



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



Ministère de l'Enseignement supérieur et
De la recherche Scientifique
Université Mohammed seddik ben Yahia Jijel
Faculté sciences humaines et sociales
Département sciences technique des activites
Physique et sportives

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة بيداغوجية

محاضرات في مقياس التوجيه والانتقاء الرياضي

المقياس: التوجيه والانتقاء الرياضي
السداسي: الخامس.

المستوى: الثالثة ليسانس.
التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

من إعداد: د/سي طاهر حسن
الرتبة: أستاذ محاضر "ب"

السنة الجامعية: 2025/2024

مطبوعة بيداغوجية

محاضرات في مقياس التوجيه والانتقاء الرياضي

المستوى: الثالثة ليسانس.

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

المقياس: التوجيه والانتقاء الرياضي

السداسي: الخامس.

من إعداد: د/سي طاهر حسن

الرتبة: أستاذ محاضر "ب"

السنة الجامعية: 2025/2024

1- معلومات عن الأستاذ:

الجامعة : جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل
 الكلية: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
 قسم: قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
 الأستاذ: سي طاهر حسن
 الرتبة : أستاذ محاضر "ب"

الاتصال عبر البريد الالكتروني: sitaharhacene@gmail.com

البريد الالكتروني المهني للأستاذ: hcen.sitaher@univ-jijel.dz

2- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: وحدة التعليم المنهجية

المادة: التوجيه والانتقاء الرياضي.

المعامل: 2 الرصيد: 3

المدة الزمنية : 14 أسبوع

الفئة المستهدفة: السنة الثالثة ليسانس

أهداف التعليم:

- جعل الطالب متمكن من طرق الانتقاء والتوجيه في مجال تخصصه.

- الرفع من المستوى المعرفي والتقني والخططي للطالب.

المعارف المسبقة:

- المعارف المرتبطة بعلوم القياسات الأنتروبومترية والمورفولوجيا.

- معارف ذات الصلة بالعلوم النفسية والتربوية

محتوى المادة:

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

2. الانتقاء الرياضي: التعريف، الأهمية والأهداف

3. أهمية التوجيه في المجال الرياضي التربوي

4. النمو والانتقاء الرياضي

5. المحددات الخاصة لاختيار الرياضيين وتوجيههم لنوع النشاط الرياضي

6. محددات الانتقاء في الميدان الرياضي: البيولوجي، السيكلولوجي، محددات خاصة.

7. خطوات ومراحل عملية الانتقاء الرياضي

8. الأسس العلمية للانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالتنبؤ.

مقدمة عن المقياس:

مقياس التوجيه والانتقاء الرياضي هو أحد المقاييس المهمة التي تدرس في السنة الثالثة ليسانس تخصص تدريب رياضي تنافسي، وكما أنه أداة تهدف إلى مساعدة الرياضيين، المدربين، والباحثين في تحديد مدى ملائمة الفرد لرياضة معينة بناءً على مجموعة من العوامل البدنية والنفسية.

يعتمد هذا المقياس على تحليل القدرات البدنية والذهنية للأفراد، ويستخدم لاختيار الرياضيين الأكثر قدرة على التميز في مجالات رياضية معينة. يتضمن المقياس عدة جوانب، منها: القدرات البدنية، والقدرات النفسية، والاستعدادات الوراثية والمهارات الحركية.

يتم تطبيق المقياس في مراحل مبكرة من ممارسة الرياضة، حيث يساعد في توجيه الأفراد إلى الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم، مما يساهم في تطوير مستويات الأداء وتحقيق النجاح الرياضي. كما يُستخدم مقياس التوجيه والانتقاء الرياضي في المراحل المتقدمة لاختيار الرياضيين المتفوقين للمشاركة في البطولات المحلية والدولية، بناءً على معايير محددة تضمن تحقيق أعلى مستويات من الأداء في مختلف الرياضات

الفهرس	
الصفحة	المحاضرة الأولى: مدخل مفاهيمي: الاكتشاف، الانتقاء، التوجيه في المجال الرياضي
02	مقدمة
08	1. تعريف الاكتشاف الرياضي
08	1.1 أهمية الاكتشاف الرياضي
08	2. تعريف التوجيه الرياضي
08	1.2 أهمية التوجيه الرياضي
09	2.2 عوامل التوجيه الرياضي
09	2.3 معايير الانتقاء
09	3.3 منهجيات التوجيه والانتقاء الرياضي
09	4. التحديات في التوجيه والانتقاء الرياضي
10	5. أهداف التوجيه والانتقاء الرياضي
10	6. دور المدرب في التوجيه والانتقاء
المحاضرة الثانية: الانتقاء الرياضي التعريف، الأهمية والأهداف	
11	مدخل
11	1. تعريف الانتقاء الرياضي
11	1.1. التعريف التقليدي للانتقاء الرياضي
12	2. أهمية الانتقاء الرياضي
13	3. أهداف الانتقاء الرياضي
14	4. أنواع الانتقاء الرياضي
14	5. طرق وأساليب الانتقاء الرياضي
المحاضرة الثالثة: أهمية التوجيه في المجال الرياضي التربوي	
15	مقدمة
15	1. تعريف التوجيه الرياضي التربوي.
15	2. أهمية التوجيه الرياضي التربوي.
16	3. أهداف التوجيه الرياضي التربوي.
16	4. أساليب التوجيه الرياضي التربوي.

17	5. التوجيه الرياضي في المدارس
17	6. التوجيه الرياضي في التنمية الشخصية والاجتماعية.
19	10. التوجيه الرياضي في تدريب الفرق.
19	11. التحديات التي تواجه التوجيه الرياضي التربوي.
المحاضرة الرابعة: النمو والانتقاء الرياضي	
20	مقدمة
20	1. مفهوم النمو الرياضي
20	2. الانتقاء الرياضي
21	3. العلاقة بين النمو والانتقاء الرياضي
21	4. استراتيجيات الانتقاء والنمو الرياضي
21	5. أهمية التوقيت في النمو والانتقاء الرياضي
21	6. النمو الرياضي (الجانب البيولوجي والفسولوجي)
23	7. التوازن بين النمو والانتقاء الرياضي
23	8. العوامل الأساسية لانتقاء الرياضي.
المحاضرة الخامسة: المواهب الرياضية	
28	مقدمة
28	1. تعريف الموهبة الرياضية
28	2. أهمية المواهب الرياضية
28	3. كيفية اكتشاف المواهب الرياضية
29	4. دور التدريب في التطوير الموهبة الرياضية
29	5. العوامل المؤثرة في تنمية الموهبة الرياضية
29	6. التحديات في تواجه المواهب الرياضية
30	7. دور البيئة والمجتمع في تنمية المواهب الرياضية
30	8. الجوانب النفسية لمواهب الرياضية
30	9. صعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية
المحاضرة السادسة: محددات الانتقاء في الميدان الرياضي (البيولوجي. السيكولوجي. خاصة)	
32	مقدمة:

32	1. المحددات الفسيولوجية والبيولوجية
32	1.1 المحددات الفسيولوجية
33	2.1. المحددات البيولوجية
34	2. المحددات النفسية
36	3. المحددات المورفولوجيا (تشمل القياسات الأنثروبومترية)
36	4. محددات بدنية
36	5. المحددات الانتقاء الخاصة (الاستعدادات الخاصة)
42	6. المحددات التقنية
42	7. التحليل البيومترى
المحاضرة السابعة: العوامل الانتقاء في مجال الرياضي	
44	مقدمة
44	1.العوامل الوراثية
45	2. العوامل السيكلوجية
45	3.العوامل الاجتماعية
45	4.العوامل الاقتصادية
45	5.العوامل الثقافية والتاريخية
46	6. العوامل النفسية
المحاضرة الثامنة: خطوات ومراحل عملية الانتقاء الرياضي	
47	تمهيد
47	1.المراحل الانتقاء
49	2. مرحلة الكشف عن الموهبة
50	3. مرحلة التدريب المبكر والمتخصص
50	4. مرحلة المنافسة والاختبار المستمر
51	5. المرحلة الدعم والتحفيز
51	6.المرحلة المتابعة والتقييم
المحاضرة التاسعة: الأسس العلمية الانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالتنبؤ	
52	مقدمة

52	1.المبادئ والأسس العلمية للانتقاء
54	2.المزايا التي يحققها الانتقاء اللاعبين بالأسلوب العلمي
55	3. أهم العوامل التي يجب مراعاتها أثناء الانتقاء
56	4.الاختبارات أكثر استعمالا في التوجيه والانتقاء في ميدان الرياضي
58	5.أسس برنامج الانتقاء في المجال الرياضي
58	6.الشروط التي يجب أن تتوفر في برنامج الانتقاء في المجال الرياضي
المحاضرة العاشرة: نماذج الانتقاء الرياضي لدى الناشئين	
59	مدخل:
59	أولا. نموذج جيمبل
59	1.تعريف نموذج جيمبل
59	2.معايير الانتقاء في نموذج "جيمبل"
60	3.أساليب الانتقاء والتقييم
60	4.أهمية نموذج جيمبل
61	5.التحديات التي قد تواجه نموذج جيمبل
61	ثانيا. نموذج دريك
61	1.أبرز عناصر نموذج دريك في انتقاء الرياضيين الناشئين
62	2.تطبيقات نموذج دريك
62	ثالثا. نموذج بار-أرو (Bar-Or)
62	1.تعريف نموذج بار-أرو (Bar-Or)
63	2.العناصر الأساسية في نموذج بار-أرو
64	3.تطبيقات نموذج بار-أرو
65	4.مزايا نموذج بار-أرو:
65	رابعا. نموذج بومبا (Bomba Model)
65	1.تعريف نموذج بومبا (Bomba Model)
65	2.مكونات نموذج بومبا في الانتقاء الرياضي
67	3.تطبيقات نموذج بومبا
67	4.مزايا نموذج بومبا

68	خامسا. نموذج هارا (Hara Model):
68	1. تعريف نموذج هارا (Hara Model)
68	2. مكونات نموذج هارا في انتقاء الرياضيين
70	3. تطبيقات نموذج هارا
70	4. مزايا نموذج بومبا
المحاضرة الحادي عشر: الانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتهما بالنتبؤ	
72	1. تعريف التوجيه
72	2. مفهوم التوجيه الرياضي
72	3. أهمية التوجيه في مجال الرياضي
72	4. مفاهيم أخرى لتوجيه الرياضي
73	5. أهداف التوجيه في المجال الرياضي
73	6. أنواع التوجيه الرياضي
73	7. ما يجب مراعاته في عملية التوجيه الرياضي
74	8. أسس التوجيه الرياضي
75	9. مستويات التوجيه الرياضي
76	10. علاقة التوجيه الرياضي بالانتقاء
76	11. العلاقة بين الانتقاء والتوجيه الرياضي والنتبؤ
77	12. الأسس العلمية للنتبؤ
77	13. تطبيقات عملية للنتبؤ في الانتقاء والتوجيه الرياضي
78	14. علاقة انتقاء بالنتبؤ
المحاضرة إثناء عشر: عوامل نجاح الرياضي في تحقيق الانجازات عالية	
80	1. عوامل نجاح الرياضي في تحقيق إنجازات عالية
81	2. مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب
82	3. مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرّب
83	قائمة المراجع والمصادر

المحاضرة الأولى: مدخل مفاهيمي: الاكتشاف، الانتقاء، التوجيه في المجال الرياضي

مقدمة:

تعتبر عملية الاكتشاف، التوجيه، والانتقاء من العمليات الأساسية التي تساهم في تطوير الرياضيين وتوجيههم نحو الرياضات الأنسب لهم. من خلال هذه العمليات، يتم تحديد القدرات الفردية وتوجيهها نحو أفضل تخصص رياضي يحقق أعلى مستويات الأداء.

أولاً: الاكتشاف الرياضي:

1. تعريف الاكتشاف الرياضي: الاكتشاف الرياضي هو العملية التي يتم من خلالها التعرف على الأفراد ذوي القدرات المتميزة في مجالات رياضية محددة. هذا المفهوم يرتبط بالكشف عن المواهب في المراحل المبكرة من العمر، ويعتبر الأساس الذي يبنى عليه التوجيه والانتقاء الرياضي.

1.1 أهمية الاكتشاف الرياضي:

- اكتشاف مواهب مبكراً: من خلال الاكتشاف المبكر، يمكن للأفراد الموهوبين أن يحصلوا على التوجيه والتدريب اللازمين لتنمية مهاراتهم.
- توسيع قاعدة الرياضي: من خلال اكتشاف مواهب جديدة، يمكن زيادة قاعدة الممارسين في الرياضات المختلفة وبالتالي تحسين الأداء الرياضي العام.

ثانياً: التوجيه الرياضي:

2. تعريف التوجيه الرياضي: هو عملية إرشاد وتوجيه الأفراد نحو الأنشطة الرياضية المناسبة لهم بناءً على قدراتهم البدنية والنفسية.

1.2 أهمية التوجيه الرياضي: يساعد في تحديد النشاط الرياضي الذي يتناسب مع إمكانيات الفرد سواء من حيث الأداء البدني أو التوافق النفسي.

2.2 عوامل توجيه الرياضي:

- القدرات البدنية: مثل القوة، التحمل، المرونة، السرعة.
- العوامل النفسية: مثل الثقة بالنفس، والتحفيز.

العوامل الاجتماعية: مثل الدعم العائلي أو المجتمعي.

المهارات التقنية: مثل التنسيق الحركي والقدرة على التعلم السريع.

ثالثا. الانتقاء الرياضي:

3. تعريف الانتقاء الرياضي: هو عملية اختيار الرياضيين الموهوبين للالتحاق بالمجالات الرياضية المتخصصة بناءً على معايير علمية محددة.

1.3 أهمية الانتقاء الرياضي: يساعد في تحديد الرياضيين القادرين على الوصول إلى مستويات عالية من الأداء الرياضي.

2.3 معايير الانتقاء:

- الخصائص البدنية: الطول، الوزن، القوة، الرشاقة.
- القدرات الحركية: التوافق الحركي، التنسيق بين الحواس والحركة.
- القدرة على التحمل: القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية لفترات طويلة.
- القدرات النفسية: مثل الصبر، التحكم في الانفعالات، والتحفيز الذاتي.

3.3 منهجيات التوجيه والانتقاء:

- الاختبارات النفسية والبدنية: من خلال إجراء اختبارات معينة لقياس القدرات البدنية والنفسية.
- التحليل البيوميكانيكي: دراسة الحركات الرياضية وكيفية تنفيذها بأفضل شكل لتحقيق الأداء العالي.
- اختبارات القياس: تستخدم لاختيار الرياضيين بناءً على معايير محددة مثل اختبارات القوة والسرعة.
- التقييم المستمر: التوجيه والانتقاء لا يتم في مرحلة واحدة بل هو عملية مستمرة مع تطور الرياضيين.

4. التحديات في التوجيه والانتقاء الرياضي:

- التنوع في الأنشطة الرياضية: هناك العديد من الرياضات التي تتطلب مهارات مختلفة، مما يجعل عملية التوجيه أكثر تعقيداً.
- الاختلافات الفردية: تختلف القدرات البدنية والنفسية من شخص لآخر، مما يستدعي نهجاً فردياً في التوجيه والانتقاء.

- التطور المستمر للرياضة: مع تطور الرياضة، يتم إضافة معايير وتقنيات جديدة في التوجيه والانتقاء.

5. أهداف التوجيه والانتقاء الرياضي:

- تنمية مهارات الرياضي: تحسين الأداء الرياضي للفرد.
- الرفع من مستوى الأداء: من خلال تحديد التخصص الأنسب بناءً على القدرات.
- المشاركة الفعالة في المنافسات: توجيه الرياضيين لتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية.

6. دور المدرب في التوجيه والانتقاء:

-مراقبة وتقييم الأداء: المدرب هو الشخص المسؤول عن تحديد واختيار أفضل الرياضات المناسبة لكل فرد.

-التوجيه والتوجيه المستمر: توجيه الرياضيين نحو التخصص الرياضي الأنسب مع تقديم الدعم النفسي والتقني.

-دور المدرب في تطوير القدرات النفسية: يساعد المدرب الرياضي في تنمية الثقة بالنفس والتركيز والتحمل العقلي.

المحاضرة الثانية: الانتقاء الرياضي التعريف، والأهمية والأهداف**مدخل:**

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار الأشخاص الموهوبين أو المتميزين في مجال الرياضة بناءً على معايير علمية وفنية تهدف إلى تحسين أداء الأفراد وتحقيق أقصى استفادة من قدراتهم. يتضمن هذا الانتقاء قياس القدرات البدنية، النفسية، والمهارية للأفراد لتحديد من يمتلك إمكانيات رياضية عالية.

1. تعريف الانتقاء الرياضي: الانتقاء الرياضي هو عملية انتقاء واختيار الأفراد الذين يمتلكون قدرات بدنية وذهنية وخصائص شخصية تجعلهم قادرين على النجاح في رياضة معينة. يعتمد الانتقاء على عدة عوامل مثل القوة البدنية، المرونة، التحمل، السرعة، والمهارات الخاصة بكل رياضة. يهدف إلى تحديد الأفراد الذين يمكن تدريبهم وتحقيق النجاح الرياضي لهم في المستقبل.

1.1. التعريف التقليدي للانتقاء الرياضي: الانتقاء الرياضي هو عملية تحديد واختيار الأفراد الذين يمتلكون صفات بدنية، عقلية، ونفسية تؤهلهم للتميز في مجال رياضي معين، بناءً على اختبارات ومقاييس علمية تهدف إلى تقييم الإمكانيات البدنية والمهارية.

2.1 التعريف العلمي:

الانتقاء الرياضي هو عملية علمية تتضمن تقييم وتحليل البيانات المتعلقة بالقدرات البدنية والفسولوجية والنفسية للأفراد، بهدف اختيار أولئك الذين يمتلكون أفضل الصفات البدنية والذهنية التي تتناسب مع متطلبات الرياضة المعنية. تعتمد هذه العملية على أبحاث ودراسات في مجالات مثل علم الرياضة، الفسيولوجيا، علم النفس الرياضي، وعلم الحركة.

3.1 التعريف التربوي:

الانتقاء الرياضي هو إحدى مراحل التعليم الرياضي التي تركز على اختيار المواهب الرياضية منذ مراحل مبكرة من حياتهم وتوجيههم إلى الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم. يعتبر جزءاً من منظومة تدريب رياضية تهدف إلى إعداد الرياضيين على أسس علمية من أجل الوصول إلى أقصى إمكانياتهم.

4.1 التعريف النفسي:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار رياضيين بناءً على تقييم القدرات النفسية مثل الصبر، الإصرار، القدرة على التحمل النفسي، والتحفيز الذاتي، وهي خصائص أساسية للنجاح الرياضي. يتضمن أيضاً تقييم الاستجابة للضغط النفسي وأسلوب التفكير الذي يسهم في الأداء الرياضي.

5.1 التعريف الطبي:

الانتقاء الرياضي يشير إلى الاختيار المنهجي للأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة وقدرة بدنية عالية والتي تتناسب مع متطلبات الرياضة المختلفة. ويشمل ذلك أيضاً فحص عوامل مثل اللياقة البدنية، القوة العضلية، التحمل، والقدرة على التكيف مع مختلف الظروف البيئية.

6.1 التعريف الاجتماعي:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار الرياضيين بناءً على القدرات الفردية، السمات الشخصية، والقدرة على التعاون الجماعي، بحيث يسهم الانتقاء في تحقيق التنوع الرياضي وزيادة فرص النجاح على مستوى الفرق والمنتخبات الرياضية.

