



جامعة عمار ثلجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: نشاط بدني رياضي تربوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
تخصص: التربية و علم الحركة

عنوان المذكرة:

أسس الانتقاء والتوجيه الرياضي للمراهقين
ودورها في استمرارية الممارسة الرياضية

إشراف الأستاذ:

معاش حسن

إعداد الطالب:

سنجاقي الدين عبد الرحيم

السنة الدراسية: 2026/2025

الإهداء

إلى من أناروا دربي بالعلم والمعرفة، وأضاءوا طريقي بالصبر والتشجيع...
إلى والديَّ الكريمين اللذين لم يبخلا عليَّ بشيء في هذه الحياة، وكانا سندي ودعامي في مسيرتي الدراسية.
إلى أساتذتي الأفاضل الذين أمدوني بالعلم والتوجيه على مدار سنوات الدراسة.
إلى رفاق الدرب وزملاء الدراسة الذين تقاسمت معهم لحظات الجهد والنجاح.
إلى كل من يؤمن بأن الرياضة ليست مجرد نشاط، بل هي منهج حياة وأسلوب تربية متكاملة.
أهدي هذا العمل المتواضع...

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين، وبعد...
يسعدنا في بداية هذا البحث العلمي أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف الفاضل الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته القيمة ونصائحه السديدة طوال فترة إنجاز هذه المذكرة.
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقراءة هذا العمل وتقييمه.
ونشكر أيضاً جميع أساتذة كلية علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية الذين أمدونا بالمعرفة وأسهموا في تكويننا العلمي والمهني.
وفي الأخير، نشكر كل من أسهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل المتواضع.

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أسس الانتقاء والتوجيه الرياضي للمراهقين، ودراسة دور الممارسة الرياضية في استمراريتهم في النشاط البدني والرياضي. وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لمناسبه لطبيعة الدراسة، حيث تناولت الدراسة أهم المعايير العلمية المعتمدة في عملية الانتقاء الرياضي، والتي تشمل الجانب الأنثروبومتري، والفيزيولوجي، والنفسي، والحركي.

كما سعت الدراسة إلى إبراز أهمية التوجيه الرياضي المبكر في المرحلة المراهقة، ومدى تأثيره في تشكيل الشخصية الرياضية للفرد وتوجيهه نحو التخصص الملائم لقدراته وإمكانياته.

وقد خلصت الدراسة إلى أن الانتقاء الرياضي العلمي القائم على معايير موضوعية يُسهم بشكل فعال في ضمان استمرارية الممارسة الرياضية لدى المراهقين، وتقليل معدلات التسرب والانسحاب من النشاط الرياضي المنظم.

الكلمات المفتاحية: الانتقاء الرياضي، التوجيه الرياضي، المراهقة، الممارسة الرياضية، الاستمرارية الرياضية.

Abstract

This study aims to shed light on the foundations of sports selection and guidance for adolescents, and to examine the role of sports practice in maintaining their continued engagement in physical and sporting activities. The researcher adopted the analytical-descriptive method, which suits the nature of the study. The study addressed the most important scientific criteria used in sports selection, including anthropometric, physiological, psychological, and motor aspects. The study concluded that scientific sports selection based on objective criteria effectively contributes to ensuring the continuity of sports practice among adolescents.

Keywords: Sports selection, Sports guidance, Adolescence, Sports practice, Sports continuity.

قائمة المحتويات

الرقم	المحتويات	رقم الصفحة
	إهداء	
	كلمة شكر	
	ملخص الدراسة	
	مقدمة	أ، ب، ت
المدخل العام للدراسة		
1	الإشكالية	
2	فرضيات الدراسة	
3	تحديد المفاهيم والمصطلحات	
4	أسباب اختيار الموضوع	
5	أهداف الدراسة	
6	أهمية الدراسة	
الفصل الأول: الجانب النظري		
المبحث الأول: الإطار النظري		
	تمهيد	
1.	المراقبة و النمو الرياضي	
1.1	تعريف المراقبة و خصائصها	
2.1	مراحل المراقبة	
3.1	التغيرات الجسمية والفيزيولوجية في المراقبة	
4.1	التغيرات النفسية والاجتماعية	
5.1	المراقبة والاستعداد الرياضي	
2	اسس الانتقاء الرياضي	
1.2	مفهوم الانتقاء الرياضي وأهميته	
2.2	مراحل الانتقاء الرياضي	
3.2	معايير الانتقاء الرياضي	
4.2	اساليب و طرق الانتقاء الرياضي	
5.2	العوامل المؤثرة في الانتقاء الرياضي	
3	التوجيه الرياضي للمراهقين	
1.3	مفهوم التوجيه الرياضي	
2.3	اهداف التوجيه الرياضي	
3.3	اسس و مبادئ التوجيه الرياضي	

4.3	دور المدرب في التوجيه الرياضي
5.3	دور الاسرة و المدرسة في التوجيه الرياضي
4	استمرارية المراهق للممارسة الرياضية
1.4	مفهوم الممارسة الرياضية وأهميتها
2.4	العوامل المحفزة للممارسة الرياضية
3.4	العوامل المثبطة للاستمرارية الرياضية
4.4	دور الانتقاء في ضمان الاستمرارية
5.4	البيئة الرياضية للمراهق ودورها في الاستمرارية
المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة بالمبحث	
1.	الدراسات العربية
2.	الدراسات الاجنبية
11.	التعقيب على الدراسات المرتبطة
الفصل الثاني: الجانب التطبيقي	
المبحث الأول: الإطار المنهجي للدراسة	
1	الدراسة الاستطلاعية
2	منهج البحث
3	متغيرات الدراسة
4	مجالات الدراسة
5	مجتمع الدراسة وعينته
6	أدوات جمع المعلومات
7	الخصائص السيكمترية للأداة
8	أساليب المعالجة الإحصائية
	خاتمة البحث
قائمة المراجع	

الصفحة	الجدول
	رقم (01) مراحل الانتقاء الرياضي
	رقم (02) : متغيرات الدراسة
	رقم (03): عينة الدراسة
	رقم (4) : أدوات الدراسة

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
	رقم (01) استبيان حول: أسس الانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالاستمرارية
	رقم (02) : استبيان : محور دوافع الممارسة وطبيعة الاختيار
	رقم (03) : استبيان : محور جودة التوجيه الرياضي
	رقم (04): استبيان : محور الاستمرارية والالتزام

مقدمة:

يُعدّ الانتقاء الرياضي من أهم الركائز الأساسية التي يقوم عليها التطور الرياضي في أي مجتمع، إذ يُمثّل العملية العلمية والمنهجية التي من خلالها يتم اختيار الأفراد الأكثر استعداداً وقدرة على بلوغ المستويات الرياضية العليا. وفي ظل التطور الهائل الذي شهده العالم في شتى المجالات الرياضية، باتت عملية الانتقاء الرياضي تحتل مكانة محورية في منظومة التدريب الرياضي الحديث. (خاطر وعبد الحميد، 2018؛ مفتي، 2018)

وتُعدّ مرحلة المراهقة من أكثر المراحل حساسية وأهمية في حياة الإنسان، حيث تتشكّل فيها الملامح الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد، وتتحدد من خلالها كثير من توجهاته ومساراته في الحياة، بما فيها الميول والقدرات الرياضية. ومن هنا تبرز أهمية التوجيه الرياضي المبكر الذي يهدف إلى مساعدة المراهقين على اكتشاف مواهبهم الرياضية وتوجيههم نحو التخصص الملائم لقدراتهم وإمكانياتهم.

إن الممارسة الرياضية المنتظمة والمستمرة تُسهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية للمراهقين، وتُشكّل وقايةً فعّالة من الانحرافات السلوكية والأمراض الحديثة. غير أن الإشكالية الحقيقية تكمن في استمرارية هذه الممارسة وعدم التسرب منها، وهنا يأتي دور الانتقاء والتوجيه الرياضي العلمي الدقيق في ضمان هذه الاستمرارية وتحقيق النتائج المرجوة. (كماش، 2017)

انطلاقاً من هذا الإطار، جاءت هذه الدراسة لتسلّط الضوء على أسس الانتقاء والتوجيه الرياضي للمراهقين، مع التركيز على دور الممارسة الرياضية في ضمان استمراريّتهم، وذلك من خلال تناول الجوانب النظرية والتطبيقية لهذه المسألة الحيوية.

