



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تـكـريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الانتقاء في المجال الرياضي

**محاضرة في مادة الاختبار والقياس**  
**لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية**

**اعداد التدريسي**  
**م.د. شهد صفاء حامد**

## ◆ مقدمة :

يُعد الانتقاء الرياضي من أهم المراحل في العملية التدريبية، إذ يمثل الأساس لبناء الأبطال الرياضيين. فالنجاح في أي رياضة لا يعتمد فقط على التدريب الجيد، بل يبدأ بانتقاء الأفراد الذين يمتلكون الاستعدادات والمقومات التي تؤهلهم للوصول إلى المستويات العليا.

---

## ◆ أولاً: مفهوم الانتقاء الرياضي

الانتقاء الرياضي هو عملية علمية منظمة تهدف إلى اختيار الأفراد الأكثر ملاءمة لممارسة نوع معين من الرياضة، استناداً إلى مجموعة من الخصائص البدنية، المهارية، النفسية، والعقلية.

## ◆ ويُعرف أيضاً بأنه:

“عملية تقييم واختيار تعتمد على مقاييس علمية تهدف إلى تحديد مدى توافق خصائص الفرد مع متطلبات النشاط الرياضي.”

---

## ◆ ثانياً: أهداف الانتقاء الرياضي

- 1- توجيه الناشئين إلى الرياضة المناسبة لقدراتهم.
- 2- اكتشاف الموهوبين في مراحل مبكرة.
- 3- تقليل الجهد والوقت والتكاليف في التدريب.
- 4- تحقيق أعلى مستويات الأداء الرياضي.
- 5- تحسين كفاءة العملية التدريبية من خلال العمل مع الأفراد الأكفأ.

---

## ◆ ثالثاً: مراحل الانتقاء الرياضي

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية:

### ◆ 1. الانتقاء المبدئي (المرحلة الأولى)

- يتم في المراحل العمرية الصغيرة (6-10 سنوات تقريباً).
- يهدف إلى استبعاد غير المناسبين جسدياً أو صحياً.
- يعتمد على اختبارات عامة (الطول، الوزن، الصحة العامة، التناسق الحركي).

### ◆ 2. الانتقاء التوجيهي (المرحلة الثانية)

- يتم فيها توجيه اللاعبين نحو نوع الرياضة الأنسب لهم.
- تُستخدم اختبارات خاصة بكل لعبة (السرعة، القوة، المرونة، التوازن...).

### ◆ 3. الانتقاء النهائي (المرحلة الثالثة)

- يجري بعد فترة من الممارسة والتدريب.

- يهدف لاختيار أفضل العناصر للمنافسة والبطولات.
- يعتمد على الأداء المهاري، التكتيكي، والنفسي في المواقف الفعلية للمنافسة.

---

#### ◆ رابعاً: العوامل المؤثرة في عملية الانتقاء

- العوامل البدنية: الطول، الوزن، نسبة الدهون، السرعة، القوة، التحمل.
- العوامل مهارية: القدرة على تنفيذ المهارات الخاصة باللعبة.
- العوامل النفسية: الثقة بالنفس، الدافعية، التحمل النفسي للضغط.
- العوامل العقلية: سرعة اتخاذ القرار، الذكاء الحركي، التركيز.
- العوامل الاجتماعية: دعم الأسرة، البيئة الرياضية، الإمكانيات المتاحة.

---

#### ◆ ٥ خامساً: أساليب ووسائل الانتقاء

- الاختبارات البدنية (مثل الجري، الوثب، الرمي).
- الاختبارات المهارية الخاصة بكل رياضة.
- القياسات الأنثروبومترية (قياسات الجسم).
- الاختبارات النفسية والعقلية.
- الملاحظة الميدانية أثناء التدريب والمنافسات.

---

#### ◆ سادساً: أهمية الانتقاء في تطوير الرياضة

- يرفع مستوى المنافسة المحلية والدولية.
- يساهم في بناء قاعدة قوية من الموهوبين.
- يعزز الكفاءة في استثمار الموارد البشرية والمالية.
- يقلل من معدلات الانسحاب أو الفشل الرياضي.

---

#### ◆ سابعاً: مثال تطبيقي

- في رياضة مثل كرة السلة، يركز الانتقاء على:
- الطول الفوق المتوسط.
- سرعة الاستجابة ورد الفعل.
- التوافق العضلي العصبي.
- الذكاء في اتخاذ القرارات أثناء اللعب.

◆ أما في رياضة السباحة، فيُفضل:

- الطول الكبير للأطراف.
- مرونة مفصل الكتف.
- نسبة عضلية عالية مع قلة الدهون.

---

◆ ثامناً: الخاتمة

- الانتقاء الرياضي ليس عملية عشوائية، بل هو فن وعلم قائم على أسس علمية دقيقة. نجاح أي منظومة رياضية يبدأ من حسن اختيار الموهوبين وتوجيههم نحو الرياضة المناسبة، مع توفير البيئة الداعمة لصقل مهاراتهم وتطوير قدراتهم.

◆ المراجع :

- عبد الرحمن زاهر (2018). أسس الانتقاء الرياضي واكتشاف الموهوبين.
- محمد حسن علاوي (2015). علم النفس الرياضي.
- فتوح أحمد (2020). التدريب الرياضي الحديث.