



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

الفروق 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 الفروق الفردية

الفروق 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 للفروق الفردية اهمية في تحديد وظائف الأفراد ، وهذا يعني انه لو تساوى

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

وتعد الفروق الفردية ركيزة مهمة واساسية في تحديد المستويات العقلية والبدنية والحركية وأدائية الراهنة والمستقبلية للأفراد، وتعد ظاهرة الفروق الفردية من اهم حقائق الوجود الانساني التي اوجدها الله في خلقه، اذ يختلف الافراد في مستوياتهم العقلية مثلاً، فمنهم العبقري والذكي جدا والذكي المتوسط الذكاء والابله، هذا فضلا عن تمايز مواهبهم 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 الغذاء ... لكن الشيء الاساسي الذي يتفق عليه اكثر العلماء هي (الوراثة) وقد تدخل البيئة كعامل اخر في التأثير لحظة تكون الجنين الى الميلاد لهذا تعتبر الوراثة والبيئة شيئان متلازمان لا ن البيئة التي يعيشها الفرد يمكن تحفز الفروق الفردية وتظهر المورثات بشكل واضح .

أنواع الفروق الفردية

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

1. فروق فردية بدنية .
2. فروق فردية في الاداء الفني .
3. فروق الفردية 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 ، لان 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 مصابا بمرض نفسي . وقد يكون متفوقاً في الرياضة وغيرها، وعلى هذا الأساس فالفرق في عمل ما لا يتحتم عليه أن يفشل في عمل آخر .
2. بين فرد وآخر: يختلف الإنسان عن الآخر دون النظر إلى النوع والجنس ويعني هذا الفروق الفردية من حيث الفروق الجسمية من الطول وقصر وسمنة 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 الأفراد 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 والتآزر بين اليد والعين.
- ✚ **الفروق النفسية :** وتتمثل هذه الفروق في ملاحظة سلوك الفرد في إقدامه وإحجامه عن عمل معين ، او حبه او كرهه له ومدى ميوله ورغباته نحو هذا الشيء .
- ✚ **فروق في إفراز الهرمونات :** وجود فروق سلوكية ونفسية لدى الأفراد تبعا لكمية هرمون النمو . فإذا كانت الكمية كبيرة كان الفرد أكثر شجاعة واقداما . بينما اذا كانت الكمية قليلة فان أصحابها أكثر خمولا وشكوى من الاعياء والفشل وقد يصبحون أكثر ميلا للعزلة .بنائيا يتكون الجهاز الغدي من مجموعة من الغدد تصب إفرازاتها في الدم مباشرة وهذه الغدد هي الغدة النخامية ، والغدة الدرقية ، والبنكرياس ، والغدة التناسلية ، والغدة الكظرية ، اما افرازاتها فهي رسائل كيميائية خاصة تعرف باسم الهرمونات . وظيفيا للهرمونات دور هام في العمليات الانفعالية والدافعية ، وهي على علاقة وثيقة بدور الجهاز العصبي في السلوك ، وخاصة بالهيپوتالاموس 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 المدرب أو المدرس يعتمد في اختياره للاعبين أو المتعلمين على الشكل الظاهري دون التجريبي ولهذا يكون هذا الأسلوب هو المماثل لاختيار اللاعبين المتعلمين.
- الأسلوب التجريبي :** يتم الكشف عن الفروق الفردية بين اللاعبين من خلال استخدام أسلوب التجريبي (التجربة)، إذ يهدف هذا الأسلوب إلى إدراك ومعرفة تأثير متغيرات مستقلة معينة في متغيرات تابعة لكشف عن الفروق الفردية.

العوامل المؤثرة على الفروق الفردية

- اولا : العوامل الوراثية :** ان العامل الوراثي يلعب دورا مهما وحيويا في اكتساب الانسان سمات شخصية وحتى صفات ثابتة نسبيا اي لا تستطيع عوامل البيئة العادية ان تغيرها، وان الدراسات التجريبية التي اجريت لمعرفة اثر الوراثة في تحديد النسب المختلفة في القدرات العقلية او البدنية. والعوامل الوراثية وتتضمن :

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 (معرفيا) والحركة (جسميا) 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 : يراقب بعض الوالدين ابنائهم 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 ادائها في المراحل العمرية المختلفة اللاحقة تبدو الفروق الفردية بين الاطفال واضحة جدا خصوصا في النمو الجسدي ويمكن قياس مستوى النضج الجسدي بوساطة التصوير بالاشعة للرسغ واليد حيث تبين الاشعة عدد العظام ودرجة تكلسها بما يعرف بأسم العمر العظمي باستخدام هذه التقنية وجد الباحثون أن نضج الاناث أسرع منه لدى الذكور. فعند الميلاد تكون الاناث متقدمات عن الذكور بحوالي من (64) أسابيع في نضج الهيكل العظمي ولكن في العام الثاني عشر فإن الجوة بين الجنسين تصل الى حوالي سنتين كاملتين .