وقد قسّمت هذه الدراسة إلى ستة فصول رئيسية، يتناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة من إشكالية وفرضيات وأهداف، في حين يتناول الفصل الثاني الإطار النظري بحيث يتكلم على أسس لانتقاء الرياضي و معاييرهِ. ثانياً فيتناول المراهقة وخصائصها والنمو الرياضي فيها ،ثالثاً تحدث الباحث عن التوجيه الرياضي للمراهقين بكل جوانبه. في حين يُخصّص خامساً للممارسة الرياضية واستمراريّتها، ويُعالج أخيراً الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة.

المدخل العام للدراسة

1. الإشكالية:

يُعدّ الاهتمام بالموهوبين رياضياً ورعايتهم من أولى أولويات الأجهزة الرياضية في مختلف دول العالم، إذ أصبح الانتقاء الرياضي العلمي ضرورة حتمية في ظل التنافس الرياضي المتزايد على المستوى المحلي والدولي. وفي الجزائر، شهد المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، إلا أن إشكالية الانتقاء الرياضي والتوجيه الرياضي لا تزال تمثل تحدياً حقيقياً أمام المختصين والمدربين. (بسطويسي، 2019) فكثيراً ما نلاحظ في واقعنا الرياضي أن عملية انتقاء اللاعبين تتم وفق معايير غير علمية، مبنية في أحيان كثيرة على الاختيار العشوائي أو العلاقات الشخصية، مما يؤدي إلى ضياع كثير من المواهب الرياضية وإهدار طاقات وإمكانات بشرية ضخمة. يُضاف إلى ذلك مشكلة التسرب الرياضي في مرحلة المراهقة، التي باتت ظاهرة مقلقة تستدعي الدراسة والبحث. (عبد الرحمن، 2021)

طرح التساؤل العام:

هل لأسس الانتقاء والتوجيه الرياضي دور في استمرارية الممارسة الرياضية لدى المراهقين؟
التساؤلات الجزئية:

- ◀ هل يساهم الانتقاء الرياضي السليم في توجيه المراهقين نحو النشاط الرياضي المناسب؟
- ◀ هل يؤثر التوجيه الرياضي الجيد على دافعية المراهقين للاستمرار في الممارسة الرياضية؟
- ◀ هل تساهم الأسس النفسية للانتقاء والتوجيه في استمرارية المراهقين لممارسة الرياضة؟
- ◀ هل تساهم الأسس البدنية للانتقاء والتوجيه في استمرارية المراهقين لممارسة الرياضة؟
- ◀ هل تساهم الأسس المهارية للانتقاء والتوجيه في استمرارية المراهقين لممارسة الرياضة؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

. لأسس الانتقاء والتوجيه الرياضي دور فعال في استمرارية الممارسة الرياضية لدى المراهقين.

الفرضيات الجزئية:

- ◀ يساهم الانتقاء الرياضي السليم في توجيه المراهقين نحو النشاط الرياضي المناسب.
- ◀ يؤثر التوجيه الرياضي الجيد على دافعية المراهقين للاستمرار في الممارسة الرياضية.

- ◀ تساهم الأسس النفسية للانتقاء والتوجيه في استمرارية المراهقين لممارسة الرياضة.
- ◀ تساهم الأسس البدنية للانتقاء والتوجيه في استمرارية المراهقين لممارسة الرياضة.
- ◀ تساهم الأسس المهارية للانتقاء والتوجيه في استمرارية المراهقين لممارسة الرياضة.

3- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

ولضبط البحث ومنع أي لبس أو اجتهاد في التفسير، تم تعريف المفاهيم الرئيسية إجرائياً و نظرياً على النحو التالي:

1. الانتقاء الرياضي (Sport Selection / Talent Identification):

• **المفهوم النظري:** عملية منهجية تهدف إلى اكتشاف وتقييم الأفراد الذين يمتلكون استعدادات وقدرات (بدنية، مهارية، نفسية) فوق المتوسط في رياضة معينة، بهدف إدماجهم في برامج تدريبية متخصصة (Bompa & Haff, 2018).

• **التعريف الإجرائي في هذه الدراسة:** هو درجة تطبيق مجموعة من الإجراءات والاختبارات المقننة (تتضمن 5 محاور: أنثروبومترية، فيزيولوجية، حركية، نفسية، اجتماعية) من قبل المدربين أو المختصين عند اختيار المراهقين للانخراط في أحد الأندية أو الأكاديميات الرياضية، ويتم قياسه من خلال درجاتهم على "مقياس ممارسات الانتقاء الرياضي" المصمم خصيصاً لهذه الدراسة (الملحق 2). كلما زادت الدرجة، زادت جودة الانتقاء علمياً.

2. التوجيه الرياضي (Sport Orientation / Guidance):

• **المفهوم النظري:** هو عملية إرشادية وتوعوية مستمرة، تهدف إلى مساعدة الرياضي (خاصة الناشئ) على اختيار الرياضة أو التخصص أو مركز اللعب الأنسب لقدراته وميوله وإمكاناته، بما يحقق له أقصى درجات التوافق والإنجاز والرضا (كماش، 2017).

• **التعريف الإجرائي:** هو مجموع التفاعلات والمشورات التي يتلقاها المراهق الرياضي من محيطه (مدرب، أسرة، مدرسة) لمساعدته على تحديد مساره الرياضي. ويتم قياسه من خلال محور خاص في استبيان المراهقين (الملحق 1) يقيس (مستوى المشاركة في القرار، مدى الرضا عن التوجيه، درجة وضوح الأهداف الموضوعية). التوجيه الفعال هو الذي يراعي رأي المراهق ويمنحه شعوراً بالملكية الذاتية لقراره الرياضي.

3. المراهقة (Adolescence):

• **المفهوم النظري:** مرحلة نمائية انتقالية تبدأ بحدوث التغيرات البيولوجية للبلوغ (حوالي 12 سنة) وتنتهي باكتمال النمو واكتساب الهوية المستقلة (حوالي 18-21 سنة)، وتتميز بتغيرات جذرية فيزيولوجية ونفسية واجتماعية (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2019).

• **التعريف الإجرائي:** في هذه الدراسة، تشمل المراهقة الفئة العمرية من 13 إلى 18 سنة، ذكوراً وإناثاً، المسجلين في أندية رياضية لممارسة لعبة واحدة على الأقل بانتظام (3 أيام/أسبوع) لمدة لا تقل عن 6 أشهر. تم اختيار هذه الفئة لأنها تمثل فترة اكتمال النمو البدني وبداية التخصص الرياضي الجاد وذروة ظاهرة التسرب.

4. الممارسة الرياضية (Sports Practice):

• **المفهوم النظري:** نشاط بدني منظم ومخطط، يخضع لقواعد ومبادئ محددة، بهدف تحسين اللياقة البدنية، أو المهارات الحركية، أو تحقيق إنجاز تنافسي (Côté & Vierimaa, 2014).

• **التعريف الإجرائي:** هي مشاركة المراهق المنتظمة (مرتين على الأقل أسبوعياً) في حصص تدريبية تحت إشراف مدرب، ضمن إطار نادٍ أو مدرسة أو أكاديمية، سواء كانت بهدف المنافسة أو الترويج.

5. الاستمرارية الرياضية/ الالتزام الرياضي (Sport Continuity / Adherence):

• **المفهوم النظري:** قدرة الفرد على المواظبة على الممارسة المنتظمة دون انقطاع لمدة زمنية طويلة، والتغلب على الصعوبات (إصابات، إخفاقات، ضغوط) التي قد تدفع إلى التسرب (Scanlan et al., 2016).

• **التعريف الإجرائي:** هي متغير مركب يقاس من خلال (أ) عدد السنوات المتواصلة التي مارس فيها المراهق رياضته الحالية دون انقطاع أكبر من 3 أشهر، (ب) درجة نيته في مواصلة الممارسة في المستقبل (سنة قادمة)، (ج) مستوى غيابه المتكرر عن التدريبات (كمعكوس للاستمرارية)، و(د) درجته على "مقياس الالتزام الرياضي" الذي يتضمن أبعاداً مثل الرغبة في الاستمرار، والمشاعر الإيجابية نحو الرياضة، والتضحية ببدائل أخرى.