7.1 التعريف التكنولوجي:

الانتقاء الرياضي هو استخدام التقنيات الحديثة مثل تحليل البيانات، التصوير ثلاثي الأبعاد، والمستشعرات البيومترية لتحديد الكفاءات الرياضية، مما يمكن من اتخاذ قرارات مدروسة علمياً في اختيار الرياضيين الموهوبين. كما يتم استخدام هذه التقنيات في قياس المؤشرات الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب، مستوى الأوكسجين في الدم، وتحليل الأداء الحركي.

كل هذه التعريفات تسلط الضوء على جوانب مختلفة من الانتقاء الرياضي وتبرز أهمية التنوع في الأساليب المتبعة لضمان اختيار الرياضيين الأكثر تأهيلاً وتطويرهم بشكل يتناسب مع متطلبات الرياضة الحديثة.

2. أهمية الانتقاء الرياضي:

- تحقيق الأداء العالي: يساعد الانتقاء الرياضي على اختيار الأشخاص الذين يمتلكون المهارات والقدرات البدنية المناسبة لرياضة معينة، مما يسهم في تحقيق أعلى مستويات الأداء الرياضي.
- ترشيد الموارد: يوفر الانتقاء الرياضي الوقت والجهد عن طريق توجيه الموارد التدريبية إلى الأفراد الذين لديهم أكبر إمكانيات للتطور والنجاح، مما يوفر استثمارات كبيرة في تدريب الرياضيين.

- تقليل الإصابات: من خلال الانتقاء الدقيق، يمكن تحديد الأفراد الذين لديهم استعدادات بدنية وذهنية جيدة، مما يقلل من خطر الإصابات أثناء التدريب أو المنافسات.
- تحقيق نتائج متميزة: الانتقاء يساعد في تكوين فرق رياضية قوية، ويزيد من فرص تحقيق الإنجازات الرياضية على المستويات المحلية والدولية.
- الاستفادة من التطور العلمي: يعتمد الانتقاء الرياضي على الأسس العلمية والتقنيات الحديثة في قياس القدرات البدنية والنفسية للأفراد، مثل استخدام التكنولوجيا المتقدمة في تقييم الأداء.
- بذلك، يشكل الانتقاء الرياضي خطوة أساسية في بناء أجيال من الرياضيين المتميزين وتعزيز التنافسية على المستوى المحلي والعالمي.

3. أهداف الانتقاء الرياضي:

- اختيار الرياضيين الموهوبين: الهدف الرئيسي من الانتقاء الرياضي هو تحديد الأفراد الذين يمتلكون قدرات بدنية وعقلية مميزة يمكن تطويرها للوصول إلى أعلى مستويات الأداء. يتم ذلك عبر اختبارات علمية دقيقة لقياس القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة.
- توجيه الرياضيين إلى الرياضات المناسبة: الانتقاء يساعد في توجيه الرياضيين إلى الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم. فكل رياضة تتطلب نوعاً معيناً من القدرات البدنية والمهارات، ولذلك يمكن من خلال عملية الانتقاء تحديد الرياضة التي يتفوق فيها كل فرد.
- تنمية وتطوير المواهب الرياضية: بمجرد اختيار الرياضيين الموهوبين، يكون الهدف التالي هو تطوير مهاراتهم عبر برامج تدريبية متخصصة. الانتقاء الرياضي يحدد الأسس التي تساعد في تحسين الأداء الرياضي من خلال توفير بيئة تدريبية تناسب احتياجاتهم الخاصة.
- تحقيق نتائج متميزة في المنافسات: الانتقاء الرياضي يساعد على تحقيق النجاح الرياضي في المنافسات، حيث أن عملية الاختيار العلمي تساعد في بناء فرق رياضية قادرة على المنافسة على أعلى المستويات الدولية والمحلية.
- تحقيق التوازن بين القدرات البدنية والنفسية: الانتقاء لا يقتصر فقط على القوة البدنية، بل يهدف إلى التوازن بين الجوانب البدنية والنفسية للرياضي. لأن الرياضي الناجح ليس فقط من يملك قوة عضلية كبيرة، بل من يمتلك القدرة على التحكم في الضغط النفسي واتخاذ القرارات الصحيحة في اللحظات الحاسمة.

4. أنواع الانتقاء الرياضي:

- الانتقاء الأولي: يتم في المراحل المبكرة من عمر الرياضي، حيث يتم اختبار القدرات البدنية والنفسية للمواهب الشابة في مدارس أو أكاديميات رياضية.
- الانتقاء على مستوى الأداء العالي: يتم على مستوى الرياضيين المتقدمين الذين يخضعون لاختبارات مكثفة في معسكرات تدريبية، حيث يتم فحص جميع المهارات البدنية والذهنية.
- الانتقاء للفرق الوطنية أو الدولية: يتم اختيار الرياضيين المتميزين لتمثيل الفرق الوطنية أو الدولية بعد تصفيات ومقاييس دقيقة لقياس أدائهم في البطولات.

5. طرق وأساليب الانتقاء الرياضي:

- الاختبارات البدنية: تشمل قياس القوة، السرعة، التحمل، والمرونة، وهذه الاختبارات تُستخدم لتحديد القدرة البدنية للرياضي.
- الاختبارات النفسية: تهدف إلى تقييم قدرة الرياضي على التحمل النفسي، الاستجابة للضغط، والتحفيز الذاتي.
- الاختبارات المهارية: تشمل تقييم المهارات الرياضية الخاصة بالرياضة المعنية مثل التقنيات، المهارات الحركية، ودقة الأداء في الرياضات المختلفة.

المحاضرة الثالثة: أهمية التوجيه في المجال الرياضي التربوي

المقدمة:

يعد التوجيه الرياضي التربوي أحد العناصر الأساسية التي تساهم في تطوير الفرد في مختلف الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية. ويمثل التوجيه الرياضي في المجال التربوي ركيزة مهمة في تحقيق النمو المتوازن للطلاب والرياضيين، من خلال توفير بيئة تعليمية تساعد في اكتشاف المهارات الرياضية، وتحقيق الأداء الأمثل، بالإضافة إلى تعزيز القيم التربوية من خلال الرياضة.

1. تعريف التوجيه الرياضي التربوي.

1.1 التوجيه الرياضي التربوي: هو عملية إرشادية تهدف إلى مساعدة الأفراد (وخاصة الطلاب في المؤسسات التعليمية) في اختيار الأنشطة الرياضية المناسبة لهم وفقاً لميولهم وقدراتهم البدنية والعقلية مع التركيز على تنمية مهاراتهم الرياضية وتعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية المرتبطة بالرياضة. يشمل التوجيه الرياضي التربوي مجموعة من الأنشطة والخطط التي تسعى لتوجيه الفرد نحو الأنشطة الرياضية التي تتماشى مع قدراته، مع مساعدته على تحقيق إمكاناته البدنية والنفسية والاجتماعية.

2.1 أهمية التوجيه الرياضي التربوي.

- **تنمية المهارات البدنية والنفسية:** التوجيه الرياضي يساعد في تنمية القدرات البدنية للطلاب وتعزيز مهاراتهم الرياضية. كما يساهم في تحسين جوانب الشخصية، مثل القدرة على التحمل، الإصرار، والعمل الجماعي.

- **اختيار الأنشطة الرياضية المناسبة:** من خلال التوجيه الرياضي، يستطيع الطالب اكتشاف الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع مهاراته وميوله. يساعد ذلك على تقديم رياضة تناسب قدراته، مما يزيد من استمتاعه واستمراره في النشاط الرياضي.

- **تحقيق التوازن بين النشاط البدني والدراسة:** الرياضة المدرسية تتطلب إدارة الوقت بشكل جيد، حيث يمكن للتوجيه الرياضي أن يساعد الطلاب في التوازن بين النشاط البدني وبين التزاماتهم الدراسية، مما يعزز من إنتاجيتهم في جميع المجالات.

-**تعزيز القيم الاجتماعية والأخلاقية:** الرياضة تعتبر أداة هامة في تعزيز القيم الاجتماعية مثل التعاون، الاحترام، والروح الرياضية. من خلال التوجيه الرياضي، يتمكن الفرد من تعلم العمل الجماعي، واحترام القوانين، والتعامل مع الآخرين في إطار من المنافسة الشريفة.

-**الوقاية من الإصابات:** التوجيه الصحيح يساهم في تعليم الطلاب أسس التدريب السليم، مما يقلل من فرص حدوث الإصابات الرياضية. كما يساهم في تعليمهم كيفية الاحماء، التهدئة، والتغذية السليمة.

3. أهداف التوجيه الرياضي التربوي.

-**اكتشاف المواهب الرياضية:** يعد التوجيه الرياضي أحد الوسائل الهامة لاكتشاف المواهب الرياضية في سن مبكرة. من خلال مجموعة من التقييمات والاختبارات، يمكن توجيه الطلاب نحو الرياضات التي يبدعون فيها، مما يساهم في تطويرهم بشكل مهني.

-**تعليم القيم التربوية والاجتماعية:** من الأهداف الأساسية للتوجيه الرياضي هو تعليم القيم الأخلاقية، مثل التعاون، الصبر، الاحترام، وتحمل المسؤولية. فالتوجيه الرياضي يساهم في تنمية الشخصية من خلال الرياضة.

-**تعزيز النشاط البدني:** التوجيه الرياضي يعمل على تشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة بشكل منتظم. مما يساعد في تحقيق الصحة البدنية والعقلية، ويقلل من مشاكل السمنة، ويزيد من مستوى اللياقة البدنية.

-**تحقيق التكامل بين التعليم البدني والتعليم الأكاديمي:** يعزز التوجيه الرياضي من تكامل التعليم البدني مع التعليم الأكاديمي، حيث يساعد في رفع مستوى التحصيل العلمي من خلال تحسين الصحة العامة، والقدرة على التركيز، وتنمية القدرات العقلية والبدنية معاً.

-**توفير الدعم النفسي والاجتماعي:** يساعد التوجيه الرياضي في تقديم الدعم النفسي للطلاب من خلال التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتقليل التوترات والضغوط التي قد يواجهها الفرد في حياته الدراسية والاجتماعية.

4. أساليب التوجيه الرياضي التربوي.

-**التوجيه الفردي:** في هذا الأسلوب، يتم التعامل مع كل طالب بشكل فردي بناءً على قدراته واهتماماته. يقوم المعلم أو المدرب بتقديم نصائح وتوجيهات مخصصة للطالب، مما يتيح له اكتشاف وتطوير مهاراته الرياضية الخاصة.

- **الأنشطة الجماعية:** تركز هذه الأنشطة على العمل الجماعي، مثل الفرق الرياضية والأنشطة الجماعية الأخرى. من خلال هذه الأنشطة، يتعلم الطلاب كيفية التعاون مع الآخرين، وتطوير مهارات التواصل والعمل الجماعي.

- **التقييمات والاختبارات الرياضية:** يتم من خلال التوجيه الرياضي إجراء اختبارات رياضية لقياس القدرات البدنية والفنية للطلاب. هذه الاختبارات تساعد في تحديد الرياضات التي يمكن أن يتفوق فيها الطالب وتوجيهه بناءً على نتائجه.

- **الأنشطة التعليمية الترفيهية:** يمكن دمج الأنشطة الترفيهية مع التعلم الرياضي، مثل الألعاب التي تحمل طابعاً تعليمياً، مما يسهل على الطلاب تعلم المهارات الرياضية أثناء الاستمتاع.

- **إشراك أولياء الأمور:** يعتبر إشراك أولياء الأمور في التوجيه الرياضي أمراً مهماً، حيث يساعد في دعم الطالب في ممارسة الرياضة بشكل منتظم. يمكن تنظيم ورش عمل وحلقات توجيهية لأولياء الأمور لزيادة الوعي حول أهمية الرياضة في التربية.

5. التوجيه الرياضي في المدارس.

- **مناهج الرياضة المدرسية:** تشكل المناهج الرياضية في المدارس أساساً لتوجيه الطلاب نحو الأنشطة الرياضية المناسبة. يجب أن تكون المناهج مرنة وتتناسب مع قدرات الطلاب المختلفة، مما يعزز من اكتشاف الرياضات التي يمكن أن يتفوق فيها الطالب.

- **إعداد المدربين والمعلمين:** ينبغي أن يكون المدربون والمعلمون الرياضيون على دراية بأساليب التوجيه الرياضي. عليهم أن يمتلكوا مهارات التواصل مع الطلاب، وفهم خصائصهم النفسية والجسدية لتوجيههم بشكل سليم.

- **تنظيم البطولات والأنشطة الرياضية:** تشكل البطولات المدرسية والأنشطة الرياضية منابر مهمة لاكتشاف المهارات المميزة لدى الطلاب. يمكن من خلالها تحفيز الطلاب على بذل أفضل ما لديهم في مختلف الأنشطة.

6. التوجيه الرياضي في التنمية الشخصية والاجتماعية.

- **بناء الثقة بالنفس:** التوجيه الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس لدى الطلاب من خلال النجاح في الأنشطة الرياضية. إذ يشعر الطالب بتقدير الذات عندما يرى تحسناً في أدائه الرياضي، مما ينعكس إيجابياً على جوانب حياته الأخرى.

- **تحسين العلاقات الاجتماعية:** من خلال العمل الجماعي في الأنشطة الرياضية، يكتسب الطلاب مهارات في التعاون والتعامل مع الآخرين، ما يساعدهم على تحسين علاقاتهم الاجتماعية داخل المدرسة والمجتمع.

يعد التوجيه الرياضي التربوي عملية ضرورية تساهم في تنمية الفرد بشكل شامل من خلال تعزيز قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية. يعد التوجيه الرياضي أداة مهمة للمدارس والمجتمعات، حيث يساهم في تنمية المهارات، تحقيق التوازن، وتعليم القيم التي تساهم في بناء شخصيات رياضية وأخلاقية قادرة على مواجهة تحديات الحياة.

7. أهمية التوجيه في المجال الرياضي.

- **تحقيق الأهداف الرياضية:** التوجيه يساعد الرياضيين على تحديد أهداف واضحة وقابلة للتحقيق، ويقدم لهم الخطوات والإرشادات اللازمة للوصول إليها. سواء كان الهدف هو تحسين الأداء البدني، أو الفوز بالبطولات، فإن التوجيه يساهم في تنظيم الجهود وتحقيق النتائج المرجوة.

- **تحفيز الرياضيين:** أحد أبرز جوانب التوجيه هو تحفيز الرياضيين لمواصلة التدريب والعمل بجدية. فالتوجيه المناسب من المدربين والموجهين يساعد على بناء الثقة بالنفس، ويشجع الرياضيين على تجاوز الصعوبات والضغط النفسية التي قد يواجهونها في مسيرتهم.

1- **لتطوير الشخصي والعقلي:** لا يقتصر التوجيه الرياضي على الجوانب البدنية فقط، بل يمتد أيضاً إلى الجانب العقلي. التوجيه الصحيح يساعد الرياضيين على تطوير مهارات التفكير الاستراتيجي، التعلم من الأخطاء، وتطوير القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

- **تعزيز العمل الجماعي:** في الرياضات الجماعية، يلعب التوجيه دوراً كبيراً في تعزيز التعاون والتواصل بين أعضاء الفريق. المدرب الجيد يستطيع أن يخلق بيئة من التعاون المثمر بين اللاعبين، مما يعزز من فرص الفوز بالبطولات وتحقيق الإنجازات.

- **الاستعداد للتحديات المستقبلية:** التوجيه الرياضي لا يقتصر على الجوانب التقنية فقط، بل يشمل أيضاً تدريب الرياضيين على كيفية التعامل مع التحديات المستقبلية، سواء كانت إصابات أو منافسات صعبة. التوجيه يزود الرياضيين بالأدوات اللازمة للتكيف مع الظروف المتغيرة.

8. أهداف التوجيه الرياضي.

- تحقيق التحسين المستمر: من خلال الإشراف على الأداء الرياضي، يسعى التوجيه إلى تحسين الأداء العام للفرد أو الفريق.
- رفع الكفاءة: تزويد الرياضيين بالمعرفة والمهارات اللازمة لتطوير أنفسهم في جميع الجوانب الفنية، البدنية، والنفسية.
- دعم تطوير القيم الرياضية: مثل الالتزام، الاحترام، العمل الجماعي، والعدالة في المنافسة.
- مساعدة في اتخاذ قرارات هامة: تقديم الاستشارات الرياضية وتوجيه الرياضيين في اتخاذ قرارات مدروسة حول حياتهم الرياضية والشخصية.

10. التوجيه الرياضي في تدريب الفرق.

- توجيه الفرق الرياضية: يشمل هذا الإشراف على الأداء الجماعي، تنمية الروح الرياضية بين اللاعبين، وضمان تنسيق العمل الجماعي. المدرب هو المسؤول الأول عن توجيه اللاعبين لتحقيق التكامل بين الأدوار الفردية والعمل الجماعي.
- التوجيه الفردي: يشمل تقديم الدعم اللازم للرياضيين على مستوى فردي. يساعد المدرب الرياضي في فهم نقاط قوته وضعفه وتطوير مهاراته بشكل دقيق.

11. التحديات التي تواجه التوجيه الرياضي.

- اختلاف شخصيات اللاعبين: يحتاج المدرب إلى التكيف مع شخصيات اللاعبين المختلفة وتوفير أساليب توجيه تتناسب مع كل لاعب.
- الضغط النفسي: في بعض الأحيان، يتعرض الرياضيون لضغوط كبيرة لتحقيق النجاح، مما قد يؤثر على أدائهم. التوجيه الجيد يساعد في التعامل مع هذه الضغوط.
- التحفيز المستمر: يحتاج المدربون إلى إيجاد طرق مستمرة لتحفيز اللاعبين، وخاصة في المواقف التي تتطلب جهودًا إضافية لتحقيق النجاح.

المحاضرة الرابعة: النمو والانتقاء الرياضي

مقدمة:

النمو والانتقاء الرياضي هما من المواضيع الأساسية في علم الرياضة وعلم الأحياء الرياضي. يتعلق كل من هذين المفهومين بتطوير وتحسين الأداء الرياضي للأفراد والمجموعات. في هذه المحاضرة، سنستعرض مفهوم النمو والانتقاء الرياضي، وأهمية كل منهما، وكيفية تأثيرهما على الرياضيين، بالإضافة إلى بعض الاستراتيجيات لتحقيق أفضل أداء رياضي.

1. مفهوم النمو الرياضي:

النمو الرياضي يشير إلى التطور الجسدي والعقلي الذي يمر به الفرد على مدار حياته. هذا النمو يتأثر بعوامل بيولوجية ووراثية وبيئية. عندما نتحدث عن النمو الرياضي، فإننا نركز على - **النمو الجسدي**: يشمل تطور العضلات والعظام والقدرات التنفسية والقدرة على التحمل. هذا النمو يحدث بشكل تدريجي ومرتبطة بالعمر.

- **النمو العقلي**: يتعلق بتطور المهارات الفكرية والإدراكية للرياضي. يتضمن ذلك القدرة على التركيز، واتخاذ القرارات السريعة، وتحليل الأداء.

تعتبر فترة المراهقة والشباب أكثر الفترات تأثيراً في النمو الجسدي والعقلي للرياضيين، حيث يحدث تطور سريع في هذه الفترة.

2. الانتقاء الرياضي:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار الرياضيين الأكثر ملاءمة ومهارة في مجالات رياضية معينة. يعتمد الانتقاء الرياضي على عدة عوامل:

- **القدرة البدنية**: مثل القوة، السرعة، المرونة، والقدرة على التحمل. الرياضات المختلفة تتطلب مواصفات بدنية متنوعة، وبالتالي يتم الانتقاء وفقاً لهذه المتطلبات.

- **القدرة التقنية**: يشمل مهارات رياضية خاصة مثل التنيك في السباحة أو الركض أو الرماية. بعض الرياضات تتطلب تدريباً دقيقاً في تقنيات معينة.

- **القدرة العقلية**: تتعلق بقدرة الرياضي على التكيف مع الضغوط، اتخاذ قرارات سريعة أثناء المنافسة، وحل المشكلات.

