

## محورأساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

### المحاضرة رقم 5

#### 1-محددات الانتقاء في المجال الرياضي

##### 1-1الخصائص الوظيفية :

إذا كان الإنتقاء يستهدف التنبؤ بإمكانيات الرياضي الناشئ في المستقبل فقد اتجه كثير من الباحثين إلى التنبؤ في مجال الانتقاء على أساس الإمكانيات الوظيفية للناشئ ولاتزال هناك صعوبة في تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية ترجع إلى كثرة العوامل الفسيولوجية ، وتعدد الطرق الفسيولوجية التي يمكن التوصل من خلالها إلى نتائج معينة تتصل بالإمكانيات الوظيفية للناشئ ، مع الأخذ في الاعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيما بين أثناء عمليات التدريب ومن مرحلة لأخرى سواء في حالة الراحة العضلية ، أو خلال عمليات التكيف أو عند أداء حمل معين يتطلب تغيرات معينة وهناك عوامل كثيرة لها أهميتها كمؤشرات وظيفية يجب أخذها في الإعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئ ومن أهم هذه العوامل مايلي :

##### 2-1 الحالة الصحية العامة :

حيث يحدد الكشف الطبى المعوقات الوظيفية كالأمرض المتوطنة ، والمعدية والأمراض الخاصة بالتمثيل الغذائى ، والقلب والكلى ، والأمعاء والجهاز العصبى وإصابات الجهاز الحركى

##### 3-1التغيرات المرفولوجية -وظيفية :

وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهاز الدورى والتنفسى ودرجة ونوعية تضخم عصلة القلب ، وسمك جدران وأحجام فراغات البطينين ، وحجم القلب ، والتغيرات المرتبطة بتكليف الشرايين الطرفية التي تساعد على انتشار تبار الدم ومقدار حجم الدفع القلبي ، وحجم الدم في الضربة الواحدة

#### 1-4 الإمكانات الوظيفية للجهاز التنفسي :

وتتمثل فى الإمكانات الهوائية لمواجهة متطلبات أنشطة التحمل الهوائى والإمكانات اللاهوائية لمواجهة متطلبات الأنشطة التى تعتمد على التحمل اللاهوائى

#### 1-5 الاقتصاد الوظيفى :

وهو ضرورة للعمليات الوظيفية اللاإرادية ، والاقتصاد فى إنتاج الطاقة ، أو نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم ، والنبض الأوكسجيني ، وثبات ميكانيكية التنظيمات العصبية عند أداء عمل عضلى قوى

#### 1-6 خصائص استعادة الاستشفاء :

وتتمثل فى سرعة استعادة الاستشفاء بعد المنافسة ، وبعد أداء حمل بدنى أقصى أو أقل من الأقصى

#### 1-7 الكفاءة البدنية العامة والخاصة :

حيث ترتبط الكفاءة البدنية بكمية العمل الذى يمكن للاعب أدائه بأقصى شدة ، ومع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء عمل أكبر مع الاقتصاد فى الطاقة المبذولة وترجع أهمية العوامل الوظيفية المذكورة فى مجال الانتقاء إلى العلاقة الوثيقة بين الإمكانات المختلفة ، ومتطلبات الأداء بالنسبة للأنشطة الرياضية المتنوعة حيث تختلف الأنشطة الرياضية فى متطلباتها الوظيفية منها على سبيل المثال أن سباقات العدو والوثب والرعى تحتاج إنتاج كمية كبيرة من الطاقة فى فترة زمنية قصيرة جدا ، بينما تحتاج سباقات المسافات الطويلة لإنتاج طاقة أقل لفترة زمنية طويلة