



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات العليا / دكتوراه

# الفرق الفردية والانتقاء الرياضي

المحاضرة الحادية عشر مقدمة الى طالبات الدكتوراه - علم التدريب الرياضي  
وهو جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة العام  
الدراسي 2025-2026

أ.د اسراء فؤاد صالح

علم التدريب الرياضي - العاب القوى

2025م

1447هـ

## مفهوم الفرق الفردية

الفرق الفردية هي ظاهرة عامة في جميع الكائنات الحية، وهي سنة من سنن الله في خلقه، فأفراد النوع الواحد يختلفون فيما بينهم ، فلا يوجد فردان متشابهان في استجابة كل منهما لموقف واحد، وهذا الاختلاف والتمايز بين الافراد أعطى الحياة معنى، وجعل لفرق الفردية اهمية في تحديد وظائف الافراد ، وهذا يعني انه لو تساوى

جميع الأفراد في نسبة الذكاء على سبيل المثال فلن يصبح الذكاء حينذاك صفة تميز فرداً عن آخر، وبذلك لا يصلح جميع الأفراد إلا لمهنة واحدة.

وتعتبر الفروق الفردية ركيزة مهمة واساسية في تحديد المستويات العقلية والبدنية والحركية وأدائيه الراهنة والمستقبلية للأفراد، وتعد ظاهرة الفروق الفردية من أهم حقائق الوجود الانساني التي اوجدها الله في خلقه، اذ يختلف الأفراد في مستوياتهم العقلية مثلاً، فمنهم العقري والذكي جداً والمتوسط الذكاء والابله، هذا فضلاً عن تميز مواهبيهم وسماتهم المختلفة.

ان الفروق الفردية دالة من لفظها على معناها وهي التباين والاختلاف في القدرات البدنية والحركية والعقلية، تظهر الفروق الفردية بشكل واضح ودال بالجنس والعمر والطول والوزن واللون والجمال وغير ذلك اذن الفروق الفردية هي انحرافات عن متوسط الجماعة في الصفات المختلفة اما من خلال المراحل العمرية او التدريب او التعلم او الغاء ... لكن الشيء الاساسي الذي يتحقق عليه اكثراً العلماء هي (الوراثة) وقد تدخل البيئة كعامل اخر في التأثير لحظة تكون الجنين الى الميلاد لهذا تعتبر الوراثة والبيئة شيئاً مترافقاً لا ان البيئة التي يعيشها الفرد يمكن تحفظ الفروق الفردية وتظهر الموراثات بشكل واضح.

## أنواع الفروق الفردية

توجد أنواع عدّة للفروق الفردية في الألعاب أو الفعاليات الرياضية المختلفة يمكن أجمالها بالاتي :

1. فروق فردية بدنية .
2. فروق فردية في الاداء الفني .
3. فروق فردية في الاداء الخططي .
4. فروق فردية بين اللاعبين أو المتعلمين للعبة أو الفعالية .
5. فروق فردية في الانجاز .
6. فروق فردية في العمر والجنس .

وان هذه الأنواع في الفروق هي التي تحدد مستوى الأداء ، لأن من أهم عوامل تطوير مستويات الرياضية العليا هي وجود الفروق الفردية فلولا وجوده لما حصلت الانجازات الرياضية.

## أقسام الفروق الفردية

1. الفرق بين الفرد ونفسه: تختلف قدرات الفرد الواحدة وسماته من حيث القوة والضعف فقد يكون الفرد رفيع الذكاء لكنه ضعيف الإرادة أو سيء الخلق أو مصاباً بمرض نفسي . وقد يكون متوفقاً في الرياضة وغيرها، وعلى هذا الأساس فالفرد في عمل ما لا يتحتم عليه أن يفشل في عمل آخر .
2. بين فرد وأخر: يختلف الإنسان عن الآخر دون النظر إلى النوع والجنس ويعني هذا الفروق الفردية من حيث الفروق الجسمية من الطول وقصر وسمة أي من أهم هذه الفروق (جسمية أو عقلية أو نفسية) .
3. الفروق الجنسية : هناك فروق بين الذكور والإناث وهذه الفروق هي :-

**القياسات الجسمية** : وهي تبدو واضحة بين الإفراد في الطول والوزن والشكل العام ودقة الحواس وقوتها . وبعض الفروق الجسمية لا تظهر الا من خلال العمل والنشاط الذي يقوم به كالقدرة العقلية والمهارة اليدوية والدقة في استخدام الأصابع والتأزر بين اليد والعين .

