

الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين

مفهوم الانتقاء الرياضي وأهميته :

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين 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. ويعد الانتقاء نوعاً من التنبؤ الذي يبنى على أساس علمي سليم، يمكن فيه الاستدلال عما سيكون عليه الناشئ مستقبلاً. وتتلخص المشكلة في كيفية الحصول على أفراد موهوبين ممن يتمتعون بنوع من التمازج الفريد لتلك الاستعدادات التي نادراً ما تتجمع في فرد واحد وتتفق في الوقت نفسه مع متطلبات نوع النشاط الرياضي. وبما أن الانتقاء يعد عملية حركية من جوانب مختلفة (بدنية، وجسمية، وفسيولوجية، ونفسية، ... الخ) لذا كان من الضروري مراعاة الأسس العلمية لتلك الجوانب جميعها عن تنظيم عمليات الانتقاء وإجرائها ، ويعد الانتقاء الرياضي من الركائز التي تعنى برعاية الاطفال الناشئين الموهوبين الذين يمتازون بمستويات فنية عليا، إذ ظهرت الحاجة له 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 والتي تشمل القدرات البدنية والنفسية والمهارات الفنية والذكاء الرياضي والقدرات العقلية والسلوك الرياضي والتفاني والانضباط. يتم استخدام أدوات وطرائق مختلفة لتقييم الرياضيين المحتملين من مثل الاختبارات البدنية والتقنية والمقابلات الشخصية. ويهدف الانتقاء الرياضي إلى تشكيل فرق قوية والحفاظ على تحقيق الفوز في المنافسات.

يعرف (زايتوركسي) الانتقاء بأنه عملية يتم فيها اختيار افضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة تبنى على مراحل الاعداد الرياضي المختلفة امكانيات.

والانتقاء النفسي هو احد محددات الانتقاء المختلفة التي تعمل على اختيار الرياضيين بسمات نفسية وعقلية تتناسب مع الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال استخدام وسائل علمية وموضوعية كالملاحظة المنظمة والاختبار والقياس النفسي للتنبؤ بمستوى الطاقة النفسية والعقلية للرياضي في المستقبل.

لا يعد توفر المتطلبات البدنية للناشئ والقدرة على مواجهة الأعباء البدنية كافيا للوصول إلي المستويات العليا في ممارسة النشاط الرياضي إذ توجد العوامل النفسية التي ثبت أن لها دورا مهماً في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي.

تأخذ العوامل النفسية في مجال الانتقاء أهمية خاصة في مراحلها المختلفة حيث تعد هذه العوامل بمثابة مؤشرات مهمة يمكن فيها التنبؤ بإمكانيات اللاعب الناشئ في المستقبل بوصفها 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.

أهداف الانتقاء الرياضي :

١. الاكتشاف المبكر للموهوبين في الأنشطة الرياضية المختلفة والذين يمتازون بالاستعدادات العالية للوصول للمستويات العليا.
٢. توجيه الافراد لممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لميولهم ورغباتهم واستعداداتهم للترويج والافادة من اوقات الفراغ.
٣. تحديد المتطلبات الدقيقة (البدنية ، والنفسية ، والمهارية ، والخططية)التي يجب توفرها 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 الصفات البدنية والنفسية للاعبين وتطويرها .
٦. استخدام طرائق واساليب قياس موضوعية للتشخيص الدقيق للمستويات المطلوبة ، من مثل استخدام منظومة فيينا المحسوب للانتقاء النفسي والعقلي.

