محاضرة الانتقاء

1.م.د مكرم عطية محمد م.م مصطفى بحر موسى

الانتقاء في المجال الرياضي

مفهوم الانتقاء فى المجال الرياضي :ا

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار افضل العناصر من بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات و قدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط .

اهداف لانتقاء : يشير عادل عبد البصير"أن الهدف من عملية الانتقاء مايلي:

1-الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية

2- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى االات المناسبة لقدرام وميولهم.

3- تحديد الصفات النموذجية لكل نشاط

4- تكريس الوقت والجهد و التكاليف في تدريب من يتوقع لهم تحقيق المستويات العالية.

5- توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير اللاعب في ضوء ما يجب الوصول إليه

6-تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توافرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي .

7- الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات العالية

8 - توجيه الراغبين في الممارسة الرياضية الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم.

9- ايجاد قاعدة كبيرة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار افضل العناصر على فترات زمنية متعددة\

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

- **المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي)**

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص الموفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية.. ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الابعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.

- **اختيارات المرحلة الأولى:**

أ- تجميع الناشئين المتقدمين في مكان اجراء القياسات.

ب- إجراء مقابلة بين الناشئين وهيئة الاشراف والتدريب تلاحظ

ج- اجراء فحص طبي على الناشئين للتأكد من سلامتهم الصحية لممارسة اللعبة وأداء الاختبارات.

د- اجراء مباريات بين الناشئين بغرض:

* كسب االثقة والطمأنينة.

* إدخال التآلف بين الناشئين خاصة إذا كانوا من أماكن متباينة.

* التعارف بين الناشئين.

* إبعاد الرهبة والخوف من عملية للاختيار وللانتقاء

- **المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):**

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى ، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلة نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي....وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أوالاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى اتقان الناشئ للمهارات الأساسية وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وامكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية

اختيارات المرحلة الثانية:

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة على العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين المهارات الفردية مثل التنطيط والتصويب بأنواعه والتمرير...الخ، كما يجب اجراء مباريات للتعرف على قدرات الناشئين في إدماج هذه المهارات في شكل مباراة

تجري في هذه المرحلة كل ما يتعلق بالقياسات الأنتروبومترية والبدنية واختبارات القدرات العقلية والسلوكية والمهارات الحركية الرياضية لكرة اليد وتعطي أمثلة:

القياسات الجسمية:

أ- الطول والوزن والعمر.

ب- أطوال أجزاء الجسم (الذراعين، الرجلين..)

ج- بعض الاعراض (عرض المنكبين، الحوض....الخ)

د- بعض المحيطات (محيط الصدر والوسط والحوض).

و- السعة الحيوية وسمك الدهن في بعض المناطق الهامة.

بعض العلاقات النسبي:

أ- نسبة ارتفاع الجسم (الطول) إلى عرض الجسم والذراعين جانبا.

ب- نسبة الطرف العلوي إلى الطول الكلي للجسم.

ج- نسبة الطرف السفلي إلى الطول الكلي للجسم.

د- نسبة طول الذراعين إلى الطول الكلي للجسم.

و- نسبة عمق الصدر إلى عرض الصدر

المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي)

في هذه المرحلة يتم اختيار افضل نخبة من اولئك الناشئين الموهوبين الذين نفذوا خطط وبرامج التدريب في المرحلة الثانية ، وانتقاء الناشئين الاكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية .حيث يتم في هذه المرحلة اختيار الناشئين الموهوبين لاعدادهم للمستويات العالية ، ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة على جوانب متعددة وهي الفسيولوجية والانثروبومترية والبدنية والنفسية والشخصية والبيئة الاجتماعية وتعتبر مرحلة الانتقاء التأهيلي المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الاكثر دقة ، فالمهاجمون

في الألعاب المختلفة ينتقون على اساس مواقف كل منهم ،هذا جناح ايمن وذاك ايسر او قلب هجوم ، وكذلك المدافعين ، وبالنسبة للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في العاب القوى وهكذا بقية الالعاب

وعلى ذلك يجب مراعاة المواصفات التالية كمحددات لتلك المرحلة

*متابعة الحالة الصحية والاجتماعية للاعبين

*اختبارات العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية بالمستوى المهاري

*اختبارات السمات النفسية للاعبين

أهمية عملية الانتقاء :

1- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال

2 – التوصل الى إختيار الطرق العلمية المناسبة لانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه المواهب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء.

