

المحاضرة الخامسة: الأسس العلمية للانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالتنبؤ

1. المبادئ والأسس العلمية للانتقاء:

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

1.1 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 نقادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

1.2 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 .

1.3 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.

1.4 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.

1.5 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.

6.1 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.

7.1 القيمة التربوية للانتقاء:

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

8.1 أعمار الزمنية المناسبة للبدء في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.

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

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)

3. يحقق انتقاء اللاعبين بالأسلوب العلمي المزايا التالية:

- ❖ يقلل الوقت الذي يستغرقه اللاعب في الوصول لأفضل مستوى ممكن
- ❖ يحقق عمل المدربين مع أفضل الخامات المتوافرة

- ❖ يوفر للناشئين فرصة للتدريب مع التدريب 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 الرياضي:

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

4- أكثر الاختبارات استعمالاً في التوجيه والانتقاء الرياضي (المحاضرة السادسة تابع)

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

1.4 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 أحياناً 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.

2.4 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 الإفادة من تدريبه على فعالية ما، أن ينمو فيه نمو يجعله رياضياً كفو، 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.

3.4 اختبار 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:

❖ ما إذا كان الرياضي الناشئ يميل إلى التدريب على الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يتقدم إليها ميلاً كافياً يجعله يستمر فيها.

❖ الرياضي الناشئ سيجد نفسه بين زملاء له في التدريب مشابهين له في العمل والميل.

❖ 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.

4.4 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.

5.4 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 في عملية الانتقاء الرياضي:

امكانية 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. شروط التي يجب أن تتوفر في برنامج الانتقاء 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.

7. الاختبارات والمقاييس المستخدمة في برنامج الانتقاء الرياضي:

- قياسات جسمية لتحديد العلاقة بين نوع أو تركيب الجسم وتحقيق المستويات الرياضية العالية.
- اختبارات لتحديد الصفات البدنية الاساسية.
- اختبارات لتحديد الصفات البدنية الخاصة.
- اختبارات لتحديد المهارات الحركية.
- اختبارات لتحديد الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.
- اختبارات لتحديد السمات النفسية.

محددات الانتقاء في (المرحلة الخاصة): المحاضرة السابعة تابع

- 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 بالتشوهات البدنية وكذلك الأطفال الأقل من 60 سم.
- عرض الكتفين / لا يقل عن 31 سم.

1. 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 الذي يحصل على أحد القيم المثالية التالية: جيد جداً ، أو جيد ، أو متوسط.

2.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.

3.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 السفلي : ويكون 35% من النمط البدني.

✓ طول راحة اليد : ويكون 20% من النمط البدني

2.الاختبارات التي يخضع لها الحدث في مراحل الانتقاء:

1.2.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 الواطئ كحد أدنى الحالات التي فوق هذه القيم تستبعد من الانتقاء إذا كان السبب في

ذلك باثولوجياً، وتدرس بقية الحالات بدقة

✓ السعة الحيوية للرنيتين: 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 الاختبارات البدنية :

- ❖ قوة القبضة للعضلات الثانية
- ❖ قوة حزام الكتفين
- ❖ قوة المنطقة الظهرية السفلى (القطنية) غالبا ما يتم استخدام الدينوميتير 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 الواطئ أو العالي.
- ❖ التعلق الثابت في العقلة: بعد أن يؤدي الشاب السحب الكامل على العقلة يبقى متعلقا في وضع ثني الذراعين وبحسب الزمن الذي يستغرقه في هذا الوضع.

1.2.2 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.

2.2.2 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 ثانيه ثم التسجيل حسب البطاقة المعدة.

