

السن المناسب للبدء في تدريب الأنشطة الرياضية من وجهة نظر المدربين الرياضيين الأردنيين

The Suitable Age to Launch Training of Various Sporting Activities from the Point of Views of Jordanian Coaches

د. ماجد عبدالمجيد عسيلة

Dr. Majed A. Osaila

جامعة عمان الأهلية

m.osaileh@ammanu.edu.jo

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على السن المناسب للبدء في تدريب مختلف الأنشطة الرياضية، من وجهة نظر كل من الإداريين والأكاديميين، وذلك بالرجوع للأدب التربوي، وكذلك المقارنة بين النظرية والتطبيق، حيث استخدم الباحث المنهج المسحي لمناسبته وطبيعة الدراسة، كما صمم الباحث استبانة بالرجوع إلى الخبراء في هذا المجال، وأجريت له معاملات الصدق والثبات المناسبة، وشملت عينة الدراسة (٥٦) مدرباً من العاملين في الاتحادات الرياضية والأندية في الأردن، واستخدم الباحث في المعالجة الإحصائية المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية والتكرارات لمناسبتها وطبيعة الدراسة. وفي ضوء أهداف الدراسة، توصل الباحث أن هناك اتفاق بين المدربين على أن اختيار الناشئين يتم بناء على أسس وقواعد علمية، وكذلك إجراء الفحوصات الطبية، وأكد الأكاديميون أن هناك عوامل أخرى مهمة يجب الأخذ بها منها: العمر البيولوجي للنشء، والقطرة والوراثة، والتنبؤ على درجة الثبات، ومراعاة الفروق الفردية، كما اتفق الأكاديميون والمدربون على أن السن المناسب للبدء بالتدريب يكون حسب نوع النشاط المعين، لأن كل نشاط يتطلب سناً خاصاً ومناسباً له، وهذا يعتمد على مراحل النمو المختلفة، وأوصى الباحث اتباع الأسس العلمية عند اختيار الموهوبين وانتقائهم، وكذلك الاهتمام بالأطفال بوصفهم قاعدة أساسية في عملية الاختيار والانتقاء.

الكلمات المفتاحية: السن المناسب، تدريب، الأنشطة الرياضية، وجهة نظر المدربين الرياضيين، الأردنيين.

Abstract

This study aims at identifying the suitable age to launch training of various sporting activities from the point of views of both the administrative and academic staff. After reviewing related literature and comparing theoretical and empirical studies, the researcher utilized a survey that goes along with the aim of this study. To achieve the goal of the study, the researcher developed a questionnaire with the help of experts in this field and ensured its validity and reliability. The sample of the study comprises 56 coaches working at sports unions and clubs in Jordan in different sporting activities. For statistical treatment, the researcher uses means, percentages as well as frequencies. The findings of the study have revealed that there is a consensus among coaches on the criteria of selecting juniors i.e., they have to be scientifically based besides medical check-ups. The academic staff highlighted other crucial factors that should be taken into account viz., biological age, innateness, heredity, and prediction of the degree of stability as well as taking into consideration the individual differences. Both academics and coaches emphasize that the suitable age to start training depends on the type of activity since each activity requires a specific suitable age and this depends on different stages of growth. Finally, the researcher recommends adopting scientific bases for selecting the talents. Furthermore, special attention should be given to children as a basic block in selection.

Keywords: The suitable age, Training, Sporting activities, Coaches viewpoints, Jordanians.

مقدمة ومشكلة الدراسة

نظرا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط، وتتجسد عملية الانتقاء الرياضي في اختيار أنسب العناصر بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط. (طه، ٢٠١٧)، كما أشار (عبدالفتاح، ٢٠١٠) إلى أن عملية انتقاء الناشئين الموهوبين من المشكلات الرئيسية التي تواجه المسؤولين في المجال الرياضي في البلاد العربية، سواء أكان المدربون في الأندية أم في المنتخبات الوطنية، أم مدرسو التربية الرياضية ومشرفوها بالمدارس والجامعات.

فعل سبيل المثال، أشارت بعض الدراسات أن السن المناسب للبدء في تعليم فعاليات الجمباز والتدريب عليها هو ٩ سنوات، في حين أكدت دراسات أخرى، أن السن المناسب ٤-٥ سنوات، وأكدت بعض الدراسات أن السن المناسب للانتقاء في الكرة الطائرة ١٣-١٤ سنة. (Linkhart, 1996). وتشير بعض الدراسات أنه في السنوات الأخيرة، تم اختيار الأطفال في سن (٧ و ٨ سنوات)، لإحاقهم بمدارس الجمباز، حتى يتمكن الناشئون من أداء المهارات الحركية الفنية المعقدة قبل سن البلوغ، وإذا أخذ في الاعتبار الفردية في معدلات النمو بين أطفال العمر الواحد، فإنه يمكن التجاوز عن الأعمار المحددة مسبقا في حدود (٢-٣) سنوات. (طه، ٢٠١٧).

وأشارت دراسات أخرى، أن سن البدء في تعليم السباحة هو ٣-٤ سنوات، في حين بعض الدراسات أشارت أن السن المناسب ٦-٧ سنوات والجمباز ٩-١٠ وألعاب القوى ١٠-١١ سنة، وكرة القدم وكرة اليد ٩-١٠ سنوات، كما أشارت بعض الدراسات أن سن البدء في تعليم السباحة

تُعدّ الموهبة في أي من مجالات الحياة، ثروة بشرية لا بدّ من اكتشافها ورعايتها وتطويرها، حيث بقيت عملية اكتشاف الموهوبين تعتمد على الصدفة والملاحظة وأساليب أخرى غير علمية، ومع تطور مجالات الحياة، من فنون وعلوم وتكنولوجيا، بدأت الأساليب غير العلمية لعملية الانتقاء، تقلّ أولا بأول، إلى أن أصبحت محدودة. (الربضي، ٢٠٠٤).

الانتقاء والتوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملة واحدة، فقد ظهرت الحاجة إليهما، نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والعقلية والنفسية، تبعاً لنظرية الفروق الفردية. (علي، ١٩٩٩)، كما تُعدّ عملية اختيار اللاعبين، وتحديد السن المناسب للبدء في تدريب الأنشطة الرياضية، من المشكلات المهمة والمعقدة التي تواجه المدربين والمسؤولين في المجال الرياضي. (طه، ٢٠١٧).

وعملية الانتقاء الرياضي عرفها (الغالي، ٢٠٠١) بأنها "اختبار العناصر المناسبة والتي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المطلوب"، وعرّفها (علاوي، ٢٠٠٢) بأنها "انتقاء أفضل العناصر التي تتميز باستعدادات معينة، تسمح بالتنبؤ بإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية"، وعرّفها (أبو المجد والنمي، ١٩٩٧) "أنها عملية يتم خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضي"، وعرّفه (حماد، ١٩٩٦) بأنه "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة".

