

## محاضرة رقم (02): المحددات الأساسية والأسس العلمية لعملية للانتقاء

### -المحددات الأساسية للانتقاء :

تتحدد إمكانات وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب توفرها و بعض هذه العوامل يؤثر على المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة و البعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة و تتحدد محدّدات الانتقاء فيما يلي :

#### **1-المحددات البيولوجية:**

تعتبر من أهم الأسس التي يعتمد عليها في مجال التدريب و الاختيار و التوجيه الرياضي وأثناء وضع البرامج المستقبلية لاعتمادها على القدرات البيولوجية للمتقدمين ويدخل ضمنها :

##### **\* العمر الزمني و العمر البيولوجي :**

لكل نوع خاص من الرياضة لون خاص بها و عمر زمني يبدأ من خلاله التدريب ، و يتوقف على اهتمام الفرد أو حب الناشئ لتلك اللعبة أو الفعالية ، و نفس الشيء بالنسبة للعمر البيولوجي لعملية البدء ، و تقبل أجهزة الجسم لنوع العمل الفيزيائي و الجهد العضلي ، فمثلا لعبة حمل الأثقال تختلف على لعبة الجمباز أو السباحة. و في هذا الشأن يذكر "عبد الرحمان و" عبد الحميد زاهر" ، أن هناك عاملين أساسيين حيث الأول يتعلق بتحديد سن الطفولة لكل نشاط و عدد سنوات التدريب للوصول لمستوى البطولة ، بينما يتعلق الثاني بمعرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية و القدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط .

##### **\*الفترة الحساسة للنمو :**

أي الفترة التي تتعلق بملائمة النمو و القدرات البدنية لنوع النشاط المختار ، و هي لا تشمل خصائص مرحلة النمو من حيث الزيادة في الطول و الوزن ، و إنما زيادة حساسية استجابة أجهزة جسم الناشئ وملائمة قدراته البدنية والوظيفية للعمل الذي ينتمي إليه النشاط.

و ترتبط الفترة الحساسة للنمو بالفترات الأكثر تأثيرا في تنمية العديد من الخصائص البدنية ، كالقوة العضلية و السرعة الانتقالية و السرعة الحركية و سرعة رد الفعل ، و تفيد دراسات مراحل النمو في تحديد العمر المناسب لتنمية تلك الخصائص البدنية وفقا لمراحل العمر، و كذلك لتنمية الخصائص الفسيولوجية و تحديد العمر المناسب لتحقيق المستويات العالية مع الوضع في الاعتبار مراعاة الفروق الفردية وسنوات الإعداد اللازمة لتحقيق ذلك.

##### **\*الصفات الوراثية:**

و يدخل ضمنها الجينات التي يحملها الجسم و درجة كفاءتها و بنية الجسم و التركيب المورفولوجي .

##### **\*الصفات المورفولوجية:**

أن المقاييس الجسمية تعد من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة ما بتحقيق المستويات الرياضية العالية و ذلك نظرا لما يتطلبه نوع النشاط الرياضي من خصائص بدنية ، كطول القامة و محيط الصدر و الذراعين و الفخذين و الكتفين و طول الجذع و نمط الجسم و الوزن ونسب أجزاء الجسم و نسبة الدهون في الجسم و السعة الحيوية .و تعد القياسات الجسمية ذات أهمية لدلالاتها في التنبؤ بما يمكن أن يتحقق من نتائج ، إذ أن هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطية بتحقيق المستويات الرياضية العالية ، و تتيح الفرصة للتفوق. و لقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن المقاييس الأنثروبومترية تختلف باختلاف البيئة الجغرافية ، نظر لتأثير كل المقاييس بشكل وتركيب الجسم وبالعوامل البيئية .

### \*الصفات الفسيولوجية :

يذكر "عادل عبد البصير" أنه يجب دراسة اختبار وقياس مستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية داخل الجسم ، وذلك من خلال قياس كل من النبض القلبي الطبيعي و بعد المجهود ، و الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ، مؤشر الكفاءة البدنية وحجم القلب النسبي.

### 2-المحددات البدنية الأساسية :

تعتبر الصفات البدنية العامل الأساسي الذي يمكن الفرد من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس ، وبذلك يتم تحديد الخصائص البدنية الأساسية المطلوبة للتميز في كل نوع من الألعاب الرياضية ، في ضوء تلك الخصائص يتم انتقاء الأفراد وفقا لنوع اللعبة أو الرياضة ، و يجب أن يتم تحديد الاستعدادات البدنية للناشئين من خلال تقويم معدل نمو هذه الخصائص البدنية و كذلك مستواها ، و ذلك للتنبؤ بإمكاناتهم المستقبلية .

