



الجزائر في: 2024/01/28

## مستخرج من محضر المجلس العلمي

إن المجلس العلمي للمعهد المنعقد بتاريخ: 2023/10/28

- بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 08-130 المؤرخ في 03 ماي عام 2008 المحددة لمهام الأستاذ الباحث والمتعلق بالمطبوعة البيداغوجية، لاسيما المواد: 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51 منه.
- وبناء على قرار أعضاء المجلس العلمي رقم 02 المنعقد بتاريخ 2019/01/13 بخصوص الإجراءات المنظمةة لطريقة تقييم المطبوعة الجامعية.
- وبناء على تقرير السادة الحضور أعضاء المجلس العلمي،
- يقترح تعيين مقررين لتقييم المطبوعة البيداغوجية للأستاذ(ة): **حاجي محمد العربي** الذي يمارس مهامه بالمؤسسة الجامعية، جامعة الجزائر 3.

### عنوان المطبوعة: الانتقاء والتوجيه الرياضي

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

### المقررون:

| الاسم واللقب      | الرتبة العلمية<br>(1) | مؤسسة الانتماء  | الصفة |
|-------------------|-----------------------|-----------------|-------|
| حشمان محمد المخطر | أستاذ محاضر أ         | جامعة الجزائر 3 | مقررا |
| قراطبي محمد       | أستاذ محاضر أ         | جامعة الجزائر 3 | مقررا |
| بونشادة ياسين     | أستاذ محاضر أ         | جامعة الجلفة    | مقررا |





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

## مطبوعة محاضرات مقياس الانتقاء والتوجيه الرياضي

المستوى : طلبة السنة الثالثة ليسانس

إعداد الأستاذ: حاجي محمد العربي



البريد الإلكتروني: hadjimedlarbieps@gmail.com

السنة الجامعية: 2024 / 2023



## 1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية زائر 3  
المقياس : الانتقاء والتوجيه الرياضي  
نوع الدرس : أعمال موجهة  
الفئة المستهدفة : السنة الثالثة ليسانس .  
طريقة التقييم: امتحان و تقييم مستمر.  
كيفية تقييم التعلم:

سنوي  سداسي  محاضرة

1- تقييم كتابي آخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق إليه ومناقشته أثناء المحاضرة إضافة إلى الموارد التي طلب من الطلبة الاطلاع عليها والتي تمت مناقشتها. ويتضمن التقييم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط.

## 2-معلومات عن الأستاذ:

الجامعة : جامعة الجزائر 3 - دالي إبراهيم

المعهد : معهد التربية البدنية والرياضية

الأستاذ: د. حاجي محمد العربي

الرتبة: أستاذ محاضر أ

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الاتصال عبر البريد الإلكتروني: [hadjimedlarbieps@gmail.com](mailto:hadjimedlarbieps@gmail.com)

البريد الإلكتروني المهني للأستاذ :

توقيت المحاضرة :الثلاثاء 15:30-17:00 سا المجموعة الثانية.



## قائمة المحتويات

|    |  |
|----|--|
| 9  | المحاضرة الأولى: مدخل مفاهيمي                |
| 9  | مقدمة:                                       |
| 9  | تعريف الاكتشاف: détection                    |
| 9  | تعريف الانتقاء: sélection                    |
| 10 | تعريف التوجيه: orientation                   |
| 10 | الاستعداد disposition                        |
| 10 | القدرة: capacité                             |
| 11 | الرغبة:                                      |
| 11 | التنبؤ: prédiction                           |
| 11 | الموهبة:                                     |
| 13 | المحاضرة الثانية: الاكتشاف والانتقاء الرياضي |
| 13 | الاكتشاف                                     |
| 13 | مفهوم الانتقاء الرياضي:                      |
| 14 | أهمية الانتقاء في المجال الرياضي:            |
| 14 | أهداف الانتقاء في المجال الرياضي:            |
| 15 | المراحل العمرية للانتقاء والتوجيه الرياضي:   |
| 15 | معايير عملية الانتقاء:                       |
| 15 | الاستعدادات:                                 |
| 16 | القابليات:                                   |
| 16 | القدرات:                                     |
| 16 | انواع الانتقاء في المجال الرياضي:            |



|    |  |
|----|--|
| 16 | الانتقاء الطبيعي:                          |
| 17 | الانتقاء التجريبي:                         |
| 17 | الانتقاء المركب:                           |
| 18 | مراحل الانتقاء الرياضي:                    |
| 19 | المرحلة الثانية: الانتقاء التخصصي          |
| 19 | المرحلة الثالثة: الانتقاء للمستويات العليا |
| 20 | محددات عملية الانتقاء الرياضي              |
| 20 | الأهداف الرياضية المرجوة:                  |
| 20 | التخصص الرياضي المختار:                    |
| 20 | مراحل العمرية للانتقاء الرياضي:            |
| 21 | العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي:     |
| 21 | أساليب الانتقاء الرياضي:                   |
| 21 | الاختبارات البدنية:                        |
| 21 | الاختبارات النفسية:                        |
| 21 | الاختبارات العقلية:                        |
| 21 | المقابلات الشخصية:                         |
| 21 | أهمية محددات الانتقاء الرياضي:             |
| 22 | المحاضرة الثالثة: التوجيه الرياضي          |
| 22 | مقدمة:                                     |
| 22 | تعريف التوجيه الرياضي:                     |
| 22 | أهمية التوجيه الرياضي:                     |
| 23 | أهداف التوجيه الرياضي:                     |



|    |   |
|----|---|
| 23 | ما يجب مراعاته في عملية التوجيه الرياضي:                |
| 23 | الميل:  |
| 23 | الاستعداد:  |
| 23 | الرغبة:   |
| 24 | القدرة:   |
| 24 | الدافعية:   |
| 24 | علاقة التوجيه الرياضي بالانتقاء:                        |
| 25 | المحاضرة الرابعة: محددات عملية الانتقاء الرياضي         |
| 25 | مقدمة:  |
| 25 | محددات عملية الانتقاء الرياضي                           |
| 25 | أولاً: المحددات البيولوجية:                             |
| 25 | الصفات الوراثية:  |
| 26 | الفترات الحساسة في النمو:                               |
| 26 | العمر الزمني والعمر البيولوجي:                          |
| 26 | المحددات المورفولوجية (القياسات الجسمية):               |
| 27 | الصفات البدنية الأساسية:                                |
| 27 | ثانياً: المحددات السيكولوجية (النفسية) لعملية الانتقاء: |
| 28 | ثالثاً: الاستعدادات الخاصة:                             |
| 29 | المحاضرة الخامسة: إجراءات الانتقاء الرياضي              |
| 29 | أهمية إجراءات الانتقاء الرياضي:                         |
| 30 | المراحل العمرية للانتقاء الرياضي:                       |
| 30 | العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي:                  |



|    |   |
|----|---|
| 30 | الخلاصة:  |
| 31 | المحاضرة السادسة: العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي |
| 31 | العوامل الوراثية:                                       |
| 31 | العوامل البيئية:  |
| 31 | العوامل الاجتماعية:                                     |
| 31 | العوامل الوراثية:                                       |
| 31 | العوامل البيئية:  |
| 31 | العوامل الاجتماعية:                                     |
| 32 | أهمية مراعاة العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي:     |
| 32 | الخلاصة:  |
| 33 | المحاضرة السابعة: النمو والانتقاء الرياضي               |
| 33 | مقدمة:  |
| 33 | تعريف النمو:  |
| 33 | النمو والنضج:   |
| 34 | أهمية النمو في الانتقاء:                                |
| 35 | النضج واختيار الموهبة:                                  |
| 35 | الفعالية في تنمية المواهب:                              |
| 35 | سراب النضج المبكر:                                      |
| 35 | النضج مقابل الموهبة الحقيقية:                           |
| 36 | بالنسبة للتقييم الشامل:                                 |
| 37 | المحاضرة الثامنة: التنبؤ والانتقاء الرياضي              |
| 37 | مقدمة:  |



|    |  |
|----|--|
| 37 | الانتقاء والتنبؤ: .....                                    |
| 38 | المحاضرة التاسعة: تحديات الانتقاء الرياضي.....             |
| 38 | صعوبة التنبؤ بالنجاح الرياضي: .....                        |
| 38 | التكاليف المادية والبشرية: .....                           |
| 38 | الأثار النفسية على الرياضيين:.....                         |
| 38 | طرق التغلب على تحديات الانتقاء الرياضي: .....              |
| 39 | الخلاصة: .....   |
| 40 | المحاضرة العاشرة: مستقبل الانتقاء الرياضي .....            |
| 40 | استخدام الذكاء الاصطناعي في الانتقاء الرياضي:.....         |
| 40 | استخدام تقنيات الواقع الافتراضي في الانتقاء الرياضي: ..... |
| 40 | استخدام الاختبارات الجينية في الانتقاء الرياضي:.....       |
| 40 | أهمية تطوير الانتقاء الرياضي: .....                        |
| 40 | الخلاصة: .....   |
| 42 | المحاضرة الحادية عشر: الموهبة الرياضية.....                |
| 42 | مفهوم الموهبة الرياضية: .....                              |
| 42 | أنواع الموهبة الرياضية:.....                               |
| 42 | الموهبة الفطرية: .....                                     |
| 42 | الموهبة المكتسبة: .....                                    |
| 42 | الموهبة المعقدة:.....                                      |
| 42 | عوامل الموهبة الرياضية: .....                              |
| 43 | العوامل الوراثية: .....                                    |
| 43 | العوامل البيئية:.....                                      |