تشير بعض الدراسات أن اختيار اللاعبين، وتحديد السن المناسب لممارسة النشاط الرياضي غاية في الأهمية، وقد تباينت الآراء حول تحديد السن المناسب،

التي تؤدي إلى الوصول بالناشئ إلى المستويات العليا في أداء وكرة القدم ١٠-١١ سنة. (كاشف، ١٩٨٦).

يوضح (خريبط، ٢٠١٧) أنّ هناك عمراً محدداً للبدء في مختلف الألعاب، وأن هذه الحدود مصدرها نتائج خبرة إعداد رياضيين حققوا نتائج وإنجازات عالية في الأعمار الماضية، وكذلك تفوق للإثر الذي تشكل في مختلف الألعاب الرياضية، فعند السباحة مثلا تكونت التصورات بشأن أفضلية البدء في ممارسة السباحة في سن ٨-٦ سنوات بتأثير من الخبرات الأمريكية والاسترالية، بينما يرى الخبراء الروس أن ٨٠٪ من السباحين الذين حققوا إنجازات عالمية بدأوا بممارسة السباحة في سن متأخرة، للفتيات ٩-١٢ سنة، وللفتيان ١٠-١٣ سنة، وأنّ الأطفال الذين يبدأون بممارسة اللعبة في سن مبكرة ٥-٧ سنوات حققوا نتائج متميزة قياسا مع أقرانهم، لكن سرعان ما تباطأ عطاؤهم في سن ١٤-١٦ سنة.

ويؤكد (Carlos, Rama & Antonio, 2012) أنّ النظريات تؤكد أنّ المحترفين يُصنعون ولا يُولدون، وأنّ هذه النظرية تترجم في مجال الرياضيين بأنهم إذا أرادوا أن يصبحوا على مستوى عالٍ من الأداء، فإنّ عليهم الانخراط في التدريبات، والتركيز على التدريبات والمهام التي تحدى قدراتهم الحالية.

وقد أنشأت المنظمات الرياضية في عدد من دول العالم مراكز تدريب متخصصة لتدريب المواهب المختارة على أيدي نخبة من الخبراء والمتخصصين حتى يصبحوا رياضيين محترفين، ويلتحقوا بمنتخبات الناشئين في بلدانهم، فالمراقبة والملاحظة من المتخصصين ما تزال الأداة الوحيدة لاختيار المواهب المتميزة واستكشافها بصورة مبكرة.

وقد أثار الباحثون في هذه الدراسة مشكلتين تتعلقان بما يرافق البحث عن المواهب من مخاطر، فالنمو والنضج عنصران مهمان في العملية لفهم وتحديد أفضل لعملية الاختيار وأساليب التطوير للرياضيين الشباب، ومع ذلك، تقترح الأدبيات الحفاظ على استراتيجيات الانتقاء الرياضي التقليدية، على الرغم من تزايد الطلب في الاعتماد على الخصائص الأثروبومترية للاعبين المحترفين، باعتبار أن تحديد المتغيرات البيولوجية التي يمكن التنبؤ بالأداء يكاد يكون أمرا مستحيلا.

وتشير الدراسات أنّ عملية اختيار الناشئين تُعدّ عملية اقتصادية بالدرجة الأولى، تلجأ إليها بعض الدول، بهدف توفير الجهود، وإحراز أفضل النتائج، بفضل التخطيط العلمي للرياضة على المدى الطويل والذي يبدأ في سن الطفولة المتأخرة بالمرحلة الابتدائية. (كليسيف، ١٩٧٦)، فالانتقاء في المجال الرياضي يختص باختيار أفضل العناصر الناشئة في نشاط رياضي على فترات زمنية متتالية، ولتحقيق ذلك، لا بدّ من التعرف على قدرات الناشئة واستعداداتهم بأدق الوسائل، إلى جانب تحديد العوامل

التي تؤدي إلى الوصول بالناشئ إلى المستويات العليا في أداء وكرة القدم ١٠-١١ سنة. (كاشف، ١٩٨٦).

ويبين (Greene & Pate, 2015) أنّ أطفال الفئة العمرية ٦-٨ سنوات لديهم قيم عالية من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين $VO_2 \max$ ، وأنّ هذه القيم قد تتجاوز في بعض الأحيان المتسابقين الكبار الهواة، وهذا يعني أنّ الأطفال الصغار قادرين من الناحية الفسيولوجية على جري مسافة نصف الماراثون، ولديهم القدرة على التكيف الفسيولوجي للتدريب في رياضة التحمل قبل سن البلوغ، أما في سن البلوغ فيعاني الأطفال من بعض التغيرات الجسدية الرئيسية، ومن هنا، أوصيا في الحد من حجم التدريب وشدته، بسبب أن تطور البلوغ الطبيعي يمكن أن يحسن الأداء بمفرده، ومثال ذلك طفرة النمو في الرئتين والقلب، والذي يحدث في سن ٥-١١ سنة للفتيات و٥-١٣ سنة للذكور، والذي يعزز تروية الدم بالأكسجين إلى العضلات، ما يزيد من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

أما (Gillespie, 2016) فتري أنّ الأطفال الصغار وتحديدًا في مرحلة ما قبل المدرسة (٢-٥ سنوات) يكونون في وضع مناسب لتعلم العديد من الحركات الأساسية في الألعاب الرياضية، وأنه كلما تقدم الأطفال في السن، تزداد قدرتهم على التركيز والانتباه وأداء المهارات الانتقالية، مثل الرمي لمسافة، كما أنّهم أكثر قدرة على متابعة الاتجاهات، وبالنسبة للأطفال ٦-٩ سنوات، فينجمون في الأنشطة المنظمة مثل الجري وكرة القدم والرجبي والجمباز والسباحة والتنس وفنون الدفاع عن النفس، أما في عمر ١٠ سنوات فيصبح لدى الأطفال رؤية ناضجة، ويتحسن التنسيق والتوازن والقدرة على فهم الاستراتيجيات الرياضية واستدائها، وعادة ما يكونون على استعداد للقيام بمهارات رياضية معقدة، مثل كرة القدم وكرة السلة والهوكي والكرة الطائرة.

وتشير (Maffulli, 2013) أنّه عادة ما يبدأ التنافس الرياضي والتدريب في سن ٦ سنوات، ويستمر هذا الأمر بحد أقصى ١١-١٣ عامًا، وعلى الرغم من أنّه ينبغي بذل جهود للتركيز على تشجيع الأطفال على المشاركة بدلا من التنافس، فإنّ معظم الآباء يشجعون الجوانب التنافسية للرياضة، وفي سن ١٤ عامًا، وجد أنّ الأطفال الذين يتدربون ١٤-١٨ ساعة أسبوعيا، يملكون قدرة على المنافسة في المستويات العالية للجمباز وكرة القدم والجري والتنس، بينما أظهرت دراسات في أوروبا الشرقية أنّ الأطفال من الفئة العمرية نفسها كانوا يتدربون لنصف الفترة السابقة، بينما تشير نتائج الدراسات الحديثة في الولايات المتحدة أنّ التدريب ١٨ ساعة في الأسبوع هي القاعدة الفاعلة في هذه الفئة العمرية.

