12. وجدي مصطفى الفاتح، أسس التدريب الرياضي لمرحلة الناشئين، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، 2016.

13. وجدي مصطفى الفاتح، الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، 2014.

14. Gague, F, Constructs and Models Pertaining to exceptional human Abilities, In KA, Heller, F. J. Monks and A. H. Passow (eds.): International Handbook of research and development of giftedness and talent, 1993.

15. Geron, E, Psychological assessment of Sport giftedness, in U. Simr (ed.), proceeding of the international Symposium on psychological assessment in Sport, wingate institute for physical education and Sport, 1978.

16. Gimbel, B, Possibilities and Problems in Sports talent detection research, Leistuzgs Sport, 1976.

17. Gore, Christopher John, Physiological tests for elite athletes, The Australian Sports Commission, Human Kinetics, U.S.A, 2000.

18. Horvath, Steven M., and Kin-itsu Hirata. Selection of Olympic champions. University of California Institute of Environmental Stress, 1979.

19. Langlois, Bertrand, Dominique Poirel, and J-L. Bresch. "Estimation de la valeur génétique des chevaux de sport d'après les sommes gagnées dans les compétitions équestres françaises." Annales de génétique et de sélection animale. Vol. 12. No. 1. EDP Sciences, 1980.

20. Stevenson, Christopher L. "The athletic career: Some contingencies of sport specialization." Journal of Sport Behavior 13.2 ,1990.