

المحاضرة السابعة

- الانتقاء في كرة السلة

-أسس وشروط برنامج الانتقاء في كرة السلة:

تمثل المحددات البيولوجية والنفسية والاستعدادات الخاصة اهم العوامل التي يتأسس عليها البرنامج الجيد للانتقاء وتشكل في مجموعها المؤشرات الرئيسية للتنبؤ بمستوى الرياضي الذي يمكن أن يحققه اللاعب الناشئ.

ومن الناحية التطبيقية لا يوجد برنامج موحد يمكن استخدامه في جميع الانشطة الرياضية لاختلاف طبيعة ومتطلبات كل نشاط رياضي عن الاخر وكذلك لا يوجد منهاج موحد للانتقاء لنشاط رياضي معين وانما توجد طرق ذاتية وموضوعية وبالرغم من ذلك هناك مجموعة من العوامل والاسس والشروط والاجراءات العامة التي يتأسس عليها برنامج جيد للانتقاء والتي يمكن الاسترشاد بها عند وضع برنامج للانتقاء في أي نشاط رياضي .

-أسس برنامج الانتقاء في كرة السلة:

-إمكانية وصول الرياضي الناشئ الى المستويات الرياضية العالية تصبح أفضل اذامكن من البداية اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع امكانياته الوراثية المكتسبة.
-لكل نشاط رياضي متطلبات (جسمية وبدنية ونفسية) ومواصفات نموذجية خاصة به يجب توافرها في اللاعب الناشئ حتى يتمكن من تحقيق مستويات عالية في هذا النشاط.
-يمكن التنبؤ باستعدادات الناشئ وقدراته وما يمكن أن يحققه من مستوى رياضي في المستقبل من خلال الاختبارات والقياسات الجيدة أثناء مراحل الانتقاء والاعداد والتدريب.
-تتأسس عملية الانتقاء على عوامل متعددة.

-شروط برنامج الانتقاء في كرة السلة:

-أن يكون للبرنامج أهداف محددة.
-أن يقوم برنامج الانتقاء على أساس الدراسة الشاملة والمتكاملة لجميع جوانب شخصية اللاعب.
-أن تتصف الاختبارات المستخدمة في الانتقاء بالصدق والثبات والموضوعية.
-أن يتم تقويم الجوانب المختلفة بطرق واختبارات متعددة ولا يقتصر على اختبار واحد أو طريقة واحدة.
-التفهم الدقيق لجميع العوامل الشخصية والبيئية المرتبطة بالوصول الى المستويات الرياضية العالية.
-أن يتصف البرنامج بالاستمرارية طوال فترة الاعداد المتصل باللاعب.

-أن يتوفر في البرنامج عامل الاقتصاد في الوقت والجهد والتكاليف بقدر الامكان .

-مراحل برنامج الانتقاء في كرة السلة:

-المرحلة الاولى: الانتقاء المبدئي أو الأولي:

تهدف هذه المرحلة الى التعرف المبدئي على الموهوبين ويتم ذلك من خلال:

أ-إجراءات تمهيدية

وتتضمن هذه الاجراءات الملاحظة العابرة خلال النشاط الرياضي لانتقاء من يتوسم فيهم الموهبة الرياضية ويعتمد في هذه المرحلة على الخبرة الشخصية للقائمين على الانتقاء في مجال الالعاب الرياضية.

أما الاجراء الرئيسي في هذه المرحلة فهو اجراء اختبارات القبول التي يعلن عنها قبل بدء موسم التدريب بفترة كافية بحيث يعمل الاعلان الى جذب أكبر عدد ممكن من الناشئين وان يتم الاعداد لهذه الاجراءات من تنظيم وادارة برنامج الانتقاء.

ب-اختبارات القبول

وتتضمن بصفة أساسية الاختبارات التالية:

-الفحوص الطبية لتحديد الحالة الصحية العامة للناشئين والكشف عن أي معوقات وظيفية كأمراض القلب والكلى والجهاز العصبي.

-تحديد العمر البيولوجي وقياس مدى انحرافه من العمر الزمني.

-أخذ القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) كالطول والوزن والسعة الحيوية وأطوال أجزاء الجسم ومتطلبات الأجزاء الأخرى وعرض الكتفين والصدر.

-دراسة نسب القياسات الجسمية أعلاه مثل نسبة الوزن الى الطول بتحديد السمنة أو النحافة ونسبة محيط الصدر الى الطول الكلي لتحديد سعة الصدر وضيقه وغيرها من النسب المطلوبة.

-قياس مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية ويقتصر القياس في هذه المرحلة على القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة.

-قياس ميول واتجاهات الناشئين نحو النشاط الرياضي الذي يرغب في ممارسته.

وبعد اجراء هذه الاختبارات يتم انتقاء أفضل الناشئين طبقا لنتائجهم ومن الممكن في هذه المرحلة قبول الناشئين

ذوي الامكانيات المتوسطة ثم يتم توجيه الناشئين الذين تم انتقائهم البدء في البرنامج التدريبي.

-المرحلة الثانية: الانتقاء الخاص:

تتماشي هذه المرحلة مع المرحلة الاولى من الاعداد الرياضي الطويل المدى وبعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية تتراوح بين السنة ونصف الى السنتين وتهدف هذه المرحلة الى انتقاء الناشئين من بين الذين نجحوا في اختبارات المرحلة الاولى من خلال التنبؤ بنمو الصفات التي تلعب دورا هاما في تحقيق المستويات الرياضية العليا حيث يدل ارتفاع مستوى

النمو على زيادة الموهبة الرياضية لدى الناشئ وتستخدم الاختبارات في المرحلة الثانية من الانتقاء لتقويم الجوانب التالية:

-مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية (قوة سرعة مطاولة مرونة رشاقة).

-مستوى نمو الصفات البدنية الخاصة للنشاط المعين.

-معدل نمو الصفات البدنية الأساسية والخاصة.

-مستوى الكفاءة البدنية العامة.

-مستوى استعادة الاستشفاء.

-السمات النفسية المرتبطة بالتخصص الرياضي.

-مستوى ومعدل القياسات الجسمية.

-مستوى نمو الاستعدادات مهارية الخاصة.

ويستدل على مستوى تقدم الناشئ من خلال:

-تحديد مستوى الانجاز.

-درجة زيادة سرعة الانجاز.

-تحديد ثبات الانجاز.

وهذه الاختبارات في الانتقاء تجرى في نهاية المرحلة الثانية)

-المرحلة الثالثة: الانتقاء التأهيلي:

وتستمر هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من حيث الاعداد البدني الرياضي طويل المدى. وتهدف هذه المرحلة لتحديد الاكثر دقة لإمكانية وانتقاء الناشئ لأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية وأهم مرتكزات هذه

المرحلة هو تقويم الجوانب التالية:

1-مستوى نمو الخصائص المورفو-وظيفية اللازمة لتحقيق المستويات الرياضية العالية.

2-مستوى نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي.

3-سرعة ونوعية استعادة الشفاء.

4-السمات النفسية المرتبطة بنوع النشاط.

5-معدل سرعة التحسن في المهارات الرياضية الخاصة بنوع النشاط الرياضي.

محاضرات الدكتور كرميش عبدالملك فريد