وتوضح (Maffulli, 2013) أنّ مخاطر التدريب الشديد على الرياضيين الشباب لفئة ١٤ سنة تتمثل في

تساؤلات الدراسة

١. ما السن المناسب للبدء في التدريب في مختلف الألعاب الرياضية.
٢. ما رأي المدربين في تحديد السن المناسب للبدء في تدريب مختلف الألعاب الرياضية.
٣. ما رأي الأكاديميين في السن المناسب للبدء في تدريب مختلف الألعاب الرياضية.
٤. هل هناك فرق بين رأي المدربين والأكاديميين حول السن المناسب للبدء في تدريب مختلف الألعاب الرياضية.

الدراسات السابقة

أبو عبدون (٢٠٠٢)، هدفت الدراسة إلى التعرف على الخصائص المورفولوجية والنفسية لناشئي كرة اليد مواليد ١٩٨٦ بمحافظة الشرقية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والأسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على ١١٢ ناشئاً من أندية محافظة الشرقية والمسجلين للموسم الرياضي ٢٠٠١-٢٠٠٢، واستخدمت المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتحليل العامل للمعالجة الإحصائية، وقد أسفرت الدراسة إلى التوصل إلى أربعة عوامل هي: عامل الأطوال وتشبع عليه ٦ قياسات، وعامل المحيطات وتشبع عليه ٧ قياسات، والعامل الوظيفي وتشبع عليه ٤ اختبارات، والعامل النفسي وتشبع عليه ٧ متغيرات، وأوصت الباحثة باهتمام المدربين بإجراء القياسات لبعض مكونات الجسم والمتغيرات الوظيفية والنفسية عند انتقاء الناشئين، والاهتمام بوضع برامج تدريبية تشمل تدريبات لتنمية المكونات الجسمية والمتغيرات الوظيفية والنفسية للاعبين كرة اليد.

حسن (٢٠٠٢)، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القدرات الحركية وبعض سمات الشخصية وحالة القلق قبل المنافسات الرياضية لناشئي كرة اليد وبعدها، وعلى القدرات الحركية، وبعض سمات الشخصية، وحالة القلق لدى ناشئي كرة اليد الأكثر تميزاً، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية من الأندية المشتركة بالدوري الممتاز للناشئين مواليد ١٩٨٤ للموسم ٢٠٠١-٢٠٠٢، حيث بلغ حجم العينة ٩٦ ناشئاً، واستخدم الباحث اختبارات بدنية ومهارية لقياس القدرات الحركية الخاصة بناشئي كرة اليد، وتوصل الباحث

الإصابات العضلية الهيكلية، والذي قد يسبب مشكلة خطيرة في هذه الفئة العمرية. ووجدت أنّ الرياضيين الشباب الذين كانوا قادرين على المنافسة والتدريب على مستوى عالٍ، هي مجموعة الموهوبين، وأن تعرض هؤلاء الرياضيين للإصابة كان بمعدل منخفض، وأن الرياضيين غير الموهوبين بشكل كبير ويتدربون بشكل مكثف، عانوا من إصابات خطيرة أبعدهم عن اللعبة، وبينت أنّه لحماية الرياضيين الشباب، وتجنب حدوث الإرهاق، ينبغي أن يبدأ الأطفال بممارسة عدة رياضات في سن مبكرة قبل التدرج بالتدريب المكثف.

وتيجة لتباين الآراء واختلاف وجهات النظر حول السن المناسب لانتقاء الناشئين واختيارهم، فقد رأى الباحث أن تقف هذه الدراسة على حقائق السن المناسب للبدء في اختيار الناشئين وانتقائهم، للبدء في تدريبهم وتنمية قدراتهم المهارية والبدنية، وبالتالي، معرفة المحددات التي يتم بموجبها البدء في تدريب كل رياضة، والمضي نحو الارتقاء بمستوياتهم دون معيقات.

أهمية الدراسة

١. التوصل إلى اختيار فئة الناشئين حسب أسس علمية، نظراً لأن الاعتناء بالناشئين هو البناء الأساسي، لرفع مستوى الرياضة في الأردن محلياً وعربياً.
٢. قلة الدراسات التي تناولت موضوع التعرف إلى السن المناسب للبدء في تدريب الناشئين.
٣. الاختلاف بين رأي الأكاديميين والمدربين في تحديد السن المناسب للبدء في تدريب الناشئين.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

١. التعرف إلى العمر الزمني المناسب للبدء في تدريب مختلف الأنشطة الرياضية من وجهة نظر المدربين العاملين في الاتحادات والأندية الرياضية.
٢. التعرف إلى العمر الزمني المناسب للبدء في تدريب مختلف الأنشطة الرياضية بالرجوع إلى الأدب التربوي.
٣. المقارنة بين النظرية والتطبيق.

بالطريقة العمدية من ناشئي الجمباز للفئة العمرية من (٩-٧)، وبلغ حجم العينة (٥١) واستخدم الباحث طريقة هيث وكارتر لتحديد مكونات النمط الجسمي، وتوصل إلى أن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف هما الأفضل في رياضة الجمباز، وأوصى الباحث بضرورة مراعاة مكونات النمط الجسمي عند انتقاء ناشئي الجمباز، والاستعانة بالنمط العضلي والنمط العضلي النحيف كأفضل الأنماط لممارسة رياضة الجمباز.

الهايك (١٩٩٣) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لمدة (٨) أسابيع، على تطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن، واشتملت عينة الدراسة على (٤٠) لاعبا من الناشئين تحت سن (١٧) سنة، وأوصى الباحث بضرورة زيادة الوقت المخصص للتدريب على مهارة دقة التصويب في ظروف سهلة وبمبسطة، وفي ظروف صعبة ومشابهة لظروف المباراة.

البطارسة (١٩٩٢) هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي مقنن حسب الأصول العلمية لعلم التدريب الرياضي، للعمل بموجبه على رفع مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للاعبين الناشئين في لعبة كرة اليد، ووضع برنامج مقترح لرفع مستويات عناصر اللياقة البدنية والوظيفية، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، واختبرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وتكونت من ١٨ لاعبا لكل مجموعة دون سن ١٧ سنة، ثم أجريت المعالجة الإحصائية المناسبة، وأوصى الباحث بتطبيق البرنامج المقترح والذي تضمنه البحث على فئة الناشئين من لاعبي كرة اليد لفترة زمنية أطول للحصول على نتائج أفضل.