3.2.2 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. الاختبارات التي تجرى في مرحلة الانتقاء المتقدمة:

1.3 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 :

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

2.3 القابلية الحركية العصبية:

✓ إن قيمة هذا الاختبار الذي يعني القفز العمودي ولف الجسم حول المحور الرأسي وَضَعَ هذا الاختبار

✓ (ماتورين) وتحسب النتائج كما يأتي:

✓ 360°- جيد جدا

✓ 270°- جيد

✓ 180-270 مقبول

✓ 150°- 180 غير مريض

3.3 المتابعة :

✓ 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 1,56مترا في مجموعة

✓ (N) = 84,6% والتشخيص للطول النهائي سيكون :

✓ 156 × 100 = 184.39

(A) 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.

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

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

(C) اجراء اختبارات للقدرة الحركية والبدنية:

ن 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 الانتقال الى السرعة الحركية وسرعة رد الفعل وكذلك القوة القصوى والانفجارية إذ يجب أن يمتاز رافع الانتقال 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

1/المرحلة السنية : (10-12) سنة:

1.مرحلة التعلم الاساس:

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 .

1.1/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 (تحضيري - رئيس - نهائي)

❖ أو حسب أجزاء الجسم

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

2/المرحلة السنوية : 13-17 سنة:

1.2/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.

1.1.2/اختبارات 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 .

ويتضمن اختبارات في التمرينات شبه النظامية والتمهيدية والبنائية الخاصة

(اختبارات للياقة البدنية العامة والخاص)

عنوان المحاضرة: عوامل نجاح الرياضي في تحقيق الانجازات عالية المحاضرة الثامنة (تابع)

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

أولاً: 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:

وتتضمن 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.

• الخصائص 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 والجمل 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
- ✓ القدرة على التدريب المنفرد
- ✓ الشجاعة والحسم
- ✓ القدرة على التحمل التعب والألم وحالات عدم التوفيق في إنجاز المهارات الصعبة والحمل
- ✓ الرغبة في التنافس إلى غيره من الخصائص الشخصية المميزة للاعب.

ثانيا/ 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 المدرّب بولي أمر وأهل اللاعب وكذا علاقة المدرّب بالمدرسة أو الكلية التي يدرس بها اللاعب.

ثالثا/ مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرّب:

- ✓ العوامل التي تتدرج 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
- ✓ الحالية 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

4. 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.

علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية

علاقة الانتقاء بالتصنيف

علاقة الانتقاء بالفروق الفردية

- 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.

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.

علاقة الانتقاء بالتصنيف:

التصنيف له أهداف عدة أهمها:

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

Classification (التصنيف)

- ❖ زيادة الإقبال على الممارسة
- ❖ زيادة التنافس
- ❖ العدالة
- ❖ الدافعية

➤ زيادة الإقبال على الممارسة:

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

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

العدالة: كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق، كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة ومتساوية

➤ الدافعية: فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة.

❖ 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، فالاختبارات التي تجرى أثناء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.

➤ أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي نظراً 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.

قائمة المراجع:

1. إخلاص محمد الحافظ" التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2002.
2. محمد حسن علاوي" علم النفس التدريب الرياضي والمنافسة، دار الفكر القاهرة، مصر
3. يحي السيد اسماعيل الحاوي" الموهبة الرياضية والابداع الحركي، الباب الذهني الدخول للرياضة ط1 المركز العربي للنشر، مصر، 2004.
4. حميدة السيد العربي " الأطفال الموهوبين، سيكولوجيا تههم، اكتشافهم- طرق رعايتهم- دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2015.
5. الحضري هدى محمد" التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة المكتبة المصرية 2003.
6. أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية، دار الرواد، عمان، 2013.
7. موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011.
8. أحمودة تقي الدين: دراسة مقارنة للصفات البدنية للاعبين كرة القدم، 2019.
9. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية دار الفكر العربي ، القاهرة 1977م.
10. جمال محمد على، حازم كمال الدين: محاضرات في الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، جامعة أسيوط ،كلية التربية الرياضية ،1999م.
11. محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 م.
12. محمود عبد الحافظ النجار- ذكية احمد فتحي : فسيولوجيا الرياضة - التطبيقات ، القاهرة، مكتبة ومطبعة الغد