**الفروق النفسية** : وتمثل هذه الفروق في ملاحظة سلوك الفرد في إقدامه وإحجامه عن عمل معين ، او حبه او كرهه له و مدى ميله ورغباته نحو هذا الشيء .

**فروق في إفراز الهرمونات** : وجود فروق سلوكية ونفسية لدى الإفراد تبعاً لكمية هرمون النمو . فإذا كانت الكمية كبيرة كان الفرد أكثر شجاعة واقداما . بينما إذا كانت الكمية قليلة فأن أصحابها أكثر خمولاً وشكوى من الاعياء والفشل وقد يصبحون أكثر ميلاً للعزلة . بناءً يتكون الجهاز الغدي من مجموعة من الغدد تصب إفرازاتها في الدم مباشرةً وهذه الغدد هي الغدة النخامية ، والغدة الدرقية ، والبنكرياس ، والغدة التناسلية ، والغدة الكظرية ، أما إفرازاتها فهي رسائل كيميائية خاصة تعرف باسم الهرمونات . وظيفياً للهرمونات دور هام في العمليات الانفعالية والداعية ، وهي على علاقة وثيقة بدور الجهاز العصبي في السلوك ، وخاصةً بالهيوبوتاموس والجهاز العصبي المستقل .

**الفروق الوظيفية** .

## أساليب الكشف عن الفروق الفردية

يوجد أسلوبان عن الكشف عن الفروق الفردية هما :

**الأسلوب التفاضلي** : يتم الكشف عن الفروق الفردية بهذا الأسلوب عن طريق (الملاحظة) ، وهذا الأسلوب كان متبعاً في السابق ، إذ كان المدرس أو المدرب يعتمد في اختياره للاعبين أو المتعلمين على الشكل الظاهري دون التجربة ولهذا يكون هذا الأسلوب هو المماثل لاختيار اللاعبين المتعلمين .

**الأسلوب التجاري** : يتم الكشف عن الفروق الفردية بين للاعبين من خلال استخدام أسلوب التجربة (التجربة) ، إذ يهدف هذا الأسلوب إلى إدراك و معرفة تأثير متغيرات مستقلة معينة في متغيرات تابعة لكشف عن الفروق الفردية .

## العوامل المؤثرة على الفروق الفردية

**أولاً : العوامل الوراثية** : إن العامل الوراثي يلعب دوراً مهماً وحيوياً في اكتساب الإنسان سمات شخصية وحتى صفات ثابتة نسبياً أي لا تستطيع عوامل البيئة العادية أن تغيرها ، وان الدراسات التجريبية التي اجريت لمعرفة اثر الوراثة في تحديد النسب المختلفة في القدرات العقلية او البدنية . والعوامل الوراثية تتضمن :

1. **النضج** : انه محصلة بين النضج والتعلم اي ان التغيرات في الدماغ والجهاز العصبي ذات اهمية كبيرة للنضج ، هذه التغيرات تساعد على تطوير وتحسين مهارات التفكير ( معرفياً ) والحركة ( جسدياً ) يؤكد علماء النفس أن سرعة النمو بين طفل وآخر وبين فرد وآخر مختلفة .

2. **نسبة الهرمون الانثوي والذكري** : بالرغم من وجود العديد من أوجه التشابه بين الذكور والإناث في الصفات، إلا أن نتائج الدراسات العلمية تشير إلى وجود فروق بين الجنسين تتعلق بالخصائص الجنسية الأولية، والثانوية، وفروق أخرى جسمية.