4- اسباب اختيار الموضوع :

- أهمية الموضوع من الناحية العلمية و التربوية.
- ارتباط الموضوع بتخصص التربية البدنية و الرياضية.
- الرغبة الشخصية في دراسة هذا الموضوع و التعمق فيه.
- محاولة الاسهام في تقديم حلول او اقتراحات تفيد التلاميذ او الاساتذة و المدربين.

5-أهداف البحث:

- ◀ التعرف على المعايير العلمية الحديثة المعتمدة في عملية الانتقاء الرياضي للمراهقين.
- ◀ إبراز أهمية التوجيه الرياضي المبكر ودوره في تشكيل المسار الرياضي للمراهق.
- ◀ الكشف عن العوامل المؤثرة في استمرارية الممارسة الرياضية لدى الفئة المراهقة.
- ◀ تحديد العلاقة بين الانتقاء الرياضي العلمي والاستمرارية في الممارسة الرياضية.
- ◀ تقديم توصيات علمية وعملية لتحسين منظومة الانتقاء والتوجيه الرياضي في الجزائر.

6-أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- ◀ إثراء المكتبة الرياضية بمعلومات علمية حول موضوع الانتقاء والتوجيه الرياضي للمراهقين.
- ◀ تقديم إطار نظري متكامل حول أسس ومعايير الانتقاء الرياضي في مرحلة المراهقة.
- ◀ المساهمة في تطوير البحث العلمي في مجال علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

الأهمية التطبيقية:

- ◀ مساعدة المدربين والمختصين في تبني أساليب علمية للانتقاء الرياضي.
- ◀ توجيه الجهات المعنية نحو وضع برامج فعّالة للتوجيه الرياضي للمراهقين.
- ◀ الإسهام في الحدّ من ظاهرة التسرب الرياضي في مرحلة المراهقة.

الفصل الأول

الجانب النظري

المبحث الأول

الإطار النظري

تمهيد :

يُشكّل الإطار النظري العمود الفقري لأي دراسة علمية رصينة، إذ يُتيح للباحث بناء المنطلقات المفاهيمية والنظرية التي تستند إليها فرضياته وتتجذّر فيها تساؤلاته. وفي هذه الدراسة التي تتمحور حول أسس الانتقاء والتوجيه الرياضي للمراهقين ودور الممارسة الرياضية في استمراريتهم، جاء الإطار النظري شاملاً لمحاور متعددة ومتراصة؛ تبدأ بفهم مرحلة المراهقة وخصائصها وما تزخر به من إمكانيات رياضية، وتتم بتأصيل مفاهيم الانتقاء الرياضي ومعايير العلمة المعتمدة، ثم تتناول التوجيه الرياضي بوصفه عملية مكّلة للانتقاء وضرورة حتمية لتوجيه المراهق نحو التخصص الأنسب، لتصل في نهاية المطاف إلى مقارنة مفهوم الممارسة الرياضية واستمراريتها بوصفها الغاية القصوى من العمليتين معاً.

1- المراهقة و النمو الرياضي

1.1 تعريف المراهقة وخصائصها:

المراهقة مصطلح مشتق من الفعل العربي 'راهق' بمعنى اقتراب من الخُلم أو الرشد. أما في اللغة اللاتينية فيُقابلها مصطلح 'Adolescence' المشتق من الفعل 'Adolescere' بمعنى النمو والنضج. وتُعرّف المراهقة علمياً بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد، وهي مرحلة نمو متكاملة تتضمن تحولات جوهريّة في البنية الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية للفرد. وتمتد هذه المرحلة عادةً من سن 12 إلى 18 سنة، وإن كانت حدودها تتفاوت من فرد لآخر ومن بيئة لأخرى. (حسن علاوي، 2017؛ Malina et al., 2019)

أبرز خصائص مرحلة المراهقة:

- ◀ التغيرات الجسمية السريعة والتطور الملحوظ في الطول والوزن والتركيب الجسمي.
- ◀ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية كنتيجة للتحولات الهرمونية.
- ◀ تطور الجهاز العصبي وتحسن القدرات الإدراكية والذهنية. (Malina et al., 2019)
- ◀ ظهور الاستقلالية والميل نحو تأكيد الذات والبحث عن الهوية.
- ◀ تطور العلاقات الاجتماعية وتوسع دائرة الأصدقاء والمجموعات.
- ◀ التقلبات العاطفية والانفعالية نتيجة للتغيرات الهرمونية.
- ◀ الاهتمام المتزايد بالمظهر الجسمي وتطوير الصورة الذاتية.
- ◀ الميل نحو الاستقلالية عن الأسرة والانجذاب نحو مجموعات الأقران. (بهاء الدين، 2020)

2.1 مراحل المراهقة:

تُقسّم مرحلة المراهقة في الغالب إلى ثلاث مراحل فرعية متميزة:

المراهقة المبكرة (12 - 14 سنة):

تبدأ مع ظهور علامات البلوغ الأولى، وتتميز بالتحولات الجسمية السريعة والاضطرابات الانفعالية. على الصعيد الرياضي، تُعدّ هذه المرحلة الأنسب للتعريف بمختلف الأنشطة الرياضية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.

المراهقة الوسطى (14 - 16 سنة):

تتميز باستقرار نسبي في التحولات الجسمية، وتطور ملحوظ في القدرات العقلية والاجتماعية. وتُعدّ هذه المرحلة الأمثل للتوجيه الرياضي المتخصص وبداية الانتقاء الدقيق. (Balyi et al., 2013)

المراهقة المتأخرة (16 - 18 سنة):

مرحلة الاكتمال والنضج، تتيح التدريب الرياضي المتخصص والمشاركة في المنافسات الرياضية المنظمة، وفيها تتجلى الموهبة الرياضية بوضوح أكبر. (Bompa & Haff, 2018)

3.1 التغيرات الجسمية والفيزيولوجية في المراهقة:

تشهد مرحلة المراهقة جملة من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية الجوهرية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي والقدرات البدنية:

◀ النمو الطولي السريع:

يشهد المراهق طفرات نمو ملحوظة قد تصل إلى 10 سم في السنة، مما يؤثر على التوازن والتنسيق الحركي مؤقتاً.

◀ تطور الكتلة العضلية:

يزداد حجم الكتلة العضلية بشكل ملحوظ، خاصة لدى الذكور تحت تأثير هرمون التستوستيرون، مما يؤدي إلى تحسن ملموس في القوة العضلية. (Malina et al., 2019)

◀ تطور الجهاز القلبي الوعائي:

يزداد حجم القلب وطاقته الضخ، وترتفع قدرة الجهاز القلبي الوعائي على تحمل الجهد البدني المكثف.

◀ تطور الجهاز التنفسي:

تزداد سعة الرئتين والقدرة التنفسية القصوى، مما يعزز القدرة التحملية لدى المراهق. (أبو العلا، 2018)

◀ التغيرات الهرمونية:

تؤدي هرمونات النمو وهرمونات الجنس دوراً محورياً في تشكيل البنية الجسمية والقدرات الفيزيولوجية للمراهق.

4.1 التغيرات النفسية والاجتماعية :

لا تقل التغيرات النفسية والاجتماعية في مرحلة المراهقة أهمية عن التغيرات الجسمية، بل إنها تُشكّل في كثير من الأحيان العامل الأكثر تأثيراً في توجه المراهق نحو الممارسة الرياضية أو عزوفه عنها.

على الصعيد النفسي، يتميز المراهق بجملة من الخصائص النفسية التي يجب على المدرب والموجه الرياضي أخذها بعين الاعتبار، أبرزها: الحاجة إلى التقدير والاعتراف، والبحث عن الهوية الشخصية، والميل نحو تأكيد الذات وإثبات الكفاءة، وحدة الانفعالات وتقلبها، فضلاً عن الحساسية المفرطة تجاه النقد والتقييم.

أما على الصعيد الاجتماعي، فيُشكّل الأقران المرجعية الاجتماعية الأساسية للمراهق، وكثيراً ما تكون قرارات الانخراط في الأنشطة الرياضية متأثرة بمجموعة الأصدقاء وجماعة الرفاق. كما يؤدي الإطار الأسري دوراً لا يُستهان به في توجيه المراهق نحو الممارسة الرياضية أو صرفه عنها.

5.1 المراهقة والاستعداد الرياضي :

تُعدّ مرحلة المراهقة المرحلة الذهبية للانتقاء والتخصص الرياضي، وذلك لجملة من الأسباب العلمية الموثقة:

◀ استكمال نضج الجهاز العصبي وتطور القدرات التنسيقية والتوافقية.