أهمية عمليات الانتقاء :

ترجع أهمية عمليات الانتقاء الجيد في النشاط الرياضي الى ما يأتي :

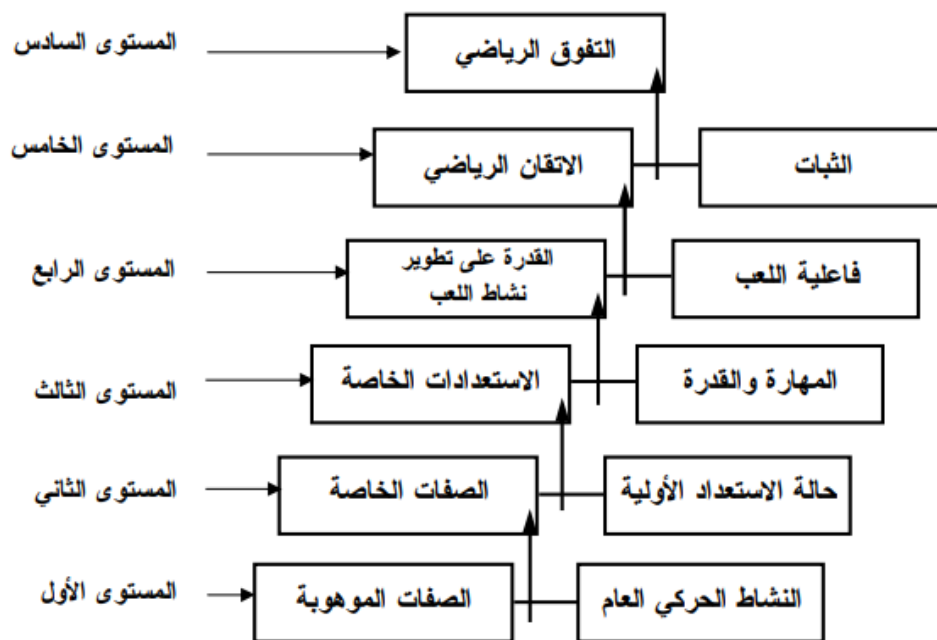
اولا . اختلاف سن بداية الممارسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي، وتبدأ ممارسة الأنشطة التي تتميز بالتوافق الحركي الصعب كالجمباز والسباحة والتمرينات الفنية الحديثة بين (٨-٤) سنة في حين ان الأنشطة التي تتميز بالدقة كالرمية والسلاح فتبدأ ممارستها ما بين ١٠ - ١٢ سنة، وتبدأ ممارسة الأنشطة التي يغلب عليها المنازلات مع الخصم كالملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال ما بين (١٤-١١) سنة.

ثانيا. وجود فروق فردية واضحة من حيث الاستعدادات الخاصة بين الناشئين، ان الفروق الفردية الموجودة بين الناشئين في استعداداتهم الخاصة سواء من الناحية البدنية او الناحية النفسية كالوظائف العقلية والنفس-حركية وسمات الشخصية والاستعدادات الوراثية التي يتطلبها النشاط هي التي تجعل عدداً قليلاً منهم يحققون افضل النتائج ويتفوقون على اقرانهم في رياضة المستويات العليا.

ثالثا. زيادة فاعلية عمليتي التدريب والمنافسة الرياضية، ويعتمد التفوق على ثلاثة عناصر رئيسية هي (الانتقاء، والتدريب، والمنافسات) لذا كلما اعطيت عملية الانتقاء العناية الكافية وأجريت بإطار

تنظيمي دقيق يبنى على أسس علمية سليمة انعكس ذلك على عملية التدريب والمنافسات وزاد من فاعليتها ومن ثم تحقيق أفضل النتائج الرياضية في اسرع وقت وأقل جهد ممكن.

رابعاً. قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية، إذ تعد حياة اللاعب الرياضي قصيرة نسبياً و لا تزيد بمتوسطها على (١٠-٥) سنوات مما يتطلب الوصول الى المستويات العليا من الانجاز بأسرع ما يمكن لذا يعتمد على اختيار العناصر الذين يتمتعون بقدرات واستعدادات خاصة تتناسب نوع النشاط المختار و تكون فترة الممارسة اكثر فاعلية بالرغم من قصرها، وسوف تكون كافية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية .ويشير بريل (١٩٨٠) Brill, الى ان طرائق ومقاييس الاستعدادات والقدرات الخاصة التي تستخدم في مراحل الانتقال الرياضي المختلفة، يجب ان تعتمد على هيكل تحليل لمستويات التحسن والتطور في النشاط الرياضي كما يتضح في الشكل(٢).