3. **اعمار الوالدين** : يرافق بعض الوالدين ابناهم وهم يكبرون بسرعة فائقة في مرحلة الطفولة والمراهقة وهي حقيقة ان النمو في هذه المراحل مضطرب وسريع في الوزن والطول ويصاحبه عدد من التطورات الداخلية المهمة في العضلات والعظام والجهاز العصبي المركزي الذي يتدخل بشكل جوهري فيما بعد بمستوى الاداءات الجسمية التي سيصبح الاطفال قادرين على اداءها في المراحل العمرية المختلفة اللاحقة تبدو الفروق الفردية بين الاطفال واضحة جدا خصوصا في النمو الجسدي ويمكن قياس مستوى النضج الجسدي بوساطة التصوير بالأشعة للرسرغ واليد حيث تبين الاشعة عدد العظام ودرجة تكالسها بما يعرف باسم العمر العظمي باستخدام هذه التقنية وجد الباحثون أن نضج الإناث أسرع منه لدى الذكور. فعند الميلاد تكون الإناث متقدمات عن الذكور بحوالي من (64) أسبوع في نضج الهيكل العظمي ولكن في العام الثاني عشر فإن الجوة بين الجنسين تصل إلى حوالي سنتين كاملتين .

**ثانياً : العوامل البيئية** : هي تلك العوامل التي تبدأ من اللحظة الأولى في تكوين الجنين إلى اليوم الأول للولادة وعلى طول المراحل العمرية اللاحقة فتؤثر البيئة في تحديد معلم نمو الإنسان في الطابع والعادات وتاثير المجتمع الذي يعيش فيه وتكمل هذه العوامل في :

1. **الجغرافية** : للبيئة التي فيها الفرد تأثير جداً واضح فإن البادية غير ابن المدينة وابن الصحراء غير ابن السهول والمراعي كما أن ابن المجتمع الراقي المتتطور هو غير ابن المجتمع المتخلف وابن الأسرة الفقيرة المعوزة هو غير ابن العائلة المثقف أفرادها الميسورة الحال ، ومن يعاشر رفاق السوء هو غير من يخالط الجماعات المذهبة .

2. **الاجتماعية** : الشعور بالانتماء للجامعة العائلية والتي تُعد مكملاً أساسياً لقبول الفرد لنفسه كفرد في مجموعة، رياضية مثلاً . واكتساب القيم الصحيحة بانتقالها من سلوك بيئه الأسرة او الأصدقاء لفرد ذاته، ليكون ناقلاً لبيئة أكبر وهي بيئه العمل أو الدراسة أو البيئة الرياضية.

3. **الثقافية** : خلق الجو المناسب لاحترام الفرد لذاته بصفته فرد مساهم في المجتمع العام تهيئة الجو المناسب لفترة ما بعد انتهاء جو الدراسة اليومي والمرحلي للاستمرار بالنمو المعرفي.

**ثالثاً : التعلم والتدريب** : صنف التعلم والتدريب لابراز الفروق الفردية ولهذا يعتبر التعليم والتدريب من العوامل المؤثرة في هذه الفروق ومنها :

1. **الاعداد العقلي** : معرفة معوقات التعلم لتحسين المستوى الدراسي للطلاب ووضع الحلول المناسبة لمشاكل السلوك من خلال وضع الدراسات للنطء حسب الفروق الفردية .

2. **الاعداد البدني** : ان التنبيء بالمستويات الرياضية حسب المعطيات الوراثية والبيئية والقابليات الشخصية يساعد على الاعداد الصحيح من البداية وتجنب الأخطاء في المستقبل .

3. **العمر الزمني** : العمر الزمني وهو العمر الذي يمكن قياسه بالأشهر بعد تحويله من السنين لدى الافراد ويستخرج العمر الزمني وكذلك العمر العقلي لمعرفة نسبة الذكاء

- 4. العمر التدريبي :** كل رياضي له مستوى مختلف من اللياقة البدنية ومن الخبرة وكلما زاد عدد سنوات التدريب كلما أثر ذلك في مستوى لياقتهم البدنية وقدراتهم على العمل فالعمر التدريبي يجب أن يؤخذ في الاعتبار ويعني ببساطة عدد سنوات التدريب التي تربتها الرياضي .
- 5. النضج والاستعداد :** فالصبي هو غير المراهق والطفل لا يشبه في شيء الراشد لا في القدرة ولا في السلوك ولا في مستوى الخبرة . وفيما يخص مراحل النمو هناك السوي في نموه وهناك المنحرف وهناك السريع في نموه ونضجه وهناك البطيء والمتاخر .
- 6. العوامل الجنسية :** هناك أيضا الفروق الفردية بين البنين والبنات خلال مراحل عمرية ثلاثة من عمر (7-9) سنوات وفيها النمو الجسمي لكلا الجنسين متوازنا تقريبا وقد تزيد متوسطات الطول لدى البنين عن البنات وعمر (10-13) سنة تظهر زيادة في النمو بالنسبة للبنات وخاصة بالنسبة لطول الجذع ، أما طول الرجلين فيكون النمو بمعدلات أقل من البنين ، وكذلك بالنسبة لحجم اليدين والقدمين تظهر طفرة نمو الجسم بالنسبة للبنات وفي عمر 10-13 سنة ، بينما يتأخر ظهورها بالنسبة للبنين فتحدث وفي عمر 12-15 سنة (14-18) سنة تقل سرعة النمو لدى البنات حتى تتوقف تدريجيا خلال النصف الثاني من هذه الفترة وتظهر طفرة النمو لدى البنين وتستمر لديهم بمعدلات الزيادة في طول الجسم ويبدو الفرق واضح بينهم وبين البنات خلال هذه المرحلة .