، و تتمثل هذه القدرات في السرعة و القوة العضلية و المرونة و التحمل الدوري التنفسي والرشاقة والتوازن. و في هذا الصدد يذكر " بسطويسي أحمد " كل مهارة رياضية ترتبط بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير ايجابي على مستوى تلك المهارة ، فالفعاليات الرياضية التي تعتمد على القوة العضلية يجب أن يتصف لاعبوها بتلك الصفة البدنية ، و من ثم يكون إحدى اختبارات الانتقاء الأساسية هي اختبار القوة ، و نقيس على ذلك المهارات الرياضية التي يعتمد مستواها على صفة السرعة أو التحمل أو الرشاقة أو المرونة ... الخ من تلك الصفات سواء أساسية أو مركبة كالقوة المميزة بالسرعة ، و تحمل السرعة ، فكل صفة من تلك الصفات الاختبارية و القياسات الخاصة بها حتى يكون اختيار الرياضي إلى الفعالية أو المهارة الصحيحة و المناسبة للصفة البدنية الخاصة بها ، فالعداؤون يتميزون بالسرعة و القوة المميزة بالسرعة ، و لاعبي كرة القدم يتميزون بالسرعة و الرشاقة، و كل ذلك يمكن الاستدلال عنه عن طريق الاختبار والقياس للصفات البدنية الأساسية ، و المهارات الرياضية المختلفة .

و لما نتكلم عن اختيار نحو تخصص ما نقصد نفس اختبارات التقويم ، حيث نلاحظ أولا أو نركز على الصفات البدنية ... و في هذا الشأن ينبغي التنوع في التمرينات لأجل تطوير مختلف القدرات الحركية مثل التوازن ، تحمل السرعة ، القوة ، المرونة ، التوافق والتي تكون السبب في وضع رياضي جيد في الفعاليات المركبة بأن نجاح عملية اختيار الناشئين في مختلف الرياضات و ممن يتميزون باستعدادات و قدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع الاختصاص الرياضي ، وهو متوقف أساسا على تحليل مفردات و متطلبات الاختصاص نفسه ، و إلى التعرف على الصفات البدنية الأساسية التي يتطلبها هذا الأخير نظرا لأن الجانب البدني يعتبر محددًا أساسيًا في الكشف عن الرياضيين الناشئين.

### 3-المحددات النفسية :

تحتاج ممارسة النشاط الرياضي من وجهة النظر السيكولوجية إلى الكثير من المتطلبات النفسية ( المعرفية و الانفعالية ) حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي و في هذا الشأن يشير "عادل عبد البصير" نقلا عن "محمد علاوي" 1967 أن " الفرد الرياضي يكون و في مقدوره بجانب ثقل كاهله بالعناء البدني في القيام بالتفكير و تكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، و يتحدد ذلك طبقا لمستواه و فعاليته في المنافسات و ما يرتبط بذلك من مشاكل ، و يذكر "عويس الجبالي" أن الميول و الدافعية و الاستعدادات الخاصة و الجوانب الاجتماعية لها دور و أهمية خاصة في عملية الانتقاء، و بذلك فالمحددات النفسية تتضمن سمات الشخصية ( المعرفة ، الديناميكية ، المزاجية ) و تتضمن العوامل و المتغيرات النفسية التي يتأسس عليها ، و خلال عملية الانتقاء يؤكد "كلود منوت" على التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة ضرورة الأخذ بعين الاعتبار عن قبول الرياضي لممارسة نوع النشاط و الجانب العقلي و الانفعالي الذي هو متوقف على مدى حبه لهذا الاختصاص الرياضي .

و قد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة و قوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء ، و يستخدم في ذلك الاختبارات النفسية ، و الاستبيانات ، و المحادثات الخاصة ، إن المدعمات السلوكية بما تتضمنه من سمات شخصية ، و مستوى الطموح ، و المثابرة ، تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس عليه كل من الخصائص و الموصفات البدنية و ظروف و طرق التدريب . تشمل المحددات النفسية كل من السمات العقلية و القدرات الإدراكية و السمات الانفعالية ، و الحديث عن السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم الحركي و سرعة الإفادة من الخبرات السابقة و سرعة الفهم و إدراك العلاقات بين المواقف و التميز بالقدرة على التفكير الواعي و حل المشكلات و القدرة على الابتكار أو الإبداع ، و القدرة على التكيف مع المواقف الحياتية و القدرة على اتخاذ القرارات الواعية في التوقيت المناسب ، و توقع سلوك المنافس و القدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب .

و أشارت الدراسات العلمية إلى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية و التفوق الرياضي و بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية ، و القدرات الإدراكية تعبر عن العملية العقلية التي عن طريقها يمكن معرفة و تفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة ، و من أهم القدرات الإدراكية الانتباه الذي يؤثر على دقة و إتقان الأداء الحركي أو المهاري و السرعة الإدراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة و المختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب و الإدراك الحركي الذي يعبر عن القدرة على الوعي بالجسم و أجزائه في الفراغ بحيث يمكن أداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الأساسية .

و تشمل الصفات الانفعالية كلا من السمات المزاجية و السمات الخلقية و الإرادية و الميول و الاتجاهات ، و تعد السمات المزاجية إحدى مكونات الشخصية و من أهمها الانفعالية و الاندفاعية و الميل إلى الصحة أو التواجد مع الآخرين و التفاعل معهم .

و لذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية ، مع مراعاة توجيههم نفسيا و تربويا ، و السمات الخلقية و الإدراك كالهادفية و الاستقلالية و التصميم و المثابرة و ضبط النفس و الاحترام و التغلب على الخوف ، و لذلك يجب الاهتمام باستكشاف هذه السمات من خلال مراحل الإعداد النفسي طويل المدى ، و الكشف عن الميول و الاتجاهات يحدد مدى ايجابية الأفراد الذين يتم إنتقائهم ومدى إسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي إلى جانب الاستعداد و القدرات البدنية.