|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 43 | العوامل الاجتماعية:                 |
| 43 | أهمية اكتشاف الموهبة الرياضية:      |
| 43 | دعم وتطوير الموهوبين رياضياً:       |
| 43 | العدالة الاجتماعية:                 |
| 43 | تحسين مستوى الرياضة في المجتمع:     |
| 44 | طرق اكتشاف الموهبة الرياضية:        |
| 44 | الملاحظة:                           |
| 44 | الاختبارات:                         |
| 44 | المباريات واللقاءات الرياضية:       |
| 44 | توصيات حول اكتشاف الموهبة الرياضية: |
| 44 | خاتمة:                              |
| 45 | المراجع:                            |



## المحاضرة الأولى: مدخل مفاهيمي

### مقدمة:

عملية الانتقاء في المجال الرياضي هي عملية معقدة تهدف الى الحصول على أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين والوصول إلى المستويات العالية في هذا النشاط ، وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الأفراد في استعداداتهم البدنية والنفسية والعقلية، وقد أكد المختصون في المجال الرياضي أن وصول الناشئ إلى المستويات العالية يعود إلى **الاكتشاف الانتقاء والتوجيه المبكر** لهذا الناشئ إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة **والتنبؤ** بدقة بمدى أهمية عمليات التدريب على نمو وتطوير الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي.

إن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عوامل عدة ومن أهم هذه العوامل انتقاء **الأطفال الموهوبين** في الألعاب الرياضية وتوجيههم نحو ممارسة نوع الرياضة المناسبة (التخصصية)، ويكون ذلك باستخدام الأساليب العلمية لعملية الانتقاء.

### تعريف الاكتشاف: **détection**

الاكتشاف هو اكتشاف شيء جديد أو شيء لم يكن معروفا من قبل على أنه ذو معنى، في المجال الرياضي، يتيح الاكتشاف التعرف من بين عدد كبير من الشباب الذين يمارسون الرياضة أم لا على أولئك الذين لديهم إمكانية النجاح في المستوى العالي. يعد الاكتشاف استثمار على المدى الطويل ويستهدف المبتدئين في النشاط. "الاكتشاف هو العثور على ما هو مخفي من أجل معرفة ما إذا كان بعض اللاعبين لديهم فرصة لاكتساب المهارات المطلوبة لتحقيق أداء عالي المستوى" (Léger 1987) et Régnier.

### تعريف الانتقاء: **sélection**

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد 1999: على أنه الاختيار من خلال مطابقة استعداداتهم في رياضة معينة في سن مبكرة لمجموعة العوامل التي تحدد الوصول إلى المستويات العالية في أداء هذه الرياضة.



يستخدم الانتقاء في عدة مجالات من النشاط الإنساني والعلمي والاقتصادي والمهني والرياضي، وفي المجال الأخير، فهي عملية منظمة طوعياً هدفها اختيار الأفراد التي تكون سماتها المورفولوجية والبيولوجية وقدراتها وحالة إعدادها أقرب ما يمكن إلى متطلبات تخصص رياضي معين. يرتبط الانتقاء ارتباطاً وثيقاً بعملية التوجيه.

هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من الرياضيين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة، أي اختيار ممن تتوفر لديهم الصالحة ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في التخصص الرياضي المختار.

### تعريف التوجيه: orientation

التوجيه هو مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، وأن إمكانياته الذاتية من القدرات، مهارات وميول وأن يستغل إمكانيات بيئته من حية أخرى.

هو إرشاد الناشئ الممارس نحو ممارسة الرياضة المناسبة مع مواهبه واستعداداته وإمكانياته. ويمكن حصر التوجيه الرياضي في ثلاث نقاط رئيسية هي:

- الكشف عن الاستعدادات الخاصة بكل ناشئ ممارس والتعرف على ميوله الحقيقية وعلى نواحي نشاطه المختلفة واتجاهاته النفسية وإمكانياته.
- توجيه الناشئ إلى التخصص الرياضي المناسب لمواهبه واستعداداته.
- متابعة الناشئ خلال مسيرته الرياضية وتقديم الدعم والتوجيه له.

### الاستعداد disposition

يعرف الاستعداد على أنه إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب سواء كان مقصوداً أو غير مقصود.

كما أن الاستعداد هو الحالة التي تبين قدرة الفرد على تحصيل نوع معين من المعرفة أو اكتساب فن الأداء الحركي الخاص في فعالية أو لعبة معينة، إذا أعطي له التدريب المناسب.

### القدرة: capacité



تعرف القدرة على أنها القوة على القيام بعمل أو ممارسة فعل حركي أو نشاط عقلي، وتتحكم القدرة مع غيرها من العناصر في السلوك.

كذلك تعني القدرة بالقوة الفعلية لدى الناشئ، على أداء عمل معين وتمثل أيضا السرعة والدقة في الأداء، نتيجة تدريب أو بدون تدريب.

### الرغبة:

هي الشعور بالميل نحو أشخاص أو مزاولة ألعاب أو فعاليات وحركات معينة، والرغبة لا تنشئ من حالة نقص أو اضطراب كما هو الحال في الحاجة، بل تنشأ من تفكير الرياضي فيها أو تذكره إياها أو إدراكه للحركات المرغوبة.

### التنبؤ : prédiction

التنبؤ هو التوقع، وهو شكل من أشكال الترقب لحدث أو نتيجة.

"التنبؤ هو توقع حدث ما على المدى القصير أو المتوسط أو الطويل، "إنه كذلك إعلان ما يجب أن يحدث، إما عن طريق القواعد (التنبؤ بحدث علمي)، أو عن طريق الحدس (التنبؤ بالمستقبل)، أو عن طريق التخمين (التنبؤ بحدث) (قاموس لأروس، 2001). في حالة الرياضة، توقع نتيجة أو أداء رياضي.

### الموهبة:

الطفل "الموهوب" هو طفل يعتبر قادراً و"متمكناً فطرياً" وممتلكاً القدرات الفطرية والقدرة على التألق. (Ericsson.A, Krampe R. et Romer C., 1993)

يُعرف Cazorla.G الموهبة بأنها "شخص يقدم قدرات أعلى بكثير من المتوسط بشكل عام مما يسمح لنا بالتنبؤ باحتمالات عالية لتحقيق أداء عالٍ على المدى الطويل في مجال معين. .. إذا كان بالطبع هذا الشاب لديه الإرادة وإذا استوفى الظروف الأكثر ملاءمة لتطوره الرياضي"

وفقاً لـ Hahn.E : الموهبة هي أن تكون موهوباً في رياضة معينة، والتي يعني امتلاك قدرات أكثر من المتوسط والرغبة في الأداء على مستوى عالٍ في تلك الرياضة. أن تكون موهوباً يعني أن تمتلك "قدرة



طبيعية أو مكتسبة على القيام بشيء ما"؛ ومن ناحية أخرى، تعتمد الموهبة على القدرات والدوافع والبيئة الاجتماعية لكل فرد. (ميلان وآخرون، 2010، ص 571).



## المحاضرة الثانية: الاكتشاف والانتقاء الرياضي

### الاكتشاف

ومن بين العديد من المؤلفين الذين حاولوا تعريف الاكتشاف يؤكدون أن الاكتشاف هو "الكشف عن وجود ما هو مخفي".

يمثل الاكتشاف النظام المرجعي الذي يسمح للمدرب بالاختيار من بين مجموعة من الرياضيين الشباب، أولئك الذين تتلائم مهاراتهم وقدراتهم للتخصص في رياضة معينة. إنها تشكل أساس عملية التخطيط المنظم للمسار والتي تنقل الرياضي من الممارسة البسيطة إلى الرياضة عالية المستوى.

وفقاً للمؤلف Filin الذي فإن الاكتشاف يتضمن ما يلي:

- فكرة البحث عن المعايير.
- نظام التكفل والإعداد.
- التنبؤ لمستوى عالٍ جداً من الممارسة مع احتمال النجاح على المدى الطويل.