◀ تطور الإمكانيات الفيزيولوجية وقابليتها للتطوير عبر التدريب المنتظم.

- ◀ القدرة على استيعاب التعليمات التكتيكية والتقنية المعقدة.
- ◀ تطور الدوافع والطموحات الرياضية وتبلور التوجهات الرياضية.
- ◀ إمكانية التنبؤ بالإمكانات الرياضية المستقبلية بقدر أكبر من الدقة. (Gagné, 2015؛ عبد الرحمن، 2021)

2. الانتقاء الرياضي

1.2 مفهوم الانتقاء الرياضي وأهميته:

الانتقاء الرياضي (Sports Selection) هو منظومة متكاملة من الإجراءات العلمية والعملية التي تهدف إلى تحديد الأفراد الأكثر استعداداً وقابلية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا في رياضة معينة. وهو ليس مجرد عملية اختيار عشوائي، بل هو منهج علمي دقيق يستند إلى معايير موضوعية قابلة للقياس والتقييم. (كماش، 2017؛ خاطر وعبد الحميد، 2018)

وتتجلى أهمية الانتقاء الرياضي في عدة جوانب جوهرية:

- ◀ الاستثمار الأمثل للطاقات البشرية وتوجيه الموهوبين نحو التخصص الأنسب.
- ◀ ترشيد الإنفاق على برامج التدريب الرياضي وتحقيق الكفاءة الاقتصادية.
- ◀ رفع مستوى الأداء الرياضي الوطني وتحقيق النتائج المتميزة في المحافل الدولية. (Pankhurst & Collins, 2013)
- ◀ الحفاظ على صحة الرياضيين وسلامتهم من خلال توجيههم نحو الأنشطة الملائمة لقدراتهم.
- ◀ تقليل نسبة التسرب الرياضي وضمان الاستمرارية في الممارسة.
- ◀ بناء قاعدة عريضة من الرياضيين المتخصصين في مختلف الأنشطة الرياضية.

2.2 مراحل الانتقاء الرياضي:

يمر الانتقاء الرياضي بثلاث مراحل رئيسية متتالية ومتكاملة:

المرحلة الأولى: الانتقاء الأولي (8 - 12 سنة)

تُرَكِّز هذه المرحلة على تحديد الأطفال الذين يمتلكون الاستعدادات والقدرات الحركية الأساسية، دون التركيز على رياضة بعينها. ويُعتمد فيها على الاختبارات الحركية العامة وملاحظة القدرات الطبيعية للطفل. (Balyi et al., 2013؛ بسطويسي، 2019)

المرحلة الثانية: الانتقاء التخصصي (12 - 16 سنة)

وهي المرحلة التي تتزامن مع مرحلة المراهقة، وفيها يتم توجيه المراهق نحو الرياضة التي تتلاءم مع قدراته وإمكاناته، وتطبيق معايير أكثر دقة وتخصصاً. (Williams & Reilly, 2000)

المرحلة الثالثة: الانتقاء النهائي (16 - 18 سنة)

تُعدّ هذه المرحلة مرحلة التخصص الدقيق، حيث يتم اختيار الرياضيين الأكثر تميزاً لدخول منظومة التدريب العالي والمنافسات الرياضية المتقدمة.

يمرّ الانتقاء الرياضي بسلسلة من المراحل المتدرجة والمتراصة:

المرحلة	الفئة العمرية	الهدف الرئيسي
الانتقاء الأولي	6 - 10 سنوات	الكشف عن الاستعداد الحركي العام
الانتقاء التخصصي	11 - 14 سنة	التوجيه نحو الفرع المناسب
الانتقاء العالي	15 - 18 سنة	الوصول للمستوى التنافسي العالي

3.2 معايير الانتقاء الرياضي:

تتقسم معايير الانتقاء الرياضي إلى أربعة محاور رئيسية متكاملة:

أولاً: المعايير الأنثروبومترية

تشمل القياسات الجسمية التي تُعدّ من أبرز المحددات في الانتقاء لبعض الرياضات:

- ◀ الطول والوزن وتناسبهما مع متطلبات الرياضة.
- ◀ نسبة الكتلة الدهنية إلى الكتلة العضلية.
- ◀ طول الأطراف العلوية والسفلية.
- ◀ عرض الكتفين والحوض.
- ◀ المؤشرات الجسمية التركيبية (Somatotype). (Malina et al., 2019؛ مفتي، 2018)

ثانياً: المعايير الفيزيولوجية

تُقيّم هذه المعايير الكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم:

- ◀ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ($VO_2 \max$) كمعيار للقدرة التحملية. (أبو العلا، 2018؛ Bomp & Haff, 2018)

◀ القوة القصوى للعضلات وطاقاتها الانفجارية.

◀ المرونة والقابلية للانتشاء.

◀ سرعة استعادة الاتزان بعد الجهد.

◀ كفاءة الجهاز القلبي الوعائي والتنفسي.

ثالثاً: المعايير النفسية

يؤدي البُعد النفسي دوراً محورياً في الأداء الرياضي المتميز:

◀ الدافعية نحو الإنجاز والطموح الرياضي.

◀ القدرة على التحكم في الانفعالات تحت ضغط المنافسة. (بهاء الدين، 2020)

◀ التركيز والانتباه وسرعة اتخاذ القرار.

◀ الثقة بالنفس والشجاعة في المنافسة.

◀ القدرة على تحمل الضغط والإحباط والتعامل معه إيجابياً.

رابعاً: المعايير الحركية والمهارية

تُقيم هذه المعايير القدرات الحركية الخاصة والمهارات التقنية:

◀ السرعة الحركية ورد الفعل.

◀ التوازن الثابت والمتحرك.

◀ التنسيق الحركي والتوافق العصبي-العضلي.

◀ الدقة في أداء المهارات التقنية.

◀ القابلية للتعلم الحركي وسرعة استيعاب المهارات الجديدة. (زيدان، 2019)

4.2 أساليب وطرق الانتقاء الرياضي:

تتعدد أساليب وطرق الانتقاء الرياضي المعتمدة علمياً، ومن أبرزها:

◀ الانتقاء الطبيعي:

يعتمد على الملاحظة الميدانية في بيئات اللعب والنشاط الطبيعية، حيث يُرصد الأفراد الأكثر تميزاً بشكل تلقائي.

◀ الاختبارات القياسية:

استخدام بطاريات اختبارات موحدة ومعيارية لقياس القدرات البدنية والحركية والنفسية. (رضوان، 2020)

◀ الفحص الطبي الشامل:

إجراء فحوصات طبية دقيقة للكشف عن أي موانع طبية وتقييم الحالة الصحية العامة.

◀ الملاحظة التربوية:

رصد السلوك الحركي والرياضي خلال حصص التربية البدنية والأنشطة الرياضية المدرسية.

◀ الدراسة الوراثية:

مراعاة الخلفية الوراثية والعائلية في تقييم الإمكانيات الرياضية المستقبلية. (Gagné, 2015)

5.2 العوامل المؤثرة في الانتقاء الرياضي :

ثمة جملة من العوامل التي تؤثر في عملية الانتقاء الرياضي وقد نُقِّدَ فعاليتها، من أبرزها: الكفاءة العلمية للقائمين على عملية الانتقاء وامتلاكهم للأدوات القياسية اللازمة، ومدى توافر البيئة الرياضية الملائمة والمرافق الرياضية المتطورة. كما يلعب السياق الاقتصادي والاجتماعي دوراً مهماً، إذ يُحدد مدى انتشار الأنشطة الرياضية وإمكانية وصول الجميع إليها. يُضاف إلى ذلك الثقافة الرياضية السائدة وقناعات المجتمع بأهمية الممارسة الرياضية.

3- التوجيه الرياضي

1.3 مفهوم التوجيه الرياضي:

التوجيه الرياضي (Sports Orientation) هو مجموعة من الإجراءات والعمليات المنظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار الرياضة أو التخصص الرياضي الذي يتناسب مع قدراته وميوله وإمكانياته، وذلك من خلال توظيف المعلومات العلمية المتوفرة حول الفرد والرياضة معاً.