ثانيا : العوامل البيئية : هي تلك العوامل التي تبدأ من اللحظة الاولى في تكوين الجنين الى اليوم الاول للولادة وعلى طول المراحل العمرية اللاحقة. فتؤثر البيئة في تحديد معالم نمو الانسان في الطابع والعادات وتأثير المجتمع الذي يعيش فيه وتكمل هذه العوامل في :

1. الجغرافية : للبيئة التي فيها الفرد تأثير جداً واضح فابن البادية غير ابن المدينة وابن الصحراء غير ابن السهول والمراعي كما ان ابن المجتمع الراقي المتطور هو غير ابن المجتمع المتخلف وابن الاسرة الفقيرة المعوزة هو غير ابن العائلة المثقف أفرادها الميسورة الحال ، ومن يعاشر رفاق السوء هو غير من يخالط الجماعات المهيبة .

2. الاجتماعية : الشعور بالانتماء للجماعة العائلية والتي تُعد مكملاً أساسياً لتقبل الفرد لنفسه كفرد في مجموعة، رياضية مثلاً. واكتساب القيم الصحيحة بانتقالها من سلوك بيئة الأسرة او الأصدقاء للفرد ذاته، ليكون ناقلاً لبيئة أكبر وهي بيئة 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.

ثالثا : التعلم والتدريب : صنف التعلم والتدريب لابرار الفروق الفردية ولهذا يعتبر التعليم والتدريب من العوامل المؤثرة في هذه الفروق ومنها :

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

2. الاعداد البدني : ان التنبؤ 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 بالاشهر 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 تدربها 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 والمتأخر .

6. **العوامل الجنسية :** هناك أيضا الفروق الفردية بين البنين والبنات خلال مراحل عمرية ثلاث 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 , اما طول الرجلين فيكون النمو بمعدلات اقل من البنين , وكذلك بالنسبة لحجم اليدين والقدمين تظهر طفرة نمو الجسم بالنسبة للبنات وفي عمر 10-13 سنة , ينما 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 معدلات 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 توفرت المواد الغذائية الاتية :

- ✚ الكربوهيدرات
- ✚ النشويات
- ✚ الدهون
- ✚ البروتينات
- ✚ الفيتامينات
- ✚ الماء والملح.

مقاييس الفروق الفردية

للفروق الفردية مقاييس عدة يمكن إجمالها بما يلي :

✚ **المقاييس الجسمية :** لكل فعالية أو لعبة رياضية مقاييس جسمية خاصة بها كالطول والوزن والنمط ، ومهما كان مستوى التدريب فعالا 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 .

✚ **الإمكانات والقابلية لنوع النشاط :** يتكيف اللاعب أو المتعلم لنوع معين من الفعاليات أو الألعاب الرياضية ولا يتكيف لاعبون 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 توهم للفرد للانجاز المرتفع في بعض المهارات والوظائف، ومواهب هو الفرد الذي يملك استعداداً فطرياً وتصفلة البيئية 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 يتكيف أو يحمل اللاعب أو المتعلم لديهم قدرات عقلية لا يحملها لاعب أو متعلم آخر إي هناك لاعبون أو متعلمون لديهم قدرات عقلية عالية التي تعبر عنها الموهبة لديهم إي القدرة على الاسترجاع والإبداع والتفكير. . الخ ، إما الاتجاه الثاني فهو يوجد في بعض الأحيان لاعبون أو متعلمون في المجال الرياضي لم يزلوا إي فعالية أو لعبة في هذا المجال أو إي نشاط آخر في إي فترة ولم يتعلموا بأي نظام تدريبي عن غيرهم من أقرانهم وحين أداء النشاط أو الفعالية الأول مرة تراهم يسبقون أقرانهم الذين خضعوا لنظام تدريبي 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 أفراد يتمتعون بإمكانيات وقابليات رياضية فذة ، لكن عدم تشجيع الوالدين لهم يقلل من إظهار هذه الإمكانيات والقابليات.

الصفات الشخصية العامة : توجد اختلافات وتباينات كبيرة في السمات الشخصية العامة للأفراد فقد تكون الصفة الميزة لفرد ما تختلف عن فرد، ومن هنا يلاحظ إن بعض الأفراد 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 الأفراد في الذكاء ، كما ينظر إلى الذكاء على أنه قدرة كامنة تعتمد على الوراثة وعلى النمو والتطور السليمين .

فالذكاء كقدرة 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 عذا الأساس فإن الذكاء هو الذي يحدد أو يعطي فروقاً فردية بين الأفراد .

