

الاسس النفسية للانتقاء الرياضي

الاسس النفسية للانتقاء الرياضي

يعد الانتقاء الرياضي من الركائز الاتي تعنى برعاية الاطفال الناشئين الموهوبين الذين يمتازون بمستويات فنية عليا، حيث ظهرت الحاجة له نتيجة لاختلاف القدرات البدنية والنفسية والعقلية للأفراد ، فالانتقاء الرياضي هو عملية اختيار الرياضيين الموهوبين والمؤهلين للتدريب والمشاركة في فرق رياضية يتم اختيارهم بناءً على مجموعة من المعايير والأسس تشمل القدرات البدنية والنفسية والمهارات الفنية والذكاء الرياضي والقدرات العقلية والسلوك الرياضي والتفاني والانضباط. يتم استخدام أدوات وطرق مختلفة لتقييم الرياضيين المحتملين مثل الاختبارات البدنية والتقنية والمقابلات الشخصية. يهدف الانتقاء الرياضي إلى تشكيل فرق قوية والحفاظ على تحقيق الفوز في المنافسات.

ويعرفه (زايوركسي)بانه عملية يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة مبنية على مراحل الاعداد الرياضي المختلفة امكانيات.

ويعد الانتقاء النفسي احد محددات الانتقاء المختلفة التي تعمل على اختيار الرياضيين ذو سمات نفسية وعقلية تتناسب ونوع الانشطة الرياضية المختلفة من خلال استخدام وسائل علمية وموضوعية كالملاحظة المنظمة والاختبار والقياس النفسي للتنبؤ بمستوى الطاقة النفسية والعقلية للرياضي في المستقبل.

وان توافر المتطلبات البدنية للناشئ والقدرة على مواجهة الأعباء البدنية لا يعد كافيا للوصول إلي المستويات العليا في ممارسة النشاط الرياضي فهناك أيضاً العوامل النفسية التي ثبت أن لها دورا هاما في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي.

وفي مجال الانتقاء تأخذ العوامل النفسية أهمية خاصة في مراحلها المختلفة حيث تعد هذه العوامل بمثابة مؤشرات هامة يمكن من خلالها التنبؤ بإمكانيات اللاعب الناشئ في المستقبل باعتبارها إمكانيات إيجابية لتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات الرياضية.

وتتحدد السمات النفسية للناشئين من خلال الدراسة العميقة لشخصياتهم عبر مراحل الانتقاء المختلفة على أساس أن لكل ناشئ شخصية فريدة تميزهم عن أقرانهم على الرغم من التشابه معهم في بعض الجوانب.

اهداف الانتقاء الرياضي:

١. الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية والذين يمتازون بالاستعدادات العالية للوصول للمستويات العليا.
٢. توجيه الافراد لممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لميولهم ورغباتهم واستعداداتهم بهدف الترويح والاستفادة من اوقات الفراغ.
٣. تحديد المتطلبات الدقيقة (البدنية ، النفسية ، والمهارية ، والخططية)التي يجب توافرها في اللاعب حتى يحقق الفوز في نوع النشاط الرياضي.
٤. تكريس الوقت والجهد والتكاليف لتعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق اداء عالي في المستقبل.
٥. توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية والنفسية للاعبين .
٦. استخدام طرق واساليب قياس موضوعية للتشخيص الدقيق للمستويات المطلوبة ، مثال استخدام منظومة فيينا المحوسب للانتقاء النفسي والعقلي.

العوامل التي تركز عليها عملية الانتقاء النفسي :

١. الاهتمام والشغف بالرياضة: حيث يكون اللاعب متحمسًا لممارسة الرياضة ويشعر بالرضا والسعادة عند ممارستها.
٢. الثقة بالنفس: حيث يعتمد اللاعب على قدراته ومهاراته في تحقيق الأهداف والنجاح في الميدان الرياضي.

٣. التركيز والانتباه: حيث يكون اللاعب قادرًا على التركيز والانتباه خلال المباريات والتدريبات وتحديد الأولويات واتخاذ القرارات الصائبة.

٤. الصبر والانضباط: حيث يحتاج اللاعب إلى الصبر والانضباط في التدريبات والمباريات، وعدم الانحراف عن الأهداف المحددة.