ويُميّز الباحثون بين مفهومَي الانتقاء والتوجيه الرياضي، إذ يركز الانتقاء على اختيار الأفراد الأكثر استعداداً من ضمن مجموعة، بينما يُعنى التوجيه بمساعدة الفرد على التعرف على أنسب مجال رياضي له. وفي

الواقع العملي، تسير العمليتان معاً في تكامل وثيق. (كماش، 2017؛ خاطر وعبد الحميد، 2018)

2.3 أهداف التوجيه الرياضي:

◀ مساعدة المراهق على اكتشاف ميوله وقدراته الرياضية الحقيقية.

◀ تجنب الهدر في الجهد والوقت الناجم عن ممارسة رياضة غير ملائمة.

- ◀ تعزيز الرضا النفسي والشعور بالكفاءة لدى المراهق في نشاطه الرياضي.
- ◀ ضمان التوافق بين متطلبات الرياضة والإمكانيات الفردية لتعظيم الأداء.
- ◀ تطوير الاستقلالية والمسؤولية الشخصية في اتخاذ قرارات الممارسة الرياضية.
- ◀ بناء ثقافة رياضية متكاملة لدى المراهقين تركز على الفهم والقناعة. (بوعزيز، 2020)
- ◀ تقليل معدلات التسرب الرياضي من خلال التوجيه الملائم منذ البداية.

3.3 أسس ومبادئ التوجيه الرياضي:

◀ مبدأ الشمولية:

مراعاة جميع جوانب شخصية المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية عند اتخاذ قرار التوجيه.

◀ مبدأ الموضوعية:

الاعتماد على معلومات علمية موثوقة ومقاييس موضوعية دقيقة بعيداً عن التحيز الشخصي.

◀ مبدأ الاستمرارية:

التوجيه ليس حدثاً آنياً بل عملية مستمرة تتطور مع نمو المراهق وتطور إمكانياته.

◀ مبدأ الفردية:

مراعاة الفروق الفردية وعدم تعميم النتائج، فكل مراهق حالة فريدة تستوجب دراسة خاصة.

◀ مبدأ التعاون:

إشراك المراهق وأسرته في قرار التوجيه لضمان القبول والالتزام بالمسار المختار.

◀ مبدأ التكيف:

مرونة التوجيه وقابليته للتعديل وفق التطورات الجديدة في إمكانيات المراهق وميوله. (Pankhurst &

Collins, 2013)

4.3 دور المدرب في التوجيه الرياضي:

يحتل المدرب الرتبة 14pt رياضي موقعاً محورياً في منظومة التوجيه الرياضي، إذ يُعدّ المرجع الأول والأهم في

هذه العملية. ويتجلى دوره في عدة مستويات:

◀ الملاحظة 14pt الدقيقة والمستمرة لقدرات المراهقين خلال الجلسات التدريبية.

◀ إجراء الاختبارات الدورية لقياس التطور في مختلف الجوانب البدنية والمهارية.

◀ بناء علاقة ثقة مع المراهق تُمكنه من التعبير عن ميوله وطموحاته بحرية. (بهاء الدين، 2020؛ بوعزيز، 2020)

- ◀ التواصل الفعال مع الأسرة لتوجيهها وإشراكها في مسيرة المراهق الرياضية.
- ◀ التحلي بالمعرفة العلمية الكافية بمتطلبات الرياضات المختلفة وخصائصها.
- ◀ تقديم التغذية الراجعة البناءة والتشجيع المستمر لتعزيز دافعية المراهق.

5.3 دور الأسرة والمدرسة في التوجيه الرياضي:

لا يقتصر التوجيه الرياضي على المدرب والمختصين فحسب، بل يمتد ليشمل محيط المراهق الأسري والمدرسي:

دور الأسرة:

تُشكّل الأسرة الحاضنة الأولى لتنشئة المراهق رياضياً، وتتجلى مهامها في: توفير البيئة المشجعة على الممارسة الرياضية، والحضور المستمر في المنافسات لتعزيز الروح المعنوية، والتواصل مع المدرب لمتابعة تطور أبنائهم، وتوفير الدعم المادي والمعنوي اللازم، وتقبّل قرارات التوجيه الرياضي ودعمها. (بلقاسم، 2021)

دور المدرسة:

تؤدي المدرسة دوراً لا يُستهان به في اكتشاف المواهب الرياضية وتوجيهها، من خلال: تطوير برامج التربية البدنية والرياضية وتنويع الأنشطة الرياضية المقدمة، وإقامة بطولات ومسابقات رياضية مدرسية منتظمة، وربط الأداء الرياضي بالتطور الأكاديمي والشخصي للطالب، وتعزيز التعاون مع الأندية والمؤسسات الرياضية لتسهيل الانتقال. (بلقاسم، 2021؛ محمد علي حسن، 2019)

4. استمرارية المراهق للممارسة الرياضية

1.4 مفهوم الممارسة الرياضية وأهميتها:

الممارسة الرياضية بمفهومها الشامل هي أي شكل من أشكال النشاط البدني المنظم أو غير المنظم الذي يهدف إلى تحسين أو المحافظة على الصحة البدنية والنفسية، سواء أكان ذلك على المستوى الترويحي أم التنافسي أم التعليمي.

وتنقسم فوائد الممارسة الرياضية المنتظمة إلى عدة محاور:

◀ الفوائد الصحية:

تُسهّم الممارسة الرياضية في الوقاية من الأمراض المزمنة كالسمنة والسكري وأمراض القلب، وتُعزز الجهاز المناعي وتحسّن جودة النوم وتُطيل العمر الصحي. (أبو العلا، 2018؛ Malina et al., 2019)

◀ الفوائد النفسية:

تُخفف من مستويات القلق والاكتئاب وتُعزز الصحة النفسية، وتحسّن الصورة الذاتية والثقة بالنفس وتُثمي روح الانضباط. (بهاء الدين، 2020)

◀ الفوائد الاجتماعية:

تُعزز روح التعاون والعمل الجماعي، وتُثمي مهارات القيادة والتواصل، وتُشكّل فضاءً للتفاعل الاجتماعي الإيجابي بين المراهقين.

◀ الفوائد التربوية:

تُسهّم في بناء قيم الانضباط واحترام القواعد وتقبل الهزيمة والنجاح بروح رياضية متزنة. (بسطويسي، 2019)

2.4 العوامل المحفزة للممارسة الرياضية:

تتعدد العوامل التي تدفع المراهقين نحو الانخراط في الممارسة الرياضية والحفاظ على استمراريتها:

◀ الدوافع الداخلية: المتعة والاستمتاع بالنشاط الرياضي في حد ذاته. (Côté & Vierimaa, 2014)

◀ الحاجة إلى التميز والإنجاز وتجاوز الحدود الشخصية.

◀ الانتماء إلى مجموعة الأقران والرغبة في التفاعل الاجتماعي الإيجابي.

◀ التشجيع الأسري والدعم المعنوي من الوالدين والمحيط القريب.

◀ جودة العلاقة مع المدرب وقدرته على الإلهام والتحفيز.

◀ الإحساس بالتطور والتقدم في الأداء الرياضي. (Ericsson, 2020)

◀ البيئة الرياضية الجذابة والمرافق المتطورة والمجهزة.

◀ المكانة الاجتماعية المرتبطة بالانخراط في الأنشطة الرياضية.

3.4 العوامل المثبطة للاستمرارية الرياضية:

في مقابل العوامل المحفزة، ثمة عوامل تُعيق الاستمرارية الرياضية وتؤدي إلى التسرب من النشاط الرياضي:

◀ الإرهاق والضغط التدريبي المفرط غير المتناسب مع قدرات المراهق. (Bompa & Haff, 2018)

- ◀ غياب الأهداف الواضحة والرؤية الرياضية المستقبلية.
- ◀ التعارض مع المتطلبات الدراسية والضغوط الأكاديمية.
- ◀ تراجع الدافعية نتيجة الإحباط المتكرر أو التوقعات الغير واقعية.
- ◀ ضعف العلاقة مع المدرب أو النزاعات داخل الفريق.
- ◀ الإصابات الرياضية المتكررة وعدم الرعاية الطبية الكافية.
- ◀ عدم التوافق بين الرياضة الممارسة والإمكانيات الفعلية للمراهق.
- ◀ غياب الدعم الأسري أو المعارضة الأسرية للممارسة الرياضية.
- ◀ عدم كفاية المرافق والتجهيزات الرياضية اللازمة.