3 - تصميم وإعداد البرامج التدريبية مع الاطمئنان لإمكانية انجازها اعتمادا على خصائص وقدرات اللاعبين

4 - التنبؤ بالمستويات المستقبلية للأداء البدني والفني.

5 - زيادة حجم وشدة التدريب باطمئنان.

6 - تحسين مستوى الإداء البدني والفني والمهاري والنفسي بشكل سليم .

7 - حماية اللاعب من الإنخراط في الممارسات الإجتماعية السلبية .

8 - اكتساب اللاعب الثقة في النفس في التدريب والمنافسات.

9 - يعتبر مجال أمثل لتطبيق النظريات العليمة في مجال التدريب الرياضي

خصائص الانتقاء

1 - ان تتم عملية الانتقاء من قاعدة كبيرة من الإفراد .

2 - تتميز بالاستمرارية وعدم الثبات على مرحلة واحدة من مراحلها.

3 - الاعتماد على الخبرة في الانتقاء سواء كانت الخبرة الشخصية أو الخبرة العلمية.

4 - التكامل خلال عملية الانتقاء من حيث النظر لشخصية المنتقي على أنها وحدة واحدة متكاملة من الجوانب الوظيفية.

5 - الفردية وهي الخصائص الخاصة بالفرد والتي تميزه عن أقرانه ومستوى إدراكه وإمكانيته

مزايا إستخدام الأسلوب العلمى فى الأنتقاء.:-

1 - تقليل الوقت الذى يستغرقة الاعب فى الوصول الى أفضل مستوى ممكن

2 - عمل المدربين مع أفضل العناصر المتوفرة

3 – إتاحة الفرصة للاعب للوصول الى المستويات الياضية العالية

4 - توفير درجة التجانس بين اللاعبين.

محددات الانتقاء في المجال الرياضي.

لقد اصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الخاصة ، اذ ان أي لعبة او فعالية رياضية لها متطلبات (بدنية ، مهارية ، خططية ، نفسية) واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا جيدا لتلك المتطلبات للوصول الى المستويات الرياضية العالية.

ولكي يصل الناشئ الى تلك المستويات العالية لابد ان تؤثر فيه عدة عوامل ومحددات اذ ان "هناك محددات اذا ما توافرت في الناشئين بدرجات معينة امكن التنبؤ بما يمكن ان يحققه من نجاح في نشاط معين"

"والانتقاء المدروس يجب ان يرتكز على {المحددات} البيولوجية والجسمية والوظيفية والبدنية والنفسية ، حيث انه عملية متشعبة الاتجاهات تتطلب تظافر جميع النتائج للوصول الى الهدف وتوجيه اللاعب للنشاط او المسابقة التي تتلائم امكاناته معها ، وهذا يساهم في تقديم نموذج جيد للانتقاء والتصنيف للناشئين مستقبلا."

فمحددات الانتقاء تعني " مجموعة العوامل او القدرات التي يجب ان تتوافر عند الناشئ لغرض اتاحة الفرصة للمدرب بالتنبؤ له لتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا."

ويمكن تقسيم المحددات الاساسية للانتقاء الى:

*المحددات البدنية.

*المحددات الفسيولوجية والبيولوجية.

*المحددات النفسية.

•المحددات الجسمية.

المحددات البدنية:

تعد الصفات البدنية الخاصة الحجر الاساس لوصول الناشئ الى اعلى المستويات الرياضية ، اذ ان لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب.