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج المسحي لمناسبه وطبيعة الدراسة، والتي تدور حول السن المناسب للبدء في تدريب الأنشطة الرياضية.

مجتمع الدراسة

المدرّبون في الاتحادات والأندية الرياضية في الأردن.

عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (٥٦) مدربا من مختلف الألعاب الرياضية (٢٦) مدربا للذكور و (١٢) مدربا للإناث و (١٨) مدربا للجنسين، وتم اختيار العينة بالطريقة

إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متغيرات البحث (القدرة الحركية، سمات الشخصية)، حالة القلق لدى عينة البحث، وأوصى الباحث الاهتمام باستخدام اختبارات القدرات الحركية قبل المنافسة بين المباريات، وذلك لزيادة التركيز على الأداء الفني، وخفض حدة التوتر والقلق وزيادة الثقة بالنفس واختيار ناشئين ممن يتميزوا بسمات شخصية منخفضة وبحالة قلق منخفضة.

قام الزيود (٢٠٠٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر تطبيق برنامج للتعليم الحركي على تنمية بعض القدرات والمهارات الحركية الخاصة بانتقاء في الجمباز للمرحلة السنوية (٥-٦) سنوات، واشتملت عينة الدراسة على ٣٦ طفلا وطفلة من روضة الجامعة الأردنية، وروضة النجاح في عمّان، تراوحت أعمارهم بين (٥-٦) سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبطريقة المجموعات المتكافئة. قسمت العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (١٨) طفلا وطفلة، وطبق عليها برنامج التعلم الحركي لتنمية بعض القدرات والمهارات الخاصة بالجمباز، والمجموعة الثانية مجموعة ضابطة قوامها (١٨) طفلا وطفلة والتي مارست الأنشطة الرياضية الحرة. وأسفرت نتائج الدراسة أن برنامج التعلم الحركي له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة (قدرات ومهارات) تفوق المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة، وخرج الباحث بأهم التوصيات منها الاهتمام بأطفال ما قبل المدرسة (٥-٦) سنوات كقاعدة أساسية في عملية الانتقاء في الأنشطة الحركية وخاصة الجمباز.

الخطيب (٢٠٠١) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصفات البدنية عند ناشئات الجمباز في المرحلة السنوية من (٧-٩) سنوات، وبناء مستويات معيارية مبنية للصفات البدنية الخاصة عند ناشئات الجمباز، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لأهداف الدراسة، وشملت عينة الدراسة ناشئات الجمباز للمرحلة السنوية (٧-٩) سنوات وبلغ حجم العينة ٧٠ ناشئة، واستنتجت الباحثة أن مستوى الصفات البدنية الخاصة عند الناشئات ضعيف بشكل عام باستثناء المرونة، القوة المميزة بالسرعة، حيث كان مستوى هذه الصفات بالمستوى المطلوب، وأوصت الباحثة بمراعاة الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز، واستخدام المعايير التي تم بناؤها كما أوصت بالاهتمام بالصفات البدنية بعين الاعتبار.

ارميلي (١٩٩٦) هدفت الدراسة للتعرف على النمط الجسمي السائد لدى ناشئي الجمباز في الأردن والمستوى المهاري، والعلاقة بين النمط الجسمي ومستوى الأداء المهاري لدى الناشئين، وتم اختيار العينة

العشوائية، حيث قام الباحث بتوزيع الاستبانة على (٦٥) مدربين، وتم استبعاد (٩) استبانات عند تفرغ النتائج.

الجدول (١)

التكرارات والنسب المئوية للألعاب التي يقوم بتدريبها المدربون الممارسون للتدريب

النسبة %	التكرار	اللعبة
١٠,٧١	٦	كرة سلة
٧,١٤	٤	كرة طائرة
١٠,٧١	٦	كرة يد
٢١,٤٢	١٢	كرة قدم
١٠,٧١	٦	ألعاب قوى
٧,١٤	٤	سباحة
١٤,٢٨	٨	جمباز
٣,٥٧	٢	التايكواندو
٣,٥٧	٢	الكرايتيه
٣,٥٧	٢	كرة الطاولة
١,٧٨	١	الريشة الطائرة
١,٧٨	١	التنس الأرضي
١,٧٨	١	الملاكمة
١,٧٨	١	الكيك بوكسينغ
١٠٠	٥٦	المجموع الكلي

الجدول (٢)

التكرارات والنسب المئوية حسب متغير الجنس

النسبة %	التكرار	جهة التدريب
٤٦,٤٢	٢٦	تدريب ذكور
٢١,٤٢	١٢	تدريب إناث
٣٢,١٤	١٨	تدريب مختلط

الجدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية للممارسين لمهنة التدريب وغير الممارسين

لا		نعم		السؤال
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
١٠,٧١	٦	٨٩,٢٨	٥٠	هل تقوم حالياً بالتدريب ؟
٣,٥٧	٢	٩٦,٤٢	٥٤	هل قمت سابقاً بالتدريب ؟
١٤,٢٨	٨	٨٥,٧١	٤٨	هل تم الاختيار على أسس علمية ؟

الجدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية لمتغير المؤهل العلمي لأفراد العينة

النسبة %	التكرار	المؤهل العلمي
١٠,٧١	٦	ثانوية عامة
٢١,٤٢	١٢	دبلوم
٤٦,٤٢	٢٦	بكالوريوس
٢١,٤٢	١٢	دراسات عليا

يبين الجدول (٤) قيم التكرارات والنسب المئوية لمتغير المؤهل العلمي لأفراد العينة، حيث جاءت درجة البكالوريوس في المرتبة الأولى بنسبة ٤٦,٤٢٪ ومتغيرا الدبلوم والدراسات العليا ثانيا بنسبة ٢١,٤٢٪.

الجدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية لمتغير خبرة أفراد العينة

النسبة %	التكرار	فئات الخبرة
٧,١٤	٤	٠ - ١ سنوات
٣٩,٢٨	٢٢	١ - ٦ سنوات
٥٣,٥٧	٣٠	أكثر من ١٠ سنوات

يبين الجدول (٥) قيم التكرارات والنسب المئوية لمتغير عدد سنوات خبرة أفراد العينة، حيث جاءت الخبرة أكثر من ١٠ سنوات في المرتبة الأولى بنسبة ٥٣,٥٧٪ والخبرة من ٠-١ سنوات بنسبة ٧,١٤٪.

مجالات الدراسة

المجال المكاني: الأدبية والاتحادات الرياضية.

المجال الزمني: ٢٠١٦/٩/١-١

أدوات الدراسة

١. قام الباحث بتصميم الاستبانة بعد الرجوع إلى بعد الأدبيات الدراسية المشابهة.

