

المحاضرة الخامسة

مراحل الانتقاء الرياضي :

تمر عملية الانتقاء الرياضي بصفة عامة بعدة مراحل متسلسلة فهي كما سبق وذكرنا عملية ديناميكية ومستمرة وحسب (مروان عبد المجيد إبراهيم) تمر عملية الانتقاء بثلاث مراحل أساسية وهي :

المرحلة الأولى :

تهدف هذه المرحلة للتعرف على مدى تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية لدى الممارسين الناشئين كما تحدد الحالة الصحية العامة للناشئ بواسطة الفحوصات الطبية بالإضافة للكشف عن المستويات الخاصة بالصفات الحركية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وتدوم هذه المرحلة حوالي من 3-6 أشهر ويلعب فيها المدرب دورا كبيرا في الملاحظة والكشف ومن ابرز ما تتضمنه هاته المرحلة (8-9 سنوات) ما يلي :

- سلامة القوام وخلوه من التشوهات .
- المحددات المورفولوجية .
- التأكد من النضج البدني مما يسمح بأداء الحركات الطبيعية
- الحالة الصحية العامة مثل (كفاءة القلب ، سلامة النظر) وتسمى هاته المرحلة بمرحلة الانتقاء الأولي¹.

المرحلة الثانية :

يتم خلال هذه المرحلة التخصص الأولي لممارسة نوع الرياضة الموجه إليها ، حسب قدرات ورغبات الناشئين ، والتي يتم الكشف عنها خلال المرحلة الأولى للانتقاء وتتم هذه المرحلة بعد التدريب طويل نسبيا من (2-4 سنوات) . فهذه المدة تسمح للمدرب بالتنبؤ بالنتائج الممكن تحقيقها استنادا لتطور النتائج الرياضية . ومرحلة الانتقاء الثانية - الانتقاء الخاص - (9-12 سنة) تتضمن ما يلي :

- اعتبارات المهارات الأساسية

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، ص 336-337.

- اختبارات خطط وطرق الألعاب .
- اختبارات نفسية (سمات الشخصية)
- اختبارات معملية (تحليل الدم ، أشعة العظام)
- قياسات اللياقة البدنية العامة .
- القياسات الانتريومترية ونمط الجسم .
- الكفاءة الوظيفية . وتسمى هذه المرحلة مرحلة الانتقاء الخاص .

-المرحلة الثالثة :

وتسمى بمرحلة الانتقاء النهائي (13-16 سنة) وهي عبارة عن مرحلة التخصص الدقيق ، وتسمى أيضا في بعض الأحيان بالانتقاء التأهيلي حيث يخضع الرياضيون إلى خطط تدريب شاملة ومتنوعة يمكن من معرفة مدى مقدرة الرياضي في التكيف مع التدريب ، وتتضمن هذه المرحلة ما يلي :

اختبارات اللياقة البدنية الخاصة .

اختبارات الكفاءة الفسيولوجية والنفسية .

اختبارات المهارات وخطط وطرق اللعب .

المواصفات المورفولوجية الخاصة .²

وان إمكانية وصول لاعب لمستوى البطولة والأداء الدولي يجب أن يمر بعدة مراحل تدريبية في التخطيط للمشوار الرياضي تقابلها عدة مراحل للانتقاء محددة ومعينة كل مرحلة في مرحلة تدريبية مناسبة.³

² - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، ص 336-337.