٥. التعاون والتواصل: حيث يحتاج اللاعب إلى التعاون مع زملائه في فريقه والتواصل معهم لتحقيق الأهداف المشتركة.

٦. القدرات الجسدية: حيث يحتاج اللاعب إلى قدرات جسدية ملائمة لممارسة الرياضة التي يرغب فيها، ويحتاج إلى التدريب المناسب لتطوير هذه القدرات.

٧. الظروف المحيطة: حيث يتأثر الاختيار الرياضي بالظروف المحيطة، مثل المناخ والموقع الجغرافي والثقافة والموروثات الاجتماعية.

٨. الأهداف المستقبلية: حيث يحتاج اللاعب إلى وضع أهداف مستقبلية واضحة لتحقيقها في المجال الرياضي، وتحديد الخطوات التي يحتاج إلى اتخاذها لتحقيق هذه الأهداف.

٩. الدعم والتشجيع: حيث يحتاج اللاعب إلى الدعم والتشجيع من أفراد عائلته وأصدقائه والمدرين، وذلك لزيادة ثقته بنفسه وتحفيزه للمزيد من التحسن في المجال الرياضي.

١٠. القدرة على التحمل النفسي والجسدي: يجب أن يكون المرشح قادرًا على تحمل الضغوط النفسية والجسدية المرتبطة بالأداء الرياضي.

١١. الاستجابة للتوجيهات والتدريبات: يجب أن يكون المرشح قادرًا على استيعاب التعليمات والتدريبات وتطبيقها بشكل جيد.

بشكل عام، يحتاج اللاعب إلى توازن مثالي بين العوامل النفسية والجسدية والاجتماعية لاتخاذ القرارات الرياضية الصائبة وتحقيق النجاح في المجال الرياضي. ويحتاج

اللاعب إلى التدريب المناسب والتغذية السليمة والراحة الكافية لتحسين قدراته الجسدية والذهنية، ويحتاج أيضًا إلى التواصل والتعاون مع زملائه في الفريق والمدربين والأهل لتحقيق الأهداف المشتركة وتحفيز بعضهم البعض. وعند اتخاذ القرارات الرياضية، يحتاج اللاعب إلى التركيز على الأهداف المحددة والتفكير بشكل إيجابي والتحلي بالصبر والانضباط لتحقيق النجاح في المجال الرياضي.

دور الاخصائي النفسي في عملية الانتقاء النفسي:

اذ تعتمد الاسس العلمي لعملية الانتقاء النفسي والعقلي على دور الاخصائي النفسي في وضع الفرد الرياضي في النشاط الرياضي المناسب ويعتمد ذلك على ما يأتي:

اولا : الاختيار على اساس النشاط:

اذ يتم تحليل النشاط الرياضي وتحديد المتطلبات النفسية والعقلية التي تتلاءم معه ومن ثم اختيار افضل المرشحين او المتقدمين لنشاط رياضي من خلال تحديد الخصائص النفسية والعقلية المختلفة التي ينبغي ان يتصف بها الفرد الرياضي والتي تتلاءم مع النشاط المختار ويتم ذلك بناء على اختيار الاختبارات النفسية والعقلية والمقابلة لتقدير مدى توافر هذه الخصائص في المتقدمين.

ثانيا: التوجيه الرياضي:

هو عملية انتقاء انسب نشاط او نسب مركز رياضي يستطيع فيه الاداء بصورة مميزة بم يتناسب واستعداداته الجسمية والنفسية والعقلية.

السمات النفسية والعقلية :

يصنف علماء النفس أنواع السمات النفسية والعقلية إلي تنظيمين رئيسيين هما:

أ- السمات العقلية المعرفية:

وتنقسم إلي:

١- القدرة العقلية العامة (الذكاء).

٢- القدرات الإدراكية (قدرات الإدراك البصري - قدرات الإدراك السمعي - قدرات الإدراك الحركي).

ب_ السمات الانفعالية الوجدانية:

وتنقسم إلي :

١- السمات المزاجية.

٢- السمات الخلقية والإرادية (الهادفية - الاستقلال - المثابرة - ضبط النفس - الشجاعة و الجرأة)

٣- الميول والاتجاهات.