٢. تم عرض الاستبانة على محكمين من ذوي الاختصاص وعددهم ٧، وذلك للتحقق من صدق المحتوى وملاءمة المقياس لتساؤلات البحث، وطلب منهم إبداء رأيهم من حيث مناسبة الفقرات والصياغة اللغوية، ووضوح الفقرات، وإضافة أو

تعديل أو حذف ما يرويه مناسبا، وتم الاعتماد على المعيار المتمثل بنسبة اتفاق (٨٠٪) فما فوق لإبقاء الفقرة ودون ذلك حذفها أو تعديلها، وقد تم الأخذ بمقترحات المحكمين وإجراء التعديلات المطلوبة، حيث أن الأخذ بمثل هذه التعديلات يعد دليلا على صدق أداة الدراسة.

٣. تم إعداد الاستبانة بصورتها النهائية بعد الأخذ بالتعديلات على الفقرات.

٤. تم التأكد من ثبات الاستبانة بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على ١٣ شخصا من مجتمع الدراسة، وتم استبعادهم من عينة البحث، وقد بلغ معامل الثبات ٨٧,٧٪، وهي نسبة جيدة جدا.

المعالجة الإحصائية

- المتوسطات الحسابية.
- النسب المئوية.
- التكرارات.

عرض النتائج ومناقشتها

الجدول (٦) التكرارات والنسب المئوية لمتغير السن الفعلي الذي يبدأ به تدريب الناشئين

النسبة %	التكرار	فئات السن
٣,٥٧	٢	أقل من ٦ سنوات
٢١,٤٢	١٢	٦ - ٨ سنوات
٣٩,٢٨	٢٢	٩ - ١١ سنة
٢١,٤٢	١٢	١٢ - ١٤ سنة
١٤,٢٨	٨	أكبر من ١٤ سنة

يبين الجدول (٦) قيم التكرارات والنسب المئوية لمتغير السن الفعلي الذي يبدأ به تدريب الناشئين، وعند استعراض قيم التكرارات نجد أن الفئة العمرية (١١-٩) كانت صاحبة أعلى تكرار بلغت قيمته ٢٢ مدرباً بنسبة ٣٩,٢٨% تلاها الفئتان (٦-٨) وفئة (١٢-١٤) بتكرار ١٢ مدرباً وبنسبة مئوية ٢١,٤٢% وجاءت فئة أكبر من ١٤ سنة بتكرار ٨ مدربين وبنسبة مئوية بلغت ١٤,٢٨% أما مرحلة أقل من ٦ سنوات فقد بلغ عدد تكرارها ٢ بنسبة ٣,٥٧%.

الجدول (٧) التكرارات والنسب المئوية لمتغير السن المثالي لاختيار الناشئين في لعبة معينة

النسبة %	التكرار	فئات السن
٧,١٤	٤	أقل من ٦ سنوات
١٧,٩	١٠	٦ - ٨ سنوات
٣٩,٢٨	٢٢	٩ - ١١ سنة
٣٥,٧١	٢٠	١٢ - ١٤ سنة

الفعلي الذي يبدأ فيه تدريب الناشئين مع الفئة (٦-٨) سنوات، لكن النسبة المئوية كانت أقل ٢١,٤٢%، حيث تختلف النتائج مع ما أورده (كاشف، ١٩٨٦) بأن تدريب الجماز والسباحة في عمر (٣-٤) سنوات أو (٦-٧) سنوات.

يبين الجدول (٧) قيم التكرارات والنسب المئوية لمتغير السن المثالي لاختيار الناشئين في الألعاب، حيث جاءت الفئة ٩-١١ سنة بالمرتبة الأولى بتكرار ٢٢ وبنسبة ٣٩,٢٨%، وجاءت الفئة ١٢-١٤ ثانياً بتكرار بلغ ٢٠ مدرباً وبنسبة ٣٥,٧١%، والفئة ٦-٨ سنوات ثالثاً بتكرار ١٠ وبنسبة ١٧,٩%، وأخيراً الفئة أقل من ٦ سنوات بأربعة تكرارات وبنسبة ٧,١٤%، حيث اتفقت استجابات السن الفعلي الذي يبدأ فيه المدرب بالتدريب مع السن المثالي وهو الفئة (٩-١١) عاماً، بينما جاءت المرتبة الثانية في السن المثالي لاختيار الناشئين فئة (١٢-١٤) عاماً بنسبة ٣٥,٧١%، وهي الفئة التي جاءت أيضاً بالمرتبة الثانية لمتغير السن

الجدول (٨) العمر المناسب للبدء بالتدريب موزعا حسب نوع اللعبة

المجموع	أكثر من ١٤ سنة	من ١٢-١٤ سنة	من ٩-١١ سنة	من ٦-٨ سنوات	أقل من ٦ سنوات	نوع اللعبة / السن المناسب
٦	٢	٢	٠	٢	٠	كرة سلة
٤	٠	٤	٠	٠	٠	كرة طائرة
٦	٠	٠	٦	٠	٠	كرة يد
١٢	٤	٢	٦	٠	٠	كرة قدم
٦	٠	٢	٤	٠	٠	ألعاب قوى
٤	٠	٠	٤	٠	٠	سباحة
٨	٠	٠	٠	٦	٢	جمباز
٢	٠	٠	١	١	٠	التايكواندو
٢	٠	٠	١	١	٠	الكرايه
٢	١	١	٠	٠	٠	كرة الطاولة
١	٠	٠	٠	١	٠	الريشة الطائرة
١	٠	١	٠	٠	٠	التنس الأرضي
١	١	٠	٠	٠	٠	الملاكمة
١	٠	٠	٠	١	٠	الكيك بوكسينغ
٥٦	٨	١٢	٢٢	١٢	٢	المجموع

إلى تضاعف نسبة الإصابة بالعضلات الهيكلية نتيجة عدم اكتمال النمو.

يبين الجدول (٨) قيم التكرارات للعمر المناسب للبدء بالتدريب موزعا حسب نوع اللعبة، وعند قراءة القيم الواردة في الجدول نجد أن لعبة كرة القدم احتلت أعلى تكرار بلغت قيمته ١٢، كما كانت فئة (٩-١١) هي أعلى الفئات العمرية الأنسب للتدريب، ونلاحظ أن الألعاب المعنية في هذه الفئة التي أجمع عليها ٢٢ مدربا هي: كرة اليد وكرة القدم وألعاب القوى والسباحة والتايكواندو والكرايه، وجاء في المركز الثاني من حيث الفئة الأنسب للتمرين الفئتين (٦-٨) سنوات و(١٢-١٤) سنة ويواقع ١٢ مدربا لكل منها.