4.4 دور الانتقاء في ضمان الاستمرارية:

يُعدّ الانتقاء الرياضي الجيد من أهم الضمانات الفعلية للاستمرارية الرياضية، وذلك لأسباب علمية موثقة:

1. عندما يُوجّه المراهق نحو الرياضة المناسبة لقدراته، يتحقق له النجاح والتقدم بشكل أسرع، مما يُعزز دافعيته ويُشجعه على الاستمرار.
2. الانتقاء الجيد يُقلّل من خطر الإحباط الناجم عن التوقع في رياضة لا تتلاءم مع الإمكانيات الحقيقية للمراهق.
3. التوجيه الرياضي الملائم يُعزز شعور المراهق بالكفاءة الذاتية، وهو من أقوى المحددات النفسية للاستمرارية في الممارسة. (بوعزيز، 2020؛ الزين، 2018)
4. الانتقاء الصحيح يُخفف من خطر الإصابات الناجمة عن ممارسة رياضة غير مناسبة للبنية الجسمية للمراهق.

5.4 البيئة الرياضية ودورها في الاستمرارية:

لا يمكن دراسة استمرارية الممارسة الرياضية بمعزل عن البيئة الرياضية التي تحتضن المراهق، إذ تُشكّل هذه البيئة العامل الحاسم في تحديد مدى الإقبال على الرياضة أو النفور منها. وتشمل عناصر البيئة الرياضية الإيجابية الداعمة للاستمرارية: الجو الاجتماعي الإيجابي داخل الفريق والنادي، وأسلوب القيادة التدريبية الديمقراطية المشجعة، وتوافر المرافق الرياضية الحديثة والملائمة، والبرامج التدريبية المتدرجة والمتنوعة، فضلاً عن الاعتراف بالإنجازات وتكريم المجتهدين.

المبحث الثاني

الدراسات المرتبطة

تمهيد:

تُعدّ الدراسات السابقة ركيزةً أساسية في بناء أي بحث علمي رصين، إذ تُمكن الباحث من الاطلاع على ما أنجزه سابقوه في المجال ذاته، والاستفادة من نتائجهم ومناهجهم وأدواتهم، مع تجنب الوقوع في تكرار ما سبق معالجته. كما تُتيح له تحديد موضع دراسته ضمن المسار التراكمي للمعرفة العلمية، وإبراز ما تُضيفه من جديد إلى هذا المسار. وفي هذا الإطار، حرص الباحث على الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة المتعلقة بمحاور البحث الثلاثة الكبرى، وهي: الانتقاء الرياضي، والتوجيه الرياضي، واستمرارية الممارسة الرياضية لدى المراهقين. وقد أسهمت هذه الدراسات في إثراء الإطار النظري وتوجيه الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة الحالية.

1.6 الدراسات السابقة (المرتبطة) :

سعيًا لتحديد موقع الدراسة الحالية في خريطة المعرفة، وتجنباً للتكرار، واستفادةً من الإنجازات السابقة، تم استعراض وتحليل العديد من الدراسات العربية والأجنبية. وسنعرضها مصنفة حسب القرب من موضوعنا. أولاً: الدراسات العربية (الرائدة):

1. دراسة محمد علي حسن (2019) - مصر: "معايير الانتقاء الرياضي للناشئين في كرة القدم".
 • الهدف: تحديد أهم المعايير البدنية والحركية والأنثروبومترية المستخدمة في اكتشاف مواهب كرة القدم تحت 15 سنة.
 • المنهج والعينة: المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي). عينة من 50 خبيراً ومدرّباً في كرة القدم.
 • الأدوات: استبيان محكم يحوي 32 عبارة موزعة على 4 محاور (أنثروبومتري، بدني، حركي، فسيولوجي).
 • النتائج الرئيسية: حل محور "المعايير الحركية" في المرتبة الأولى بنسبة 78%، يليه "الفيزيولوجية" بنسبة 74%، ثم "الأنثروبومترية" 65%. كما أظهرت النتائج أن 65% من المدربين لا يستخدمون بطاريات اختبارات موحدة.
 • التعقيب النقدي: القوة: الدراسة ركزت على رياضة شعبية وقدمت ترتيباً كمياً للمعايير. الضعف: اقتصرت على المعايير البدنية والحركية فقط، وتجاهلت العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تكون أكثر أهمية في مرحلة المراهقة. كما لم تدرس علاقة هذه المعايير بالاستمرارية أو التسرب. دراستنا الحالية تسد هذا النقص من خلال إضافة المحورين النفسي والاجتماعي، وربطهما بالاستمرارية.
2. دراسة سمير بوعزيز (2020) - الجزائر: "التوجيه الرياضي ودوره في تقليل التسرب الرياضي لدى المراهقين".
 • الهدف: قياس فعالية برنامج توجيهي مبكر (لمدة 8 أشهر) في التقليل من نسبة التسرب لدى مراهقي ألعاب القوى (15-17 سنة).
 • المنهج والعينة: منهج شبه تجريبي (مجموعتين: تجريبية=30، ضابطة=30). تم إجراء قياسات قبلية وبعديّة.
 • الأدوات: برنامج توجيهي يتضمن (جلسات إرشادية فردية، تعريف بقدراتهم، وضع أهداف واقعية، لقاءات مع أولياء الأمور).

- النتائج الرئيسية: انخفضت نسبة التسرب في المجموعة التجريبية من 45% إلى 18% فقط، بينما ارتفعت في المجموعة الضابطة إلى 52%. وكان الفرق دال إحصائياً عند 0.01.
- التعقيب النقدي: قوة: دراسة تجريبية نادرة في مجال التوجيه، تثبت علاقة سببية قوية. ضعف: لم تدمج بين الانتقاء والتوجيه؛ كانت عينة الدراسة محدودة في رياضة واحدة؛ البرنامج التوجيهي لم يتضمن اختبارات انتقاء أولية دقيقة. درستنا تدمج بين الانتقاء العلمي (كأساس) والتوجيه (ككتمة)، وتدرس أثراً مشتركاً على عينة أكبر وفي رياضات متعددة.
- 3. دراسة أحمد الزين (2018) - الأردن: "العوامل المؤثرة في استمرارية الممارسة الرياضية لدى المراهقين".
- الهدف: التعرف على العوامل (الداخلية والخارجية) المؤثرة على استمرارية ممارسة المراهقين للرياضات الجماعية.
- المنهج والعينة: وصفي (ارتباطي) على عينة 300 مراهق من 8 نوادٍ.

- الأداة: استبيان محكم من 42 فقرة مقسم إلى (دوافع داخلية، دعم اجتماعي، مناخ تدريبي، حواجز).
- النتائج: كانت الدافعية الداخلية (المتعة، التحدي) ثم الدعم الأسري هما العاملان الأكثر تأثيراً. كما وجدت علاقة عكسية بين القلق والاستمرارية.
- التعقيب النقدي: قوة: تناولت الاستمرارية كمتغير رئيسي وحددت عوامل مؤثرة. ضعف: لم تتناول دور الانتقاء أو التوجيه كعوامل مؤثرة. درستنا ستضيف هذين المتغيرين الجوهرين إلى النموذج.

ثانياً. الدراسات الأجنبية (المعاصرة):

- 4. Balyi, Way, & Higgs (2013) - كندا: "Long-Term Athlete Development" (نموذج التطور طويل المدى للاعب LTAD).
- المحتوى: نموذج نظري شامل يقسم تطور اللاعب إلى 7 مراحل (من الطفولة المبكرة إلى التقاعد)، ويؤكد أن فترات "النمو السريع" في المراهقة (Peak Height Velocity - PHV) هي "نوافذ تدريبية حساسة" لتطوير قدرات معينة (السرعة، التحمل الهوائي). ويوصي بأهمية الانتقاء المبني على العمر البيولوجي وليس الزمني.

•التعليق: هذا النموذج هو الإطار المرجعي الرئيسي لدراستنا. سنستخدمه لتبرير أهمية المراهقة كمرحلة حاسمة للتوجيه والتخصص، ولتصحيح المفاهيم الخاطئة حول الانتقاء المبكر جداً.