- **القدرة النفسية:** تشمل الاستقرار العاطفي، والتحفيز، والانضباط الذاتي، وهي عوامل أساسية لنجاح الرياضيين في المنافسات على أعلى المستويات.

3. العلاقة بين النمو والانتقاء الرياضي:

النمو والانتقاء الرياضي مترابطان. خلال عملية النمو، يظهر لدى الأفراد مواهب رياضية قد تكون غير واضحة في البداية. من خلال الانتقاء الرياضي، يمكن اكتشاف هذه المواهب وتنميتها عبر برامج تدريبية مخصصة. إذا كانت عملية الانتقاء تتم بشكل صحيح، فإنها تساعد في تعجيل النمو الرياضي وتوجيهه نحو المجالات التي تكون أكثر فائدة للرياضي.

4. استراتيجيات الانتقاء والنمو الرياضي:

- اختبارات القدرات البدنية: لتحديد قوة التحمل، السرعة، والقدرة على التكيف مع التحديات.
- التقييم العقلي والنفسي: من خلال اختبارات للتركيز، والقدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على التحمل النفسي.
- التوجيه المهاري والتقني: عبر برامج تدريبية مخصصة لتطوير المهارات التقنية الخاصة بكل رياضة.
- التغذية السليمة والرعاية الصحية: لضمان دعم النمو البدني والعقلي للرياضيين.
- التدريب المتخصص: العمل على تطوير تقنيات رياضية في سياق رياضي معين (مثل كرة القدم، السباحة، الجري، إلخ).

5. أهمية التوقيت في النمو والانتقاء الرياضي:

من المهم أن نلاحظ أن التوقيت له دور كبير في النجاح الرياضي. قد يصل الرياضي إلى أفضل أداء له في سن معينة، وبالتالي يجب أن يتم الانتقاء الرياضي في وقت مبكر جداً للبحث عن إمكانيات الرياضيين الصغار وتوجيههم إلى الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم.

6. النمو الرياضي (الجانب البيولوجي والفسولوجي):

النمو الرياضي ليس مجرد عملية جسدية بل يتضمن جوانب فسيولوجية، نفسية وعقلية. هنا نستعرض بعض الجوانب الأساسية في عملية النمو الرياضي:

أ. **النمو الجسدي:** الجانب الجسدي من النمو الرياضي يتضمن العديد من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع تقدم العمر. يشمل ذلك:

- تطور القوة العضلية : يبدأ الرياضيون في بناء عضلاتهم من خلال التدريب المنتظم، ما يزيد من قدرتهم على أداء التمارين الرياضية التي تتطلب قوة.
- المرونة : تشير إلى قدرة العضلات على التمدد والتحمل أثناء التمرين، وهي عنصر أساسي في العديد من الرياضات مثل الجمباز أو السباحة.
- التحمل القلبي الوعائي: وهو قدرة القلب والأوعية الدموية على توفير الأوكسجين للمؤسسة العضلية، وهي مهارة أساسية للعدائين أو الرياضيين الذين يعتمدون على القدرة على التحمل مثل الماراثونات.

ب. **النمو العصبي:**

- تطوير التنسيق العصبي العضلي: يشمل كيفية تنسيق الجهاز العصبي مع العضلات لأداء المهام الحركية بشكل فعال. يشمل ذلك تطوير المهارات الحركية الدقيقة (مثل في التنس أو كرة السلة) أو الحركية الكبيرة (مثل الركض أو السباحة).
- التحسين العصبي للمهارات: هذا يتعلق بكيفية تحسين الذاكرة الحركية والقدرة على تعلم تقنيات جديدة. الرياضيون الذين يتدربون باستمرار على مهارات معقدة يطورون اتصالاً أقوى بين الدماغ والعضلات.

ج. **النمو العقلي والنفسي:**

- النمو العقلي والنفسي يتضمن العديد من الأبعاد التي تؤثر على قدرة الرياضي على المنافسة
- **المرونة الذهنية:** قدرة الرياضي على التكيف مع المواقف المختلفة، خاصة في الأوقات الصعبة.
- القدرة على إدارة الضغوط: يشمل ذلك قدرة الرياضي على البقاء هادئاً ومرتاحاً أثناء المنافسات وهي مهارة حيوية للأداء الأمثل.
- التوجيه الذاتي والتحفيز: يعد الحفاظ على الدافع الداخلي والتحفيز الذاتي أمراً حاسماً لتحقيق النجاح على المدى الطويل.

7.التوازن بين النمو والانتقاء الرياضي:

النمو الرياضي والانتقاء الرياضي مترابطان بشكل وثيق. فالانتقاء الجيد يعتمد على الملاحظة الدقيقة للرياضيين في مراحل نموهم. يُنصح المدربون بتطوير أساليب تدريب تركز على دعم وتوجيه الرياضيين في مراحل نموهم المختلفة، مع مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين على سبيل المثال - الرياضيون في مراحل النمو: خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، يمر الجسم بتغيرات كبيرة، ويجب أن يكون التدريب في هذه الفترة أكثر تنوعًا ليشمل تطوير القوة، السرعة، والمرونة.

- الرياضيون الناضجون: عندما يصل الرياضي إلى مرحلة البلوغ، يبدأ التدريب في التخصص أكثر في المجالات التي تتناسب مع مهاراته الطبيعية، مثل السرعة في الجري أو القوة في رفع الأثقال.

8.العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

إن الانتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للناتج المستقبلية :

- المعطيات الأنثروبومترية : القامة - الوزن -الكثافة الجسمية
- خصائص اللياقة البدنية : المداومة -القوة -سرعة رد الفعل
- الشروط التقنية الحركية :التوازن - قدرة تقدير المسافة - الإيقاع -قدرة التحكم في الكرة
- قدرة التعلم :سهولة الاكتساب - قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم
- القدرات العاطفية:الاستقرار النفسي -الاستعداد للتنافس -مقاومة التأثير الخارجي
- التحكم في التوتر والقلق.
- العوامل الاجتماعية: قبول في اللعب -مساعدة الفريق

9.الطرق والدلائل الانتقاء:

هناك طريقتين في عملية الانتقاء:

- الطريقة الطبيعية التي تعتمد على الملاحظة البسيطة
- الطريقة العلمية والتي تتعلق بالعالم البولندي والتي تتضمن ثلاثة مراحل:

أولا الدعوة :

- يدعو المربين والمدرّبين الأطفال الصغار للالتحاق بمجموعة تدريب

- الصغار وذلك لتعليمهم المهارات الأساسية للأنشطة الخاصة

ثانيا التدريب الأساسي :

- أثناء التدريب تظهر المواهب المناسبة والمرتبطة بالعمر البيولوجي والصحة والذكاء والشخصية (الانضباط، المسؤولية،....الخ والخلفية الاجتماعية، ويتم فصل هؤلاء ووضعهم في مجموعة تدريب خاصة.

ثالثا الاختيار النهائي:

- يتم الاختيار النهائي لذوي الأداء العالي استنادا إلى المعايير أو المحاكاة الآتي لتدريب المستمر، التغذية السليمة، الدعم النفسي، والراحة الكافية لتحقيق أفضل النتائج. القدرات الفسيولوجية الخاصة بالأنشطة المعينة.

- سرعة التعلم والتكيف للمهارات الخاصة-

- قدرة العمل الوظيفي خاصة الموائمة مع حالة الدين الأوكسجيني وبالرغم - أن هناك آراء مختلفة بالنسبة لأفضل الطرق المستخدمة لاختيار المواهب

والسن الأمثل للتخصص فإن معظم الباحثين يوافقون على ما يلي:

- يجب أن يخطط للاختيار الجيد أو بشكل متقدم

- القدرات البدنية يجب أن تحدد على أساس العمر البيولوجي

- الخصائص الفطرية أو الوراثة لها أهمية قصوى

- يجب أن تسند على الصلاحيات المناسبة للأنشطة الرياضية

- حب العمل والحماس والرغبة للفوز

- يجب عدم التعجل في الاختيار النهائي

3. أقسام الانتقاء:

يمثل الانتقاء ثلاثة أقسام حسب أكراموف:

أ/الانتقاء التجريبي:

- هي الطريقة الأكثر استعمالا من طرف المدربين عن طريق البحث البيداغوجي والتقسيم التجريبي، يلعب دورا هاما بالنسبة للمربي الذي يقارن اللاعب بالنسبة لنموذج معروف على مستوى العالم، هذا النوع هو الأكثر شيوعا بين المدربين، ويمثل بحث بيداغوجي إخباري معتمد بذلك على تجارب وخبرات المربي في انتقاء المواهب.

ب/الانتقاء التلقائي:

- يبدأ هذا النوع من الانتقاء، مبكرا منذ ظهور الميل والاهتمام بالرياضة المعينة، حيث يتم الاختيار أثناء وغير المنظمة، عملية الانتقاء بمقارنة نتائج اللاعبين فيما بينهم ومقارنة التدريب الفردي وفي المباريات الحرة خصائصهم مع نماذج رياضية معروفة.

ج/الانتقاء المركب:

- يعتمد على التصنيف لنوعية الفعالية الجماعية التي تتطلب من الرياضي مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الاختبارات الرياضية التي يتم إجرائها على اللاعبين.

- إذ من الممكن أن تظهر بعض العناصر لم تتحقق في الرياضي أثناء تنفيذ الانتقاء، وفي هذه الحالة يمكن التغاضي على بعض هذه النقائص مؤقتا لأنه من الممكن تطويرها وتعويضها مستقبلا يتطلب مشاركة المربي الطبيب النفسي والقيام بالتحليل الموحد للأبحاث العديدة والاختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصفة أكثر نجاعة، للتطور المستقبلي للموهوب الرياضي وهذا من حيث الكيفية

- أن الانتقاء المركب يعتبر أفضل الطرق لما له من إسهام كبير في اختيار أفضل العناصر، لكن يبقى محدود لأن ليس الأندية لها من الإمكانيات ما تسمح لها بوضع مجموعة من المختصين للعمل مع المدرب لأداء هذه المهمة لذلك يجب على المدرب أن يقوم مقامهم وذلك عن طريق الإلمام التام بموضوع الاختيار حتى يكون حكمة أكثر موضوعية .

أما من حيث الهدف فقسمت المراجع والباحثين الانتقاء إلى 03 أنواع :

1-الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوعية الرياضية المناسبة للفرد في ضوء إمكانياته وقدراته في كافة المجالات.

2-الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة خاصة في الألعاب الجماعية.

3-الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا كمرحلة أخيرة وكتتويج لعملية الانتقاء.

4.مراحل الانتقاء والعمر الزمني:

-بحسب رأي بعض العلماء والمختصين في المجال العلوم الإنسانية والنفسية والرياضية أن الانتقاء الرياضي عملية مستمرة فهو يرتبط بالعمر الزمني وعليه فمراحل الانتقاء ترتبط بالعمر الزمني والذي يتم تقسيمه من الوجهة النظرية إلى ثلاث مراحل رئيسية وهي:

الانتقاء الأولي 7-9 سنة :

-تبدأ هذه المرحلة من السابعة أو الثامنة تختلف البداية فيها من نشاط رياضي إلى آخر ويراعي في ذلك العمر البيولوجي إلى الجانب العمر الزمني، تتضمن هذه المرحلة التأكد من السلامة الصحية العامة سلامة جميع الأجهزة العضوية بالإضافة إلى بعض المحددات المرفولوجية العامة التي تتعلق بشكل وتكوين البناء الجسمي .

الانتقاء الخاص 9-12 سنة:

-تبدأ هذه المرحلة في سن التاسعة تقريبا وحتى الثالثة عشر، حيث تتضمن قياسات اللياقة البدنية العامة والقياسات الأنثروبومترية ونمط الجسم والكفاءة الوظيفية خاصة ما يتعلق منها بسلامة القلب والجهازين الدوري والتنفسي، وكذلك المحددات النفسية خاصة وسمات الشخصية الملائمة للنشاط الرياضي.

الانتقاء والتثبيث 13-16 سنة:

-تبدأ هذه المرحلة في الثالثة عشر وتنتهي في السادسة عشر، وتتضمن اختبارات متقدمة دقيقة ومتعمقة للنواحي الفسيولوجية والنفسية، والتأكيد على الموصفات الموضوعية الملائمة للعبة ونمط الجسم وكذلك اختبارات لقياس اختبارات متقدمة دقيقة ومتعمقة للنواحي الفسيولوجية والنفسية، والتأكيد على اللياقة البدنية والخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي، ويلزم كذلك التأكد من سلامة الجهاز

العضلي بشكل عام والعضلات الرئيسية العاملة في النشاط الرياضي التخصصي وذلك عن طريق أجهزة رسم العضلات، ، وفي هذه المرحلة يجب استخدام منافسات عالية الشدة وأن يكون هناك قناعة موضوعية بالعناصر البشرية، الخاصة للانتقاء تمثل أفضل العناصر المتاحة.

المحاضرة الخامسة: المواهب الرياضية

مقدمة:

المواهب الرياضية تُعتبر من العناصر المهمة التي تسهم في تطوير الأداء الرياضي على أعلى المستويات. بالرغم من أن الموهبة قد تكون عاملاً مهماً في تحقيق النجاح، إلا أن تنميتها من خلال التدريب المستمر والظروف المناسبة يمكن أن يساهم في الوصول إلى مستويات عالية من التفوق في المجال الرياضي.

1. تعريف الموهبة الرياضية:

الموهبة الرياضية هي مجموعة من القدرات الطبيعية التي يمتلكها الفرد وتساعد على التفوق في رياضة معينة. هذه القدرات قد تشمل السرعة، القوة البدنية، التوازن، التنسيق الحركي، بالإضافة إلى مهارات عقلية مثل التركيز واتخاذ القرارات السريعة.

2. أهمية المواهب الرياضية:

- تحقيق التفوق الرياضي: الرياضيون الموهوبون لديهم القدرة على تقديم أداء استثنائي والمنافسة على أعلى المستويات.
- تشجيع الشباب: المواهب الرياضية تلهم الشباب للمشاركة في الرياضة وتحقيق النجاح.
- رفع مستوى المنافسة: تساهم المواهب في رفع جودة المنافسات الرياضية، مما يعود بالنفع على الرياضيين والمدربين والجمهور.

3. كيفية اكتشاف المواهب الرياضية:

- المسابقات والبطولات: من خلال البطولات الرياضية الصغيرة أو المدارس الرياضية، يمكن اكتشاف الرياضيين الموهوبين.
- الاختبارات البدنية: يمكن إجراء اختبارات لقياس اللياقة البدنية والقدرات الحركية، مثل سرعة الجري، القفز، والتحمل.
- الملاحظة والاحتراف: المدربون الرياضيون المحترفون قادرون على اكتشاف المواهب من خلال الملاحظة الدقيقة للأداء في التدريبات والمباريات.

4. دور التدريب في تطوير الموهبة الرياضية:

مهما كانت الموهبة، لا يمكن للرياضي أن يصل إلى أعلى مستوى من الأداء دون تدريب مناسب. في هذه النقطة، التدريب لا يعني فقط الممارسة البدنية، بل يشمل أيضاً:

- التدريب العقلي والنفسي: يشمل تقنيات مثل التأمل، التفكير الإيجابي، وتقنيات إدارة الضغط.
- الرياضيون المحترفون يعترفون بأهمية القوة الذهنية والتركيز لتحقيق التفوق.
- التدريب التكتيكي: يشمل فهم استراتيجيات اللعب، تحليل المنافسين، وقراءة اللعبة بشكل جيد. هذا يتطلب خبرة ومعرفة.
- التدريب البدني المتكامل: لا يتعلق الأمر فقط بالتمارين الرياضية التقليدية، بل بتخصيص برامج تدريبية تشمل كافة جوانب اللياقة البدنية: القوة، التحمل، السرعة، والمرونة.
- الرياضة ليست مجرد موهبة فطرية، بل تتطلب أيضاً كميات ضخمة من العمل الجاد والالتزام.
- الرياضي الذي يتمتع بموهبة استثنائية يحتاج إلى تدريب دقيق ومتسق على مر السنين.

5.العوامل المؤثرة في تنمية الموهبة الرياضية:

- العوامل الوراثية: بعض القدرات مثل السرعة أو القوة قد تكون مرتبطة بالجينات.
- الدعم الاجتماعي: دور الأسرة والمدرسين والمجتمع في دعم الموهبة الرياضية له أهمية كبيرة في تعزيز النجاح.
- البيئة المحيطة: توفر المنشآت الرياضية الجيدة والظروف الملائمة للتدريب تساهم في تنمية المواهب الرياضية.

6.التحديات التي تواجه المواهب الرياضية:

رغم أن المواهب الرياضية تمنح الرياضيين فرصة كبيرة للتفوق، إلا أن هناك العديد من التحديات التي قد تقف في طريقهم، مثل:

- الإصابات الرياضية: الإصابات قد تقضي على مسيرة الرياضي الموهوب إذا لم يتم علاجها بشكل صحيح.
- التحديات الاقتصادية: بعض الرياضيين قد يواجهون صعوبة في تأمين تمويل مناسب للانتقال إلى فرق أو أكاديميات رياضية محترفة.

- الضغوط النفسية والاجتماعية: قد يتعرض الرياضي الموهوب لضغوطات كبيرة من أسرهم أو جمهورهم لتحقيق النجاح، مما يؤدي إلى التوتر والقلق.

7. دور البيئة والمجتمع في تنمية المواهب الرياضية:

البيئة تلعب دوراً رئيسياً في تطوير الموهبة الرياضية. على سبيل المثال، إذا نشأ الطفل في بيئة تحتوي على منشآت رياضية متميزة ومدرّبين محترفين، فإن فرصه في تطوير الموهبة ستكون أكبر. من العوامل التي تؤثر في بيئة الرياضي:

- الدعم الأسري: الأساس في تنمية الموهبة يبدأ من المنزل. دور الأسرة في دعم الطفل نفسياً ومالياً يعتبر أمراً حيوياً.

- المدارس الرياضية والنوادي: المدارس الرياضية المتخصصة يمكن أن توفر الفرص للأطفال لاكتشاف مواهبهم في مراحل مبكرة. علاوة على ذلك، الأندية الرياضية التي تحتوي على مدرّبين ذوي خبرة، ومرافق رياضية ممتازة، توفر بيئة ملائمة لصقل المواهب.

- المجتمع الرياضي: إن وجود مجتمع رياضي يشجع على المنافسة، ويوفر الاحتكاك مع رياضيين آخرين، يساعد في تحفيز الرياضيين على تحسين أنفسهم.

8. الجوانب النفسية للمواهب الرياضية:

الموهبة الرياضية لا تقتصر فقط على القدرات البدنية، بل تتعلق أيضاً بالقوة النفسية. الرياضيون الموهوبون يجب أن يكونوا قادرين على التعامل مع ضغوط المنافسات، ويجب أن يمتلكوا القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة. من المهارات النفسية التي يجب أن يطورها الرياضي:

- القدرة على التحمل العقلي: قدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء رغم التعب أو الهزيمة.

- التعامل مع الضغوط: المنافسات الرياضية، خاصة على المستوى العالي، تشكل ضغوطاً نفسية كبيرة على الرياضيين.

- التحفيز الذاتي: القدرة على الحفاظ على الحافز الشخصي لمواصلة التدريب واللعب بجدية.

9. صعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

من بين الصعوبات هي :

❖ الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية

التقييم في حين

أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... وهي متغيرة.

- ❖ عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختيارات التي تجرى أثناء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقة.
- ❖ أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي نظرا لأن الموهبة هي حالة نادرة.
- ❖ عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص.

المحاضرة السادسة:

محددات الانتقاء في الميدان الرياضي: البيولوجي، السيكلولوجي، محددات خاصة.