ولذلك فإن اكتشاف المواهب الشابة يعد أداة تقييم مهمة للغاية ويجب إتاحتها للمدربين. وهو يستهدف بشكل خاص الأطفال الصغار الذين يتمتعون بصفات تسمح لهم بممارسة ألعاب رياضية عالية المستوى ويتيح لهم الفرصة لاستغلال إمكاناتهم وتطوير قدراتهم وتحسين أدائهم في أفضل الفترات ومساعدتهم على النجاح في رياضتهم، حيث أنها تعزز المشاركة وامتعة اللعب والرفاهية والثقة بالنفس.

### مفهوم الانتقاء الرياضي:

هو اختيار أفضل اللاعبين أو اللاعبات في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعلقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس والمبادئ والطرق العلمية السليمة.

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أفضل اللاعبين الصغار ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي. وهي عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين



اللاعبين واللاعبات طبقا لمحددات معينة وهذا اختيار أفضل اللاعبين الموهبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلائم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة.



## أهمية الانتقاء في المجال الرياضي:

يعتبر الانتقاء الرياضي جوهر العملية الرياضية التدريبية، لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ بالمستقبل، ويقوم على جملة من المحددات التي تسمح باكتشاف الرياضيين اللذين لهم أفاق واضحة في تقدمهم أثناء ممارسة نوع الرياضة المناسبة.

- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال.
- التوصل إلى اختيار الطرق العلمية المناسبة لانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه المواهب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء.
- تصميم واعداد البرامج التدريبية مع الاطمئنان لإمكانية إنجازها اعتمادا على خصائص وقدرات اللاعبين.
- التنبؤ بالمستويات المستقبلية للأداء البدني والفني.
- اكتساب اللاعب الثقة في النفس في التدريب والمنافسات.
- الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية.

## أهداف الانتقاء في المجال الرياضي:

لم تقتصر عملية الانتقاء على اكتشاف الموهوبين وتوجيههم إلى الفعاليات الرياضية المناسبة لتقابليتهم، بل تضمنت الكثير من الأهداف من أبرزها:

- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجيا والبدنية والحركية التي يجب توفرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي.
- الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات العالية.
- توجيه الراغبين في الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم.



- إيجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة.
- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى السن الطويلة.
- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.
- مكافحة تسرب المواهب.

### المراحل العمرية للانتقاء والتوجيه الرياضي:

تنقسم مراحل الانتقاء والتوجيه الرياضي إلى ثلاث مراحل رئيسية:

- المرحلة الأولى (من 6 إلى 12 سنة): وهي مرحلة اكتشاف المواهب الرياضية وتنمية القدرات البدنية والنفسية والعقلية للرياضيين.
- المرحلة الثانية (من 12 إلى 18 سنة): وهي مرحلة التوجيه الرياضي وتحديد التخصصات الرياضية المناسبة لكل رياضي.
- المرحلة الثالثة (من 18 سنة فما فوق): وهي مرحلة الإعداد والتدريب الرياضي المتخصص للوصول إلى المستويات العليا في الرياضة.

### معايير عملية الانتقاء:

وتكمن هذه المعايير في المجال الرياضي في الخصائص والممتلكات الشخصية التي نقيسها خلال عملية الانتقاء مثل التحمل في العام مثلا فهو معيار جد مهم لرياضي مختص في سباقات النصف الطويلة مثلا سباق الماراطون، وتنقسم هذه المعايير بدورها إلى ثلاثة أنواع:

### الاستعدادات:

هي مجمل الخصائص الأنتروبومترية وخصائص الأجهزة الوظيفية التي تعتبر من أهم الاستعدادات الأساسية التي تساعد على نجاح الممارس في التخصص الرياضي المختار.





وفلا عن ذلك فالانتقاء الرياضي يخص مجموعة الرياضيين المتميزين بالمواصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة التخصص الرياضي بما يتلائم ورغبات الممارسين وقدراتهم خلال المراحل العمرية التي يقترحها المختصون.



### القابليات:

وتتمثل في تطوير القدرات البدنية التي تسمح بتحقيق النجاح لمدى معين لكونها مقدمة فطرية يتم بفضلها تطوير الأعضاء الوظيفية لبنية الممارس مثل العمل بمختلف الخصائص البدنية مثل المداومة العامة، السرعة، المرونة، القوة... إلخ.

### القدرات:

ويعرفها (platonov.k.1972.66) "أنها خضوع الفرد لمتطلبات نشاط محدد" . تتضمن وسائل النشاط والعمل، أي إتقان المكتسبات من خلال دراسة مشكلة القدرات.

### انواع الانتقاء في المجال الرياضي:

إن الانتقاء كعملية أو كظاهرة مستمرة وغير منفصلة في خطوات العمل التدريبي والمنافسات الرياضية ولها أهمية في اختيار الناشئين المناسبين حسب التخصص المختار ويمكن تقسيم أنواع الانتقاء في المجال الرياضي حسب ما يلي:

- 1- الانتقاء الطبيعي (الميداني) .
- 2- الانتقاء المقارن (التجريبي) .
- 3- الانتقاء المركب (معقد عن طريق الاختبارات) .

### الانتقاء الطبيعي:



هذا النوع يأخذ وقتا طويلا من الاختبارات والمراقبة والمتابعة لعروض ونشاطات الرياضي سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية، ومن سلبيات هذا النوع الطبيعي للانتقاء أنه لا يعطي الضمان الأكبر والدقة العالية لكفاءة الرياضي ويمكن الكشف عن هذه العيوب وظهورها في مشاركته في المنافسات الأولى.

### الانتقاء التجريبي:

وهو النوع الأكثر انتشارا في المجال الرياضي بحيث يقوم به المدرب وهو عبارة عن بحث بيداغوجي محدد أو تقديري نتيجة الخبرة والتجربة للقيام بالمعاينة، تتطلب إذا قسم كبير من الخبرة العلمية والنظرية بالنسبة للمدرب بمقارنة الرياضيين مع بعضهم البعض وخاصة مقارنة رياضي وآخر يعتبر نموذج مثالي في نوعية المعايير وتتطلب أيضا أسسا علمية يستند عليها المدرب لانتقاء الرياضيين ذوي المؤهلات والقدرات العالية.

### الانتقاء المركب:

ويعتمد هذا النوع من الانتقاء على التصنيف لنوع الفعالية الرياضية التي تتطلب من الممارس مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الاختبارات الرياضية التي تم إجراؤها على الممارسين إذ من الممكن أن تظهر بعض العناصر التي لم تتحقق في الممارس أثناء عملية الانتقاء وكذلك في إمكاننا التغاضي عن هذه النواقص مؤقتا لأنه من الممكن تحسينها وتطويرها في المستقبل.

العوامل التي تؤثر في الانتقاء والتوجيه الرياضي

تؤثر مجموعة من العوامل في الانتقاء والتوجيه الرياضي، منها:

- العوامل البدنية: مثل الطول، والوزن، والقوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والتوافق.
- العوامل النفسية: مثل الدافعية، والتركيز، والسيطرة على النفس، والتحمل النفسي، والقدرة على اتخاذ القرار.
- العوامل العقلية: مثل الذكاء، والقدرة على التعلم، والقدرة على التحليل، والقدرة على حل المشكلات.
- العوامل الاجتماعية: مثل البيئة الأسرية، والبيئة المدرسية، والبيئة المجتمعية.

وسائل الانتقاء والتوجيه الرياضي

تستخدم مجموعة من الوسائل في الانتقاء والتوجيه الرياضي، منها:



- الاختبارات البدنية: مثل اختبارات السرعة، والتحمل، والقوة، والمرونة، والتوافق.
- الاختبارات النفسية: مثل اختبارات الدافعية، والتركيز، والسيطرة على النفس، والتحمل النفسي، والقدرة على اتخاذ القرار.
- الاختبارات العقلية: مثل اختبارات الذكاء، والقدرة على التعلم، والقدرة على التحليل، والقدرة على حل المشكلات.
- المقابلات الشخصية: وهي عبارة عن لقاء بين المدرب أو الموجه الرياضي واللاعب أو الناشئ للتعرف على ميوله وقدراته واستعداداته.

### مراحل الانتقاء الرياضي:

تعتبر عملية الانتقاء في المجال الرياضي عملية مستمرة طويلة المدى لا تتوقف عند حد الاختبارات الأولية لتقرير مدى صلاحية الناشئ من عدمه، وإنما لا بد من استمرار تتبع نتائجه على مراحل لاحقة من حياته الرياضية بغرض التأكد من ثبات هذه النتائج وتطورها. ولقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث بأن بعض الرياضيين الناشئين ممن حققوا نتائج عالية في بعض الصفات كانت نتائجهم منخفضة في نفس الصفات عند إجراء الاختبارات الأولية وعلى العكس من ذلك فقد تراجع نتائج العديد من الناشئين في بعض الصفات التي كانوا قد سجلوا فيها نتائج عالية عند إجراء الاختبارات (الأولية).