**رابعا : التغذية :** اذ يتاثر الجسم بكمية الغذاء الذي يدخل الى الجسم وخاصة في مرحلة تكوين الانسجة والخلايا الضرورية للطفل في مرحلة النمو لما لها اهمية في صحة الجسم وبناء الطاقة والبروتين ، ويمكن ارجاع التغذية الى العوامل البيئية ايضا ، والمجتمع الذي يكون تغذيته جيدة يكون سليما وخاصة اذا ما تتوفرت المواد الغذائية الآتية :

- الكربوهيدرات
- النشويات
- الدهون
- البروتينات
- الفيتامينات
- الماء والاملاح.

## مقاييس الفروق الفردية

للفروق الفردية مقاييس عده يمكن إجمالها بما يلي :

- المقاييس الجسمية :** لكل فعالية أو لعبه رياضية مقاييس جسمية خاصة بها كالطول والوزن والنطء ، ومهما كان مستوى التدريب فهذا لا يمكن إن يعوض عن المقاييس الجسمية .
- المقاييس الوظيفية :** المقصود قدرة الرياضي أو استطاعة اللاعب أو المتعلم على تكيف أجهزة الجسم الوظيفية للعبة أو الفعالية التي يمارسها ، فكلما كانت لديه القدرة على تكيف اجهزته الوظيفية كان لديه فروق فردية عن الآخرين .
- الإمكانيات والقابلية لنوع النشاط :** يتكيف اللاعب أو المتعلم لنوع معين من الفعاليات أو الألعاب الرياضية ولا يتكيف للاعبون أو متعلمون آخرون لنفس هذه الألعاب ، فمثلا تكيف لاعب كرة السلة يختلف عن تكيف

لاعب كرة الطائرة لأنهم يتجهون إلى اللعب أو فعاليات متعددة وفق إمكانياتهم وقابلياتهم لتلك اللعبة أو الفعالية .

**الموهبة :** تعد الموهبة قدرة أو استعداد فطرياً لدى الفرد، وهي أيضاً سمات معقدة توصل الفرد للإنجاز المرتفع في بعض المهارات والوظائف، وموهاب هو الفرد الذي يملك استعداداً فطرياً وتصقلة البيئة الملائمة ، لذا تظهر الموهبة في الغالب في مجال محدد مثل الموسيقى أو الشعر أو الرياضية والرسم. . . وغيرها وفي الفروق الفردية تأخذ الموهبة اتجاهين الأول وهو ما توصف بالقدرات العقلية ومعناها يتکيف أو يحمل اللاعب أو المتعلم لديهم قدرات عقلية لا يحملها لاعب أو متعلم آخر إى هناك لاعبون أو متعلمون لديهم قدرات عقلية عالية التي تعبّر عنها الموهبة لديهم إى القدرة على الاسترجاع والإبداع والتفكير. . . الخ ، إما الاتجاه الثاني فهو يوجد في بعض الأحيان لاعبون أو متعلمون في المجال الرياضي لم يزاولوا إى فعالية أو لعبه في هذا المجال أو إى نشاط آخر في إى فترة ولم يتعلموا بأى نظام تدريسي عن غيرهم من أقرائهم وحين أداء النشاط أو الفعالية الأول مرة تراهم يسبقون اقرائهم الذين خضعوا لنظام تدريسي مستمر وهذا ما يسمى بالموهبين .