مدخل:

اختيار الرياضيين وتوجيههم لأنواع النشاط الرياضي يعد من المهام الأساسية التي تساهم في تطوير أداء الرياضيين، حيث يتطلب الأمر فهماً شاملاً للعديد من العوامل التي تؤثر في الأداء الرياضي.

1: المحددات الفسيولوجية والبيولوجية:

1.1 المحددات الفسيولوجية:

للعوامل البيولوجية أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها، فالتدريب الرياضي، والمنافسة من الوجهة البيولوجية ما هما إلا تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) والمورفولوجيا (بنائية) ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي. ومن خلال ممارسة الرياضي لأي فعالية أو نشاط يختاره فإن ذلك يؤدي إلى تأثيرات فسيولوجية مختلفة على وظائف وبناء أجهزة الجسم وهنا يظهر تباين لهذه التأثيرات إذ أنها تختلف عند لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة عن مثيلاتها في الألعاب التي تتميز بالتحمل، إذ أن التدريب الرياضي أو المنافسة الرياضية يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية ومورفولوجيا ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة تلك المتطلبات لممارسة النشاط الرياضي.

لذلك يتعين عند البدء في عملية انتقاء الناشئين أن يراعي القائمون على ذلك جانبين مهمين هما الجانب الفسيولوجي والجانب المورفولوجيا فبالنسبة للجانب الفسيولوجي فهناك مؤشرات وظيفية يجب أخذها في الاعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين ومن أهم هذه العوامل :

الحالة الصحية العامة

التغيرات الوظيفية

الإمكانات للجهاز الدوري والتنفسي

خصائص استعادة الشفاء

الكفاءة البدنية العامة والخاصة

وللقياسات الفسيولوجية أهمية إذ أنها " تعرف المدرب على الحالة الفسيولوجية للاعب من خلال نتائج والقياسات الفسيولوجية التي ليست هدفا في حد ذاتها، ولكنها عملية تهدف إلى تقييم اللاعب والبرامج التدريبية التي يخضع لها، أي التعرف على نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للاعب أو بالنسبة للبرنامج الموضوع.

أما الجانب المورفولوجيا (العوامل المورفولوجية) فقد شملت هذه العوامل كلا من القياسات الأنثروومترية وقياسات تركيب الجسم ونسب تكوينه المختلفة مثل نسبة الدهون والكتلة العضلية والأطوال والمحيطات وغيرها، إذ إن الموصفات المورفولوجيا تعد بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فهي على علاقة طردية مع مستوى الأداء .

لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة أساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى نوع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية ، وهي بمثابة محددات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة .

وينصح باستخدام الاختبارات الدورية للتأكد من سلامة وكفاءة الأجهزة الحيوية ، ودراسة أثر الحمل التدريبي عليها ، واكتشاف نقاط الضعف مبكرا لعلاجها مع تقنين حمل التدريب بما يتناسب وإمكانيات اللاعب على نتيجة الفحوص البيولوجية الدورية.

2.1. المحددات البيولوجية:

تعتبر الخصائص البيولوجية للرياضيين أساساً رئيسياً في عملية اختيار النشاط الرياضي الأنسب من بين:

أ. المرحلة العمرية: تلعب دوراً مهماً في تحديد قدرة الرياضي على التحمل والأداء. عادةً ما يبدأ الأطفال ممارسة الرياضة في سن مبكرة، لكن الأداء الرياضي الأمثل يظهر في مراحل عمرية معينة، خاصة في الرياضات التي تتطلب القوة، السرعة، أو التحمل.

ب. الجنس: بعض الرياضات تعتمد على القوة البدنية أو السرعة التي قد تختلف بين الجنسين. ولكن هناك رياضات لا تعتمد على القوة البنائية مثل الجمباز أو السباحة، التي يمكن أن يكون فيها الجنس أقل تأثيراً على اختيار الرياضي.

ج. الطول والوزن: الرياضات التي تتطلب التحمل (مثل الجري) قد تتطلب بنية جسدية خفيفة، بينما الرياضات التي تتطلب القوة والقدرة على التحمل (مثل رفع الأثقال) قد تحتاج لبنية أكبر وأكثر قوة.

ت. القدرات البدنية الخاصة: المرونة، القدرة على التحمل، القوة العضلية، و السرعة هي مؤشرات بيولوجية رئيسية يمكن أن تساعد في توجيه الرياضيين إلى الأنشطة التي تناسب قدراتهم البيولوجية

2. المحددات النفسية:

تعتبر السمات النفسية من المؤشرات الهامة التي يجب الاعتماد عليها عند انتقاء الناشئين وذلك لامتلاك الناشئ سمات الثقة بالنفس والمثابرة والشجاعة والإصرار .

تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بإمكانيات الناشئ ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصرا ايجابيا مؤثرا في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب والفعاليات الرياضية ، لذلك يبدو ظاهرا أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية وأن عوامل الوصول الى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء أن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين ، وتشمل تلك المحددات كلا من :

السمات العقلية ، والقدرات الادراكية ، والسمات الانفعالية ، أن الحديث عن "السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم وسرعة الإفادة من الخبرات السابقة.

وسرعة الفهم ، وادراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي ، وحل المشكلات ، والقدرة على الابتكار أو الابداع ، والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على القدرات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس ، والقدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب " ،وأشرت الدراسات العلمية الى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية والتفوق الرياضي وبين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية

كما أن القدرات الادراكية تعبر عن العملية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة ، فقد اشتملت على الانتباه الذي يؤثر على دقة وانتقان الاداء الحركي أو المهاري ، والسرعة الادراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة والمختلفة في اللعب لاتخاذ

القرار المناسب في التوقيت المناسب ، والادراك الحركي الذي يعبر على الوعي بالجسم واجزائه في الفراغ بحيث يمكن اداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الاساسية العوامل النفسية تلعب دورا كبيرا في توجيه الرياضيين وتحديد نجاحاتهم.

-الميل الذهني: بعض الرياضيين قد يبرعون في الرياضات التي تتطلب تخطيطا استراتيجيا وتنفيذا دقيقا (مثل الشطرنج أو الرياضات الفردية كالتنس)، بينما البعض الآخر يفضل الأنشطة التي تعتمد على التفاعل الجماعي مثل كرة القدم أو كرة السلة.

-الثقة بالنفس والتحفيز: الرياضيون الذين يمتلكون مستويات عالية من الثقة بالنفس قد يتم توجيههم نحو رياضات تتطلب تحمل الضغوطات النفسية العالية مثل الرياضات القتالية أو رياضات السرعة. -القدرة على التعامل مع الضغوط: في بعض الرياضات مثل كرة السلة أو التنس، يكون التعامل مع الضغوط النفسية جزءا مهما من الأداء العالي. هذا يتطلب رياضيين قادرين على التعامل مع التوتر والصعوبات أثناء المنافسات.

1.2 برامج التدريب النفسي (نموذج): إن تعلم وإتقان المهارات الحركية يعتمد على مقاومة الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعب نتيجة عدم نمو قدراته التوافقية بالشكل الذي يسمح بأداء المهارات بأداء المهارات الحركية المدرجة في البرنامج الإخباري والاختياري والصعوبات النفسية تربط (عدم القدرة على الأداء) والخوف والتوتر النفسي.

ويقصد التخفيف من تلك التوترات النفسية بفضل استعمال التمرينات التحضيرية التمهيدية والأجهزة المساعدة المتخصصة، وهذا بدوره يساهم في اكتساب اللاعب للتصور الحركي الصحيح المهارة. -التدريب والممارسة: تعطى الفرصة للاعب لتطبيق مئات المحاولات للوصول للمستويات النهائية بحيث يكون قادر على اختيار الموافق غير المتوقعة.

-تقدير الاستعداد: يجب على المدرب معرفة درجة الاستعداد التي وصل إليها اللاعب لكي يقوم بتدريبات صعبة وجديدة أو يكون قادرا على تنفيذ مهارات لأول مرة بدون أي خوف وبهذا نكون قد وصلنا إلى القسم الرئيسي في فهم التعليم وفهم الرياضي نفسه.

-الثقة في النفس: يجب على المدرب أن يزرع الإيمان في نفوس اللاعبين وشعاره هو (كل شيء موجه لبناء الثقة في نفوسهم).

السيطرة على النشاط: وهو يتعلق بدرجة النشاط أو درجة الاستعداد جسميا ونفسيا لحدث ما لكي يتمكن الرياضي أن يلعب أحسن يجب أن يصل إلى أعلى مستوى من الاستعداد.

الخبرة والتدريب: الخبرة السابقة والتدريب المبكر يلعبان دوراً كبيراً في الانتقاء الرياضي. فالأفراد الذين بدأوا في ممارسة الرياضة منذ سن مبكرة ويمتلكون تدريباً عالي الجودة لديهم أفضل الفرص للتفوق.

3. المحددات المورفولوجيا (تشمل القياسات الأنثروبومترية):

فقد شملت هذه العوامل كلا من القياسات الأنثروبومترية وقياسات تركيب الجسم ونسب تكوينه المختلفة مثل نسبة الدهن والكتلة العضلية والاطوال والمحيطات وغيرها ، إذ أن المواصفات المورفولوجيا تعد بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول الى المستويات الرياضية العالية فهي على علاقة طردية مع مستوى الأداء .لذا تعد القياسات المورفولوجيا ركيزة أساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم الى نوع الانشطة الرياضية التي تتناسب مع امكانياتهم وخصائصهم البيولوجية ، وهي بمثابة محددات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.

4. محددات بدنية:

تعتبر الصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القدرة على الأداء لمختلف للمهارات الحركية لنشاط الرياضي، وتشكل حجر الأساس للوصول للاعب إلى أعلى المستويات، وفي عملية الانتقاء وخصوصا في المراحل الأولى يتم تحديد الصفات البدنية في ضوء معيارين أساسيين.

- تحديد مستوى الصفات البدنية عن طريق بعض الاختبارات البدنية الأولية للتعرف على القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمباز كالقوة والقدرة والسرعة والتحمل والمرونة.

- تحديد معدل سرعة نمو الصفات البدنية عن طريق الاختبارات البدنية الخاصة التي يتم أداؤها على فترات زمنية محددة، قد تكون المؤشر الأولى لتطور القدرات البدنية الخاصة

5. المحددات الانتقاء الخاصة (الاستعدادات الخاصة):

✚ فحص الرئة باستخدام أشعة X.

✚ فحص العمود الفقري خاصة المنطقة القطنية باستخدام أشعة X

✚ القياسات الأنثروبومترية.

✚ وزن الجسم ما بين 29-32 كغ وذلك طبقاً لأطوالهم ويمكن اختيار من يزيدون عن ذلك

شريطة أن لا يميلون إلى النمط السمين.

- ✚ طول الجسم ما بين 132-137 سم، ويستبعد من يزيد عن ذلك.
- ✚ قياس محيط الصدر ما بين 60-64 سم ويستبعد ذوى الصدور المصابة بالنتشوهات البدنية وكذلك الأطفال الأقل من 60 سم.
- ✚ عرض الكتفين لا يقل عن 31 سم.

1.5. المحددات الفسيولوجية:

- ✚ قياس النبض الطبيعي متوسط القيم 76-80 نبضة /الدقيقة ويستبعد أي اضطراب في إيقاع النبض.
- ✚ قياس ضغط الدم متوسط القيم 105-115/50-60 والحالات التي تتجاوز ذلك يجب فحصها بدقة وتستبعد الحالات المرضية.
- ✚ السعة الحيوية / متوسط القيم 2000-2500 سم³ ويلاحظ أن أي قيمة أقل من ذلك لا تمثل عائق في عملية الاختيار وكنتيجة للبيانات المسجلة يختار الطفل الذى يحصل على أحد القيم المثالية التالية: جيد جداً ، أو جيد ، أو متوسط.

1.1.5. السعة الحركية وتساهم بنسبة 45% مقسمة كالآتي:

- ✚ المرونة : وتكون 50% من السعة الحركية.
- ✚ القدرة : وتكون 30% من السعة الحركية.
- ✚ القوة : وتكون 20% من السعة الحركية.

2.1.5 السمات النفسية وتساهم بنسبة 35%:

- ✚ المثابرة : وتكون بنسبة 40% من السمات النفسية.
- ✚ الاتزان الانفعالي : وتكون بنسبة 40% من السمات النفسية
- ✚ التركيز : ويكون بنسبة 20% من السمات النفسية.

4. النمط البدني ويساهم بنسبة 20% مقسمة كالآتي:

- ✚ الطول والوزن : ويكون 40% من النمط البدني.
- ✚ طول الطرف السفلى : ويكون 35% من النمط البدني.
- ✚ طول راحة اليد : ويكون 20% من النمط البدني.

2.5 الاختبارات التي يخضع لها الحدث في مراحل الانتقاء:

1.2.5 اختبارات وظيفية:

- النبض: يجب أن تكون عدد ضربات القلب بين 76-80 ضربة /دقيقة مع ملاحظة استبعاد الشباب الذين تظهر لديهم حالة عدم انتظام ضربات القلب
- ضغط الدم: يكون المعدل المقبول بين 105-115 للضغط العالي كحد أعلى و50-60 للضغط الواصل كحد أدنى الحالات التي فوق هذه القيم تستبعد من الانتقاء إذا كان السبب في ذلك باثولوجياً، وتدرس بقية الحالات بدقة
- السعة الحيوية للرئتين: يكون المتوسط المطلوب 2000-2500 سم مكعب، والذين يكونون أقل من هذا المتوسط لا يستبعدون ولكن يوصفون على وفق ما سجلوه في الاختبار (جيد جداً، جيد، متوسط)

2.2.5 الاختبارات البدنية :

- قوة القبضة للعضلات الثانية
- قوة حزام الكتفين
- قوة المنطقة الظهرية السفلى (القطنية) غالبا ما يتم استخدام الديناموميتر في هذه الاختبارات على الشباب أن يؤديوا الاختبارات البدنية الآتية للتحقق من سلامة تطورهم البدني:
- ركض 50 متر: لقياس السرعة ويتم إجراؤه إما من البدء الواصل أو العالي.
- التعلق الثابت في العقلة: بعد أن يؤدي الشاب السحب الكامل على العقلة يبقى متعلقا في وضع ثني الذراعين ويحسب الزمن الذي يستغرقه في هذا الوضع.

3.2.5 وثب طويل من الوقوف بالقدمين:

- السحب على العقلة: وتحسب المحاولات الصحيحة التي يجتاز فيها الذقن عارضة العقلة
- ركض 600-1000 متر: ويؤدي في الملعب أو بأرض منبسطة.

4.2.5 قوة عضلات البطن:

يضطجع المختبر على ظهره ويشابك يديه خلف الرأس، المرفقان مثبتتان مؤشران إلى الأمام، الرجلان مثبتتان، باطن القدم على الأرض أو البساط ويثبت اللاعب من أعلى قدميه من قبل المساعد، عند الإشارة يرفع المختبر جرة إلى وضع الجلوس ويلمس الركبتين بالمرفقين ثم يضطجع ويكرر التمرين

تحسب المحاولات الناجحة التي مس فيها المرفقان الركبة في وضع الجلوس ومس فيها الظهر البساط في الاضطجاع، وخلال 30 ثانية ثم التسجيل حسب البطاقة المعدة.

5.2.5 المرونة العمود الفقري:

ويجرى الاختبار من الوقوف على مسطبة مدرجه لبيان مدى مرونة العمود الفقري عن طريق لمس الأصابع للمؤشر مع بقاء الرجلين دون انثناء. يكون ارتفاع الصندوق 50 سنتمترا تثبت مسطره مدرجه طولها 100 سنتمترا على الصندوق بحيث يكون الرقم 50 سم بمستوى الصندوق ويكون الصفر في الأعلى و 100 في الاسفل

يثنى المختبر جذعه إلى الأمام مع الاحتفاظ بامتداد رجليه بخفض أصابعه إلى الأسفل على المسطرة محاولاً الوصول إلى أوطأ نقطة، ويبقى في أوطأ وضع 3 ثوان لكي تتم قراءة المسافة المسجلة.

3.5 الاختبارات التي تجرى في مرحلة الانتقاء المتقدمة:

1.3.5 اختبار تركيز الانتباه:

ينفذ بمساعدة اختبار Bums (باراغ، ساينز) ويعني هذا الاختبار قياس سرعة الانجاز، والانفعال، والكفاءة، وإذا أردنا محصلة مقياس العناصر الثلاث نجمع القيم الرياضي كما يأتي :

▪ 2,5-2 جيد جدا، 1,8-2 جيد، 1,5-1,8 مقبول

2.3.5 القابلية الحركية العصبية:

▪ إن قيمة هذا الاختبار الذي يعني القفز العمودي ولف الجسم حول المحور الرأسي وَضَع هذا الاختبار

▪ (ماتورين) وتحسب النتائج كما يأتي:

▪ 360° - جيد جدا

▪ 270° - جيد

▪ 180 - 270 مقبول

▪ 150° - 180 غير مريض

3.3.5 المثابرة :

▪ ويتم اختبارها عن طريق اختبار رورشاخ، والنتائج تعتمد على ما يسجله المدرب خلال التدريب

▪ وفي الختام فان تشخيص الطول يمكن أدائه عن طريق استخدام طريقة

- (مليسيروفا) وهذه الطريقة تتلخص بملاحظة نمو الطفل الطولي بين المجموعات التي تم اختيارها إذ يتم تقسيم المجموعات إلى:
- مجموعة E وتعني المبكر: الأطفال لغاية عمر (11.5 سنة)
- مجموعة N وتعني الاعتيادي: الأطفال في عمر (12-13 سنة)
- مجموعة L وتعني المتأخرة: الأطفال في عمر اكبر من (13.5 سنة)
- والجدول الآتي (10) يحوي القيمة النسبية للطول الحادث مقارنة إلى الطول النهائي:
- وكمثال على ذلك فان الرياضي الذي عمره 12 سنة وطوله 1,56متر في مجموعة
- $(N) = 84,6\%$ والتشخيص للطول النهائي سيكون :
- $184.39 = 100 \times 156$

(أ) مرحلة التدريب الرياضي العام (الاعداد البدني العام):

قد تطول هذه المرحلة الى ستة أشهر وهنا نستخدم الألعاب الصغيرة الخاصة بحركات الرمي والقفز والتوازن والمرونة والقوة بشكل موسع لأنها تنمي القدرات البدنية العامة والخاصة والإحساس بالقوة والزمن والمسافة والتمهيد لتعلم بعض الحركات أو التمرينات البنائية والتمهيدية مع اختبارات بسيطة لفحص اللياقة البدنية وخصوصا إذا علمنا أن اللاعب يحتاج الى نسب معينة من عناصر اللياقة البدنية حسب متطلبات اللعبة.

(ب) اختبارات فسيولوجية خاصة لمعرفة اثر التدريب البدني العام:

يفضل اعادة الاختبارات التي اجريت في المرحلة الأخيرة وإضافة اختبارات اخرى حسب طبيعة لعبة رفع الاثقال ومتطلباتها الفسيولوجية وهنا يقوم التطور الفسيولوجي وكذلك تقوم الكفاءة الفسيولوجية للرياضي.

(ج) اجراء اختبارات للقدرة الحركية والبدنية:

التدريب في المرحلة المتقدمة يتسم بالشمول والاتزان والحجم المناسب أما هنا فيتم تقويم كل قدرة حركية وبدنية ونقومها حسب وزن القدرة ،اعطاء قيمتها، الحكم عليها .

اذ يحتاج رافع الاثقال الى السرعة الحركية وسرعة رد الفعل وكذلك القوة القصوى والانفجارية إذ يجب أن يمتاز رافع الاثقال بهذه الصفة، وتحتاج اللعبة أيضا الى التوازن والمرونة وعلى ضوء هذه المحددات تقوم القدرات البدنية مما يساعد على تشخيص نواحي الخلل في القدرات ومعالجتها في البرنامج التعليمي.