"فالصفات البدنية الاساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لالوان النشاط الرياضي المتعددة والوصول بالفرد الى اعلى المستويات الرياضية ، فهي صفات ضرورية لكل انواع الانشطة الرياضية على اختلاف الوانها ، وتحدد سيادة صفة او اكثر على غيرها من الصفات البدنية الاخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس"

"وتتجه اللياقة البدنية الخاصة الى تنمية المكونات التي تتلائم مع طبيعة أي لعبة ومتطلباتها ، حيث تعطي اولوية لبعض المكونات دون الاخرى " ، ولاشك ان توفر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن ان تعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ، فالمدرب مهما بلغت مقدرته لن يستطيع ان يعد بطلا من أي جسم لا تتوفر فيه

الخصائص البدنية للعبة

ان تحديد الخصائص البدنية الاساسية ، لها اهمية لتمكين الفرد من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس والتميز في كل نوع من الالعاب والرياضات ، وفي ضوء تلك الخصائص يتم انتقاء الافراد وفقا لنوع اللعبات او الرياضات ، ويجب ان يتم تحديد الاستعدادات البدنية للناشئين من خلال تقويم نمو هذه الخصائص البدنية وكذلك مستواها وذلك للتنبؤ بامكاناتهم المستقبلية..

وفي المراحل الاولى من عملية الانتقاء يراعى التركيز على الصفات البدنية الاساسية كالسرعة ، والقوة العضلية ، والقدرة على التحمل ، والرشاقة والمرونة ، وكما ان اختيار الصفات البدنية للناشئين قبل الممارسة تعد احد الاسس الهامة لانتقاء الناشئين ، كذلك معرفة الصفات البدنية للفرد تسهم بقدر وافر في حسن توجيهه لنوع النشاط الرياضي الذي يستطيع احراز افضل النتائج فيه والوصول الى المستويات العالية.

المحددات الفسيولوجية والبيولوجية:

"للعوامل البيولوجية اهمية قصوى في ممارسة الانشطة الرياضية على اختلاف انواعها ، فالتدريب الرياضي ، والمنافسة من الوجهة البيولوجية ما هما الا تعريض اجهزة الجسم لاداء انواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي الى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) وموروفولوجية (بنائية) ينتج عنهما زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي."

ومن خلال ممارسة الرياضي لاي فعالية او نشاط يختاره فان ذلك يؤدي الى تأثيرات فسيولوجية مختلفة على وظائف وبناء اجهزة الجسم وهنا يظهر تباين لهذه التأثيرات اذ انها تختلف عند لاعبي الانشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة عن مثيلاتها في الالعاب التي تتميز بالتحمل ، اذ ان التدريب الرياضي او المنافسة الرياضية يؤدي الى تغيرات فسيولوجية وموروفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة تلك المتطلبات لممارسة النشاط الرياضي.

لذلك يتعين عند البدء في عملية انتقاء الناشئين ان يراعي القائمون على ذلك جانبين مهمين هما الجانب الفسيولوجي والجانب المورفولوجي فبالنسبة للجانب الفسيولوجي فهناك مؤشرات وظيفية يجب اخذها في الاعتبار عند اجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين ومن اهم هذه العوامل-:

*الحالة الصحية العامة

*التغيرات الوظيفية

*الامكانات للجهاز الدوري والتنفسي

*خصائص استعادة الشفاء

*الكفاءة البدنية العامة والخاصة

وللقياسات الفسيولوجية اهمية اذ انها " تعرف المدرب على الحالة الفسيولوجية للاعب من خلال نتائج القياسات الفسيولوجية التي ليست هدفا في حد ذاتها ولكنها عملية تهدف الى تقويم اللاعب والبرامج التدريبية التي يخضع لها ، أي التعرف على نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للاعب او بالنسبة للبرنامج الموضوع."

اما الجانب المورفولوجي (العوامل المورفولوجية) فقد شملت هذه العوامل كلا من القياسات الانثربومترية وقياسات تركيب الجسم ونسب تكوينه المختلفة مثل نسبة الدهن والكتلة العضلية والاطوال والمحيطات وغيرها ، اذ ان المواصفات المورفولوجية تعد بمثابة الصلاحيات الاساسية للوصول الى المستويات الرياضية العالية فهي على علاقة طردية مع مستوى الاداء.

لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة اساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم الى نوع الانشطة الرياضية التي تتناسب مع امكانياتهم وخصائصهم البيولوجية ، وهي بمثابة محددات اساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحلة المختلفة.

وينصح باستخدام الاختبارات الدورية للتأكد من سلامة وكفاءة الاجهزة الحيوية ، ودراسة أثر الحمل التدريبي عليها ، واكتشاف نقاط الضعف مبكرا لتلافيها وعلاجها مع تقنين حمل التدريب بما يتناسب وامكانيات اللاعب على نتيجة الفحوص البيولوجية الدورية.

المحددات النفسية:

"هناك الكثير من الانشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من انواع الانشطة الرياضية الاخرى سواء بالنسبة لطبيعة او مكونات او محتويات نوع النشاط او بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية او القدرات الخططية التي يشتمل عليها او بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا."

اذ تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بامكانيات الناشئ ، ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصرا ايجابيا مؤثرا في تحقيق النجاح والتفوق في الالعاب والفعاليات الرياضية ، لذلك يبدو ظاهرا ان عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية وان عوامل الوصول الى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء.

ان تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب ان يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين ، وتشمل تلك المحددات كلا من : السمات العقلية ، والقدرات الادراكية ، والسمات الانفعالية.

ان الحديث عن "السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم وسرعة الافادة من الخبرات السابقة ، وسرعة الفهم ، وادراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي ، وحل المشكلات ، والقدرة على

الابتكار او الابداع ، والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على القدرات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس ، والقدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب " ، واشارت الدراسات العلمية الى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية والتفوق الرياضي وبين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية.

كما ان القدرات الادراكية تعبر عن العملية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة ، فقد اشتملت على الانتباه الذي يؤثر على دقة واتقان الاداء الحركي او المهاري ، والسرعة الادراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة والمختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب ، والادراك الحركي الذي يعبر على الوعي بالجسم واجزائه في الفراغ بحيث يمكن اداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الاساسية.

كذلك تضمنت المحددات النفسية على السمات الانفعالية والتي شملت السمات المزاجية ، والسمات الخلقية والادارية والميول والاتجاهات ، لذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية مع مراعاة توجيههم نفسيا وتربويا ، كما ان الكشف عن الميول والاتجاهات يحدد مدى ايجابية الافراد والذين يتم انتقاؤهم ومدى اسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي.

"وينظر الى الاتجاه النفسي كحالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الاخرى التي يتناولها الفرد في حياته ، وتفاعله مع الافراد الاخرين ، وان هذه الحالة العقلية النفسية او الاتجاه النفسي يصبح الاطار المسبق الذي يستخدمه الفرد في اصدار احكامه وتقييمه بالنسبة لما يتعامل معه من مواقف."

المحددات الجسمية:

لقد اصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الجسمية الخاصة ، لهذا فان الوصول الى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي معين يعتمد الى حد كبير على وجود هذه المواصفات والتي تساعده على التقدم في ذلك النوع من النشاط.

وتعد دراسة الجسم الانساني من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية والصحية والنفسية للفرد ، وعادة ما يؤكد العلماء على مراعاة القياسات الجسمية عند اختيار الرياضيين المبتدئين والتي تعرف بانها "العلم الذي يؤكد على دراسة قياسات الجسم الانساني واجزاءه المختلفة واظهار الاختلافات التركيبية فيه " ، وتعتمد القياسات الجسمية اساسا على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (اطوال ، اعراض ، محيطات)

"وتستخدم المقاييس الجسمية (الانثروبومترية) في مجال الانتقاء ، نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية ، ونسب اجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين عن نشاط رياضي اخر ، وعلى سبيل المثال تحتاج لعبة كرة السرعة لافراد طوال الاجسام ، بينما لا يكون للطول اهمية ملموسة في بعض سباقات العاب القوى كالمارثون

"وتعد القياسات الجسمية ذات اهمية لدلالتها في التنبؤ بما يمكن ان يتحقق من نتائج اذ ان هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطية بتحقيق المستويات الرياضية العالية وتتيح الفرصة للتفوق"

الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

- 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 الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.
- أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا 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.