وتنقسم مراحل الانتقاء إلى ثلاثة مراحل طبقاً لأهدافها ومتطلباتها على الرغم من اعتماد كل منها على الأخرى فهي مترابطة ومتداخلة تتأثر ببعضها البعض وهذه المراحل هي:

#### المرحلة الأولى: الانتقاء الأولي

تستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للممارس والكشف عن مستوى الصفات البدنية والخصائص المورفوفيزيائية وسمات الشخصية ويتم التقدير المبدئي لمستوى هذه القدرات السالفة الذكر عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد بمستوى المنافسة بحيث يتم خلال الفرز الأول للموهوبين في النشاط الرياضي بشكل عام والتقاط كل الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة دون تخصصية.



ثم بعد ذلك القيام بكل القياسات والفحوصات العامة على المختارين ويطبق عليهم برنامج رياضي شامل لرياضة عامة.

وتتصدر أهمية هذه المرحلة في كونها تمكن الطفل من ممارسة الرياضة مع مراعاة ميله واتجاهه وتفضيله من الأنواع الرياضية دون سواه، كما تسمح لمعرفة الموهوبين لتوجيههم وخلق الرغبة في نفوسهم لممارسة الرياضة بانتظام.

كما أنه لا يجب على المنتقي وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولي وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط.

### المرحلة الثانية: الانتقاء التخصصي

يتم انتقاء الناشئين من خلال أولئك الذين تم انتقاؤهم في المرحلة الأولى وتم توجيههم في الرياضة- التي تتماشى وتتلاءم مع قدراتهم وإمكانياتهم وهذا بعد العمل بهذا النشاط لمدة تتراوح بين سنتين إلى أربعة سنوات حسب رأي.

استعمال في هذه المرحلة اختبارات أكبر تقدما من اختبارات المرحلة الأولى واستعمال أيضا الملاحظة المنظمة.

ويرى كل من الكرافي أن هذه المرحلة تستعمل لقياس مدى تطور نمو الخصائص المورفوفوظيفية المقاسة في الاختبارات الأولى ومقارنتها باختبارات المرحلة الثانية واستنتاج مدى تطور الصفات البدنية النفسية وما مدى إتقان الممارس للمهارات الحركية ومستوى تقدمه في ذلك التخصص.

وفي آخر المطاف لهذه المرحلة نقوم بتحليل المعلومات والتوصل إلى الاستنتاجات اللازمة.

### المرحلة الثالثة: الانتقاء للمستويات العليا

وتسمى هذه المرحلة أيضا بمرحلة الانتقاء التأهيلي لأن خلالها يتم اختيار أفضل العناصر من أولئك الممارسين الموهوبين الذي نفذوا خطط وبرامج الانتقاء الثاني (التخصص) وتستهدف هذه المرحلة التأهيلية التحديد الأكثر دقة لخصائص الممارس الناشئ وقدرته بعد الانتهاء من المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العليا، ويتم الاختبارات والقياسات على أرفع مستوى الأداء في النشاط الرياضي التخصصي.



ويرى (صلاح السيد قادوس) أن ارتكاز الاهتمام في هذه المرحلة يكون على جوانب متعددة وهي: الفسيولوجية والأنثروبومترية والبدنية والنفسية والشخصية والبيئة الاجتماعية. "

## محددات عملية الانتقاء الرياضي

تستند عملية الانتقاء الرياضي إلى مجموعة من المحددات التي يجب مراعاتها عند اختيار أفضل العناصر من الرياضيين، ومن أهم هذه المحددات ما يلي:

- **الأهداف الرياضية المرجوة:** يجب أن تحدد الأهداف الرياضية المرجوة من عملية الانتقاء الرياضي، وذلك لتحديد الصفات والقدرات التي يجب البحث عنها عند اختيار الرياضيين. على سبيل المثال، إذا كانت الأهداف الرياضية المرجوة هي تحقيق المستويات العليا في الرياضة، فيجب البحث عن الرياضيين الذين يتمتعون بصفات وقدرات فريدة يمكن أن تساعدهم على التفوق في الرياضة.
- **التخصص الرياضي المختار:** يختلف التخصص الرياضي المختار في تأثيره على محددات الانتقاء الرياضي. على سبيل المثال، تتطلب بعض التخصصات الرياضية صفات وقدرات معينة لا تتطلبها التخصصات الرياضية الأخرى. على سبيل المثال، تتطلب رياضات القوى صفات بدنية قوية، بينما تتطلب رياضات الجمباز صفات بدنية مرنة.
- **مراحل العمرية للانتقاء الرياضي:** تختلف مراحل العمرية للانتقاء الرياضي في تأثيرها على محددات الانتقاء الرياضي. على سبيل المثال، تركز مرحلة اكتشاف المواهب الرياضية على تنمية القدرات البدنية والنفسية والعقلية للرياضيين، بينما تركز مرحلة التوجيه الرياضي على تحديد التخصصات الرياضية المناسبة لكل رياضي.



العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي: تؤثر مجموعة من العوامل في الانتقاء الرياضي، منها العوامل البدنية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية. يجب مراعاة هذه العوامل عند اختيار الرياضيين، وذلك لضمان أفضل العناصر الذين لديهم القدرة على تحقيق الأهداف الرياضية المرجوة.

## أساليب الانتقاء الرياضي:

تستخدم مجموعة من الأساليب في الانتقاء الرياضي، ومنها:

- **الاختبارات البدنية:** تُستخدم الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية للرياضيين، مثل السرعة، والتحمل، والقوة، والمرونة، والتوافق.
- **الاختبارات النفسية:** تُستخدم الاختبارات النفسية لقياس الصفات النفسية للرياضيين، مثل الدافعية، والتركيز، والسيطرة على النفس، والتحمل النفسي، والقدرة على اتخاذ القرار.
- **الاختبارات العقلية:** تُستخدم الاختبارات العقلية لقياس الصفات العقلية للرياضيين، مثل الذكاء، والقدرة على التعلم، والقدرة على التحليل، والقدرة على حل المشكلات.
- **المقابلات الشخصية:** تُستخدم المقابلات الشخصية للتعرف على ميول وقدرات واستعدادات الرياضيين.

## أهمية محددات الانتقاء الرياضي:

تعد محددات الانتقاء الرياضي مهمة لضمان اختيار أفضل العناصر من الرياضيين الذين لديهم القدرة على تحقيق الأهداف الرياضية المرجوة. لذلك، يجب أن تُوضع هذه المحددات في الاعتبار عند تصميم برامج الانتقاء الرياضي.



## المحاضرة الثالثة: التوجيه الرياضي

### مقدمة:

إن انتقاء الرياضيين في الاختصاصات الرياضية المختلفة وبداية مشوارهم الرياضي فيها تم بعد ذلك يرغبون ويريدون أن يواصلوا فيها على المستويات العالية تخضع في كثير من الحالات إلى رغبة الممارس من جهة وتدخل الأولياء إن كانوا رياضيين من جهة أخرى وإلى الأسس العلمية لعملية الانتقاء من جهة أخرى.

فتوجه الطفل الممارس لنوع من أنواع الرياضات أو الاختصاصات الرياضية مهم لضمان نجاحه، هذا الأخير الذي بدوره أن يجنبه الفشل في حياته الرياضية ويحقق له التكيف الصحيح إذ أصبحت عملية التوجيه في منهجية التدريب الحديث أمر ضروري بحيث يزود الممارس بالمعلومات الكافية ويوجهه إلى تلبية الميول والرغبات، ويرى "مصطفى غالب" بأن عملية التوجيه "تتضمن المساعدة الفردية التي يقدمها الموجه إلى الفرد الذي يحتاج إلى مساعدته وذلك لكي ينمو في الاتجاه الذي يجعل منه رياضيا ناجحا على أن يحقق ذاته".

### تعريف التوجيه الرياضي:

التوجيه لغويا يعني وجه الشيء، أي أداره إلى جهة أو مكان معين، أما التوجيه الرياضي فهو 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 وبصيغة أخرى فالتوجيه هو مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم مشاكله ويفهم نفسه، وأن يستغل بيئته من قدرات ومهارات واستعدادات، فيحدد أهدافه التي تتماشى وإمكانية بيئته ثم يختار الطريق المحقق لهذه الأهداف.

### أهمية التوجيه الرياضي:

التوجيه عملية ترمي إلى مساعدة اللاعب لتحقيق عدة عوامل مهمة وهي:



- فهمه لنفسه عن طريق إدراكه لمدى قدراته واستعداداته وميوله.
- فهم المشاكل التي تواجهه.
- فهم بيئته المادية والاجتماعية بما فيها من إمكانيات.