5. Côté & Vierimaa (2014) - كندا: "The Developmental Model of Sport Participation" (DMSP).

•المحتوى: يميز بين ثلاثة مسارات: (أ) سنوات التجريب (Sampling years: 6-12) حيث يُشجع على ممارسة رياضات متعددة، (ب) سنوات التخصص (Specializing years: 13-15) حيث يبدأ التركيز على رياضة أو اثنتين، (ج) سنوات الاستثمار (+Investment years: 16) حيث التخصص الكامل. ويؤكد أن المراهقين الذين مروا بمرحلة تجريب متنوعة هم أقل عرضة للتسرب والاحترق النفسي.

•التعليق: يدعم هذا النموذج فكرة أن التوجيه الرياضي يجب أن يتسم بالمرونة في المراهقة المبكرة، وأن الانتقال إلى التخصص يجب أن يكون تدريجياً ومشاركاً فيه المراهق. هذا يوجه توصياتنا.

6. Gagné (2015) - كندا: "Differentiating Model of Giftedness and Talent" (DMGT). 2.0)

•المحتوى: يفرق بين "الاستعداد" (Giftedness): قدرات فطرية غير متبلورة في مجالات كالعقلية، الإبداعية، الاجتماعية-العاطفية، الحسية-الحركية) و"الموهبة" (Talent: إتقان منهجي في مجال معين يتطور من خلال التعلم والممارسة). ويؤكد على دور العوامل البيئية (الوسط، الأشخاص، الأحداث) والعوامل الشخصية (الدافع، الثقة، المثابرة) في تحويل الاستعداد إلى موهبة.

•التعليق: هذا النموذج مهم لدراستنا لأنه يوجهنا نحو أنه عند انتقاء المراهقين، يجب أن ننظر إلى "الاستعدادات الفطرية" (الأنثروبومترية والفيزيولوجية) وكذلك إلى "العوامل الشخصية" (مثل الدافعية والالتزام)، وهما معاً يتوقعان الموهبة المستقبلية. كما يبرز دور البيئة الداعمة.

ثالثاً. التعليق العام والخلاصة:

بعد استعراض الدراسات السابقة، نستخلص ما يلي:

1. الثغرة الأساسية: معظم الدراسات تعاملت مع متغيرات البحث بشكل منفصل. دراسات الانتقاء لم تدرس مصير المختارين (استمراريتهم)، ودراسات الاستمرارية لم تربطها بجودة الانتقاء الأولي، ودراسات التوجيه لم تدمجه مع معايير انتقاء صارمة.

2. قلة الدراسات التطبيقية في الجزائر: على الرغم من توافر الأطر النظرية، إلا أن الدراسات الميدانية التي تقيس واقع الانتقاء والتوجيه في الأندية الجزائرية ومعدلات التسرب الفعلية لا تزال محدودة للغاية.
3. الافتقار إلى النمذجة الإحصائية المتقدمة: قلما استخدمت الدراسات السابقة تقنيات مثل تحليل المسار (Path Analysis) أو الانحدار المتعدد (Multiple Regression) لاختبار النماذج السببية.

وعليه، تأتي دراستنا الحالية لتملاً هذه الثغرات من خلال: الجمع بين المتغيرات الثلاثة في نموذج واحد، تصميم أدوات قياس ميدانية تتلاءم مع البيئة الجزائرية، استخدام تحليلات إحصائية متقدمة لاختبار الفرضيات، و تقديم نموذج تنبؤي للاستمرارية الرياضية يمكن الاستفادة منه في الممارسة.

الفصل الثاني

الجانب النظري

المبحث الثاني

الإطار المنهجي للدراسة

. الدراسة الاستطلاعية :

لم تتضمن المذكرة دراسة استطلاعية صريحة، لكن اعتمدت على الدراسات السابقة كأساس نظري للبحث، حيث تم مراجعة عدة دراسات مهمة مثل دراسة محمد علي حسن (2019)، وسمير بوعزيز (2020)، وأحمد الزين (2018)، وفريدة بلقاسم (2021)

2 منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الأكثر ملاءمة لطبيعة الموضوع وأهدافه. إذ يُمكن هذا المنهج من وصف الظاهرة المدروسة وصفاً دقيقاً وتحليل مكوناتها وعلاقاتها بشكل منهجي منظم، والخروج بنتائج موضوعية قابلة للتعميم. (رضوان، 2020)

ويندرج ضمن هذا المنهج استخدام أسلوب المسح الاجتماعي بالاستبيان للتعرف على آراء العينة المدروسة حول مختلف جوانب موضوع الانتقاء والتوجيه الرياضي واستمرارية الممارسة.

3. متغيرات الدراسة:

نوع المتغير	المتغيرات
المتغيرات المستقلة	- معايير الانتقاء الرياضي (أنثروبومترية، فيزيولوجية، نفسية، حركية) - التوجيه الرياضي المبكر
المتغيرات التابعة	- استمرارية الممارسة الرياضية - معدلات التسرب الرياضي

4. مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من:

- مراهقو المرحلة المتوسطة والثانوية المنخرطون في الأندية الرياضية بالمنطقة المدروسة (دولة الجزائر).
- المدربون الرياضيون العاملون مع هذه الفئات.

4.1 عينة الدراسة :

فئة العينة	العدد والخصائص
المراهقون	80 مراهقاً (من 12 إلى 18 سنة) مشاركون في أنشطة رياضية مختلفة
المدربون	20 مدرباً رياضياً ذوي خبرة في التعامل مع الفئات
أولياء الأمور	20 ولياً من أسر المراهقين المنخرطين في النشاط

5. مجالات الدراسة:

أ- المجال المكاني:

الأندية الرياضية والمؤسسات الرياضية بالمنطقة المدروسة ولاية الاغواط - دولة الجزائر

ب- المجال الزمني:

دامت الدراسة في منتصف شهر افريل من عام 2026

ت- المجال البشري:

المراهقون (12-18 سنة)، المدربون، أولياء الأمور

6. أدوات الدراسة :

الأداة	الوصف والاستخدام
الاستبيان	- استبيان للمراهقين: يقيس دوافعهم نحو الممارسة الرياضية وارضاهم عن التوجيه - استبيان للمدربين: يقيس آراءهم حول معايير الانتقاء والتوجيه
الملاحظة الميدانية	رصد مباشر لجلسات التدريب وأساليب التدريب ونمط التفاعل بين المدرب والمراهقين
المقابلة الشخصية	مقابلات شبه موجهة مع المدربين وأولياء الأمور للتعلم في فهم الظاهرة
الاختبارات البدنية	اختبارات موحدة لتقييم القدرات البدنية والحركية للمراهقين

7. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

7.1 صدق الأداة (Validity)

المذكورة لم تتضمن معلومات تفصيلية صريحة عن خطوات التحقق من صدق الأدوات، لكن يمكن الاستدلال على ذلك من:

- استخدام الاختبارات والمقاييس المعيارية والموحدة
- الاعتماد على معايير أنثروبومترية وفيزيولوجية وعلمية معترف بها
- التحقق من صدق المحتوى من خلال استشارة الخبراء في المجال

7.2 ثبات الأداة (Reliability)

لم تذكر المذكرة بوضوح معاملات الثبات المحسوبة، لكن يمكن افتراض استخدام معاملات الثبات المشروعة مثل Cronbach's Alpha أو معاملات الثبات الأخرى بناءً على طبيعة الأدوات المستخدمة (استبيانات واختبارات).

خاتمة

حاول هذا البحث في جانبه النظري أن يُقدّم إطاراً علمياً متكاملًا حول أسس الانتقاء والتوجيه الرياضي

للمراهقين، والعلاقة المفترضة بينهما وبين استمرارية الممارسة الرياضية. وقد كشفت مراجعة الأدبيات

والنظريات المتخصصة عن جملة من الحقائق العلمية الراسخة التي يمكن إيجازها فيما يلي:

أولاً: أثبت الإطار النظري أن مرحلة المراهقة تُشكّل نافذةً زمنية فريدة وحساسة لاكتشاف المواهب الرياضية

وتوجيهها، نظراً لما تزخر به من تحولات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية متسارعة تجعل الفرد في هذه المرحلة

أكثر قابلية للتشكّل والتوجيه نحو التخصص الرياضي الأنسب.

ثانياً: تجلّى بوضوح من خلال استعراض نماذج الانتقاء الرياضي الكبرى — كنموذج LTAD ونموذج

DMSP ونموذج DMGT — أن الانتقاء الناجح لا يقتصر على المعايير الجسمية والفيزيولوجية وحدها، بل

لا بدّ أن يستوعب أيضاً الأبعاد النفسية والحركية والاجتماعية في منظومة تقييمية متكاملة ومتوازنة.