**تشجيع الوالدين :** لتشجيع الوالدين دور كبير في إظهار الفروق الفردية إذ يعد الأساس في تطوير مستوى الاداء المهاري ، إذا إن لتشجيع الوالدين أهمية في ممارسة الألعاب أو الفعاليات الرياضية في المدرسة أو النادي الرياضي ، ويوجد إفراد يتمتعون بإمكانيات وقابليات رياضية فذة ، لكن عدم تشجيع الوالدين لهم يقلل من إظهار هذه الإمكانيات والقابليات.

**الصفات الشخصية العامة :** توجد اختلافات وتباعيات كبيرة في السمات الشخصية العامة للإفراد فقد تكون الصفة المميزة لفرد ما تختلف عن فرد، ومن هنا يلاحظ إن بعض الإفراد يفضلون الرياضيات العنيفة والبعض الآخر يفضل الألعاب الفردية في حين يفضل آخرون الألعاب الجماعية .

**الذكاء :** قدرة عضوية فسيولوجية تؤدي فيها العوامل الوراثية دوراً كبيراً فيها ، وهناك رأي آخر يرى إن الذكاء ينتج من التفاعل بين العوامل الاجتماعية والفرد ، فالذكاء في نظرهم القدرة على فهم اللغة والقوانين والواجبات السائدة في المجتمع ، وهنا تكون العوامل الاجتماعية هي العوامل المؤثرة في الفروق الفردية بين الإفراد في الذكاء ، كما ينظر إلى الذكاء على أنه قدرة كامنة تعتمد على الوراثة وعلى النمو والتطور السليمين .

فالذكاء كامنة يمكن إن تعدل عن طريق الاستثارة بالمؤثرات البيئية المختلفة ، إن نمو الذكاء قد يتوقف كقدرة كامنة شأنه في ذلك شأن النمو الجسمي، ولكن لا يعني ذلك توقف التعلم والإنتاج العقلي واكتساب المهارات والخبرات الجديدة وعلى هذا الأساس فإن الذكاء هو الذي يحدد أو يعطي فروقاً فردية بين الإفراد .

**شكل الجسم والأسلوب :** يختلف لاعبون أو المتعلمون فيها بينهم من حيث المظهر الخارجي وهذا المظهر هو الذي يحدد أو يعطي الفروق الفردية بين الإفراد ، فالشكل والأسلوب من العوامل الشخصية التي من واجبها جمالية الحركة وانسيابيتها .

**تحديد القدرات :** وتشمل ( القدرات الحركية والقدرات البدنية ) ، فعند تحديد هذه القدرات وتحليلها نجد إن الاختلافات أو الفوارق الفردية تظهر واضحة بين اللاعبين أو المتعلمين .

## مفهوم الانتقاء

هو الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي، وأيًا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة فإنها لن تجدي نفعاً إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشرة بنجاح. ويعرف الانتقاء بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين

## الانتقاء في مجال الرياضي

✓ هو عملية اختيار أفضل اللاعبين من بين اللاعبين الصغار من يمتلكون باستعدادات وقدرات خاصة تتناسب مع متطلبات نوع النشاط الرياضي .

✓ وهي عملية مستمرة يتم من خلالها المفضلة بين اللاعبين الذين تتطابق لديهم المحددات المعينة وهذا يعني اختيار أفضل اللاعبين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلائم مع استعداداته وقدراته المختلفة .

ان عملية اعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل ومن أهم هذه العوامل انتقاء الأطفال الموهوبين إلى الألعاب الرياضية وتوجيههم نحو ممارسة نوع الرياضة المناسبة ، حيث لا توجد معايير ثابتة مبنية على أساس علمية لاختيار الرياضيين . كما أن الانتقاء في اللغة من الفعل انتقاء ينتقي الشيء أي اختاره

والانتقاء الرياضي يخص مجموعة من الرياضيين المتميزين بالمواصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات وموهاب و استعدادات لممارسة هذه اللعبة او تلك ، وان عملية اختيار الرياضيين تأتي عندما نحصل على فكرة ذات احتمال على كون الفرد او الشخص يملك القابلية على تكميل التدريب بنجاح في نوع اللعبة المختارة أي أنه سوف يستمر بحق على التدريب في المستقبل وعلى المستويات العليا للحصول على المستوى العالمي الجيد في مرحلة سن معينة على اساس تطور عقلي وفسيولوجي معين وعلى درجة متقدمة لخصائص نوع اللعبة الرياضية كالقابلية الجسمية والنفسية والتكتيكية .

