

محور أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

المحاضرة رقم 4

1-محددات الانتقاء في المجال الرياضي

تتحدد إمكانيات وصول الناشئ الرياضي إلى المستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب توافرها، وبعض هذه العوامل يؤثر على المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة، والبعض الآخر تؤثر بطريقة غير مباشرة .

فالتغذية السليمة والنوم الكافي وحسن استخدام وقت الفراغ وتجنب تعاطى المخدرات والمنومات والمشروبات الكحولية والتدخين والظروف البيئية النفسية والاجتماعية السليمة من حيث المسكن الصحى، والاستقرار الأسرى وحسن اختيار الأصدقاء، والمستقبل الواضح في العمل والرضا عنه، وتوافر خبرات النجاح، والعلاقة المتوازنة بين مجهود العمل ومجهود التدريب، كل هذه العوامل لها أثرها على إمكانيات الناشئ الرياضى لتحقيق نتائج رياضية عالية .

كذلك يجب توافر برنامج التدريب الجيد القائم على أسس علمية حديثة، وأماكن التدريب الجيد، والأجهزة والأدوات الرياضية اللازمة، وتوافر علاقة الثقة المتبادلة بين الناشئ والمدرب، والنشاط والمثابرة وبذل الجهد وهى كلها عوامل أساسية لتطوير إمكانيات الناشئ والوصول به إلى أعلى المستويات التى يمكنه بلوغها فى النشاط الذى يمارسه .

والعوامل السابقة بالرغم من أهميتها القصوى فى إمكانية الوصول بالناشئ إلى المستويات الرياضية العالية فى نشاط رياضى معين، إلا أنها لاتعد كافية لتحقيق ذلك إذا كانت إمكانيات الناشئ لا تؤهله لتحقيق نتائج عالية المستوى، فهناك عديد من العوامل الأخرى البدنية والنفسية التى إذا ماتوافرت فى الناشئ بدرجات معينة أمكن التنبؤ بما يمكن أن يحققه من نجاح فى نشاط رياضى معين، وهذه العوامل تعد محددات أساسية فى عمليات الانتقاء

ومراحلها المختلفة وفي ضوء هذه العوامل يمكن تقسيم محددات عملية الانتقاء من الناحية النظرية إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي :

1- المحددات البيولوجية

2- المحددات السيكولوجية

3- الاستعدادات الخاصة

1-1 أولاً المحددات البيولوجية للانتقاء :

للعوامل البيولوجية أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها

فالتدريب الرياضي

، والمنافسة الرياضية من الوجهة البيولوجية ما هما إلا تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) ومورفولوجية (بنائية) ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي، كما أن نوعية النشاط الرياضي نفسه تؤدي إلى تأثيرات بيولوجية مختلفة على وظائف وبناء أجهزة الجسم، فنلاحظ أن بيولوجية لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة تختلف عنها بالنسبة للاعبين الأنشطة التي تتميز بالتحمل .

ونظراً لما للعوامل البيولوجية من أهمية في المجال الرياضي فقد اتجه العلماء والباحثون

لدراسة هذه العوامل في ارتباطها بالنشاط الرياضي وظهر علم بيولوجية الرياضة كفرع متخصص من فروع الدراسات في المجال الرياضي والتربية الرياضية، ويختص هذا العلم بدراسة العديد من العوامل البيولوجية والتأثير المتبادل بينها وبين ممارسة النشاط الرياضي لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة أساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى أنواع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية وهي بمثابة محددات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحلها المختلفة، ومن أهم هذه المحددات : الصفات الوراثية للناشئ، الفترات الحاسة للنمو، العمر الزمني والعمر البيولوجي، الصفات المورفولوجية، الصفات البدنية، الخصائص الوظيفية

الصفات الوراثية :

تعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة في عملية الانتقاء وخاصة في المراحل الأولى، فتحقق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية

المختلفة ، وتوضيح البحوث والدراسات التي أجريت لدراسة أثر الوراثة على الممارسة ومستوى الأداء الرياضى أن للوراثة أثرها الواضح على :

-الصفات المورفولوجية للجسم

-القدرات الحركية والوظيفية

فإذا كان من الثابت الآن أن الصفات المورفولوجية للفرد الرياضى الناشئ تعد عاملا مساعدا أو معوقا في نشاط رياضى معين ، حيث تحدد صفات **مثل** الطول والوزن ونسب أعضاء الجسم إلى حد كبير المستوى الذى يمكن أن يحققه الرياضى ، فإن كثيرا من الصفات المورفولوجية تعتبر صفات وراثية

وقد أجريت بعض الدراسات عن دور العوامل الوراثية في تحقيق نمو وتشكيل الجسم ، وتمت هذه الدراسات على التوائم ،وغلى الوالدين والأبناء ، وقد تبين أن هناك علاقة ارتباط تصل إلى 50، 0 بين أطوال الأبناء وأطول الوالدين كما تبين أن للطول علاقة كبيرة بالوراثة بالمقارنة بالوزن

1-1 العمر الزمنى ةالعمر البيولوجى :

تحديد العمر المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضى معين من المحددات الرئيسية في عملية الانتقاء ، حيث إن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب ، وبالتالي من تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضى الذى يمارسه .

وتشير نتائج الدراسات بصفة عامة إلى أن هناك أنشطة رياضية تتطلب طبيعتها البداية المبكرة كالأنشطة الرياضية التى تتطلب التوافق ، والحركات الفنية مثل الجمباز والغطس والسباحة ، بينما تشير دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة نسبيا في الأنشطة الرياضية التى تتطلب التحمل كالمارثون وجرى المسافات الطويلة ، والمشى الرياضى ، وأيضاً الأنشطة التى تتطلب الدقة كالسلاح والرمية والفروسية كما تشير نتائج الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تبدأ في معظم الأنشطة الرياضية فى الأعمار 10-14 سنة ولا يتحقق الوصول إلى المستويات العليا إلا فى الفترة 18-25 سنة أى بعد مايقرب من 8-10 سنوات من التدريب ، وتحديد المناسب لبدء التعليم والتدريب فى الأنشطة الرياضية المختلفة يساعد بالشك المدرب على انتقاء الناشئين ، كما يوفر على المدرب خطأ البدء المبكر مما يقلل من أثر عمليات التوجيه

والتدريب ، ويتطلب ذلك دراسة خصائص النمو في مراحل العمر المختلفة ، والمراحل التي تصل فيها الصفات البدنية الأساسية إلى حدها الأقصى من النمو ، والمرحلة التي تصل فيها إمكانيات الفرد في نشاط رياضي معين إلى حدها الأقصى والعمر البيولوجي الذي تظهر فيه أفضل النتائج في كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية

1-2 الصفات المورفولوجية :

تعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ذلك أن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة متميزة عن غيره من الأنشطة الأخرى وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فيمن يمارس نشاط رياضي معين مثلا طول القامة ، كبر مقاييس القدم واليد للسباحة ، ولاشك أن توافر هذه الصفات لدى الممارسين يمكن أن يعطى فرصة أكثر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ، وأصبح من الأهمية بمكان توافر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية الممكنة .

وقد أدت الحاجة إلى دراسة المقاييس الجسمية وارتباطها بتحقيق المستويات الرياضية العالية إلى ظهور علم الأنثروبولوجيا الرياضية والذي تتضمن دراساته ثلاثة موضوعات أساسية :

-الانتقاء المبدئي للأطفال لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي

- تحديد المواصفات البدنية لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من مرحلة المبتدئين إلى مرحلة المستويات العليا

- الإعداد الفردي للرياضيين بناء على دراسة خصائصهم البدنية

وتعتمد دراسات الأنثروبولوجيا الرياضية على بعض الطرق من أهمها طريقة القياسات المعروفة بالأنثروبومتري