4.5. المرحلة السنوية (10 - 12 سنة):**1.4.5 المرحلة التعليم الاساسي:**

تبدأ هذه المرحلة بعد سن التاسعة وحتى الثانية عشرة وفيها ينتقل الى مستويات أعلى، يتم اختيار الطريقة او الاسلوب الملائم لتعلم اللعبة ، وهنا يمكن الاشارة الى ان الاسلوب المختار في التعلم اعتمد على وجود اعداد زمني مسبق قبل التعلم ، لان هناك من يفضل ان يكون الاعداد البدني مصاحبا للتعلم . وهناك من يرغب ان يجري التعلم وتشخيص نواحي القصور في القدرات البدنية ثم يعطى الاعداد البدني (وهنا يكون اعدادا خاصا) .

يتم التركيز هنا على الاطفال الذين تبين من خلال معادلات التنبؤ انهم سيصلون الى مستويات متقدمة من الكفاية البدنية اعتمادا على اللياقة البدنية التي اكتسبها في المراحل السابقة .

-اختبارات لتقويم التعلم او الانجاز:

تتضمن قياس اللياقة البدنية العامة والقياسات الأنثروبومترية ونمط الجسم والكفاءة الوظيفية خاصة ما يتعلق منها بسلامة القلب والجهازين الدوري والتنفسي والمحددات النفسية خاصة سمات الشخصية الملائمة للنشاط الرياضي، هذا ويجب ان تتضمن هذه المرحلة اختبارات مخبرية (تحليل الدم) وأشعة على للعظام .

وفي هذه المرحلة تبدأ اختبارات المهارات الاساسية للعبة، ويشمل ايضا اختبارات تقويم التعلم (بالملاحظة) وبعد هذه العملية فان الشخص الذي لم يحقق درجات عالية ولديه مواصفات جيدة يعطى فرصة أخرى وذلك لاختلاف درجات التعلم.

- هناك اختبارات موضوعية (قياسية) تعلم - انجاز .
- هناك اختبارات تقديرية (ذاتية) تعلم .
- يمكن ان تتم من خلال التحليل الحركي (ملاحظة تقنية) أو تتم بالملاحظة العلمية البسيطة:
- أما حسب البناء الحركي الظاهري (تحصيلي - رئيس - نهائي)
- أو حسب أجزاء الجسم

ممكن أن تكون عملية التقويم متداخلة مع مرحلة التعلم الاساس لتحديد منحنى التعلم.

2.4.5 المرحلة السنية (13-17 سنة):

-مرحلة التدريب المتخصص للفعاليات الانجازية والتعليم المتقدم: تبدأ هذه المرحلة في سن الثالثة عشر وتنتهي في سن السابعة عشرة ، وتتضمن اختبارات متقدمة ودقيقة ومتعمقة للنواحي الفسيولوجية والنفسية، والتأكيد على المواصفات الموضوعية الملائمة للعبة (نمط الجسم)، وكذلك اختبارات لقياس اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي لرفع الاثقال، ويلزم هنا التأكد من سلامة الجهاز العضلي بشكل عام والعضلات الرئيسة العاملة في اللعبة بشكل خاص وذلك عن طريق أجهزة رسم (التخطيط الكهربائي للعضلات EMG).

-الاختبارات الانجاز - تقويم الاداء: يجب استخدام منافسات عالية الشدة في هذه المرحلة وان تكون هناك قناعة موضوعية بالعناصر البشرية الخاضعة للانتقاء بأنها تمثل افضل العناصر المتاحة وتتم في هذه المرحلة مقارنة الانجازات مع ما تحقق في المرحلة (10) وتقوم مسارات التعلم والانجاز وتقرن مع القيم العليا المخطط لها لهذه المرحلة .

وتشمل على الاستعدادات الخاصة بأنواع الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة إذ لكل نشاط رياضي متطلبات تختلف عن المتطلبات النشاط الأخر وهذه الاستعدادات فتكون بيولوجية أو سيكولوجية .

6.المحددات التقنية: التوجيه الرياضي يتطلب أيضاً تقييماً تقنياً لكل رياضي على حدة.

1.6المهارات الفنية: بعض الرياضات تتطلب تقنيات معقدة قد تكون أسهل على بعض الأشخاص

تعلمها. على سبيل المثال، يتطلب التنس مهارات فنية دقيقة في ضرب الكرة وتحديد الزوايا، بينما رياضات مثل الجري قد تعتمد أكثر على القدرة البدنية والتحمل.

2.6التفاعل مع المدربين: يجب أن يكون هناك تفاعل مستمر بين المدربين والرياضيين لتقييم

المهارات الفنية وتوجيه الرياضيين نحو الأنشطة التي يستطيعون التفوق فيها بناءً على مهاراتهم الخاصة.

7.التحليل البيومترى: في بعض الحالات، يُستخدم التحليل البيومترى (مثل قياس السرعة أو القوة

في التمرينات) كجزء من تقييم الرياضيين. يتم استخدام هذه المعلومات لمساعدتهم على تحسين أدائهم وتحديد المناطق التي تحتاج إلى تطوير

1.7 التقييم الاجتماعي والبيئي: في بعض الرياضات، يكون الدعم الاجتماعي والبيئة المحيطة بالرياضي عاملاً مؤثراً. يشمل ذلك الدعم الأسري، توافر الموارد الرياضية، وجود مدربين مؤهلين، والبيئة الاجتماعية المحفزة.

2.7 الاستجابة للتدريب والإصابات: القدرة على التعافي من الإصابات والاستجابة لتغيرات البرامج التدريبية تعتبر من العوامل التي تؤثر في الانتقاء الرياضي. الرياضيون القادرون على التكيف مع التمارين الشاقة وتحقيق تطور ملحوظ يعتبرون أكثر استعداداً للانتقاء.

المحاضرة السابعة: العوامل الانتقاء في المجال الرياضي

مقدمة:

الانتقاء في الميدان الرياضي يشير إلى العوامل التي تؤثر في اختيار الرياضيين أو اللاعبين في مختلف الرياضات. تعتبر عملية الانتقاء أساسية في العديد من الرياضات لأنها تساعد في تحديد من يمتلك القدرة على التفوق في مجاله، مما يساهم في بناء فرق قوية وأداء متميز. يمكن تصنيف هذه المحددات إلى عدة جوانب أساسية:

1. العوامل الوراثية:

يمكن التنبؤ في مجال الانتقاء على أساس الإمكانيات الوظيفية للاعب إلا أنه لا تزال هناك صعوبة في تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية، وذلك يرجع إلى كثرة هذه الخصائص وتعدد الطرق الفسيولوجية مع الأخذ في الاعتبار تفاعل الوظائف فيما بينها إلا إن هناك بعض العوامل التي يمكن اعتبارها كمؤشرات وظيفية تؤخذ في عين الاعتبار عند الانتقاء مثل، الحالة الصحية العامة، خصائص استعادة الاستشفاء، الامكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي، الكفاءة البدنية العامة، والخاصة (كنوع الألياف العظمية).

2. العوامل السيكولوجية:

تحتاج ممارسة النشاط الرياضي من وجهة النظر السيكولوجية إلى الكثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة نشاط الرياضي ونظر لاختلاف الأنشطة الرياضية، فيجب على اللاعب. بجانب العبء البدني في التفكير لملائمة المواقف المتغيرة أثناء الأداء وتتحدد لمستوى وفاعلية المنافسة.

يتم قياس مستوى نمو هذه السمات لدى الناشئين خلال مراحل الانتقاء يعد مؤشر جيد للتنبؤ بمستوى واتجاهات الناشئين نحو النشاط الرياضي، لذا تعد مشكلة الانتقاء في الأنشطة الرياضية من أكثر المشكلات تعقيدا وتركيبا ً نظر ً لارتباطها بكثير من المتغيرات المختلفة التي يصعب التحكم فيها أو التنبؤ بتغيرها.

3. العوامل الاجتماعية:

التوجه الاجتماعي والبيئة التي ينشأ فيها الرياضي تلعب دوراً كبيراً في تحديد نشاطه الرياضي.

1.3 التشجيع الأسري: قد يساهم الدعم الأسري والتشجيع في توجيه الرياضيين نحو رياضات معينة، سواء كانت جماعية أو فردية. العديد من الأطفال الذين ينشأون في أسر تشجع على الأنشطة الرياضية قد يكونون أكثر احتمالاً للنجاح في تلك الرياضات.

2.3 البيئة الاجتماعية: المجتمعات المحلية والأندية الرياضية قد تؤثر أيضاً في توجيه الرياضيين. على سبيل المثال، قد تشجع بعض المجتمعات المحلية على رياضات مثل كرة القدم بينما تشجع أخرى رياضات مثل السباحة أو الألعاب القتالية.

4. العوامل الاقتصادية:

العوامل الاقتصادية قد تؤثر أيضاً في تحديد الرياضة الأنسب للرياضي.

1.4 التكلفة: بعض الرياضات تتطلب معدات خاصة أو تكلفة عالية للمشاركة في البطولات، مثل رياضات التنس أو السباحة. بينما الرياضات الأخرى مثل الجري أو كرة القدم قد تكون أقل تكلفة.

2.4 الإمكانيات المتاحة: توفر الأندية والمرافق الرياضية المحلية له تأثير كبير على توجيه الرياضيين. فقد تقتصر بعض الأنشطة على مناطق معينة أو تحتاج إلى منشآت خاصة لتدريب رياضيين معينين.

5. العوامل الثقافية والتاريخية:

التوجهات الثقافية والتاريخية قد تؤثر على تفضيلات الرياضيين في بعض المجتمعات.

1.5 التراث الثقافي: في بعض المجتمعات، قد تكون بعض الرياضات جزءاً من التراث الثقافي وتعتبر خياراً مفضلاً. على سبيل المثال، قد تكون المصارعة أو كرة القدم جزءاً أساسياً من الثقافة في بعض البلدان، في حين قد تكون الرياضات الأخرى أقل انتشاراً.

2.5 التاريخ الرياضي: إذا كانت رياضة معينة تحظى بتاريخ طويل من النجاحات في بلد ما، فقد يشعر الرياضيون من هذا البلد بتحفيز أكبر للمشاركة فيها.

توجيه الرياضيين واختيار الرياضة المناسبة يتطلب دراسة شاملة للعديد من العوامل التي تشمل القدرات البيولوجية، النفسية، الاجتماعية، التقنية، الاقتصادية والثقافية. يجب أن يتم تقييم كل رياضي بشكل فردي من أجل تحديد الرياضة التي ستساهم في تطويره بشكل أفضل وتحقيق له النجاح.

5.العوامل النفسية:

أصبح علم النفس وثيق الصلة بالكثير من المجالات التربوية والتعليمية ومن بينها الرياضة وتدريب الرياضيين وأعدادهم للمسابقات بغرض إبراز قدراتهم وصولا للمستويات العليا. تعتبر السمات النفسية من المؤشرات الهامة التي يجب الاعتماد عليها عند انتقاء الناشئين وذلك لامتلاك الناشئ سمات مثل الثقة بالنفس والمثابرة والشجاعة والإصرار. تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بإمكانيات الناشئ ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصرا ايجابيا مؤثرا في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب والفعاليات الرياضية، لذلك يبدو ظاهرا أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية وأن عوامل الوصول الى المستوى العالي والتقدم يأخذ في عين الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء أن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين.

المحاضرة الثامنة: خطوات ومراحل عملية الانتقاء الرياضي

تمهيد:

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

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

-تنقسم المراحل الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

أولاً: المرحلة الانتقاء: (الانتقاء المبدئي) وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين، وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوصات الطبية، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجيا، والوظيفية وسمات الشخصية لدى الناشئ ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسته.

وتتم عملية التعرف المبدئي على الموهوبين من خلال الإجراءات التالية:

1. **إجراءات تمهيدية:** تتضمن هذه الإجراءات الملاحظة العابرة خلال النشاط الرياضي لانتقاء من يتوسم فيهم الموهبة الرياضية، ويعتمد في هذه الخبرة الشخصية للقائم على جمع بيانات رسمية أو غير رسمية عن الناشئ ودراسة السجلات الرياضية للاعبين الناشئين.

الإجراء الرئيسي:

لتحديد الحالة الصحية العامة للطفل، والكشف عن أي ومعوقات وظيفية كأضرار القلب والكلية والجهاز العصبي والتنفسي أو تشوهات قواميه مثل التجوف القطني وانحناء في العمود الفقري واصطكاك الركبتين وتفلطح القدم أو القدم المخلبية.

تفلطح القدم	اصطكاك الركبتين	انحناء العمودي الفقري	التجوف القطني
القدم المخلبية			

تحديد العمر البيولوجي: وقياس مدى انحرافه من العمر الزمني

تعتمد دراسات الأنثروبولوجي الرياضية على بعض الطرق من أهمها طرق القياسات المعروفة الأنثروبومترية، وهذه الطريقة لقياس الجسم تعتمد أساسا على احتساب مقادير المواصفات المورفولوجيا الخارجية للجسم كما تعطي مؤشرات أيضا عن كفاءة عمل بعض الأجهزة والأعضاء الداخلية.

القياسات الجسمية:

دراسة نسب المقاييس الجسمية:

- نسبة الوزن إلى الطول لتحديد سمنة أو نحافة الجسم
- نسبة محيط الصدر إلى لتحديد سعة الصدر أو ضيقه
- نسبة طول الجذع إلى الطول لتحديد أو قصر الجذع
- نسبة طول الذراعين إلى الطول لتحديد طول الذراعين بالنسبة لطول الجسم
- نسبة عرض الكتفين إلى عرض الحوض لتحديد نمط الجسم

قياس مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية (الاختبارات):

- صفة القوة
- صفة السرعة (العدو لمسافة من 20 إلى 40 متر)
- صفة المرونة:
- صفة التوازن (الوقوف على الرجل واحدة على عارضة طولها (60سم) وعرضها (4سم) وارتفاع (5سم) لأطول وقت ممكن وفي حالة لمس الأرض من طرف اللاعب ينتهي الاختبار ويحتسب الوقت الذي سجله اللاعب فوق العارضة.

ثانيا/ المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

تهدف هذه المرحلة إلى انتقاء أفضل العناصر من بين من نجحوا في المرحلة الأولى، وتوجيههم إلى نوع النشاط البدني المناسب والذي يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم، وفي هذا يكون الناشئ قد مر بفترة تدريب كافية لا تقل عن مدة عام واحد.

ثالثا. المرحلة الثالثة الانتقاء التأهيلي:

تهدف هذه المرحلة إلى تحديد أفضل العناصر بعد تدريبهم وذلك لتحقيق المستويات العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة إلى تنمية الاستعدادات الخاصة لدى الناشئ والتي تغلبها الرياضة الممارسة، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الجانب الاجتماعي والنفسي كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات.

1. المرحلة الكشف عن الموهبة:

تبدأ عملية الانتقاء الرياضي عادةً بالكشف عن الرياضيين الذين يمتلكون القدرات اللازمة التي تؤهلهم للتميز في رياضات معينة. تشمل هذه المرحلة عادةً:

- اختبارات بدنية: قياس القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة.
- القدرات النفسية: تقييم العوامل النفسية مثل الإصرار، الثقة بالنفس، القدرة على التعامل مع الضغط.
- القدرات الفنية: القدرة على إتقان المهارات الأساسية في الرياضة.

يتم ذلك عادة في المدارس، الأكاديميات الرياضية أو من خلال الجمعيات الرياضية المتخصصة

1.1 أهمية هذه المرحلة:

تحديد الموهبة الأساسي: تساعد في اكتشاف الرياضيين الذين يمتلكون إمكانيات طبيعية يمكن تطويرها.

التمهيد للمرحلة التالية: تضع الأساس لاختيار الرياضيين الذين يمكن تدريبهم بشكل متقدم

2. المرحلة التقييم العلمي المتخصص:

بعد الكشف عن الموهبة، يجب على الرياضي أن يخضع لمجموعة من التقييمات الدقيقة من خلال فرق مختصة في العلوم الرياضية. هذه المرحلة تتضمن:

- الفحص الطبي: للتأكد من الحالة الصحية العامة للرياضي ومن قدرته على تحمل المتطلبات البدنية للرياضة المختارة.

- الاختبارات الفيزيولوجية: مثل قياس مستويات التحمل، القوة القصوى، القدرة الهوائية $VO_2 \max$ ، وغيرها.

- التحليل الحركي: لتحليل الحركة الجسدية للرياضي وتحديد مدى إتقانه للحركات اللازمة في

1.2 أهمية هذه المرحلة:

- ضمان سلامة الرياضي: التأكد من أن الرياضي قادر على تحمل التحديات البدنية.
- تحديد المجال الأمثل للرياضة: مساعدة المدربين في معرفة الرياضات التي يتفوق فيها الرياضي.

الرياضة.

3. المرحلة التدريب المبكر والمتخصص :

في هذه المرحلة، يبدأ الرياضي في تلقي تدريب متخصص يهدف إلى تطوير مهاراته في الرياضة المختارة. تتضمن هذه المرحلة:

- التدريب الفني: تحسين تقنيات الأداء الخاصة بالرياضة.
- التدريب البدني: تعزيز القوة والمرونة والتحمل لتلبية متطلبات الرياضة.
- التدريب النفسي: تحسين القدرات العقلية مثل التركيز، وضبط التوتر، والتحفيز الذاتي.

1.3 أهمية هذه المرحلة:

- تطوير قدرات الرياضي: يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي بشكل شامل.
- تحقيق التميز: يساعد في رفع مستوى الرياضيين ليصلوا إلى أعلى درجات التفوق الرياضي.

4. المرحلة المنافسة والاختبار المستمر:

هذه المرحلة تتضمن المنافسات المحلية والدولية التي تتيح للرياضي اختبار نفسه أمام منافسين آخرين في هذه المرحلة، يجب تقييم تطور الرياضي من خلال:

- تحليل الأداء: دراسة النتائج المحققة في المنافسات.
- التحليل النفسي: قياس ردود الفعل النفسية تحت الضغط.
- التقويم الفني: تقييم مستوى المهارات في مواقف المنافسة الحقيقية.

1.4 أهمية هذه المرحلة:

اختبار المستوى الفعلي: يساعد في تحديد مستوى الأداء الفعلي للرياضي التعرف على نقاط الضعف: يساعد المدربين على تعديل خطط التدريب بناءً على نتائج المنافسات.

5. المرحلة الدعم والتحفيز:

الانتقاء الرياضي لا يتوقف عند اكتشاف الموهبة فقط، بل يستمر من خلال توفير بيئة داعمة تساعد الرياضي على تطوير نفسه، مثل:

- الدعم النفسي: توفير جلسات دعم نفسي للرياضيين لتحفيزهم على التقدم.
- التغذية الصحية: تقديم نصائح وإشراف على نظام غذائي مناسب لتحقيق أفضل النتائج.
- الاستمرار في التدريب المتخصص: تعزيز نقاط القوة والعمل على معالجة أية نقاط ضعف قد تظهر مع تقدم الرياضي في مراحل المنافسة.

1.5 أهمية هذه المرحلة:

- اختبار المستوى الفعلي: يساعد في تحديد مستوى الأداء الفعلي للرياضي.
- التعرف على نقاط الضعف: يساعد المدربين على تعديل خطط التدريب بناءً على نتائج المنافسات

6. المرحلة المتابعة والتقييم:

الأهداف: تهدف هذه المرحلة إلى متابعة التطور المستمر للرياضي وتقديم التوجيهات اللازمة بناءً على الأداء الفعلي.