### أهداف التوجيه الرياضي:



- مساعده الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتاسب إمكانياته وقدراته المختلفة.
- توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
- فهم بيئته المادية والاجتماعية، بما فيها من إمكانيات.
- مساعدة الرياضي على تحقيق أقصى درجات النمو العقلي والنفسي والبدني.
- مساعدة الرياضي على تحقيق أهدافه والتخطيط لمستقبله ووضع مستويات طموح واقعية لنفسه وقدراته وإمكانياته ووضع الخطط المناسبة.

### ما يجب مراعاته في عملية التوجيه الرياضي:

#### الميل:

هو شعور عند الفرد يدفعه إلى الاهتمام والانتباه إلى نشاط ما وتفضيله ويكون عادة مصحوبا بالارتياح، ويكون الميل قويا عندما يتصل بإشباع حاجات الفرد. وتفيد الميول في التوجيه أنها نوع من الشعور بالاهتمام، وأسلوب من أساليب العقل فأبي ناشئ عنده ميل قوي إلى ممارسة رياضة معينة، عندما يجد راحته واطمئنانه.

#### الاستعداد:

هو الحالة التي تبين قدرة الفرد على تحصيل نوع معين من المعرفة أو اكتساب فن الأداء الحركي الخاص في فعالية أو لعبة معينة، إذا أعطى له التدريب المناسب.

#### الرغبة:





هي الشعور بالميل نحو أشخاص أو مزاولة ألعاب أو فعاليات وحركات معينة، والرغبة لا تنشأ من حالة نقص أو اضطراب كما هو الحاجة، بل تنشأ من تفكير الرياضي فيها أو تذكره إياها أو إدراكه للحركات



تعني القدرة بالقوة الفعلية لدى الناشئ، على أداء عمل معين وتمثل أيضا السرعة والدقة في الأداء نتيجة تدريب أو بدون تدريب.

### الدافعية:

إنها جنوح اللاعب إلى بذل جهد لتحقيق هدف معين نتيجة لقوى داخلية.

### علاقة التوجيه الرياضي بالانتقاء:

-الانتقاء والتوجيه الرياضي هما عمليتان متكاملتان بحيث من دون الانتقاء لا نستطيع أن نقوم بإجراء عملية التوجيه الرياضي.

-الانتقاء والتوجيه الرياضي لا يقتصران فقط على إعداد الأبطال وإنما اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يلاءم الفرد بغرض إشباع ميوله ورغباته واهتماماته، كما يؤدي الانتقاء والتوجيه الرياضي إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات البدنية والنفسية الملائمة بنوع النشاط الرياضي المختار والذين يتوقع لهم المستوى العالي من خلال الاستمرار في التدريب فيه.



## المحاضرة الرابعة: محددات عملية الانتقاء الرياضي

### مقدمة:

إن المحددات الخاصة لعملية الانتقاء في المجال الرياضي هي مجمل العوامل التي يجب أن تتوفر في هذه العملية الجد معقدة وتؤثر على مستوى الممارس الناشئ، في ضوء النتائج العلمية للبحوث في هذا المجال، يمكن أن نحدد وصول الناشئ للمستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب توافرها، بعضها يؤثر على مستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة والبعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة وهي القياسات الأنثروبومترية، الفسيولوجية والعمر البيولوجي، والقياسات النفسية والتربوية والقياسات العقلية، والجوانب الاجتماعية، والقياسات البدنية والحس الحركي للاستعداد لأداء الرياضي.

### محددات عملية الانتقاء الرياضي

#### أولا: المحددات البيولوجية:

يشير محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح إلى أن العوامل البيولوجية تعتبر من الأسس المهمة التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضي، كما أنها تعد ركيزة أساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتوافق مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية وهي بمثابة محددات رئيسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحلها المختلفة. ومن أهم المحددات البيولوجية التي يجب مراعاتها عملية الانتقاء:

#### الصفات الوراثية:

تعتبر من العوامل الهامة لعملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى، فتحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة، والصفات الوراثية أثرها الواضح على الصفات المرفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية. ويتفق مع ذلك مصطفى كاظم وآخرون: بأن للوراثة دورها الهام في التأثير على الاستعدادات الرياضية ويظهر أثر ذلك بوضوح في القياسات الجسمية وتركيب البيئة .



## الفترات الحساسة في النمو:

في فترات النمو التي تتميز بزيادة حساسية في الأجهزة المختلفة. فهناك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية فمثلا وجد أن القوة العضلية تزداد بدرجة كبيرة في فترة النمو من 13-17 سنة وأيضا يحدث تحسن في الجهاز العصبي.

## العمر الزمني والعمر البيولوجي:

هو أحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها والمساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العالية في المستقبل والتطور أو النمو الجسماني والبدني يسير بديناميكية معروفة حتى اكتمال النضج ، وبمعنى اخر فإن مسار تطور النمو البدني يسير وفق نظام محدد خلال عملية النمو ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني خلال مراحل النمو وهنا تجدر الإشارة إلى أن التميز بين العمر البيولوجي (النضج) وبين العمر الزمني له أهمية كبيرة في عملية الانتقاء حيث يجب تحديد العمر المناسب لبدء ممارسة التدريب في ضوء مشكلة عدم تطابق العمر الزمني والعمر البيولوجي حيث يزيد أو ينقص مستوى نمو الصفات البيولوجية لفرد معين عن مستوى نمو هذه الصفات عن أقرانه في نفس العمر.

## المحددات المورفولوجية (القياسات الجسمية):

تعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية ذلك لأن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها لمن يمارس نشاط رياضي معين. ولا شك أن توفر هذه الصفات لدى الممارسين يمكن أن يعطي فرصة أكبر لا استيعاب مهارات اللعبة وقدراتها، وأصبح من الأهمية بمكان توفر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. وتؤكد ذلك Gladoshva حيث تذكر أن الموصفات الجسمية التي تتميز بها الأبطال ذوي المستويات العالية ماهي إلا نتاج لعملية الانتقاء السليم التي تمت لهؤلاء الأبطال منذ كانوا ناشئين.



وفي مجال الانتقاء تأخذ بعض القياسات الجسمية أهمية خاصة لدلالاتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الناشئ. من نتائج وأهم هذه القياسات طول الجسم الوزن نسبة الدهون، أطوال الأطراف، محيطات الجسم والأطراف والعلاقات المتبادلة بين هذه القياسات.

### الصفات البدنية الأساسية:

الصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات الحركية المتعددة لنوع النشاط الرياضي وتشكل حجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية وتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس وقد أصبح من الأهمية تحديد الصفات البدنية الأساسية المطلوبة للنجاح في كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية وعلى أساس هذه الصفات يتم انتقاء اللاعبين لكل نشاط رياضي. ويعتبر مستوى نمو الصفات البدنية من المؤشرات الهامة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى وتهدف الاختبارات في هذه المرحلة إلى تحديد الناشئين الذين يتميزون بمستوى عالي في نمو صفاتهم البدنية بالنسبة لأقرانهم على أساس أنهم سيكونون أكثر تفوقاً في المستقبل.

### ثانياً: المحددات السيكولوجية (النفسية) لعملية الانتقاء:

من المعروف أن ممارسة النشاط الرياضي يحتاج من وجهة نظر السيكولوجية إلى كثير من المتطلبات النفسية (المعرفية والانفعالية) حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، ويعني هذا أن الفرد الرياضي يكون في مقدوره بجانب ثقل كاهله بالعبء البدني للقيام بالتفكير وتكييف نفسه لملائمة المواقف أثناء الممارسة الرياضية ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية.

وتتحدد السمات النفسية للناشئين من خلال الدراسة العميقة لشخصياتهم عبر مراحل الانتقاء المختلفة على أساس أن لكل ناشئ شخصية فريدة تميزهم عن أقرانهم على الرغم من التشابه معهم في بعض الجوانب ويميز علماء النفس أنواع السمات إلى تنظمين رئيسيين:

- السمات العقلية المعرفية: وتنقسم إلى:

القدرة العقلية العامة (الذكاء)

القدرات الإدراكية (قدرات الإدراك البصري - قدرات الإدراك السمعي - قدرات الإدراك الحركي)

- السمات الانفعالية الوجدانية: وتنقسم إلى:



- السمات المزاجية.
- السمات الخلقية والارادية (الهادفة- الاستقلال- المثابرة- ضبط النفس- الشجاعة والجرأة).
- الميول والاتجاهات.



### ثالثاً: الاستعدادات الخاصة:

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح ركنا أساسيا في أركان عملية الانتقاء في المرحلة الثانية و الثالثة على وجه التحديد حيث يمكن من خلالها قياس الاستعدادات كذلك تحديد مستوى نموها، والتعرف على الفروق الفردية فيها، وبالتالي توجيه الناشئ طبقا لاستعداداته الخاصة لممارسة النشاط الرياضي، ويلعب مستوى الاستعداد دورا هاما في مستوى الإنجاز الرياضي بصفة عامة، ومن ثم يعد معيارا جيدا في عملية الاختبار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي، حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب وبذل الجهد وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والانجاز الرياضي.