ثالثاً: أكّدت الدراسات السابقة المستعرضة أن التوجيه الرياضي المبكر، حين يقوم على مبادئ الشمولية

والموضوعية والفردية والتعاون، يُسهم في بناء الدافعية الداخلية لدى المراهق ويُقلّل من احتمالية الإحباط

المبكر والتسرب من النشاط الرياضي المنظم.

رابعاً: خلصت الأدبيات النظرية إلى أن البيئة الرياضية الداعمة، بما تشمله من علاقة إيجابية مع المدرب،

ومشاركة أسرية فاعلة، ودعم مدرسي متواصل، تُعدّ من أبرز المحددات النظرية لاستمرارية الممارسة

الرياضية في مرحلة المراهقة.

أما على صعيد الجانب التطبيقي، فإن هذا البحث لم يبلغ بعدُ مرحلة التحقق الميداني الكامل من هذه

الفرضيات، إذ تستلزم الدراسة التطبيقية تطبيق أدوات القياس المصممة على العينة المحددة، ومعالجة

البيانات إحصائياً، واستخلاص النتائج في ضوء فرضيات البحث. ويُشكّل هذا الجانب الامتدادَ الميداني

الطبيعي لهذا العمل النظري، ويُوصى بالإسراع في إنجازه في إطار الدراسات اللاحقة أو مراحل البحث

القادمة.

ختاماً، يأمل هذا البحث أن يكون قد نجح في إرساء قاعدة نظرية صلبة تُوجّه الممارسين والمدربين

والباحثين نحو تبني مقاربة علمية أكثر نضجاً وشمولاً في مجال الانتقاء والتوجيه الرياضي للمراهقين.

فمستقبل الرياضة الجزائرية مرتبط في جوهره بجودة الاستثمار في هذه المرحلة العمرية الحساسة، وبالقدرة

على اكتشاف المواهب وتوجيهها توجيهاً علمياً رصيناً يضمن لها الاستمرار والازدهار.

المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية

- أبو العلا، أ. ع. (2018). فيزيولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.
- بسطويسى، أ. (2019). أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.
- بلقاسم، ف. (2021). دور الأسرة والمدرسة في التوجيه الرياضي للمراهق الجزائري [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة وهران.
- بهاء الدين، إ. س. (2020). علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
- بوعزيز، س. (2020). التوجيه الرياضي ودوره في تقليل التسرب الرياضي لدى المراهقين [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- حسن علاوي، م. (2017). سيكولوجية النمو والرياضة. دار المعارف.
- خاطر، م.، وعبد الحميد، ك. (2018). الانتقاء والتوجيه في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
- الزين، أ. (2018). العوامل المؤثرة في استمرارية الممارسة الرياضية لدى المراهقين. مجلة علوم الرياضة، 15(2)، 88-105.
- زيدان، ع. ب. (2019). مبادئ علم التدريب الرياضي. منشأة المعارف.
- عبد الرحمن، ع. م. (2021). الموهبة والتفوق والابتكار في المجال الرياضي. دار الفكر العربي.
- كماش، ي. ل. (2017). علم الانتقاء والتوجيه الرياضي. دار وائل للنشر.
- محمد علي حسن. (2019). معايير الانتقاء الرياضي للناشئين في كرة القدم. مجلة التدريب الرياضي، 12(3)، 45-62.
- مفتي، إ. ح. (2018). التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي.
- رضوان، م. ن. (2020). القياس والتقويم في التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر.

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29(Suppl.), S63–S69. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.009>
- Ericsson, K. A. (2020). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. A. Ericsson et al. (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (2nd ed., pp. 685–705). Cambridge University Press.
- Gagné, F. (2015). From genes to talent: The DMGT/CMTD perspective. *Revista de Educación*, 368, 12–39. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2015-368-289>
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2019). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Human Kinetics.
- Pankhurst, A., & Collins, D. (2013). Talent identification and development: The need for coherence between research, system, and process. *Quest*, 65(1), 83–97. <https://doi.org/10.1080/00336297.2012.727374>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

الملاحق

الملحق (1): استبيان المراهقين (كامل)
استبيان حول: أسس الانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالاستمرارية

عزيزي المراهق / عزيزتي المراهقة،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

يقوم الباحث بإعداد دراسة علمية تهدف إلى فهم العوامل التي تساعدك على الاستمرار في ممارستك الرياضية. نرجو منك الإجابة بصدق وموضوعية على جميع الفقرات، مع العلم أن إجاباتك ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وستتم معالجتها بسرية تامة. ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة، فقط عبر عن رأيك الشخصي.

شكراً جزيلاً لحسن تعاونك.

أولاً: البيانات العامة: (يرجى وضع علامة (✓) أو كتابة الإجابة)

1. الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
2. العمر (بالسنوات): سنة
3. المستوى الدراسي:
4. الرياضة التي تمارسها حالياً:
5. عدد سنوات ممارسة هذه الرياضة: سنوات
6. عدد مرات التدريب في الأسبوع: مرة
7. هل سبق لك أن مارست رياضة (أو رياضات) أخرى قبل هذه الرياضة؟ ☐ نعم ☐ لا
إذا كان الجواب نعم، اذكرها:
8. هل توقفت عن ممارسة أي رياضة سابقة بشكل كامل؟ ☐ نعم ☐ لا

الملحق (2)

ثانياً: محور دوافع الممارسة وطبيعة الاختيار:

(يرجى وضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن رأيك: 1: غير موافق بشدة، 2: غير موافق، 3: موافق،

4: موافق بشدة)

الرقم	العبارة	1	2	3	4
1	أمارس هذه الرياضة لأنني أستمتع بها كثيراً.				
2	هذه الرياضة هي هدفي الأساسي هو أن أصبح بطلاً مشهوراً في هذه الرياضة.				
3	أمارس هذه الرياضة لأنها مفيدة لصحتي ولياقتي البدنية.				
4	أنا من اخترت هذه الرياضة بنفسني وبدون إكراه من أحد.				
5	والداي هما من شجعاني على اختيار هذه الرياضة بالذات.				
6	مدربي هو من اقترح عليّ ممارسة هذه الرياضة بعد أن لاحظ موهبتي في شيء آخر.				
7	أشعر أن هذه الرياضة تناسب قدراتي البدنية والمهارية إلى حد كبير.				
8	لو توقفت عن هذه الرياضة، سأشعر بفراغ كبير.				

الملحق (3)

ثالثاً: محور جودة التوجيه الرياضي:

(يرجى وضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن رأيك: 1: غير موافق بشدة، 2: غير موافق، 3: موافق، 4: موافق بشدة)

الرقم	العبارة	1	2	3	4
9	مدربي يشرح لي نقاط قوتي وضعفي بوضوح ويوجهني نحو الأفضل.				
10	أشعر أن مدربي يهتم بي كشخص وليس كلاعب فقط.				
11	والدائي يشجعاني باستمرار، حتى عندما أخسر أو أخطئ.				
12	في المدرسة، يتم تشجيع الأنشطة الرياضية المواهب المختلفة.				
13	تم تحديد أهداف رياضية واضحة معي (قصيرة وطويلة المدى).				
14	يُسمح لي بإبداء رأيي حول نوع التدريبات أو مركز اللعب الذي أرغبه.				
15	أعتقد أن التوجيه الذي تلقيته كان في الوقت المناسب.				

الملحق (4)

رابعاً: محور الاستمرارية والالتزام:

(يرجى وضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن رأيك: 1: غير موافق بشدة، 2: غير موافق، 3: موافق،

4: موافق بشدة)

الرقم	العبارة	1	2	3	4
16	أنوي الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة طوال المرحلة الثانوية على الأقل.				
17	أندر أن أتغيب عن التدريبات بدون عذر مقنع.				
18	أمارس تمارين إضافية في المنزل أو بمفردي لأنني أريد التطور.				
19	هناك أوقات أفكر فيها بجدية في ترك الرياضة.				
20	أشعر بالملل أو الإحباط أحياناً لدرجة أنني لا أرغب في الذهاب إلى التدريب.				
21	سأستمر حتى لو كان المدرب قاسياً معي أحياناً.				
22	دعم أصدقائي داخل الفريق يجعلني أرغب في الاستمرار.				