الأنشطة في هذه المرحلة:

- التحليل الدوري للأداء: إجراء تحليلات دورية لأداء الرياضي في التدريبات والمنافسات.
- التقييم النفسي والبدني: قياس مدى استجابة الرياضي للتدريبات والتأكد من عدم تعرضه للإصابات أو الضغط النفسي المفرط.
- التكيف مع التحديات الجديدة: تعديل خطة التدريب والبرامج وفقاً للتغيرات التي قد تطرأ على الأداء أو الحالة البدنية

1.6 أهمية هذه المرحلة:

- التأكد من التقدم المستمر: يساهم في الحفاظ على التقدم التدريجي للرياضي.
- التكيف مع التحديات: يساعد على تعديل البرامج التدريبية بما يتناسب مع احتياجات الرياضي.

المحاضرة التاسعة: الأسس العلمية للانتقاء والتوجيه الرياضي

مقدمة :

تعد الرياضة من المجالات التي تتطلب مستويات عالية من الكفاءة والاحترافية، ولتحقيق النجاح فيها، فإنها لا تعتمد فقط على الموهبة الطبيعية، بل تتداخل فيها العديد من العوامل العلمية والنظرية. من أهم هذه العوامل، يأتي "الانتقاء الرياضي" و"التوجيه الرياضي" كعناصر أساسية لبناء رياضيين متميزين. سنناقش في هذه المحاضرة الأسس العلمية لهذين المفهومين، وعلاقتهما بالتنبؤ بالأداء الرياضي.

1. المبادئ والأسس العلمية للانتقاء:

قد حدد **ميلي نكوف 1987** بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب.

■ الأسس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نظم الانتقاء لكل نشاط على حدة، والمواقف التنافسية المعينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تقادي الأخطاء التي يقع فيها البعض

■ شمول جوانب الانتقاء:

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

■ استمرارية القياس والتشخيص:

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

■ ملائمة مقاييس الانتقاء:

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

■ البعد الإنساني للانتقاء:

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

■ العائد التطبيقي للانتقاء:

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

■ القيمة التربوية للانتقاء:

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

الجدول يمثل الأعمار الزمنية المناسبة للبدء في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.

العمر الزمني			
النشاط	بداية التعليم	إعداد أساسي	التخصص
السباحة	6-7 سنة	8-9 سنة	9-11 سنة
الجمباز	9-10 سنة	10-11 سنة	11-12 سنة
ألعاب القوى	10-11 سنة	11-12 سنة	13-15 سنة
كرة القدم	9-10 سنة	10-11 سنة	11-14 سنة
كرة اليد	9-10 سنة	10-11 سنة	11-14 سنة

ما زالت الإجابة على كافة أسئلة الانتقاء في المجال الرياضي غير تامة منها على سبيل المثال تحديد نوعية الصفات البدنية والنفسية والمهارية وخصائص اللاعبين في مرحلة التفوق الرياضي، واستخدام هذه البيانات في تحديد نموذج للانتقاء والتوجيه أو اصطلاح على تسمية (نماذج أفضل اللاعبين)

2. المزايا التي يحققها الانتقاء اللاعبين بالأسلوب العلمي:

- يقلل الوقت الذي يستغرقه اللاعب في الوصول لأفضل مستوى ممكن
- يحقق عمل المدربين مع أفضل الخامات المتوافرة
- يوفر للناشئين فرصة للتدريب مع المدربين مع أفضل
- يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية
- توفير درجة تجانس واحدة بين الناشئين مما يحفزهم على الارتقاء بمستوى الأداء.
- الاختبار بالأسلوب العلمي يوفر للناشئين ثقة أكبر مما ينعكس إيجابيا على التدريب والأداء الرياضي.

3. أهم العوامل التي يجب مراعاتها أثناء الانتقاء:

أهم العوامل التي يجب مراعاتها أثناء الانتقاء هي:

- إن عملية انتقاء الناشئ في فعالية أو لعبة رياضية تركز على مجموعة المعلومات التي تخص مستوى الصفات الحركية والقدرات والاستعدادات والخصائص والمميزات التشريحية والفسيولوجية الخاصة به والتي تدخل ضمن متطلبات الفعالية أو اللعبة ذاتها.
- معرفة الحدود الدنيا والعليا للصفات الحركية والخصائص والسمات النفسية التي تتطلبها الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة.
- معرفة الارتباط المشترك التبادلي بين الصفات الحركية : كالقوة والسرعة والتحمل والخصائص والمعايير المورفولوجيا : كالطول والوزن والأطراف والمحيطات، وعلاقة الأطراف العليا بالذراع.
- يجب التأكد على القيم معايير التنبؤ وتأثيرها على المناهج التدريبية التي تعمل على تغيير الصفات والخصائص الحركية إيجابيا أو سلبيا.
- البدء بعملية الانتقاء في وقت مبكر ورفع مناهج التدريب للتوصل إلى اكتشاف المعايير البدنية والتأكد من تطوير مستوى الأداء أثناء الاختبارات والقياسات الخاصة.
- توفير الأجهزة والأدوات الخاصة بقياس وتقويم الصفات الحركية وجمع المعلومات الصحيحة.
- اعتماد الملكات التدريبية التي تكمن من إجراء الاختبارات والقياسات والعمليات الحسابية والإحصائية التي تعتمد عليها أثناء الاختبارات.
- اعتماد على النظام الخاص في عملية الانتقاء واعتباره جزءا مهما واساسيا في نظام التربية الرياضية.

4. الاختبارات أكثر استعمالا في التوجيه والانتقاء في ميدان الرياضي:

يرى بعض الخبراء من خلال الدراسات العلمية أن أكثر الاختبارات استعمالا في التوجيه والانتقاء هي مقاييس الكفاية والاستعداد والميل والمزاج والخلق والاتجاهات.

■ اختبارات الكفاية:

تستعمل اختبارات الكفاية لقياس التحصيل والمهارات المكتسبة لدى الناشئ لاختباره للتدريب والتوجيه، وتشمل اختبارات التحصيل المدرسي وبعض الصفات البدنية ولاشك أن الاختبارات البدنية ولفسيولوجية تستخدم بنوع خاص، أن طالبي التدريب أحيانا يودعون مهاراتهم في ألعاب ومهارات ليس لهم بها معرفة إلا معرفة سطحية، كما أن خبرات التدريب السابقة لا يعتمد عليها في إمدادنا بالمعلومات الدقيقة عن الخبرة التدريبية.

■ اختبارات الاستعداد:

يعرف الاستعداد على أنه شرط أو مجموعة الصفات التي تدل على قدرة الرياضي الناشئ لكي يكتسب بالتدريب معرفة خاصة أو مهارة خاصة أو مجموعة من الاستجابات الهامة ، وتوضع اختبارات الاستعداد للتدريب لقياس القدرات التي تكمن الفرد من الاستفادة من تدريبه على فعالية ما، أن ينمو فيه نموا يجعله رياضيا كفؤ، وهذه الاختبارات ذات قيمة خاصة لأنها لا تستعمل كدلائل للتنبؤ عن الكفاية التدريبية للأفراد الذين ليس لهم سابق خبرة أو تدريب في اللعبة أو الفعالية الرياضية التي يهدف إليها الاختبار.

■ اختيار الميول:

يعرف الميول بأنه ميل الرياضي الناشئ إلى تركيز انتباهه إلى نشاط معين، أو موضوع معين، وأن يجذب هذا الأمر اهتمامه أو يجد فيه ضالته، وتعني اختبارات الميول التدريبية خاصة بدرجة شدة الميل إزاء اللعبة والتنبؤ عن دوام هذا الميل، ولاشك أن قياس الميل ذو قيمة ،خاصة في التوجيه إلى تدريب اللعبة الرياضية لأنه يبين:

أ. ما إذا كان الرياضي الناشئ يميل إلى التدريب على الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يتقدم إليها ميلا كافيا يجعله يستمر فيها.

- ب. الرياضي الناشئ سيجد نفسه بين زملاء له في التدريب مشابهين له في العمل والميل.
- ج. لاقتراح مجالات أو فعاليات، ألعاب أخرى التي قد لا يكون له ميل فيها.
- ويمكن استعمال قياس الميول في بعض الأحوال في التنبؤ بدرجة النجاح في اللعبة الرياضية، إلا أنه في ضوء الأدلة الحالية، مع تأجيل النظر في الأدلة المستقبلية يحسن تقصير مسؤولية اختبارات الميول على التنبؤ بموافقة الرياضي الناشئ عن تدريبه ليس على درجة النجاح في مستواه.

■ اختبارات الشخصية:

يستعمل عادة مصطلح الشخصية لوصف صفات المزاج والخلق، والمزاج هو المجموع الكلي للسمات الوجدانية التي تؤثر في الأفراد الآخرين، أما الخلق فيقصد به عادة العوامل الإرادية أو العوامل الكافة أو الكاملة للسلوك فعوامل المزاج والخلق ذات أهمية تفوق أهمية هذه العوامل المعرفية في تحديد نجاح الناشئ والواقع أن أهمية هذه العوامل تتفاوت من لعبة رياضية لأخرى، ومع ذلك فلا شك أنه في جميع حالات الرياضيين الناشئين تستخدم اختبارات الكفاية في التدريب فقط، كما يجب أن تتوفر فيه الصفات التي تجعله يتفاعل مع الآخرين وأن يتحلى بصفات أخرى مثل الانتظام والمثابرة والأمانة والميل الاجتماعي والإتقان، ولاشك أن الحاجة ماسة إلى زيادة الاختبارات الموضوعية لمثل هذه الصفات التي تتعلق بالشخصية في التوجيه إلى الفعالية أو اللعبة الرياضية.

■ قياس الاتجاهات:

يعني به أخصائيون إلى أن اللعبة الرياضية في قياس الاتجاهات باستعدادات الفرد الانفعالية إزاء الأفكار العامة والآراء والمعبرة عن تعقيد الاتصال البشري بالفعالية أو اللعبة الرياضية، فمن بين هذه الاتجاهات التي تقاس لدى الرياضيين الناشئين والاتجاه إزاء اللعبة الرياضية والاتجاه إزاء التدريب، والاتجاه إزاء الظروف العامة للتدريب.

والواقع أن اختبارات الاتجاهات قليلا ما تستعمل في التوجيه والانتقاء، إلا أن البحوث الحديثة قد اعترفت بأهميتها في توافق اختبارات الاتجاهات في مماثلة الأفراد والتدريب بجانب قياس الاتجاهات للرياضيين.

5. أسس برنامج الانتقاء في المجال الرياضي:

- إمكانية وصول الرياضي الناشئ الى المستويات الرياضية العالية.
- لكل نشاط رياضي متطلبات (بدنية - نفسية) ومواصفات نموذجية خاصة به يجب توافرها في الرياضي الناشئ.
- يمكن التنبؤ باستعدادات الناشئ وقدراته وما يمكن أن يحققه من مستوى رياضي في المستقبل.
- تتأسس عملية الانتقاء على عوامل متعددة وليس على عامل واحد.
- تحديد السن لاختيار الناشئ.

6. الشروط التي يجب أن تتوفر في برنامج الانتقاء في المجال الرياضي:

- أن يكون للبرنامج اهداف محددة.
- أن يقوم برنامج الانتقاء على أساس الدراسة الشاملة والمتكاملة لجميع جوانب شخصية اللاعب.
- أن يتصف بالاستمرار طوال فترة الاعداد المتصل للاعب.
- أن تتصف الاختبارات المستخدمة في الانتقاء بالصدق والثبات والموضوعية.
- التفهم الدقيق لكل العوامل المرتبطة بالوصول الى المستويات الرياضية العالية.
- أن يتوفر في البرنامج عامل الاقتصاد في الوقت والجهد والمال بقدر الامكان.

المحاضرة العاشرة: نماذج الانتقاء الرياضي لدى الناشئين

مدخل:

إن انتقاء الرياضيين الناشئين يعتبر من العوامل الأساسية في تحقيق النجاح في الرياضة على المدى البعيد. ومن بين النماذج المعروفة في هذا المجال هو نموذج "جيمبل" الذي يعتمد على مجموعة من الأسس العلمية والعملية لاختيار واكتشاف المواهب الرياضية في سن مبكرة.

أولا. نموذج جيمبل:

1. تعريف نموذج جيمبل:

نموذج جيمبل (GIMBLE) هو نموذج علمي يُستخدم في انتقاء الرياضيين الناشئين، وقد تم تطويره بناءً على دراسات تحليلية في مجالات علم النفس الرياضي، وعلم التدريب، والتغذية. يهدف هذا النموذج إلى اكتشاف الناشئين الذين يمتلكون إمكانيات عالية من أجل تطوير مهاراتهم الرياضية على مدار سنوات.

-**الأسس النظرية:** يعتمد هذا النموذج على مجموعة من الأسس النفسية والبدنية التي تساهم في تحديد مستوى استعداد الناشئ لممارسة الرياضة بشكل احترافي. يشمل ذلك الاختبارات الجسدية، والتحليل العقلي، والتقييم المهاري.

2. معايير الانتقاء في نموذج "جيمبل":

في نموذج جيمبل، يتم تقييم مجموعة من المعايير التي تشمل الجوانب التالية:

- القدرات البدنية:** تشمل التحليل البدني للناشئ مثل القوة، التحمل، السرعة، والمرونة. يتم إجراء اختبارات بدنية لتحديد مستوى لياقة اللاعب.
- القدرات العقلية:** تتمثل في كيفية تعامل الناشئ مع الضغوطات، واستجابته للتدريبات، وقدرته على التعلم والتطوير. فالعقلية القوية والقدرة على التركيز والتكيف مع التحديات تعتبر من العوامل الرئيسية التي تؤثر في اختيار الرياضيين الناشئين.

-**القدرات الفنية**: تشمل مستوى المهارات التقنية في الرياضة المعنية مثل المهارات الحركية، السيطرة على الكرة، أو التفاعل مع الفريق. هذه المهارات تعتبر أساساً لاختيار الرياضيين الذين لديهم القدرة على التحسن والتطور.

-**العوامل النفسية**: مثل الحافز، الثقة بالنفس، والقدرة على تحمل الفشل والتعلم منه. الناشئ الذي يمتلك قوة نفسية يمكن أن يحقق نجاحاً أكبر في المستقبل.

3. أساليب الانتقاء والتقييم:

يتم تطبيق مجموعة من الأدوات والاختبارات لتقييم الرياضيين الناشئين وفقاً لنموذج جيمبل:

-**الاختبارات البدنية**: مثل اختبارات اللياقة البدنية (الجري، القفز، القوة) التي تعكس مستوى اللياقة البدنية للناشئ.

-**التقييم العقلي والنفسي**: يتضمن اختبارات القدرة على التحمل العقلي، التفاعل مع المواقف الضاغطة، وتحليل ردود الأفعال تحت الضغط.

-**الاختبارات المهارية**: يتم فيها تقييم مهارات الناشئ في الرياضة، مثل التحكم في الأدوات الرياضية (كرة، مضرب، إلخ) واستخدامها في سياقات مختلفة.

4. أهمية نموذج جيمبل:

-**اكتشاف المواهب**: يساعد النموذج في اكتشاف الرياضيين الذين يمتلكون إمكانيات قوية للتطور والتميز في المستقبل.

-**التوجيه الرياضي**: من خلال تقييم المهارات والقدرات المختلفة، يتمكن المدربون من توجيه الناشئين نحو الرياضات التي تتناسب مع إمكانياتهم.

-**تحقيق النجاح على المدى الطويل**: يساهم الانتقاء المبكر في بناء قاعدة قوية من الرياضيين الذين يمكنهم المنافسة على أعلى المستويات على المدى البعيد.

-**دعم التطوير الفردي**: يساعد النموذج على توفير تدريب مخصص وتطوير للناشئين بما يتناسب مع احتياجاتهم البدنية والعقلية.

5. التحديات التي قد تواجه نموذج جيمبل:

- على الرغم من فوائد نموذج جيمبل، إلا أن هناك بعض التحديات التي قد تواجه تطبيقه، مثل:
- **التقييم غير الدقيق:** قد يحدث تباين في تقييم القدرات البدنية والعقلية لبعض الناشئين مما يؤدي إلى استبعاد موهوبين عن غير قصد.
- **الضغط المبكر:** بعض الرياضيين قد يتعرضون لضغط مبكر بسبب التقييمات المكثفة أو التوقعات العالية من المدربين والأهالي.
- **الاعتماد على أسس محددة:** قد يقتصر النموذج على بعض المعايير التي قد لا تشمل جميع العوامل المهمة مثل الاستمرارية والتطور المستمر.

ثانيا. نموذج دريك:

نموذج دريك (Dreik) هو نموذج يستخدم في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، حيث يعتمد على تحليل مجموعة من العوامل النفسية والجسدية والاجتماعية التي يمكن أن تؤثر في نجاح الرياضيين في المستقبل. ويعتبر هذا النموذج أداة فعالة لتقييم وتحليل قدرات الرياضيين بشكل شامل قبل اتخاذ قرارات بشأن تدريبهم أو تضمينهم في فرق رياضية معينة.

1. أبرز عناصر نموذج دريك في انتقاء الرياضيين الناشئين:

1.1 العوامل الجسدية:

- **القوة البدنية:** تقييم قدرة الرياضي على تحمل الجهد البدني مثل السرعة والقدرة على التحمل.
- **المرونة والقدرة على التكيف:** القدرة على التكيف مع متطلبات الرياضة المختلفة (مثل القدرة على التمدد أو التكيف مع الرياضات المختلفة).
- **القدرة على التكيف الجسدي:** تشمل التكيف مع الإصابات السابقة والقدرة على التعافي السريع.

2.1 العوامل النفسية:

- **التحفيز والإرادة:** مدى رغبة الرياضي في تحسين أدائه والتغلب على التحديات.
- **القدرة على التعامل مع الضغوط:** كيفية تعاطي الرياضي مع مواقف الضغط مثل المباريات أو التدريبات الصعبة.
- **الثقة بالنفس:** مستوى الثقة بالنفس وقدرة الرياضي على اتخاذ القرارات السريعة والفعالة في مواقف حاسمة.

3.1 العوامل الاجتماعية:

- التفاعل الاجتماعي: القدرة على العمل ضمن فريق والتواصل مع المدربين واللاعبين الآخرين.
- الدعم الاجتماعي: تأثير العائلة والأصدقاء على تحفيز الرياضي ودعمه.
- القدرة على التكيف مع البيئة الرياضية: فهم القيم الثقافية والبيئية المرتبطة بالرياضة الممارسة.

4.1 المهارات الفنية والتقنية:

- القدرة على تعلم المهارات الجديدة: سرعة استيعاب الرياضي للمهارات والتقنيات الجديدة في الرياضة.
- التحليل التكتيكي: القدرة على اتخاذ القرارات الاستراتيجية في المواقف المختلفة.

5.1 العوامل التعليمية والتدريبية:

- التعليم الرياضي: مدى إلمام الرياضي بالمفاهيم النظرية والعملية المتعلقة بالرياضة.
- التدريب والتطوير: قدرة الرياضي على الاستفادة من التدريبات والخطط التدريبية.

6.1 التحليل البيئي والتأثيرات المحيطة:

- الظروف البيئية: التأثيرات الخارجية مثل الدعم المادي والمعنوي الذي يتلقاه الرياضي.
- الظروف الاجتماعية والاقتصادية: تأثير البيئة الاجتماعية والاقتصادية التي ينشأ فيها الرياضي في تطوره.