## أهمية عملية الانتقاء في المجال الرياضي

1. التوصل إلى اختيار الطرق العلمية المناسبة لانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه الموهاب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء .
2. تصميم وإعداد البرامج التدريبية مع الاطمئنان لإمكانية إنجازها اعتماداً على خصائص وقدرات اللاعبين .
3. التنبؤ بالمستويات المستقبلية للأداء البدني والفنى .
4. زيادة حجم وشدة التدريب .
5. تحسين مستوى الإداء البدني والفنى والمهارى والنفسى بشكل سليم .

## اهداف الانتقاء في المجال الرياضي

تهدف عملية الانتقاء الى الاختيار والاكتشاف المبكر لذوي الموهبة والاستعداد الرياضي وتوجيههم الى ممارسة النشاط الرياضي الذي يتماشى مع امكانياتهم واستعداداتهم ويمكن تحديد اهداف الانتقاء في المجال الرياضي بما يلي :

1. تحديد الموصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توفرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي
2. اختيار افضل الافراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فريق في منافسة معينة وتوجيه الراغبين في ممارسة الرياضة الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم .
3. ايجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار افضل العناصر على فترات زمنية متعددة .
4. الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي ومن يتوقع لهم التفوق في هذا النشاط الرياضي مستقبلا .
5. ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الامكانيات والقدرات للفرد في ضوء ما ينبغي تحقيقه .

والانتقاء الجيد يحقق الأهداف السابقة ذكرها من خلال ما يلي :

أ- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، المهارية، الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب لكي يتحقق النجاح في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وقد اتجهت البحوث في السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج Models لموصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهوبين في مرحلة التفوق الرياضي.

ب- التنبؤ Prognosis أو التكهن Prediction، فعلى الرغم من كون التنبؤ يعد من أهم واجبات الانتقاء إلا أنها (حتى الآن) تعتبر أقلها من حيث البحوث والدراسات التي تناولتها بالتحليل .. فإن كانت عملية الانتقاء في المراحل الأولى تعمل على تحديد استعدادات وقدرات الناشئ فإن التنبؤ بما ستصل إليه هذه الاستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الانتقاء لما يساهم في تحديد مستقبل الرياضي الناشئ.

ج- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم، ويتم ذلك عن طريق الدراسات العلمية في هذا المجال لاكتشاف أفضل الطرق والوسائل التي تحقق انتقاء أفضل مع الاستمرارية في تطوير هذه النظم بصفة دائمة.

## الأعمار الملائمة في الانتقاء للنشاط الرياضي

عمليات النمو التي يمر بها الكائن الحي تعد مراحل حساسة ومهمة للغاية يواجهها الإنسان منذ الولادة حتى مراحل متقدمة من سن الشباب ومن خلال هذه المراحل تتغير أجزاء جسم الإنسان (عضلات، عظام) ولها تأثيرها على طول وزن اللاعب وكذلك على مستوى العطاء البدني والعقلي والمهاري ولها علاقتها وارتباطها التام مع قوة وسرعة العضلات والخلايا الحسية والعصبية والحركية.

ونوع النشاط الرياضي ومستلزمات هذا التكوين له ارتباط فاعل ولا يقبل الشك في مجالات الانتقاء والتنبؤ واختيار الناشئين في الألعاب الرياضية المختلفة وعلى ضوء ذلك يتم تحديد العمر الزمني الملائم وفق الاستعدادات الخاصة التي يتمتع بها الناشئ في مراحل النمو المختلفة.

ومن الأخطاء الشائعة والمألوفة في بعض الأحيان اختيار الموهوبين دون النظر إلى مستوى أعمارهم سواء كانت هذه متأخرة أو مبكرة عن السن المناسب لممارسة نشاط رياضي معين أو أي لعبة من الألعاب الرياضية (الجماعية، الفردية) وهذا ما يظهر فعلياً في مراحل التدريب وانعكاساتها السلبية على مدى فاعلية التدريب وعلى نتائج اللاعب المهارية فيما بعد.