وتتفق هذه النتائج مع ما جاء في الدراسات التي أوردها (كاشف، ١٩٨٦) بأن السن المناسب لتدريب الألعاب الجماعية هو ١٠-١١ سنة، وكذلك تتفق مع دراسة (Linkhart, 1996)، على أن السن المناسب للالتقاء في الكرة الطائرة ٣-١٤ سنة، وكذلك تتفق بعض الإجابات ضمن الفئة العمرية (١٢-١٤) سنة مع دراسة (Maffulli, 2013) في أن الممارسة الرياضية والتدريب الشديدا لما دون هذه الفئة في بعض الألعاب الرياضية يمكن أن يؤدي

الجدول (٩) جدول اختيار اللاعبين

العمر			نوع الرياضة
قبول الطلاب كل حسب رياضته	قبول الأطفال في المدارس الرياضية	بداية التعليم للموهوبين	
٧ - ٦	٧ - ٥	٩ - ٦	سباحة، القفز بالماء، تنس أرضي، كرة طاولة
٧ - ٥	٦ - ٥	٩ - ٦	جمباز، إيقاع، أكروبات
٩ - ٨	١٠ - ٩	١١ - ١٠	كرة سلة، كرة قدم، كرة يد، كرة طائرة
١٠ - ٩	١١ - ٩	١٣ - ١٠	ألعاب قوى، سلاح، فروسية، رماية
١٠ - ٩	١١ - ٩	١٤ - ٩	مصارعة، ملاكمة، رفع أثقال

من خلال الاطلاع على الجدول رقم (٩) نجد أن لكل لعبة بداية للتعلم، وفي مرحلة أخرى يكون مقبول في النشاط المناسب فقد حدد مثلا: أن السباحة والقفز بالماء والتنس وكرة الطاولة يكون بداية التعلم هو من سن (٧-٦) سنوات والقبول حسب الرياضة يكون في سن (٩-٦)، وبداية التعليم للموهوبين هو (٧-٦).

الجدول (١٠) الأعمار المناسبة للبدء في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الشائعة في المناطق العربية

العمر الزمني بالسنوات			النشاط
مرحلة إعداد أساسي	مرحلة بداية التعلم	مرحلة التخصص	
٨ - ١١	٧ - ٨	٧ - ٦	سباحة
١١ - ١٣	١٠ - ١١	١٠ - ٩	جمباز
١١ - ١٤	١٠ - ١٢	١١ - ١٠	ألعاب قوى
١١ - ١٤	١٠ - ١١	١٠ - ٩	كرة قدم
١١ - ١٤	١٠ - ١١	١٠ - ٩	كرة يد

(عبد الفتاح، ١٩٨٦)

الجدول (١١) العمر الواجب أن يلتحق فيه الناشئ بمراكز التدريب تمهيدا لمرحلة الإنجازات الرياضية العليا

العمر الذي يلتحق فيه الناشئ بمركز التدريب أو المدرسة الرياضية	نوع اللعبة
٧ - ٨	السباحة، تمارين الجمباز الفنية للبنات، الجمباز الإيقاعي للبنات، جمباز المسابقات للبنات، التنس
٨ - ٩	الأكروبات، جمباز المسابقات للرجال، الغطس، رياضة الهبوط بالمظلات، رمي القرص

١١ - ١٠	التجديف، كرة سلة، كرة الطائرة، كرة يد، كرة قدم، الهوكي، كرة الماء، السلاح
١٢ - ١١	المصارعة الرومانية، بعض فروع ألعاب القوى، الرماية على الأطباق، رياضة الفروسية، الخماسي الحديث
١٣ - ١٢	الملاكمة، الدراجات
١٤ - ١٣	رفع الأثقال

(الكاشف، ١٩٨٧)

يشير الجدول رقم (١١) إلى العمر الواجب الأخذ به عند اختيار الناشئين للالتحاق بمراكز التدريب وذلك تمهيدا لمرحلة الإنجاز الرياضي والوصول للمستويات العليا.

الجدول (١٢)

العمر الذي يبدأ فيه الناشئ في ممارسة الرياضة والأعمار التي يستغرقها وصولا لمرحلة التفوق والارتقاء

العمر الزمني الذي يسمح فيه بممارسة الرياضة في المجموعات المتخصصة			أنواع الرياضات
مرحلة الإرتقاء والتفوق في الرياضة	مرحلة الإتيقان والتثبيت	مرحلة الممارسة الأولية	
١٧ - ١٤	١٤ - ١٠	١٠ - ٨	رياضة الأكروبات
١٨ - ١٦	١٧ - ١٢	١٣ - ١٠	كرة سلة، كرة طائرة
١٨ - ١٧	١٧ - ١٤	١٥ - ١٢	الملاكمة
١٨ - ١٦	١٧ - ١٢	١٣ - ١٠	المصارعة بأنواعها
١٨ - ١٧	١٧ - ١٤	١٤ - ١٢	الدراجات
١٨ - ١٦	١٧ - ١٢	١٣ - ١٠	كرة الماء
١٧ - ١٤	١٤ - ١٠	١٠ - ٨	جمباز رجال (ناشئين)
١٧ - ١٤	١٤ - ٩	٩ - ٧	جمباز بنات (ناشئات)
١٧ - ١٤	١٣ - ٩	٩ - ٧	جمباز إيقاعي (بنات)
١٨ - ١٧	١٧ - ١٢	١٢ - ١٠	التجديف
١٨ - ١٧	١٧ - ١٣	١٣ - ١١	رياضة ركوب الخيل
١٨ - ١٧	١٧ - ١٣	١٣ - ١١	ألعاب قوى
١٨ - ١٦	١٧ - ١٢	١١ - ٩	القفز من جهاز الترمبلين
١٨ - ١٦	١٧ - ١١	١٢ - ٩	رياضة الشراع
١٨ - ١٦	١٧ - ١٢	١٣ - ١٠	الخماسي الحديث
١٨ - ١٦	١٧ - ١٣	١٤ - ١١	رياضة الرماية
١٧ - ١٤	١٥ - ٩	١٠ - ٧	التنس وتنس الطاولة
١٨ - ١٧	١٧ - ١٤	١٤ - ١٣	رفع الأثقال

١٨ - ١٦	١٧ - ١٢	١٣ - ١٠	السلاح
١٧ - ١٣	١٣ - ٩	٩ - ٧	الرقص على الجليد
١٨ - ١٧	١٧ - ١٢	١٢ - ١٠	كرة قدم، هوكي
١٨ - ١٥	١٧ - ١١	١٣ - ٩	الشطرنج
١٧ - ١٦	١٧ - ١٢	١٣ - ١٠	كرة اليد
١٧ - ١٢	١٤ - ٧	١٠ - ٧	السباحة
١٧ - ١٤	١٥ - ١٠	١١ - ٨	الغطس في الماء

(الكاشف، ١٩٨٧)

نلاحظ من الجدول (١٢) أعلاه أن هناك ثلاث مراحل لاختيار الناشئين وفقا للعمر الزمني، ونوع اللعبة وهذه المراحل هي: مرحلة الممارسة الأولية، ومرحلة الإتقان والتثبيت، ومرحلة الارتقاء والتفوق.