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

تحديد القدرات : وتشمل (القدرات الحركية والقدرات البدنية) ، فعنده 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، وأيا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة فإنها لن تجدي نفعا 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 ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي .
- ✓ وهي عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين الذين تتطابق لديهم المحددات المعينة وهذا يعني اختيار أفضل اللاعبين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلائم مع استعدادته وقدراته المختلفة .
- ان عملية اعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل ومن أهم هذه العوامل انتقاء الأطفال الموهوبين الى الألعاب الرياضية وتوجيههم نحو ممارسة نوع الرياضة المناسبة ، حيث لا توجد معايير ثابتة مبنية على أسس علمية لاختيار الرياضيين . كما أن الانتقاء في اللغة من الفعل انتقي ينتقي انتقاء وانتقى الشيء أي أختاره
- والانتقاء الرياضي يخص مجموعة من الرياضيين المتميزين بالموصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات 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 العالي الجيد في مرحلة سن معينة على اساس تطور عقلي وفسولوجي معين وعلى درجة متطورة لخصائص نوع اللعبة الرياضية كالقابلية الجسمية والنفسية والتكتيكية .

أهمية عملية الانتقاء في المجال الرياضي

1. التوصل الى إختيار الطرق العلمية المناسبة لانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه المواهب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء .
2. تصميم وإعداد البرامج التدريبية مع الاطمئنان لإمكانية انجازها اعتمادا على خصائص وقدرات اللاعبين .
3. التنبؤ بالمستويات المستقبلية للأداء البدني والفني .
4. زيادة حجم وشدة التدريب .
5. تحسين مستوى الإداء البدني والفني والمهاري والنفسي 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 المواصفات 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 ممن 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 السابق 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 لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهوبين في مرحلة التفوق الرياضي.

ب- التنبؤ Prediction أو التكهّن Prognosis، 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 لناشئ.

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 ووزن 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 الحقيقية لنشاط رياضي معين، حتى يصل اللاعب أو الناشئ إلى سن المنافسات (البطولة) الذي يقدم فيه الرياضي أفضل مستوى رياضي أو أنجاز 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 بطبيعة 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 تمتع بمواهب كبيرة في أداء مهارات اللعبة بشكل يلفت أنظار العاملين في هذا المجال .

وهناك ألعاب 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 ألعاب القوى وكذلك الألعاب التي تتميز بالدقة كالرمية والسلاح، أما بالنسبة للألعاب الفردية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال فيمكن البدء بممارستها 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 أحيانا في شكل اختلافات واضحة من حيث سرعة أو بطيء نمو بعض الصفات أو القدرات الخاصة بالناشئ مقارنةً بأقرانه من نفس السن نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الناشئين من أفراد العمر الواحد والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بكل مظاهر النمو المختلفة (البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية).

فالانتقاء في المجالات الرياضية هو بالتحديد عمليات اختيار أحسن العناصر أو اللاعبين من بين الناشئين الرياضيين وفق إحدى 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 تتوافر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بتحقيق أحسن الانجازات الرقمية أو المهارية في الألعاب الرياضية المختلفة سواء كانت الفردية منها أو الجماعية .

ومن هذا يتضح بمدى صعوبة عملية الانتقاء أو التنبؤ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد ولم يكتشفها احد وهنا يظهر جلياً مدى الخطورة والخط 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، فالمدرّب وحده

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

مراحل الانتقاء في المجال الرياضي

تعني هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام اكبر 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، وتتنحصر 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 المتعمق :** 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 وتخضع 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 التحديد النهائي للتخصص الفردي إذ تعد هذه المرحلة مرحلة بطولية في بعض الفعاليات الرياضية كالسباحة، الجمباز.
- ✓ **مرحلة انتقاء المنتخبات :** تعني هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن تتوفر فيهم المواصفات البدنية، النفسية، العقلية والمهارية من مراكز الأندية الرياضية، وتنحصر هذه الفئة العمرية بين (15 إلى 18 سنة)، وتخضع إلى نفس الوسائل المستخدمة في الانتقاء الرياضي للمرحلة الأولى.

أ- **المرحلة الأولى الانتقاء المبني :** 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 تنمية الاستعدادات الخاصة لدى الناشئ والتي تتغلّبها الرياضة الممارسة، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الجانب الاجتماعي والنفسي كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات

محددات عملية الانتقاء

- ✓ **محددات بيولوجية :** وتشمل على العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.
- ✓ **محددات سيكولوجية :** وتشمل على العوامل و المتغيرات النفسية التي تركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.
- ✓ **الاستعدادات الخاصة :** وتشمل على الاستعدادات الخاصة بأنواع الفعاليات و الألعاب 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 لان هناك علاقة تفاعل متبادلة بينها وتتأثر 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 الانثروبومترية :** القامة، الوزن، الكثافة الجسمية(العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الدهنية)، مركز ثقل 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 والتقييم .
 - ✓ **التحضير أو الإعداد للمستوى :** المواظبة 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 .