وهناك محددات ثابتة يمكن الاستدلال عليها والعمل وفق هذه المعايير يتم تحديد السن الملائم بدقة لبداية الممارسة الحقيقة لنشاط رياضي معين، حتى يصل اللاعب أو الناشئ إلى سن المنافسات (البطولة) الذي يقدم فيه الرياضي أفضل مستوى رياضي أو إنجاز رقمي هو (18-25) سنة وهذا المستوى من العمر يختلف في بعض الأحيان حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس وفي بعض الأحيان يختلف باختلاف الرجل إلى المرأة أو باختلاف البيئة التي يعيش بها اللاعبون

وهناك أنشطة رياضية تتميز طبيعة ممارستها بالتوافق الحركي تتطلب ممارستها في سن مبكرة كالجمباز والسباحة وسن الممارسة الملائم لها هو (6-8) سنوات وكذلك كرة القدم تتم عمليات الاختيار والانتقاء في مدارس الأعداد بمستوى أعمار (6-8) سنوات (البراعم) عناصر خام تتمتع بمواهب كبيرة في أداء مهارات اللعبة بشكل يلفت أنظار العاملين في هذا المجال.

وهناك العاب ونشاطات رياضية يرتفع بها سن الممارسة بحيث يصل في بعض الأحيان إلى سن (10-12) سنة وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل والقوة كما هو الحال إلى ممارسة بعض فعاليات العاب القوى وكذلك الألعاب التي تتميز بالدقة كالرمي والسلاح، أما بالنسبة للألعاب الفردية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال فيمكن البدء بمارستها تحت سن (11-14) سنة.

وعليه فإن إجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء يمكن أن يتحقق الالتزام بالسن المناسب للبدء في ممارسة كل نشاط رياضي على حدا فضلاً عن التغلب على مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني (chronological age) والعمر البيولوجي (Biological age) التي تظهر أحياناً في شكل اختلافات واضحة من حيث سرعة أو بطء نمو بعض الصفات أو القدرات الخاصة بالناشئ مقارنة بأقرانه من نفس السن نظراً لفروق الفردية الموجودة بين الناشئين من أفراد العمر الواحد والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بكل مظاهر النمو المختلفة (البدنية والحركية والعقلية والافعالية والاجتماعية).

فالانتقاء في المجالات الرياضية هو بالتحديد عمليات اختيار أحسن العناصر أو اللاعبين من بين الناشئين الرياضيين وفق أحدى الأساليب المتبعة في الاختيار سواء كانت عن طريق الاختيارات والقياسات العلمية أو التطبيقية من أجل كشف ومعرفة الاستعدادات والقدرات الخاصة للاعبين الناشئين والذي تتفق مع متطلبات نوع اللعبة الرياضية أو النشاط الرياضي وأي اختيار من تتوافق لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بتحقيق أحسن الانجازات الرقمية أو المهارية في الألعاب الرياضية المختلفة سواء كانت الفردية منها أو الجماعية.

ومن هذا يتضح ب مدى صعوبة عملية الانتقاء أو التنبؤ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد ولم يكتشفها أحد وهنا يظهر جلياً مدى الخطورة والخلط في طرق استخدام الكشف أو الاختيار أو حالات التنبؤ الضعيف لقدرات واستعدادات الأطفال التي تستند على رؤيا غير علمية وضعيفة باستخدام الوسائل الارتجالية عن طريق العين الواحدة المتجردة من الانفتاح على كل المساحات العلمية والتطبيقية في مجال الاختيار والتنبؤ، فالمدرب وحده

بالاعتماد على خبرته المتواضعة لا يمكن أن تكون هذه الخبرة وحدها البديل عن الأسس العلمية المختلفة والمترابطة الجوانب لتأشير المستوى الحقيقي لاستعدادات وقدرات الطفل الموهوب .

## مراحل الانتقاء في المجال الرياضي

تعني هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام أكبر عدد ممكن من الأطفال الناشئين والموهوبين نحو إمكانية ممارسة الفعاليات الرياضية، ويتم ذلك من خلال السباقات والمنافسات الرياضية وذلك من خلال الاختبارات التي تجرى عليهم لغرض التعرف على مستويات ومعدلات نموهم البدني والمهاري، وتحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية (6 - 8 سنوات ) لغرض فحصهم وانتقاء من تتوفر لديهم المتطلبات الأساسية للفعاليات الرياضية مستعيناً بالوسائل الفعالة التالية :

- الملاحظة التربوية.
- الاختبارات.
- المسابقات والمحاورات التجريبية.
- الدراسات والفحوص النفسية.
- الفحوص الطبية والبيولوجية.