الجدول (١٣)

المتطلبات الخاصة في اختيار الرياضيين المبتدئين طبقا لشكل الرياضة

المتطلبات			نوع الرياضة
المرونة، قوة اليدين	الإضافي	الإجباري	
المرونة، قوة القدمين	السرعة، التحمل، قوة الرجلين، قوة الارتقاء	الطول، الرشاقة، صحة جيدة، الدقة وخفة الحركة	كرة سلة، كرة الطاولة
المرونة	قوة اليدين، التحمل، الفرق بالوزن والطول يكون أكثر من ١٠٠سم	السرعة، الرشاقة، الدقة، خفة الحركة، صحة جيدة	الملاكمة
المرونة، قوة اليدين	قوة اليدين، السرعة، قوة القدمين، تحمل السرعة	الرشاقة، الدقة وخفة الحركة، صحة جيدة	المصارعة
التحمل، السرعة	رشاقة، ذكاء في استرخاء العضلات، القوة، المرونة	صحة ممتازة، تحمل، قوة القدمين، السرعة	الدراجات
	القوة، المرونة	رشاقة، صحة جيدة	الجمباز، والقفز بالماء
السرعة، المرونة	قوة اليدين والرجلين	صحة ممتازة، الطول، طول الأطراف السفلى، التحمل، الرشاقة	التجديف
القوة، السرعة	رشاقة، الدقة وخفة الحركة، التحمل	صحة جيدة	الفروسية
		الفرق بين الطول والوزن فوق ١٠٠سم	التزلج، ألعاب القوى، مسافات متوسطة وطويلة والمشي
قوة اليدين	التحمل، الزيادة في الطول	صحة جيدة، سرعة قوة الخطوات، المرونة، الرشاقة	ألعاب قوى، مسافات قصيرة، ركض الحواجز
مرونة	زيادة في الطول، تحمل	صحة جيدة، السرعة، القوة، رشاقة	الرمي والعشاري

السباحة	صحة ممتازة، التحمل، مرونة الأكتاف والركبة ومفصل الكاحل، رشاقة، توازن الحركة	الزيادة في الطول، السرعة، القوة، الفرق بين الطول والوزن فوق ١٠٠ اسم
الرماية	صحة جيدة، رشاقة، توافق حركي	تحمل
كرة قدم، هوكي	صحة ممتازة، رشاقة، سرعة	زيادة في الطول، قوة القدمين
تنس الطاولة، تنس الأرضي	صحة جيدة، رشاقة، سرعة	زيادة في الطول، قوة القدمين
سلاح		تحمل، الفرق بين الطول والوزن فوق ١٠٠ اسم

هو ١٣-١٠، وألعاب القوى ١٢-١٠، وقد تزيد وقد تقل من ٣-٢ سنوات.

السؤال الرابع: هل هناك فرق بين المديرين والأكاديميين حول السن المناسب للبدء في تدريب الأنشطة الرياضية، فنلاحظ أن هناك اختلافاً في تحديد السن المناسب ما بين ٣-٢ سنوات، وهذا ما أكده الأكاديميون بأن السن المناسب للبدء في التدريب قد يزيد أو يقل من ٣-٢ سنوات.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١. اتفق الأكاديميون والمدرّبون على أن يكون اختيار الناشئين بناءً على أسس وقواعد علمية وكذلك على إجراء الفحوص الطبية للناشئين.

٢. أكد الأكاديميون على ضرورة الاهتمام بالعمر البيولوجي، وعامل الفطرة والوراثة والفرق الفردية والميول والرغبات للفرد، وكذلك العوامل الاجتماعية، حيث أن هذه العوامل مجتمعة تلعب دوراً مهماً في الانتقاء والاختيار وتوفر الوقت والجهد والمال.

٣. اتفق المدرّبون والأكاديميون على أن السن المناسب للبدء في تدريب الأنشطة الرياضية يختلف باختلاف اللعبة الممارسة، لأن لكل لعبة لها متطلباتها الخاصة بها من قدرات بدنية ومهارية وأنماط جسمية مختلفة باختلاف اللعبة.

التوصيات

بناءً على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

يوضح الجدول رقم (١٣) المتطلبات الخاصة في اختيار الناشئين وذلك طبقاً لشكل اللعبة أو الرياضة الممارسة، ونلاحظ من الجدول أن لكل لعبة مواصفات ومتطلبات خاصة فيها، وكذلك في كل مرحلة من مراحل الانتقاء وهي بمثابة أسس وقوانين لاختيار الناشئين في نوع الممارسة التي سوف ينخرط فيها.

أما بالنسبة للسؤال ما الأسس التي يتم الاختيار بناءً عليها، فقد أجمع الأكاديميون والمدرّبون على القياسات المورفولوجية الاختبارية البدنية والمهارية لاختيار الموهوبين وانتقائهم، وهذا ما أكده المختصون التربويين على ضرورة الاهتمام بالقياسات المورفولوجية والاختبارية البدنية والمهارية، إضافة إلى الاهتمام بالمعايير الطبية والسيكولوجية والاجتماعية والتربوية والفرق الفردية مع الأخذ بعين الاعتبار العمر البيولوجي للناشئ حيث يلعب دوراً مهماً في اختيار الموهوبين وانتقائهم.

فالإجابة على السؤال الأول ورأي المديرين في السن المناسب، فقد استخدم الباحث استبانة للتعرف على رأي المديرين حول السن المناسب للبدء في التدريب الرياضي، وكانت النتيجة أن لكل لعبة السن الخاص بها، فالجمباز من ٦-٨ سنوات، كرة اليد ٩-١١ سنة، كرة القدم من ٩-١١ سنة، السباحة من ٦-٨ سنوات، وكان هناك اختلاف حول السن المناسب للبدء في تدريب كرة السلة حيث كانت الإجابات مختلفة.

السؤال الثالث: حول رأي الأكاديميين في السن المناسب للبدء في التدريب، فقد اتفق الأكاديميون على أن هناك ثلاث مراحل للانتقاء والاختيار، فقد حدد ثلاث مراحل وهي: المرحلة الأولى وهي مرحلة الممارسة، والمرحلة الثانية مرحلة الإتيقان والتثبيت، والمرحلة الثالثة وهي مرحلة التفوق الرياضي، وأن البدء في التدريب يكون في لعبة الجمباز والسباحة من ٧-٨ سنوات، وألعاب كرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم السن المناسب

١. الاهتمام بالأطفال بوصفهم قاعدة أساسية في عملية الاختيار والانتقاء في المجال الرياضي.
٢. أن يكون الاختيار والانتقاء مبني على أسس علمية وإخضاع الناشئ (الموهوب) لاختبارات بدنية ومهارية ومتابعة ذلك باستمرار.
٣. على القائمين على الاختيار والانتقاء متابعة آخر ما توصل إليه العلم، على أن لا يخالف المبادئ والعقائد الدينية.
٤. إجراء دراسة مشابهة وعلى عينة أكبر من مجتمع الدراسة.