## المحاضرة الخامسة إجراءات الانتقاء الرياضي



تُعد إجراءات الانتقاء الرياضي مهمة لضمان نجاح عملية الانتقاء الرياضي. وتشمل هذه الإجراءات ما يلي:

التخطيط:

يجب أن يتم التخطيط لعملية الانتقاء الرياضي بعناية، وذلك لتحديد الأهداف والمعايير والطرق والأساليب المستخدمة في الانتقاء الرياضي. الإعداد:

يجب أن يتم إعداد الرياضيين للانتقاء الرياضي، وذلك من خلال تدريبهم على الاختبارات والتقييمات التي سيتم استخدامها في الانتقاء الرياضي. التطبيق:

يتم تطبيق إجراءات الانتقاء الرياضي على مجموعة من الرياضيين، وذلك لتحديد الرياضيين الذين تتوفر لديهم الصفات والقدرات المطلوبة. التحليل:

يتم تحليل نتائج إجراءات الانتقاء الرياضي، وذلك لتحديد الرياضيين الذين تم اختيارهم. المتابعة:

يتم متابعة الرياضيين الذين تم اختيارهم، وذلك لضمان استمرارهم في تطوير مهاراتهم وقدراتهم.

## أهمية إجراءات الانتقاء الرياضي:

تُعد إجراءات الانتقاء الرياضي مهمة لضمان نجاح عملية الانتقاء الرياضي، وذلك من خلال ما يلي: ضمان اختيار الرياضيين المناسبين:

تساعد إجراءات الانتقاء الرياضي في اختيار الرياضيين الذين تتوفر لديهم الصفات والقدرات المطلوبة لتحقيق النجاح في الرياضة.



توفير الأساس للتخطيط والتدريب:

تساعد إجراءات الانتقاء الرياضي في توفير الأساس للتخطيط والتدريب الرياضي، وذلك من خلال تحديد الاحتياجات التدريبية للرياضيين.

تحفيز الرياضيين:

تساعد إجراءات الانتقاء الرياضي في تحفيز الرياضيين على تطوير مهاراتهم وقدراتهم، وذلك من خلال منحهم الفرصة للمشاركة في المنافسات الرياضية.

العوامل التي يجب مراعاتها في إجراءات الانتقاء الرياضي

يجب مراعاة مجموعة من العوامل عند تصميم إجراءات الانتقاء الرياضي، منها:

الأهداف الرياضية المرجوة:

يجب أن تتوافق إجراءات الانتقاء الرياضي مع الأهداف الرياضية المرجوة.

التخصص الرياضي المختار:

يجب أن تراعي إجراءات الانتقاء الرياضي الصفات والقدرات المطلوبة في التخصص الرياضي المختار.

### المراحل العمرية للانتقاء الرياضي:

يجب أن تراعي إجراءات الانتقاء الرياضي مراحل العمرية للانتقاء الرياضي.

### العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي:

يجب أن تراعي إجراءات الانتقاء الرياضي العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي.

### الخلاصة:

تعد إجراءات الانتقاء الرياضي مهمة لضمان نجاح عملية الانتقاء الرياضي. وتشمل هذه الإجراءات ما يلي: التخطيط، الإعداد، التطبيق، التحليل، والمتابعة. ويجب مراعاة مجموعة من العوامل عند تصميم إجراءات الانتقاء الرياضي، منها: الأهداف الرياضية المرجوة، التخصص الرياضي المختار، مراحل العمرية للانتقاء الرياضي، والعوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي.



## المحاضرة السادسة: العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي

تؤثر مجموعة من العوامل في الانتقاء الرياضي، منها:

### العوامل الوراثية:

تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في تحديد الصفات البدنية والنفسية والعقلية للرياضيين.

### العوامل البيئية:

تلعب العوامل البيئية دوراً مهماً في تنمية الصفات البدنية والنفسية والعقلية للرياضيين.

### العوامل الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دوراً مهماً في تحفيز الرياضيين على ممارسة الرياضة وتطوير مهاراتهم وقدراتهم.

### العوامل الوراثية:

تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في تحديد الصفات البدنية والنفسية والعقلية للرياضيين. فعلى سبيل المثال، يميل الرياضيون الذين لديهم جينات قوية للسرعة إلى تحقيق نتائج أفضل في الرياضات التي تتطلب السرعة.

### العوامل البيئية:

تلعب العوامل البيئية دوراً مهماً في تنمية الصفات البدنية والنفسية والعقلية للرياضيين. فعلى سبيل المثال، يميل الرياضيون الذين ينشؤون في بيئات صحية ونشطة إلى تحقيق نتائج أفضل من الرياضيين الذين ينشؤون في بيئات غير صحية وغير نشطة.

### العوامل الاجتماعية:





تلعب العوامل الاجتماعية دورًا مهمًا في تحفيز الرياضيين على ممارسة الرياضة وتطوير مهاراتهم وقدراتهم. فعلى سبيل المثال، يميل الرياضيون الذين يتلقون الدعم الاجتماعي من أسرهم وأصدقائهم إلى تحقيق نتائج أفضل من الرياضيين الذين لا يتلقون هذا الدعم.

### أهمية مراعاة العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي:

يجب مراعاة مجموعة من العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي عند تصميم إجراءات الانتقاء الرياضي، وذلك لضمان اختيار الرياضيين المناسبين الذين لديهم القدرة على تحقيق النجاح في الرياضة.

### الخلاصة:

تؤثر مجموعة من العوامل في الانتقاء الرياضي، منها: العوامل الوراثية، والعوامل البيئية، والعوامل الاجتماعية. يجب مراعاة هذه العوامل عند تصميم إجراءات الانتقاء الرياضي، وذلك لضمان اختيار الرياضيين المناسبين الذين لديهم القدرة على تحقيق النجاح في الرياضة.



## المحاضرة السابعة: النمو والانتقاء الرياضي



### مقدمة:

الطفل ليس ببساطة صورة مصغرة للبالغ فقط بل له حاجات وقدرات خاصة واحد أهم المشاكل المتعلقة بالرياضة لدى الطفل هي فقدان ونقص المعارف لدى المدربين والوالدين عن نمو وتطور الطفل هذا الإهمال يضع آمال غير واقعية عن الطفل مما يدفعه إلى ترك والابتعاد عن الممارسة الرياضية والمدربون الجيدون يعلمون ويفهمون جملة وعدد التغيرات التي تحصل للطفل حتى سن البلوغ وينظم ويهيكل تدريبه حتى يلبي حاجات الرياضي الناشئ. ويمكن تحديد الاختلاف بين المراهق والبالغ.

### تعريف النمو:

عُرّف النمو في لسان العرب لابن منظور بأنه (ينمو نما بمعنى زاد وكثر، وأنميت الشيء أي جعلته نامياً).

وعُرّف في المعجم الوسيط: (نما الشيء نماءً بمعنى زاد وكثر، ويقال نما الزرع ونما الولد).

تعريف النمو بيولوجياً النمو: هو اصطلاحاً بيولوجي يخصّ الزيادة الجسدية في حجم أو تركيب الكائن الحي في الفترات الزمنية المختلفة التي يعيشها.

تعريف النمو من الناحية النفسية النمو: هو كافة التغيرات المتداخلة والمتتابعة والمنتظمة في جميع النواحي الجسدية والعقلية والانفعالية والسلوكية التي تحدث للفرد، وتهدف لاكتمال نضجه، وتوافقه مع نفسه، ومع المجتمع المحيط به.

### النمو والنضج:

النمو ليس موحدًا. وهذا ينطبق على أبعاد الجسم والأنظمة البيولوجية المختلفة.

ويجب على المدرب أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار، لأن النمو له عواقب على الأنشطة الحركية والأداء الرياضي للناشئ. على سبيل المثال، لاحظ جميع المدربين بالفعل أن بعض الرياضيين الشباب يتراجعون



من الناحية الفنية ببساطة، بسبب الزيادة غير المتزامنة في الأطوال بين الأطراف السفلية والأطراف العلوية والجذع، مما يتسبب في انبعاث مرجعيتهم المكانية والزمانية.

مثل النمو، يتبع النضج إيقاعاً مختلفاً من نظام إلى آخر. على سبيل المثال، ينضج الجهاز العصبي المركزي في سن 10-11 عاماً تقريباً، بينما يتطور الجهاز الهرموني بشكل كامل في نهاية فترة المراهقة وأوائل مرحلة البلوغ. يتميز النضج أيضاً بالأوقات التي تظهر فيها أحداث معينة (بداية الدورة الشهرية الأولى، نمو شعر الإبطين والعانة، نمو الثدي، وما إلى ذلك).