**مرحلة الفحص المتعلق :** وتعني هذه المرحلة تعميق الفحص بالنسبة للناشئين الذين يرغبون في التخصص في نشاط رياضي محدد، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح بين (3 إلى 6) أشهر من بدء المرحلة الأولى، ويتم الانتقاء لهذه المرحلة المتعمقة وفقاً للمرحلة التمهيدية، بتسجيل الناشئين بمركز الأندية والمدارس بغرض التدريب وتلقيع هذه المرحلة لنفس الوسائل المستخدمة للمرحلة الأولى في الانتقاء.

**مرحلة التوجيه الرياضي :** وتشمل الناشئين بعمر (12 إلى 15 سنة) يخضع الناشئين إلى دراسة مستديمة طويلة من خلال الوسائل المستخدمة في الانتقاء الذي سبق ذكره في المرحلة الأولى لغرض تحديد النهائي للشخصي الفردي إذ تعد هذه المرحلة بطلة في بعض الفعاليات الرياضية كالسباحة، الجمباز.

**مرحلة انتقاء المنتخبات :** تعني هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ومن تتوفر فيهم المواصفات البدنية، النفسية، العقلية والمهارية من مراكز الأندية الرياضية، وتحصر هذه الفئة العمرية بين (15 إلى 18 سنة)، وتلقيع إلى نفس الوسائل المستخدمة في الانتقاء الرياضي للمرحلة الأولى.

**أ- المرحلة الأولى الانتقاء المبدئي :** وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة، تحديداً دقيقاً من خلال الكشف الطبي الشامل على جميع أجهزة الجسم الحيوية للناشئ، وكذلك تحديد الخصائص الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية الخاصة به.

**ب- المرحلة الثانية الانتقاء الخاص :** وتهدف هذه المرحلة إلى انتقاء أفضل العناصر الناشئين من بين من نجحوا في المرحلة الأولى، وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي المناسب والذي يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم، وفي هذا يكون الناشئ قد مر بفترة تدريب كافية لا تقل عن مدة عام.

**ج- المرحلة الثالثة الانتقاء التأهيلي :** وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد أفضل العناصر بعد تدريبهم وذلك لتحقيق المستويات العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة إلى تمية الاستعدادات الخاصة لدى الناشئ والتي تتغلبها الرياضة الممارسة، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الجانب الاجتماعي وال النفسي كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات

## محددات عملية الانتقاء

- ✓ **محددات بيولوجية :** وتشمل على العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يرتكز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.
- ✓ **محددات سيكولوجية :** وتشمل على العوامل والمتغيرات النفسية التي ترتكز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.
- ✓ **الاستعدادات الخاصة :** وتشمل على الاستعدادات الخاصة بأنواع الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة، إذ لكل نشاط رياضي متطلبات تختلف عن متطلبات النشاط الآخر وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية. فالتقسيم السابق لمحددات الانتقاء لا يعني عزل الواحد عن الآخر لأن هناك علاقة تفاعل متبادلة بينها وتنافر جميعها بالتدريب والظروف البيئية المحيطة باللاعب.

## العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين

لانتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يؤخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة في :

- ✓ **المعطيات الأنثروبومترية :** القامة، الوزن، الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الذهنية)، مركز نقل الجسم.
- ✓ **خصائص اللياقة البدنية :** مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة، الديناميكية، سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة... الخ) .
- ✓ **الشروط التقنية الحركية :** مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة... الخ.
- ✓ **قدرة التعلم :** سهولة اكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقدير.
- ✓ **التحضير أو الإعداد للمستوى :** الموااظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.
- ✓ **القدرات الإدراكية والمعرفية :** مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللاعب)، الإبداع، القدرات التكتيكية.
- ✓ **العوامل العاطفية :** الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في توتر القلق.
- ✓ **العوامل الجسمانية :** مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.