المراجع العربية

١. أبو العلا، أحمد عبدالفتاح وأحمد عمر سليمان، ١٩٨٦، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، مطابع سجل العرب.
 ٢. أبو المجد، عمرو والنمكي، جمال إسماعيل، ١٩٩٧، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 ٣. أبو عريضة، فايز، ٢٠٠٤، "تأثير تدريب البليومترك على الوثب العمودي لدى الناشئين في كرة اليد"، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد الخامس عشر، العدد الرابع.
 ٤. أبو عبدون، فاطمة محمود، ٢٠٠٢، "دراسة عاملية لبعض الخصائص الجسمية والوظيفية والنفسية لناشئ كرة اليد بمحافظة الشرقية"، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلة متخصصة ربع سنوية.
 ٥. الخطيب، رانية داود، ٢٠٠١، "بناء مستويات معيارية للصفات البدنية عند ناشئات الجمناز في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
 ٦. الزيود، عمر كريم مفرج، ٢٠٠٢، "أثر برنامج للتعلم الحركي على تنمية بعض القدرات والمهارات الخاصة بالانتقاء في الجمناز بالمرحلة السنية (٥-٦) سنوات"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
 ٧. الغالي، فرحات رمضان، ٢٠٠١، "الخصائص البيولوجية للاعب كرة، القدم اترشيد انتقاء الناشئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
 ٨. ارمبلي، محمد حسين، ١٩٩٦، "علاقة النمط الجسمي بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئ الجمناز في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
 ٩. البطارسة، صالح أيوب، ١٩٩٢، "أثر برنامج تدريبي
١٠. الحايك، صادق خالد محمد، "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
 ١١. الكاشف، عزت محمود، ١٩٨٧، الأسس في الانتقاء الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
 ١٢. الرضي، كمال جميل، ٢٠٠٤، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الطبعة الثانية، نشر بدعم من الجامعة الأردنية.
 ١٣. حسن، صبري جابر، ٢٠٠٢، "القدرات الحركية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وحالة القلق قبل وبعد المنافسات الرياضية لناشئ كرة اليد"، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلة متخصصة ربع سنوية.
 ١٤. حماد، مفتي إبراهيم، ١٩٩٦، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
 ١٥. خريبط، ريسان، ٢٠١٧، انتقاء المواهب الرياضية خطوات للعالمية، دار الفكر العربي، القاهرة.
 ١٦. سلامة، إيمان محمد فاضل، ١٩٩٨، أسس انتقاء لاعبات الجمناز الإيقاعي، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.
 ١٧. طه، محمد لطفي، ٢٠١٧، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة للمطابع الأميرية.
 ١٨. علاوي، محمد حسن، ٢٠٠٢، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
 ١٩. علي، عادل عبدالصير، ١٩٩٩، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 ٢٠. علي، أسعد لازم، ٢٠٠٤، "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئ كرة القدم في العراق (١٥-١٦) سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
 ٢١. عبد الفتاح، أبو العلا أحمد وسيد، أحمد عمر، ١٩٨٦، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
 ٢٢. عبد الفتاح، أبو العلا أحمد، ٢٠١٠، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، "السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان.
 ٢٣. كاشف، عزت محمود، ١٩٨٦، الانتقاء في الجمناز، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٢٤. كليسليف، ر.ي، ١٩٧٦، "التشخيص النفسي كأحد مكونات التنبؤ بنتائج الأنشطة التنافسية"، معهد الدراسات العلمية للثقافة البدنية، موسكو.

المراجع الأجنبية

1. Larry Greene, Russell Pate, Training Young Distance Runners-3rd Edition, 2015, BMJ publishing Group, library of congress cataloguing, USA.
2. Claire Gillespie, An age-by-age guide to picking the best sport for your child, 2016, England, <http://www.sheknows.com/parenting/articles/>.
3. Nicola Maffulli, At what age should a child begin regular continuous exercise at moderate or high intensity?, BMJ publishing Group, western journal of medicine, vol 172, University of Aberdeen Medical School, Scotland, 2013.
4. Robert, M.Malina, 1997, Talent Identification and Selection in Sport, Sptlight, Spring, page 2-5.
5. Linkhart TA, Mohan S, Baylink DJ: Growth factors for bone growth and repair, 1996.
6. Mitchell CA, McGeachie JK, Grounds MD: The exogenous administration of basic fibroblast growth factor to regenerating skeletal muscle in mice does not enhance the process of regeneration. Growth Factors 1996; p37-55.
7. Scherping SC Jr, Schmidt CC, Georgescu HI, et al: Effect of growth factors on the proliferation of ligament fibroblasts from skeletally mature rabbits. Connect Tissue Res8-1;1997.

الملاحق

ملحق رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي المدرب / أختي المدربة المحترم / المحترمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

يقوم الباحث بدراسة حول السن المناسب للبدء في تدريب الأنشطة الرياضية المختلفة، ولما تتمتعون به من

خبرة في الميادين التدريبية والإدارية فقد تم اختياركم لمعرفة آرائكم في هذا المجال، علما بأن هذه البيانات

التي تتضمن إجاباتكم ستعامل بسرية ولن تستخدم سوى لأغراض البحث العلمي.

الرجاء الإجابة عن الأسئلة الآتية بوضع دائرة حول رمز الإجابة:

• هل تقوم حاليا بالتدريب؟

١- نعم ٢- لا

• هل قمت سابقا بالتدريب؟

١- نعم ٢- لا

• اللعبة التي تقوم بتدريسيها:

• الجنس الذي تقوم بتدريسيه:

١- ذكور ٢- إناث ٣- ذكور وإناث (مختلط)

• الصفة:

١- مدرب ٢- إداري ٣- إعلامي

• المؤهل العلمي:

١- ثانوية عامة ٢- دبلوم ٣- بكالوريوس ٤- دراسات عليا

• الخبرة:

١-١-٥ سنوات ٢-٦-١٠ سنوات ٣-أكثر من ١٠ سنوات

• ما السن الفعلي الذي تبدأ به بالتدريب للمبتدئين:

١- أقل من ٦ سنوات ٢-٦-٨ سنوات ٣-٩-١١ سنوات ٤-١٢-١٤ سنوات ٥- أكبر من ١٤ سنة

• ما السن المثالي والمناسب لاختيار الناشئين في لعبتك:

.....
.....

• هل يتم الاختيار على أسس علمية.

١- نعم ٢- لا.

• ما هي الأسس التي يتم الاختيار بناء عليها؟

.....
.....

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الباحث

د. ماجد عسيلة