الشكل (٢) عن ابريل (١٩٨٠)

العوامل التي تركز عليها عملية الانتقاء النفسي :

١. الاهتمام والشغف بالرياضة: إذ يكون اللاعب متحمسًا لممارسة الرياضة ويشعر بالرضا والسعادة عند ممارستها.
٢. الثقة بالنفس: إذ يعتمد اللاعب على قدراته ومهاراته في تحقيق الأهداف والنجاح في الميدان الرياضي.
٣. التركيز والانتباه: إذ يكون اللاعب قادرًا على التركيز والانتباه في المباريات والتدريبات وتحديد الأولويات واتخاذ القرارات الصائبة.
٤. الصبر والانضباط: إذ يحتاج اللاعب إلى الصبر والانضباط في التدريبات والمباريات، وعدم الانحراف عن الأهداف المحددة.
٥. التعاون والتواصل: إذ يحتاج اللاعب إلى التعاون مع زملائه في فريقه والتواصل معهم لتحقيق الأهداف المشتركة.
٦. القدرات الجسدية: إذ يحتاج اللاعب إلى قدرات جسدية ملائمة لممارسة الرياضة التي يرغب فيها، ويحتاج إلى التدريب المناسب لتطوير هذه القدرات.
٧. الظروف المحيطة: إذ يتأثر الاختيار الرياضي بالظروف المحيطة، مثل المناخ والموقع الجغرافي والثقافة والموروثات الاجتماعية.
٨. الأهداف المستقبلية: إذ يحتاج اللاعب إلى وضع أهداف مستقبلية واضحة لتحقيقها في المجال الرياضي، وتحديد الخطوات التي يحتاج إلى اتخاذها لتحقيق هذه الأهداف.
٩. الدعم والتشجيع: إذ يحتاج اللاعب إلى الدعم والتشجيع من أفراد أسرته وأصدقائه والمدرسين، وذلك لزيادة ثقته بنفسه وتحفيزه للمزيد من التحسن في المجال الرياضي.
١٠. القدرة على التحمل النفسي والجسدي: إذ 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.

يحتاج اللاعب بشكل عام، 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 إلى التواصل والتعاون مع زملائه في الفريق والمدرسين والأهل لتحقيق الأهداف المشتركة وتحفيز بعضهم البعض. ويحتاج اللاعب عند اتخاذ

القرارات الرياضية، إلى التركيز على الأهداف المحددة والتفكير بشكل إيجابي والتحلي بالصبر والانضباط لتحقيق النجاح في المجال الرياضي.

دور المهد النفسي الرياضي في عمليات الانتقاء :

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

اولا : الاختيار على اساس النشاط:

يتم تحليل النشاط الرياضي وتحديد المتطلبات النفسية والعقلية التي تتلاءم معه ومن ثم اختيار افضل المرشحين او المتقدمين لنشاط رياضي بتحديد 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 توفر هذه الخصائص في المتقدمين.

ثانيا: التوجيه الرياضي:

هو عملية انتقاء أنسب نشاط لمركز رياضي يستطيع فيه الاداء بصورة مميزة بما يتناسب واستعداداته الجسمية والنفسية والعقلية.

الكشف عن الاستعدادات النفسية بالانتقاء والتوجيه :

يتمتع الأبطال الرياضيون وأصحاب الأرقام القياسية باستعدادات بدنية وحسية وحركية وعقلية ووراثية لا تتوفر لدى الافراد العاديين، و يتمتع الموهوبون منهم بنماذج فريدة من تلك الاستعدادات التي نادرا ما تتجمع لدى الفرد، ومن ثم يعد موضوع الكشف المبكر عن تلك الاستعدادات الرياضية ضرورة ملحة لتوجيه هؤلاء إلى نوع التخصص الذي تتفق متطلباته مع استعدادات كل منهم .لذا ارتبطت عملية التوجيه بالانتقاء، فنحن ننتمي لنوجه، فالتوجيه عملية تربية تتمثل بمساعدة الفرد على معرفة نفسه وقدراته الذاتية حتى يتمكن من اختيار ما يناسبه من تخصص رياضي يمكن ان يتفوق فيه مستقبلاً لذا تتطلب عملية التوجيه ما يأتي :

أولاً. دراسة شاملة للناشئ إذ تتعرف على استعداداته (البدنية، والحسية، والحركية، والعقلية، وميوله، وسماته المزاجية والعصبية).