الفترة الحرجة لعملية النضج هذه هي بين سن 11 و 16 سنة وهي مرحلة البلوغ، تحدث هذه الفترة الحرجة في وقت مبكر عند الفتيات مقارنة بالذكور (12 مقابل 14 عاماً على التوالي). تمثل بداية سن البلوغ الانتقال من الطفولة إلى المراهقة وتتميز بظهور سرعة النمو (PVC) في الطول وكتلة الجسم.

### أهمية النمو في الانتقاء:

يسير التطور أو النمو الجسماني - البدني بدنياميكية معروفة حتى اكتمال النضج وبمعنى آخر فإن مسار تطور النمو البدني يسير وفق نظام محدد خلال عملية النمو (معياري)

ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الانتقاء والاختيار وتناسبه مع العمر الزمني وكذلك مستوى تطور هذه القدرات .

إذ يتضح في كثير من الأحيان تفوق تطور (العمر البيولوجي عن العمر الزمني) عند معظم رياضيي المستويات العليا ، لهذا فإن الاعتماد على (مستوى الأداء والعمر الزمني) فقط غير صائب في عملية الاختيار، ومن ناحية أخرى يواجه تحديد العمر المناسب لبدء الممارسة والتدريب على نشاط معين مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي ، إذ يزيد أو ينقص مستوى نمو الصفات البيولوجية لناشئ معين في مستوى نمو هذه الصفات عند أقرانه من العمر نفسه. فنجد مثلاً أن طول جسم الناشئ ووزنه يزيد عن إقرانه في العمر نفسه ، وأحياناً أخرى يلحظ الاحتفاظ على الطول والوزن مقارنة بأقرانه ، لذا من الضروري تحديد العمر المناسب لانتقاء الناشئين لنشاط رياضي معين مع مراعاة العمر الزمني والعمر البيولوجي معاً ، نظراً للفروق الفردية في معدلات النمو بين أفراد العمر الزمني الواحد.



فيما يخص العمر البيولوجي فيعد احد العوامل المساعدة على اختيار (المواهب ورعايتها) التي تساعد على وصول الطفل إلى المستويات العليا في المستقبل ومن المؤكد وجود تناسب بين (القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني) على مدار مراحل النمو.

- ولعملية الانتقاء أهمية في انتقاء الناشئين تكمن في:

### النضج واختيار الموهبة:

خلال فترة البلوغ، يصل الأطفال إلى أقصى نمو لهم. غالبًا ما يرتبط الاختيار في الرياضة بالنضج. يميل الشباب الذين يظهرون علامات النضج المبكرة إلى تفضيلهم، مما يخلق تحيزًا في عملية اكتشاف المواهب.

### الفعالية في تنمية المواهب:

تهدف الأندية والمؤسسات الرياضية إلى رعاية وتطوير الشباب ذوي الإمكانيات العالية. ومع ذلك، يجب تخصيص الموارد (البشرية والمالية) بشكل فعال لتقديم الدعم الحقيقي للأشخاص الأكثر موهبة. فالاختيار الذي يعتمد فقط على النضج المبكر قد يؤدي إلى نتائج عكسية على المدى الطويل.

### سراب النضج المبكر:

من الناحية البيولوجية، يُنظر إلى الرياضيين الأكثر نضجًا على أنهم أكثر موهبة بسبب الأداء البدني المتفوق المؤقت. ومع ذلك، يصبح هذا التقدم البدني أقل وضوحًا في أواخر مرحلة المراهقة والبلوغ، وبالتالي تكافؤ الفرص.

### النضج مقابل الموهبة الحقيقية :



قد يوفر النضج المبكر مزايا مؤقتة، لكنه لا يضمن النجاح الرياضي على المدى الطويل. ومن المهم وضع معايير اختيار وتقييم أكثر دقة، والتي تعترف وتقدر الموهبة والإمكانات الجوهرية، بغض النظر عن النضج البيولوجي.

### بالنسبة للتقييم الشامل :

قد لا يعكس التصنيف حسب العمر الزمني الاختلافات في النضج بين الأطفال في نفس العمر. من الضروري فهم ومراعاة العوامل المتعددة التي تؤثر على الأداء الرياضي للشباب، بما في ذلك الجوانب البدنية، والنفسية والثقافية والاجتماعية.

معرفة وفهم النضج البيولوجي أمر ضروري في عملية اكتشاف المواهب وتطويرها. من أجل التقييم والاختيار العادل والمتوازن، يجب على المدربين والقائمين بالانتقاء والمؤسسات اعتماد نهج أكثر شمولاً ودقة، نهج لا يعتمد فقط على النضج كمؤشر على الموهبة والإمكانات.



## المحاضرة الثامنة: التنبؤ والانتقاء الرياضي

### مقدمة:

ويعد موضوع التنبؤ أحد أساسيات عملية الانتقاء بصورة عامة والذي يجب أن يعتمد على وسائل علمية ضماناً لنجاح العملية التدريبية، إن التنبؤ " تقدير قيمة متغير ما من واحد أو أكثر من المتغيرات المستقلة"، وهو " معرفة مدى ما يمكن أن يحدث من تغير على ظاهرة ما أو سلوك ما " .

### الانتقاء والتنبؤ:

يعد التنبؤ من الأهداف الأساسية لعملية الانتقاء إذ إن الانتقاء في المراحل الأولى عملية نتمكن من خلالها التعرف على استعدادات الموهوبين وقدراتهم، والتنبؤ عما ستكون عليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل ؛ ومن خلال ذلك يتم تحديد مستقبل الناشئين الموهوبين والمستوى والنتائج التي يحققها في عمر البطولة . ولابد من الإشارة الى عامل الثبات والذي يعد الأساس في عملية التنبؤ بالنمو البدني ؛ لأن الأبطال والأوزان والكفاءة البدنية والسعة الحيوية والصفات البدنية لا تبقى ثابتة بعد مضي عدة سنوات من التدريب، وعلى سبيل المثال فإن الناشئ الذي تم اختياره وانتقاه على وفق المعطيات التي سجلت له في السرعة والقوة والمهارة كانت بمستوى جيد الا انه لا يمكنه الاحتفاظ بهذا المستوى او المواصفات في المستقبل ، لعدم حصول حالة الثبات فيها .

إن النتائج التي تحققت في مرحلة الانتقاء الأولي لا يمكن أن تكون المؤشر والمعيار الأساس للانتقاء ، لان الكثير من هذه النتائج تتغير من جراء التدريب وبذلك تتحسن إمكانات اللاعبين الوظيفية والبدنية وقد يحصل العكس وعلى سبيل المثال فإن بعض الموهوبين الذين سجلت لهم بعض القياسات الأولية في مرحلة الانتقاء الأولى وسجلوا نتائج متباينة في بعضها إلا أنهم حققوا نتائج ومستويات عالية في فترات لاحقة من جراء التدريب المنظم والمقنن ، إن مستوى نمو الصفات البدنية في المرحلة الأولى من الانتقاء لا يعطي مؤشراً عما سيكون عليه اللاعب الناشئ الموهوب في المستقبل ولكن يعطي بعض الدلالات والمؤشرات التي يمكن أن نتنبأ بها بعد تهيئة كافة المستلزمات الضرورية للنجاح فضلاً عن أنها تكون مؤشرات وبيانات تدل على مدى استعداده الحالي .



## المحاضرة التاسعة: تحديات الانتقاء الرياضي

تواجه عملية الانتقاء الرياضي مجموعة من التحديات، منها:

صعوبة التنبؤ بالنجاح الرياضي: من الصعب التنبؤ بالنجاح الرياضي بناءً على الصفات والقدرات التي يتم قياسها في الاختبارات والتقييمات المستخدمة في الانتقاء الرياضي.

التكاليف المادية والبشرية: يمكن أن تكون عملية الانتقاء الرياضي مكلفة من حيث المال والوقت والجهد.

الآثار النفسية على الرياضيين: يمكن أن يكون الانتقاء الرياضي تجربة مرهقة نفسيًا بالنسبة للرياضيين، خاصةً إذا لم يتم اختيارهم.

### صعوبة التنبؤ بالنجاح الرياضي:

من الصعب التنبؤ بالنجاح الرياضي بناءً على الصفات والقدرات التي يتم قياسها في الاختبارات والتقييمات المستخدمة في الانتقاء الرياضي. وذلك لأن النجاح الرياضي يعتمد على مجموعة من العوامل، منها: الصفات والقدرات البدنية والنفسية والعقلية، والعوامل البيئية والاجتماعية، والحظ.

### التكاليف المادية والبشرية:

يمكن أن تكون عملية الانتقاء الرياضي مكلفة من حيث المال والوقت والجهد. وذلك لأن هذه العملية تتطلب استخدام أدوات وتقنيات وإجراءات محددة، كما أنها تتطلب تدريباً ومهاراتاً خاصةً من القائمين بها.