2. تطبيقات نموذج دريك:

- التقييم المبكر: يتم استخدامه لتحديد الرياضيين الذين يظهرون إمكانيات عالية في سن مبكرة.
- إعداد برامج تدريبية مخصصة: بناء على النتائج التي تظهرها عملية الانتقاء، يتم تصميم برامج تدريبية شخصية لتطوير الجوانب المختلفة للرياضيين.
- تحديد المشكلات المحتملة: يساعد في اكتشاف الجوانب التي قد تشكل عائقاً في مسيرة الرياضي مثل العوامل النفسية أو الاجتماعية.
- إن نموذج دريك يعزز عملية الانتقاء والاختيار للرياضيين الناشئين عن طريق تزويد المدربين والعاملين في المجال الرياضي ببيانات شاملة تساعد في اتخاذ قرارات دقيقة ومدروسة

ثالثاً. نموذج بار-أرو (Bar-Or) :

1. تعريف نموذج بار-أرو (Bar-Or) :

هو نموذج يُستخدم في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، ويعتمد على مجموعة من العوامل الأساسية التي تساعد في تقييم الأداء الرياضي وتحديد إمكانيات الرياضيين في المستقبل. قد يكون هذا النموذج مفيداً في تحديد ما إذا كان الناشئ يمتلك المهارات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي تجعله مؤهلاً للنجاح في الرياضة بشكل عام.

تم تطوير نموذج بار-أرو بواسطة الدكتور آرثر بار-أرو (Arthur Bar-Or) ، وهو متخصص في علوم الرياضة وعلم الفسيولوجيا. يتضمن النموذج تقييماً شاملاً للجوانب البدنية والعقلية والمهارية للرياضيين الناشئين.

2. العناصر الأساسية في نموذج بار-أرو:

❖ العوامل البدنية (الجسدية):

- القوة والتحمل البدني: القدرة على التحمل البدني، سواء في الأنشطة طويلة المدى أو تلك التي تتطلب قوة فورية.
- المرونة والرشاقة: قدرة الرياضي على التكيف مع حركات الجسم المعقدة والتغيرات المفاجئة في الحركة.
- التنسيق الحركي: مدى القدرة على التنسيق بين الحركات المختلفة للجسم أثناء النشاط الرياضي.
- السرعة : القدرة على تنفيذ الحركات أو الجري بسرعة عالية، وهي مهمة في العديد من الرياضات التنافسية.

❖ العوامل النفسية:

- التحفيز: رغبة الرياضي في النجاح والمثابرة على تحسين أدائه.
- التركيز الذهني: القدرة على الحفاظ على التركيز والانتباه أثناء المنافسات أو التدريبات.
- القدرة على التعامل مع الضغوط: كيف يتعامل الرياضي مع الضغط العصبي في المواقف التنافسية.
- الاستعداد النفسي: مدى قدرة الرياضي على التكيف مع الضغوط النفسية التي قد يواجهها أثناء المنافسات.

❖ المهارات الفنية والتقنية:

- القدرة على التعلم السريع: سرعة اكتساب الرياضي للمهارات الفنية الجديدة وتطبيقها بشكل فعال في المنافسات.

- إتقان الأساسيات: فهم الأساسيات التقنية للرياضة والقدرة على تنفيذها بشكل صحيح.

- التحليل التكتيكي: القدرة على التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات أو التمرينات.

❖ العوامل الاجتماعية:

- القدرة على العمل الجماعي: أهمية التواصل مع أعضاء الفريق الآخرين ومدى قدرة الرياضي على التعاون والعمل ضمن فريق.

- الدعم الاجتماعي: تأثير البيئة الاجتماعية (العائلة، الأصدقاء، المدرب) في تحفيز الرياضي ودعمه.

- القدرة على التفاعل مع المدرب والزملاء: مدى تعاون الرياضي مع المدرب والزملاء في الفريق وتقبل النقد البناء.

❖ التاريخ الرياضي والتعليم:

- الخبرة الرياضية السابقة: تاريخ الرياضي في الرياضات المختلفة ومدى تنوع تجاربه الرياضية.

- القدرة على التكيف مع بيئات تدريبية متنوعة: قدرة الرياضي على التأقلم مع بيئات التدريب المختلفة واستخدام استراتيجيات متنوعة للتعلم.

❖ القدرة على التطور والتكيف:

- التكيف مع التحديات: قدرة الرياضي على التعلم من الأخطاء وتطوير استراتيجيات جديدة لتجاوز التحديات.

- الاستجابة للتغذية الراجعة: مدى استجابة الرياضي للتوجيهات والنقد لتحسين الأداء.

3. تطبيقات نموذج بار-أرو:

- انتقاء الرياضيين الناشئين: يساعد المدربين في تقييم الرياضيين الناشئين بناءً على معايير متكاملة تشمل الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية، مما يمكنهم من اختيار الرياضيين الذين يمتلكون الإمكانيات العالية.

- وضع برامج تدريبية مخصصة: بناءً على مخرجات النموذج، يمكن للمدربين تصميم برامج تدريبية فردية تناسب احتياجات كل رياضي، بحيث تركز على تطوير الجوانب التي تحتاج إلى تحسين.

- إعداد الرياضيين للمنافسات: من خلال تقييم جوانب الضغط النفسي والاجتماعي، يمكن للنموذج أن يساعد في تطوير قدرة الرياضي على التعامل مع المنافسات بشكل أفضل.

-تحديد التحديات المستقبلية: يساعد النموذج في تحديد العوامل التي قد تشكل عائقاً في مستقبل الرياضي وتوجيه الاهتمام إليها مبكراً.

4. مزايا نموذج بار-أرو:

-شمولية التقييم: يتضمن النموذج تقييماً شاملاً لجميع الجوانب التي قد تؤثر في أداء الرياضي.

-سهولة التطبيق: يمكن استخدامه في تقييم الرياضيين من مختلف الأعمار والخلفيات الرياضية.

-دقة في اتخاذ القرارات: بفضل تغطيته العوامل النفسية والجسدية والفنية، يمكن أن يساعد النموذج في اتخاذ قرارات دقيقة بشأن توجيه الرياضيين الناشئين إلى الرياضات المناسبة لهم.

نموذج بار-أرو هو أداة مهمة في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، حيث يوفر تقييماً متوازناً يعتمد على مجموعة واسعة من العوامل. من خلال تقييم الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والفنية للرياضيين، يمكن تحقيق أفضل نتائج في اختيار الرياضيين الذين يمتلكون أكبر فرصة للنجاح في الرياضات المختلفة.

رابعاً. نموذج بومبا (Bomba Model) :

1. تعريف نموذج بومبا (Bomba Model) :

هو نموذج آخر يُستخدم في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين وتقييم إمكانياتهم الرياضية. يُعتبر هذا النموذج أداة تحليلية تساعد في تحديد العوامل التي تؤثر في نجاح الرياضيين في المستقبل بناءً على مجموعة من المؤشرات البدنية، النفسية، الاجتماعية، والفنية.

يتعامل نموذج بومبا مع مكونات متعددة لانتقاء الرياضيين الناشئين ويستند إلى التحليل الشامل لشخصية الرياضي وكفاءاته في مختلف المجالات. يهدف النموذج إلى وضع تصور متكامل حول كيفية تطوير الأداء الرياضي للفرد ومن ثم تحديد الرياضيين الذين يمتلكون القدرات اللازمة لتحقيق النجاح على المدى الطويل.

2. مكونات نموذج بومبا في الانتقاء الرياضي:

❖ العوامل البدنية (الجسدية):

-القوة والقدرة على التحمل: يشمل ذلك تقييم القوة الجسدية وقدرة الرياضي على تحمل الجهد لفترات طويلة.

-المرونة والتوازن: مدى قدرة الرياضي على التحكم في حركات جسده واستجابته للتغيرات المفاجئة في الاتجاهات.

-القدرة على التكيف مع التدريب: كيفية تكيف الرياضي مع التمارين البدنية المكثفة وكيفية تعافيه من الجهد المبذول.

-السرعة والرشاقة: قدرة الرياضي على أداء الحركات بسرعة ودقة، وكذلك التنقل السريع في المساحات المحدودة.

❖ العوامل النفسية:

-التحفيز والإرادة: تقييم مدى رغبة الرياضي في تحقيق النجاح والالتزام بتطوير نفسه في التدريب والمنافسات.

-القدرة على التعامل مع الضغوط: قدرة الرياضي على الاستجابة بشكل جيد في المواقف التي تتطلب أداء عالي تحت الضغط.

-التركيز الذهني: مدى قدرة الرياضي على التركيز لفترات طويلة أثناء المنافسات والتدريبات.

-التعافي النفسي: كيفية تعافي الرياضي نفسياً بعد الهزائم أو الفشل في الأداء، وقدرته على التغلب على الصعوبات.

❖ العوامل الاجتماعية:

-القدرة على العمل الجماعي: في الرياضات الجماعية، يتضمن النموذج تقييم قدرة الرياضي على التعاون مع الفريق والعمل نحو هدف مشترك.

-التفاعل مع المدرب واللاعبين: قدرة الرياضي على التفاعل مع المدرب والزملاء في الفريق بشكل إيجابي.

-الدعم الاجتماعي: تأثير العائلة والمجتمع على الرياضي ودورهم في تحفيزه ودعمه خلال مسيرته الرياضية.

❖ المهارات الفنية والتقنية:

-القدرة على التعلم السريع: مدى سرعة تعلم الرياضي للمفاهيم والمهارات الفنية والتكتيكية المتعلقة بالرياضة.

-القدرة على التكيف الفني: قدرة الرياضي على التكيف مع الأساليب الجديدة والتقنيات التي يتم تعلمها أو تطبيقها أثناء التدريب.

-التحليل الاستراتيجي: فهم الرياضي للتكتيك الخاص بالرياضة ومدى قدرته على تطبيق استراتيجيات مختلفة في المواقف المختلفة.

❖ العوامل المتعلقة بالخبرات السابقة:

-التاريخ الرياضي: يشمل تاريخ الرياضي في المشاركة في الرياضات المختلفة ومدى تنوع خبراته الرياضية.

-القدرة على التعلم من الأخطاء: كيفية تعاطي الرياضي مع الأخطاء السابقة وتطوير أساليب جديدة لتجنبها.

3. تطبيقات نموذج بومبا:

-انتقاء الرياضيين الموهوبين: يتيح النموذج تحديد الرياضيين الذين يمتلكون القدرات التي تؤهلهم للمنافسات على المدى الطويل بناءً على تحليل شامل لمجموعة متنوعة من العوامل.

-تصميم برامج تدريبية مخصصة: يمكن استخدام نتائج التقييم في النموذج لتخصيص برامج تدريبية تتناسب مع احتياجات الرياضيين في مجالات معينة، سواء كانت بدنية أو نفسية أو فنية.

-تحديد التحديات المستقبلية: يساعد النموذج في اكتشاف أي نقاط ضعف أو تحديات قد يواجهها الرياضي في مسيرته المستقبلية، مما يسمح باتخاذ خطوات مناسبة لتحسين أدائه.

-تحليل العوامل النفسية والاجتماعية: يعطي النموذج اهتماماً خاصاً للعوامل النفسية والاجتماعية، مما يساعد المدربين على فهم كيفية تأثير هذه العوامل في أداء الرياضيين وتطوير استراتيجيات لتحفيزهم.

4. مزايا نموذج بومبا:

-شمولية: يأخذ النموذج في الاعتبار جميع العوامل التي قد تؤثر في نجاح الرياضي وليس فقط الجوانب البدنية.

-تقييم متوازن: يوفر توازناً بين الجوانب النفسية، والاجتماعية، والفنية بجانب التقييم البدني.

-مرونة: يمكن تطبيقه على مختلف أنواع الرياضات والرياضيين في مختلف الأعمار والمستويات.

-**توجيه دقيق:** يساعد المدربين في تحديد أفضل استراتيجيات التدريب والعناية بالرياضيين بناءً على تقييم شامل.

نموذج بومبا هو أداة قوية في عملية **انتقاء الرياضيين الناشئين**، حيث يُقدم تحليلاً متوازناً ومعمقاً لجميع الجوانب التي تؤثر على أداء الرياضيين. من خلال هذا النموذج، يمكن للمدربين اختيار الرياضيين الذين يمتلكون أكبر إمكانيات النجاح في المستقبل وتوجيههم بالطريقة الأنسب لتنمية مهاراتهم في كافة المجالات البدنية والنفسية والاجتماعية.

خامسا. نموذج هارا (Hara Model) :

1. تعريف نموذج هارا (Hara Model) :

هو أحد النماذج المستخدمة في **انتقاء الرياضيين**، ويعتمد بشكل أساسي على تحديد مجموعة من العوامل التي تؤثر في الأداء الرياضي للناشئين. تم تطوير هذا النموذج ليلائم عملية اختيار الرياضيين في مراحل مبكرة من حياتهم الرياضية. يهدف النموذج إلى توفير معايير دقيقة تساعد المدربين والخبراء في اتخاذ قرارات مستنيرة حول الرياضيين الأكثر قدرة على النجاح في المستقبل، سواء من حيث التحضير البدني، النفسي، أو التكتيكي.

2. مكونات نموذج هارا في انتقاء الرياضيين:

❖ العوامل البدنية (الجسدية):

-**القدرة على التحمل:** يشمل قدرة الرياضي على أداء الأنشطة البدنية على مدار فترة طويلة دون تعب كبير. يحدد هذا العامل مدى قدرة الرياضي على الاستمرار في التمرين أو المنافسة لفترات زمنية ممتدة.

-**القوة البدنية:** قدرة الرياضي على تنفيذ الأنشطة التي تتطلب قوة مثل رفع الأثقال، التسلق، أو الحركات السريعة التي تعتمد على استخدام القوة العضلية.

-**السرعة والرشاقة:** يشمل هذا التقييم قدرة الرياضي على التحرك بسرعة ومرونة داخل الميدان أو المسار الرياضي، مما يساعده على التكيف مع المواقف المتغيرة في اللعبة.

-**التوازن والمرونة:** تقييم قدرة الرياضي على التحكم في حركات جسمه في بيئات ديناميكية، وكذلك قدرة جسمه على التمدد والتكيف مع حركات رياضية معقدة.

❖ العوامل النفسية:

- **التحفيز والدافع:** مدى رغبة الرياضي في تحسين أدائه وتحقيق النجاح. يتم فحص مستوى الحافز الداخلي للرياضي والرغبة القوية في التفوق على الآخرين.
- **القدرة على التعامل مع الضغوط:** كيفية تعاطي الرياضي مع مواقف الضغط في المباريات أو التدريبات. يتضمن ذلك تقييم مدى قدرة الرياضي على أداء مهامه بكفاءة أثناء الأوقات التي تتطلب تركيزاً عميقاً أو مواجهة منافسين أقوياء.
- **التركيز والانتباه:** قدرة الرياضي على التركيز على المهام أو التمرينات لفترات طويلة دون أن يتشتت انتباهه. يتم تحديد هذه القدرة عن طريق اختبارات تكتيكية وتركيزية.
- **المرونة النفسي:** قدرة الرياضي على التكيف مع التحديات النفسية مثل الهزائم أو الضغط الاجتماعي، والقدرة على التغلب على الصعوبات التي قد يواجهها في مسيرته الرياضية.

❖ العوامل الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين:

- **القدرة على التعاون والعمل الجماعي:** في الرياضات الجماعية، يكون التعاون والتفاعل الجيد مع أعضاء الفريق أمراً حيوياً. يتم تقييم قدرة الرياضي على العمل كجزء من فريق والتواصل بشكل فعال مع زملائه والمدربين.
- **الدعم الاجتماعي:** يشمل تأثير العائلة والمجتمع على الرياضي ومدى الدعم الذي يتلقاه. يعد الدعم المعنوي والمادي عاملاً رئيسياً في تطوير الرياضيين الناشئين.
- **التفاعل مع المدرب:** قدرة الرياضي على الاستجابة للتوجيهات والنقد البناء من المدربين. كما يُقيم مدى تجاوب الرياضي مع أساليب التدريب المختلفة.

❖ المهارات الفنية والتقنية:

- **القدرة على تعلم المهارات الجديدة:** سرعة اكتساب الرياضي لمهارات وتقنيات جديدة وكيفية تطبيقها في المواقف العملية. يعتمد النموذج على تقييم قدرة الرياضي على التعلم والتكيف مع التغييرات الفنية.
- **إتقان الأساسيات:** القدرة على تنفيذ الأساسيات الرياضية بشكل صحيح. يشمل ذلك تقنيات معينة تتعلق بالرياضة الممارسة، مثل الجري، التصويب، أو التحكم بالكرة.
- **التفكير التكتيكي:** قدرة الرياضي على التفكير في المواقف التكتيكية واتخاذ القرارات المناسبة بسرعة. يعتمد ذلك على فهم اللعبة وكيفية تطبيق استراتيجيات دقيقة في المواقف المتغيرة.

❖ الاستعداد للتطور والنمو:

- القدرة على التكيف مع التطورات الجديدة: يقيّم هذا العامل استعداد الرياضي للتأقلم مع التغييرات في أساليب التدريب أو تقنيات الرياضة.

- التعافي والنمو البدني: قدرة الرياضي على التعافي بسرعة بعد التدريبات أو المنافسات المكثفة. يشمل ذلك تقدير قدرة الجسم على استعادة قوته ونشاطه بعد فترات من الجهد البدني العالي.

❖ العوامل التنافسية:

- الرغبة في المنافسة: مدى حب الرياضي للتحديات والقدرة على تقديم أفضل أداء في المواقف التنافسية.

- القدرة على التحمل العقلي في المنافسات: يقيس هذا الجانب مدى استعداد الرياضي لتقديم أقصى طاقاته في بيئة تنافسية عالية.

3. تطبيقات نموذج هارا:

- انتقاء الرياضيين الموهوبين: يساعد النموذج المدربين في اختيار الرياضيين الذين لديهم إمكانيات قوية في مختلف المجالات (بدنيًا، نفسيًا، اجتماعيًا وتقنيًا)، مما يزيد من احتمالية نجاحهم على المدى الطويل.

- تحديد البرامج التدريبية المناسبة: يمكن للمدربين بناء خطط تدريبية مخصصة للرياضيين بناءً على النتائج المستخلصة من النموذج، مما يساعد في التركيز على تطوير الجوانب التي تحتاج إلى تحسين.

- مساعدة في اتخاذ قرارات طويلة المدى: النموذج يساعد في تحديد الرياضيين الذين لديهم القدرة على التطور والنمو على المدى الطويل، وليس فقط أولئك الذين يظهرون إمكانيات قوية في الوقت الحالي.

4. مزايا نموذج هارا:

- شمولية التقييم: يتيح النموذج تقييم الرياضي من جوانب متعددة تشمل الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والتقنية.

- التوجيه الاستراتيجي: يساعد المدربين على وضع استراتيجيات تدريبية طويلة الأمد تستند إلى تقييم شامل.

-مساعدة في تحديد الاحتياجات الفردية: يسمح النموذج بتحديد الجوانب التي يحتاج الرياضي إلى العمل عليها وتحسينها، مثل تقنيات معينة أو التعامل مع الضغوط النفسية

يعد نموذج هارا في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين هو من أداة فعالة توفر تقييماً دقيقاً ومتعدد الجوانب لإمكانيات الرياضيين. من خلال تقييم العوامل البدنية، النفسية، الاجتماعية، والفنية، يمكن اتخاذ قرارات مهنية تساعد في اختيار الرياضيين الذين يمتلكون إمكانيات النجاح في الرياضة. النموذج يساعد في تطوير الرياضيين وتحقيق أفضل استفادة من قدراتهم.

المحاضرة الحادي عشر: الانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالتنبؤ

1. تعريف التوجيه:

فهو مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه، ويحدد أهدافا تتفق مع إمكانية بيئته، ثم يختار الطريق المحقق لهذه الأهداف بحكمة وتعقل.

2. مفهوم التوجيه الرياضي:

التوجيه بأنه مساعدة يقدمها اشخاص 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.