ثانياً. لكل نوع من الأنشطة الرياضية متطلبات واستعدادات، يتم على أساسها انتقاء الناشئين كما في الفقرة المذكورة آنفاً .ومن الملاحظات المهمة التي يجب الا تُغفل هو ان يتم الانتقاء على اساس الاستعدادات الفعلية وليس على اساس القدرات الحالية في اثناء عملية الانتقاء لأن قسماً من الناشئين تلقى تدريباً في

مكان آخر عند مقارنته بزميل لم يتلق أي تدريب يتفوق عليه على الرغم من ان استعدادات الثاني الذي لم يتلق أي تدريب أفضل، اذ سرعان ما يتفوق عليه بعد فترة قصيرة من التدريب، ويمكن الكشف عن تلك الاستعدادات باستخدام الاستعدادات المهنية التي تستخدم في عمليات الانتقاء والتوجيه المهني والتنبؤ بصلاحية الناشئ وامكانية نجاحه المستقبلي في النشاط الذي يتدرب عليه، ويمكن الحكم على استعدادات الناشئ للنشاط بمستوى نمو قدراته الخاصة التي يمكن قياسها بالاداء الفعلي، لذا لا يجب الحكم بصورة مطلقة ونهائية على مدى صلاحية الناشئ عند بداية ممارسة النشاط .والاستعدادات الخاصة هي مجموعة معينة من الصفات والخصائص البدنية والفسولوجية والنفسية التي ترتبط ارتباطاً وثيق الصلة بالمهارات الخاصة بالنشاط .فاللاعب الموهوب هو الذي يتمتع بمجموعة من تلك الاستعدادات او الصفات البدنية والجسمية والفسولوجية والنفسية التي تتفق مع متطلبات النشاط الرياضي الذي يمارسه .وتزيد تلك الصفات من فاعلية النشاط بارتباطها بمهاراته الخاصة، وليست هذه الصفات ثابتة وانما تعمل على النمو غير المتساوي فضلا عن تعويض صفة لصفة اخرى، مما يظهر احيانا في نسبة كمية مختلفة للوظيفة الواحدة، يفسر عدم التشابه التام في طبيعة اداء مهارات الرياضيين من ذوي المستوى الواحد تقريبا حتى في حالة تكافؤ فرص التدريب على تلك المهارات. ولا تقل ان اختيار الرياضي على أساس الصفات والخصائص التي تحدد صلاحيته النفسية للفعالية أو النشاط اهمية عن الصفات والخصائص التي تقرر صلاحيته البدنية والحركية والفسولوجية، فهي جزء لا يتجزأ منها ويفسر عدم مراعاتها او تدريبها التذبذب في المستوى الرياضي أو للفريق، ويمكن في الدراسات النفسية لجوانب الصلاحية الرياضية، تحديد صلاحية اللاعب في أبعاد رئيسية يختلف محتواها على وفق نوع النشاط الرياضي ومتطلباته وهي

أ- اتجاهات الشخصية (كالميل والسعي إلى تحسين الاداء).

ب- السمات الإرادية (كالحسم والشجاعة والمثابرة الفاعلية في تحقيق الذات).

ج- الثبات الانفعالي (الثبات عند تأثير العوامل غير العادية والمفاتيحة).

د- العمليات العقلية والنفس-حركية (كالقدرة على توزيع الانتباه وتحويله وثباته وسرعة رد الفعل الحركي، ودقة الاستجابة على المثيرات المتحركة، ومتغيرات الادراك الحسي، والتصور الحركي).

هـ- السمات الرئيسة للجهاز العصبي التي إن كانت لا تدخل مباشرة ضمن القدرات العقلية والنفس-حركية إلا أنها على الأقل ترتبط بعملية نموها إذ تعد هذه السمات الأساس الفسيولوجي للقدرات.