### الآثار النفسية على الرياضيين:

يمكن أن يكون الانتقاء الرياضي تجربة مرهقة نفسيًا بالنسبة للرياضيين، خاصةً إذا لم يتم اختيارهم. وذلك لأن الانتقاء الرياضي قد يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس، وزيادة التوتر والقلق، وتراجع الحافز على ممارسة الرياضة.

### طرق التغلب على تحديات الانتقاء الرياضي:

يمكن التغلب على تحديات الانتقاء الرياضي من خلال مجموعة من الطرق، منها:



استخدام مجموعة واسعة من الصفات والقدرات في الاختبارات والتقييمات المستخدمة في الانتقاء الرياضي.

استخدام تقنيات وإجراءات حديثة في الانتقاء الرياضي.

توفير الدعم النفسي للرياضيين الذين لم يتم اختيارهم.



تواجه عملية الانتقاء الرياضي مجموعة من التحديات، منها: صعوبة التنبؤ بالنجاح الرياضي، والتكاليف المادية والبشرية، والآثار النفسية على الرياضيين. يمكن التغلب على هذه التحديات من خلال مجموعة من الطرق.





## المحاضرة العاشرة: مستقبل الانتقاء الرياضي



يشهد الانتقاء الرياضي تطورًا مستمرًا، وذلك من خلال استخدام تقنيات وإجراءات جديدة لتقييم الصفات والقدرات الرياضية للرياضيين. ومن المتوقع أن يشهد الانتقاء الرياضي مستقبلًا مجموعة من التطورات، منها:

### استخدام الذكاء الاصطناعي في الانتقاء الرياضي:

يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات الناتجة عن الاختبارات والتقييمات المستخدمة في الانتقاء الرياضي، وذلك لتحسين دقة التنبؤ بالنجاح الرياضي.

### استخدام تقنيات الواقع الافتراضي في الانتقاء الرياضي:

يمكن استخدام تقنيات الواقع الافتراضي في محاكاة البيئات الرياضية المختلفة، وذلك لتقييم الصفات والقدرات الرياضية للرياضيين في ظروف واقعية.

### استخدام الاختبارات الجينية في الانتقاء الرياضي:

يمكن استخدام الاختبارات الجينية لتحديد الصفات والقدرات البدنية والنفسية والعقلية الوراثية للرياضيين، وذلك لاختيار الرياضيين الذين لديهم القدرة على تحقيق النجاح في الرياضة.

### أهمية تطوير الانتقاء الرياضي:

يساهم تطوير الانتقاء الرياضي في تحقيق مجموعة من الأهداف، منها:

اختيار الرياضيين المناسبين الذين لديهم القدرة على تحقيق النجاح في الرياضة.

توفير الموارد والدعم المناسبين للرياضيين الموهوبين.

تحسين مستوى الرياضة في المجتمع.

### الخلاصة:



يشهد الانتقاء الرياضي تطوراً مستمراً، وذلك من خلال استخدام تقنيات وإجراءات جديدة لتقييم الصفات والقدرات الرياضية للرياضيين. ومن المتوقع أن يشهد الانتقاء الرياضي مستقبلاً مجموعة من التطورات التي من شأنها أن تساهم في اختيار الرياضيين المناسبين وتحسين مستوى الرياضة في المجتمع.





## المحاضرة الحادية عشر: الموهبة الرياضية



### مفهوم الموهبة الرياضية:

يُعرف الموهبة الرياضية بأنها مجموعة من الصفات والقدرات البدنية والنفسية والعقلية التي تُمكن الفرد من تحقيق النجاح في الرياضة. وتُعد الموهبة الرياضية عنصراً مهماً في تحقيق النجاح في الرياضة، ولكنها ليست وحدها كافية لتحقيق النجاح. فالنجاح في الرياضة يتطلب أيضاً العمل الجاد والتدريب المستمر والدعم من المحيطين بالفرد.

### أنواع الموهبة الرياضية:

تصنف الموهبة الرياضية إلى مجموعة من الأنواع، منها:

#### الموهبة الفطرية:

هي الموهبة التي يولد بها الفرد، وتتمثل في الصفات البدنية والنفسية والعقلية التي يتمتع بها الفرد منذ ولادته.

#### الموهبة المكتسبة:

هي الموهبة التي يكتسبها الفرد من خلال التدريب والممارسة، وتتمثل في المهارات والقدرات التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسة الرياضة.

#### الموهبة المعقدة:

هي مزيج من الموهبة الفطرية والموهبة المكتسبة، وتتمثل في الصفات والقدرات التي يتمتع بها الفرد منذ ولادته، ويطورها من خلال التدريب والممارسة.

### عوامل الموهبة الرياضية:

تؤثر مجموعة من العوامل على الموهبة الرياضية، منها:



### العوامل الوراثية:

تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في تحديد الصفات البدنية والنفسية والعقلية للفرد، والتي تُعد أساس الموهبة الرياضية.

### العوامل البيئية:

تلعب العوامل البيئية دوراً مهماً في تنمية الصفات والقدرات الرياضية للفرد، وذلك من خلال توفير الفرص المناسبة للممارسة والتدريب.

### العوامل الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دوراً مهماً في تحفيز الفرد على ممارسة الرياضة وتطوير مهارته وقدراته، وذلك من خلال الدعم والتوجيه المناسبين.

### أهمية اكتشاف الموهبة الرياضية:

يُعد اكتشاف الموهبة الرياضية أمراً مهماً لتحقيق مجموعة من الأهداف، منها:

### دعم وتطوير الموهوبين رياضياً:

يساعد اكتشاف الموهوبين رياضياً على دعمهم وتطويرهم من خلال توفير الفرص المناسبة للممارسة والتدريب.

### العدالة الاجتماعية:

يساعد اكتشاف الموهوبين رياضياً على تحقيق العدالة الاجتماعية، وذلك من خلال توفير الفرص للجميع، بغض النظر عن الجنس أو العرق أو الخلفية الاجتماعية.

### تحسين مستوى الرياضة في المجتمع:

يساعد اكتشاف الموهوبين رياضياً على تحسين مستوى الرياضة في المجتمع، وذلك من خلال توفير الكوادر الرياضية المؤهلة.



## طرق اكتشاف الموهبة الرياضية:

تستخدم مجموعة من الطرق لاكتشاف الموهبة الرياضية، منها:

### الملاحظة:

تُستخدم الملاحظة لرصد القدرات والمهارات الرياضية للفرد في الأنشطة الرياضية المختلفة.

### الاختبارات:

تُستخدم الاختبارات لقياس الصفات والقدرات الرياضية للفرد، مثل الاختبارات البدنية والنفسية والعقلية.

### المباريات واللقاءات الرياضية:

تُستخدم المباريات واللقاءات الرياضية لتقييم القدرات والمهارات الرياضية للفرد في ظروف المنافسة.

### توصيات حول اكتشاف الموهبة الرياضية:

يمكن تقديم مجموعة من التوصيات حول اكتشاف الموهبة الرياضية، منها:

ضرورة استخدام مجموعة من الطرق لاكتشاف الموهبة الرياضية، وذلك لضمان دقة النتائج.

ضرورة تدريب القائمين على اكتشاف الموهبة الرياضية على استخدام الطرق المناسبة.

ضرورة مراعاة التنوع في اكتشاف الموهبة الرياضية، وذلك من حيث الجنس، والعرق، والخلفية

الاجتماعية، والقدرات البدنية والنفسية والعقلية.

### خاتمة:

يُعد اكتشاف الموهبة الرياضية أمرًا مهمًا لتحقيق مجموعة من الأهداف، ومن خلال استخدام الطرق

المناسبة، يمكن ضمان دقة النتائج وتحقيق الأهداف المرجوة من اكتشاف الموهبة الرياضية.



## المراجع:

- الانتقاء والتوجيه الرياضي، د. عبد الحميد أحمد عبد الغني، دار الفكر العربي، 2002.
- الانتقاء والتوجيه الرياضي، د. محمد فتحي عبد الرحمن، دار النهضة العربية، 2006.
- الانتقاء والتوجيه الرياضي، د. عبد الحميد عبد الهادي، دار النهضة العربية، 2011.
- أبو العال **د. محمد الفتيحي (1997)** التدريب الرياضي والأساسيات الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- **\*\*إسماعيل حامد عثمان وآخرون (2000):\*\*** المالكمة – تعميم وإدارة وتدريب، القاهرة.
- السيد عبدالمقصود: (1995) نظريات التدريب الرياضي – توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز، دار ال حسناء لمطبعة، القاهرة.
- Bompá, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (7th ed.). Human Kinetics.
- Costill, D. L. (2007). Training for endurance (5th ed.). Human Kinetics.
- Hoffman, J. R., & Focht, B. C. (2013). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.