3. أهمية التوجيه في مجال الرياضي:

التوجيه عملية ترمي إلى مساعدة التلميذ أو 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

4. مفاهيم أخرى لتوجيه الرياضي:

التوجيه الرياضي هو عملية تطوير وتحسين الأداء الرياضي للأفراد من خلال التدريب المتخصص والموجه. يركز التوجيه الرياضي على فهم علمي لأبعاد مختلفة من التدريب الرياضي، مثل:

- **التدريب البدني:** يشمل تحسين القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة من خلال تمارين موجهة.
- **التدريب الفني:** يهتم بتحسين المهارات الحركية المتخصصة في الرياضة المعنية، مثل التمرين على الحركات التقنية في كرة القدم أو السباحة.
- **التدريب العقلي:** يشمل تقنيات التحفيز والتركيز وإدارة الضغط النفسي، وهي عوامل أساسية في الأداء الرياضي.

كما يعتمد التوجيه الرياضي على الأساليب العلمية المتقدمة مثل تحليل الفيديو وتحليل الأداء باستخدام تقنيات الذكاء الصناعي لتقديم إشارات هامة للرياضيين حول مجالات القوة والضعف لديهم.

5. أهداف التوجيه في المجال الرياضي:

- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء في حدود قدرته وإمكاناته.
- توجيه الرياضيين إلى افضل 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.
- إدراك المشكلات التي تعترضه وفهمها.
- التوافق مع نفسه ومع مجتمعه.

6. أنواع التوجيه الرياضي:

التوجيه النفسي:

يهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم مشكلاته النفسية الداخلية وتفسيرها والعمل على حلها، بوضع أهداف واضحة تساعد على التكيف معها وبفقد التوجيه النفسي في نمو الفرد ونضجه. كما يعرفه (روجيه غال): بأنه العملية الفنية المنظمة التي تهدف على مساعدة الفرد على اختيار الحل الملائم للمشكلة التي يعاني منها، ووضع الخطط التي تؤدي إلى هذا الحل والتكيف وفقا للوضع الجديد الذي يؤدي به إلى الحل.

التوجيه المهني:

هو مساعدة الفرد على اختيار مهنته للمستقبل والاعداد لها، بكل ما يملك من مهارات وقدرات وإمكانات مادية ومعنوية.

التوجيه المدرسي:

هو الكشف عن قدرات التلميذ ومهارته من أجل الاستفادة من ذلك، فاختيار التخصصات المناسبة والمناهج الدراسية، يؤدي إلى نجاح التلميذ في حياته الدراسية.

7. 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.

كما يعتبر **الميل**: أسلوب من أساليب العقل حيث يبذل الفرد كل جهده في نشاط معين يصاحبه إحساسه بالراحة النفسية.

وتفيد الميول في التوجيه انها نوع من الشعور بالاهتمام، وأسلوب من أساليب العقل فأي ناشئ عنده ميل قوي إلى ممارسة رياضية معينة، عندما يجد فيها راحته واطمئنانه ولذاته، وعند مزاوله التدريب فيها لا يشعر بالتعب والإرهاق والملل.

❖ **الاستعداد**: هو الاستعداد على أنه إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب سواء كان مقصودا أو غير مقصودا.

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

❖ **القدرة**:

تعرف القدرة بأنها 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 اشخاص او مزاوله ألعاب أو فعاليات وحركات معينة، والرغبة لا تنشئ من حالة نقص او اضطراب كما هو الحال في الحاجة بل تنشأ من تفكير الرياضي فيها او تذكره إياها او إدراكه للحركات المرغوبة.

❖ **الدافعية**:

الدفاع اللاعب واللاعب إلى بذل جهد لتحقيق هدف معين نتيجة لقوى داخلية.

8. أسس التوجيه الرياضي:

فيجب على الموجه عند قيامه بعملية التوجيه الرياضي أن يراعي الأسس التالية:

الفروق الفردية بين الأفراد في القدرات والاستعدادات والميول

الفروق داخل الفرد في الخصائص الجسمية والنفسية والعقلية

تأثير جوانب الشخصية المختلفة على السلوك الفرد

- ✚ مراعاة حاجات الفرد في حدود القيم والاتجاهات التي يعيش بها
- ✚ عملية التوجيه عملية يكتسب فيها الفرد اتجاهات وقيم ومظاهر سلوكية جديدة
- ✚ عملية التوجيه يستفيد منها الفرد في رسم مستقبله.

9..مستويات التوجيه الرياضي:

✚ مستوى الحصول على معلومات:

يعيش التلميذ الناشئ خلال مرحلة دراسته ببعض المشاكل التي تصادفه فيقتضي الأمر الحصول على بعض المعلومات المتعلقة بهذه المشاكل وفي هذه الحالة يحتاج التلميذ من المربي الرياضي المعلومات الضرورية التي تساعد في حل تلك المشاكل كمعرفة طرق التدريب في لعبة من الألعاب سواء داخل المدرسة أو خارجها، أو الاستفسار عن شرح بعض النقاط في قوانين وأوجه النشاط الرضي وما إلى ذلك، كما أن أستاذ التربية الرضية يساعد على اختيار الألعاب الرضية أو النشاطات البدنية المناسب.

✚ مستوى المساعدة في حل المشاكل التربوية:

قد يصادف التلاميذ، بعض المشاكل التربوية في مادة من المواد الدراسية، ليس لضرورة في المواد العلمية فقط كالحساب واللغات، إنما قد تصادفه في مادة التربية البدنية والرضية وهنا، يجب أن يكون المربي على خبرة ودراية بأساليب التوجيه التي يمكن استخدامها لمساعدة التلميذ في هذا المجال.

✚ مستوى المساعدة في الاختيار:

أحيانا يتطلب توجيه التلميذ، نظرا لصعوبات التي يواجهها في الاختيار، بين مادتين مختلفتين وتنشئ صعوبته من أنه، لا يعرف إمكانياته الخاصة التي تساعد على التوجيه إلى الميدان الذي يمكنه النجاح فيه

✚ مستوى المساعدة في حل المشاكل الشخصية:

وقد يكون التلميذ في حاجة إلى توجيه يتناول المشكلات الشخصية التي لها جذور انفعالية ويحتاج هذا المستوى إلى خبرة وكفاية الموجه الذي يكون في العادة متخصصا لتناول هذه المشاكل والذي يكن له دوره ووظيفته بين هيئة التدريس لمدرسة ، ولكن هذا لا يمنع من أن يقوم المربي الرياضي لمساعدة الايجابية في مثل هذه النواحي إذا كان مؤهلا للقيام بمثل هذه العملية ، ولقد بينت الخبرة أن المربي الرياضي الناجح هو من أول من يلجأ إليه التلميذ للإفصاح عن مشاكله النفسية والشخصية بحكم

طبيعة المادة التي يقوم بتدريسها والتي تتسم لتحرر من قيود الفصل الدراسي والعلاقة التي تحددها مادة الدراسة بين المربي الرياضي وتلاميذه.

كما يجب أن نؤكد أن النشاط الرياضي بحكم طبيعته مجال له خصائصه الوقائية والعلاجية قد تكون وحدها كافية ليكشف التلميذ قدراته واستعداداته وميوله لإضافة إلى تزويده بالمعونة النفسية التي تعطي له نجاحه في المجموعة في نشاطه من الأنشطة الرياضية.

10. 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.

11. العلاقة بين الانتقاء والتوجيه الرياضي والتنبؤ:

التنبؤ في السياق الرياضي يشير إلى القدرة على التنبؤ بأداء الرياضي في المستقبل بناءً على مجموعة من المعطيات الحالية. علاقة الانتقاء والتوجيه بالتنبؤ تبرز في النقاط التالية:

📌 **التنبؤ بالأداء الرياضي:** يمكن من خلال بيانات الانتقاء الرياضي (مثل القدرات البدنية

والمواهب الفردية) التنبؤ بمستقبل الرياضي وتحديد الرياضة الأكثر ملاءمة له، وكذلك مستوى الأداء المتوقع في المستقبل.

📌 **تحليل البيانات الكبيرة:** باستخدام تقنيات تحليل البيانات الضخمة، يمكن تتبع تقدم الرياضيين

على مر الزمن، ما يساعد المدربين والعلماء على تحسين أساليب الانتقاء والتوجيه، وبالتالي تحسين التنبؤ بمستقبل الرياضي.

📌 **التنبؤ بالنجاح الرياضي:** بناءً على المعلومات المدروسة في مرحلة الانتقاء والتوجيه، يمكن

التنبؤ بالرياضيين الذين لديهم أكبر فرص النجاح في المنافسات على مختلف المستويات، من المستوى المحلي إلى المستوى العالمي.

12. الأسس العلمية للتنبؤ:

يعتمد التنبؤ في الرياضة على الأسس العلمية التالية:

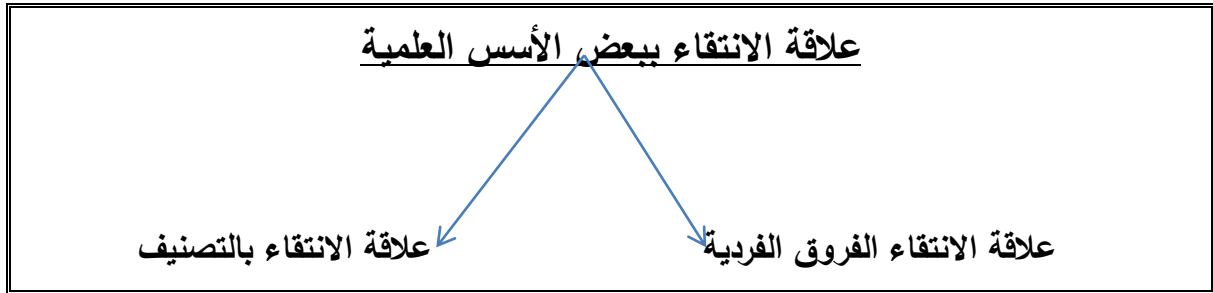
- ✚ **النماذج الرياضية والاحصائية:** تتضمن هذه النماذج استخدام الرياضيات والإحصاء لتوقع نتائج الأداء بناءً على بيانات سابقة. على سبيل المثال، يمكن استخدام تقنيات تحليل الانحدار لتحليل العوامل التي تؤثر في نجاح الرياضي.
- ✚ **تحليل الأداء باستخدام التكنولوجيا:** تتضمن تقنيات مثل تتبع الحركة باستخدام الكاميرات أو المستشعرات الحيوية لجمع بيانات دقيقة حول الأداء، وبالتالي يتم التنبؤ بالأداء المستقبلي بناءً على هذه المعلومات.
- ✚ **التقييم النفسي والمعرفي:** يستخدم العلماء والمعالجون النفسيون أدوات لقياس الجوانب النفسية والمعرفية التي تؤثر في التنبؤ بالنجاح الرياضي، مثل الثقة بالنفس، والتحمل النفسي، وقدرة الرياضي على التحكم في الضغوطات

13. تطبيقات عملية للتنبؤ في الانتقاء والتوجيه الرياضي:

- ❖ **اختيار اللاعبين في الفرق الرياضية:** يمكن للمدربين استخدام الأسس العلمية في الانتقاء والتوجيه لتحديد أفضل اللاعبين وتوجيههم بطريقة علمية لتحقيق أفضل أداء.
 - ❖ **تنبؤ بالإصابات الرياضية:** يمكن تحليل البيانات البيومترية والبيئية للتنبؤ بإصابات محتملة للرياضيين، وبالتالي اتخاذ إجراءات وقائية.
 - ❖ **توجيه المسار الرياضي للفرد:** بناءً على تقييم البيانات، يمكن توجيه الرياضيين نحو الرياضة الأكثر توافقاً مع قدراتهم، ما يساعد في تحسين أدائهم بشكل عام.
- الانتقاء والتوجيه الرياضي يعتمدان بشكل كبير على الأسس العلمية الحديثة التي تشمل الدراسات الوراثية، الفسيولوجية، النفسية، والتقنية. من خلال دمج هذه العلوم، يمكن للمدربين والباحثين تحسين عملية اختيار الرياضيين وتوجيههم بطريقة تزيد من فرص نجاحهم في المنافسات الرياضية، وكذلك تحسين التنبؤ بأدائهم المستقبلي.

1.14. علاقة انتقاء بالتنبؤ:

- إذا كانت عملية الانتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكن من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية فإن التنبؤ لما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد مستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج.
- وتعتمد التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة، ومتى ظلت معطيات النمو ثابتة خلال النمو لفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة، فإنه يمكن القول إذ لم يكن ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني.



- ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض نظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات ومعدل ثبات القدرات والتصنيف، وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على المجالات المرتبطة.

1.14.1 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية، يتطلب أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد، وذلك ما يسمح بتغطية الميول والرغبات بما يتماشى مع قدرات الأفراد وإمكانياتهم البدنية والعلمية.

وبالتالي العملية التدريبية لم فيها على أساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد واللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية والتدريبية، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية.

2.14 علاقة الانتقاء بالتصنيف:

التصنيف له أهداف عدة أهمها:

تجميع الأفراد القدرات المتقاربة في مجموعات متقاربة وتنظيم لهم برامج خاصة بهم وهذا يحقق عدة أغراض:

أ/التصنيف:

❖ زيادة الإقبال على الممارسة

❖ زيادة التنافس

❖ العدالة

❖ الدافعية

ب/ زيادة الإقبال على الممارسة:

فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط

ج/ زيادة التنافس:

إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعا لذلك التنافس بينهم، فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الفرق أو الفرق قد تولد اليأس أو الاستسلام.

ت/العدالة:

كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق، كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية

هـ/الدافعية:

فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة.

المحاضرة إنشاء عشر: عوامل نجاح الرياضي في تحقيق الانجازات عالية

1. عوامل نجاح الرياضي في تحقيق إنجازات عالية:

توجد مجموعة من العوامل تؤثر بدرجة أو بأخرى على نجاح اللاعب في تحقيق الإنجازات الرياضية العليا، وهذه العوامل تنقسم إلى ثلاث مجموعات:

- مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي (اللاعب نفسه)
- مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب
- مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرّب وتشمل الامكانيات التدريبية

1.1. مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي:

وتشمل هذه المجموعة كافة المعالم والخصائص الفردية المتصلة باللاعب وهي: الصحة - النمو البدني - خصائص قوام اللاعب - الإعداد البدني العام والخاص - الخصائص النفسية والفسولوجية (النفس فسيولوجية - الإعداد الفني والمهاري - الخصائص الفردية للسلوك).

❖ الصحة:

و تتضمن نظام عمل القلب والأوعية الدموية - حالة الجهاز التنفسي والجهاز الساند المحرك، ويقصد به (الجهاز العظمي العضلي) - حالة جهاز السمع - درجة مقاومة الأمراض المعدية - الإصابات الرياضية - فترة النقاهة بعد الإصابة.

وتقييم الحالة الصحية يكون بمدى قدرة اللاعب في اللاعب المحافظة على مستوى عالي من الكفاءة والقدرة على العمل والأداء بمستوى طيب في مختلف الظروف.

❖ النمو البدني وخصائص قوام اللاعب:

وتشمل ما يلي: طول الجسم - الوزن - شكل أجزاء الجسم وتناسقها - العمر البيولوجي والزمني.

❖ الإعداد البدني العام والخاص:

تشمل ما يلي: نمو القوة العضلية - التحمل العام و الخاص - المرونة - السرعة - القدرة - إتقان مهارات رياضية أخرى.

❖ **خصائص النفسية الفسيولوجية:**

وتشمل حالة الجهاز العصبي المركزي (العمليات العصبية العليا) - كفاءة الجهاز العضلي - الحالة النفسية العامة.

❖ **الإعداد الفني والمهاري:** تشمل

- درجة إتقان اللاعب لمهارات الأساسية لنشاط
- درجة إتقان البرنامج الإجباري المصنف إلى أجزاء
- القدرة على الأداء عدد من العناصر والجمال الحركية ذات مستوى صعوبة كبيرة
- ثبات مستوى أداء اللاعب في البطولات
- الإنجاز الرياضي (ويقصد به نتائج اللاعب في المسابقات).

❖ **خصائص السلوك الفردي:**

- تشمل : قدرة اللاعب على التوفيق بين الدراسة وممارسة النشاط الرياضي
- القدرة على التمييز وإبراز الحقائق
- مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء ما يكلف به
- الانضباط
- الثبات النفسي والإصرار على التحقيق الهدف
- الشجاعة والحسم
- القدرة على التحمل التعب والألم وحالات عدم التوفيق في إنجاز المهارات الصعبة والحمل
- الرغبة القدرة على التدريب المنفرد
- في التنافس إلى غيره من الخصائص الشخصية المميزة للاعب.

2. **مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب:**

- وتشمل هذه المجموعة ما يلي:
- درجة الخبرة والكفاءة في العمل
- حالة الصحة للمدرّب
- قدرة المدرّب على نقل وتعليم المهارة للاعب
- درجة إتقان للطرق الأساسية في التعليم والتدريب

- علاقة المدرب بولي أمر وأهل اللاعب وكذا علاقة المدرب بالمدرسة أو الكلية التي يدرس بها اللاعب.

3. مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرب:

- العوامل التي تندرج تحت هذه المجموعة، ليست وثيقة الصلة بشكل مباشر باللاعب أو المدرب، ولكنها من ناحية أخرى وثيقة الصلة بمجموعة العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تحيط بعملية التدريب وهي على سبيل المثال ما يلي:
- الموقع الجغرافي للنادي من موقع المدرسة أو الكلية التي يتعلم فيها اللاعب
- مكان إقامة اللاعب وبعده أو قربه من النادي
- علاقة الأهل وموقفهم من ممارسة ابنهم اللاعب لرياضة أو نشاط رياضي الموجه
- الحالة المالية للأسرة
- العلاقة بين المدرسة العامة التي يتعلم فيها اللاعب مع الاتحاد المختص (مركز التدريب أو النادي الذي يتدرب فيه اللاعب)
- حالة النادي مركز التدريب الرياضي وحالته المادية من حيث مدى توافر إمكانيات التدريب
- خطة لإعداد اللاعبين
- تصنيف برامج التدريب الرياضي
- نظام المسابقات
- طرق التدريب والتعليم

قائمة المراجع:

1. هالة ابراهيم الجرواني: نيلي محمد العطار: الاتجاهات المتقدمة في مجال رعاية الموهوبين دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية مصر، 2015.
2. يحي السيد اسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية والابداع الحركي، الباب الذهني الدخول للرياضة ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2004.
3. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2008.
4. الحضري هدى محمد: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة المكتبة المصرية، مصر 2003.
5. صالح محمد صالح محمد: الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي (النظري والتطبيقي) مؤسسة عالم الرياضة، ط1، الاسكندرية، 2017.
6. د. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- التدريب الناشئين) ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 2012.
7. محمد لطفي طه، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، الهيئة العامة، القاهرة 2002.
8. إخلاص محمد الحافظ " التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2002.
9. محمد حسن علاوي " علم النفس التدريب الرياضي والمنافسة، دار الفكر القاهرة، مصر
10. يحي السيد اسماعيل الحاوي " الموهبة الرياضية والابداع الحركي، الباب الذهني الدخول للرياضة ط1 المركز العربي للنشر، مصر، 2004.
11. حميدة السيد العربي " الأطفال الموهوبين، سيكولوجيا تهم، اكتشافهم - طرق رعايتهم- دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2015.
12. الحضري هدى محمد " التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة المكتبة المصرية 2003.
14. أمين خزل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية، دار الرواد، عمان، 2013.
15. موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011.
16. أحمودة تقي الدين: دراسة مقارنة للصفات البدنية للاعبين كرة القدم، 2019.

17. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية دار الفكر العربي ، القاهرة 1977م.
18. جمال محمد على، حازم كمال الدين: محاضرات في الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، 1999م.
19. محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 1998 م.
20. محمود عبد الحافظ النجار - ذكية احمد فتحي : فسيولوجيا الرياضة - التطبيقات ، القاهرة، مكتبة ومطبعة الغد .