



المحاضرة الثانية عشر

الانتقاء الرياضي

الطائرة منذ الطفولة أمرا بالغ الأهمية في بلوغ المستويات العالية، ومن الصعب جدا تحقيق مستويات عالية دون التدريب منذ الصغر وان اختيار الطفل وتوجيهه لهذا النشاط لم يعد متروك لمحض الصدفة، بل أصبحت عملية الاختيار تخضع لأسس ومبادئ علمية التي يعود فضلها الى نتائج المجهودات المضنية لاراء الباحثين المختصين في هذا المجال وبالتالي المدرب عندما يهم يسترشد بمختلف الأساليب العلمية في انتقاء الرياضيين هذا يساعده بلا شك في تطوير مستوى اللاعبين وتحقيق الانجازات المتوقعة والقدرة على التنبؤ بهذه المستويات في المستقبل. ويعرف الانتقاء في المجال الرياضي بأنه " عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة. كما ان الانتقاء يعني اختيار أفضل اللاعبين في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية. ويجب ان يمتلك الفرد الرياضي كل الصفات الضرورية لتحقيق النجاح في نوع النشاط الرياضي المختار، فبواسطة المعلومات المتصلة بالميزات والخصائص الجسمية والوظيفية والحركية والنفسية لهذا الفرد حتى يمكن التنبؤ بمدى صلاحيته للممارسة هذا النشاط، وهذا لن يأتي إلا عن طريق استخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات الرياضيين. وتهدف عملية الانتقاء الرياضي عموما إلى الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية او المواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمرفولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط رياضي لإمكانية توجيه الفرد لهذه الرياضة، وهذا بناءا على تلك المواصفات وميوله واستعداداته رغبة لتحقيق المستوى المرغوب فيه. وعملية الانتقاء الرياضي يجب ان ينظر إليها بشكل متكامل في ضوء الجوانب السابقة وحتى الطبية منها والاجتماعية.

عوامل الانتقاء للمستويات العالية:

القياسات الانثروبومترية (المرفولوجية):

والتي تتمثل في كل القياسات المرتبطة بالطول والوزن الخاص بالجسم وعلاقة كل منهما بالآخر وغيرها وطول جزء الخاص بالأطراف والسلك... الخ فمن خلال هذه المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات بالغة الأهمية فالطول الذي يمكن أن يصل إليه الفرد عند اكتمال النضج أمرا يستحق الاهتمام وهو أمرا حاسما

في عملية الاختيار، وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البيوميكانيك أعظم دليل على ذلك، حيث تشير الى وجود ارتباطات عالية بين القياسات الانثروبومترية ومستويات الأداء في النشاط الرياضي. وهنا قد توصل هافليكس 1988م الى معادلة ذات درجات ثبات عالية للتنبؤ بالطفل في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية النواحي الوراثية:

- الطول بالنسبة للولد = (طول الوالد + طول الوالدة) * 2/1.08
- الطول بالنسبة للبنات = (طول البنت * 0.923) + طول الوالدة / 2



المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي:

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل النبض وعدد مرات التنفس وكذلك القدرة على امتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية، حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل، وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنوية، وبخصوص الحصول على القياسات الفسيولوجية وإمكانية التنبؤ بدرجة عالية من الدقة في المستقبل تكون خلال المرحلة السنوية من 10 - 12 سنة.

أما أهمية العمر البيولوجي كأحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الفرد إلى المستويات العالية في المستقبل، ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني على مدار مراحل النمو، لهذا نجد أن التطور أو النمو الجسماني (البدني) بدنياميكية معروفة حتى اكتمال النضج، كما يعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الانتقاء وتناسبه مع العمر الزمني وكذا مستوى تطور هذه القدرات حيث يتضح في كثير من الأحيان تفوق تطور العمر البيولوجي

عن العمر الزمني عند معظم لاعبي المستويات العالية، ولهذا فإن الاعتماد على مستوى الأداء والعمر الزمني فقط غير صائب في عملية الاختيار والانتقاء

قواسم الحامض، اللاكتيك



القدرات البدنية والحس حركية:

وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة وكما سبق الإشارة إليه أن الطفل يسير وفق ديناميكية تطور للقدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج، ويشير مستوى قدرات الطفل إلى مدى انحرافه عن مسار التطور ويعد ذلك دليل هام في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواها (السرعة) وبالإضافة إلى القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على الإحساس بالمسافة والزمن والمكان والأداء كأسس هام في عملية الاختيار



القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية:

يعد مستوى الذكاء والإدراك معيارا هاما للتنبؤ بالمستوى في المستقبل، وفي عملية الاختيار يمكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والإدراك بالإضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب للفرد أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية، ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف حيث تشير نتائج البحوث العلمية إلى أن هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وان نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق

تعد معيارا صادقا لعملية الاختيار، كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب مراعاتها أيضا في عملية الاختيار لمساهمة كل منها في الانتظام وتفهم الموقف.



الاستعداد للأداء الرياضي:

يلعب مستوى الاستعداد دورا بالغ الأهمية في مستوى الانجاز الرياضي بصفة عامة ومن ثم يعد معيارا جيدا في عملية الاختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي، حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والانجاز الرياضي من خلال الملاحظة والنتائج المحصل عليها من أدوات جمع البيانات وكذا مدى الاستجابة والتقدم في المستوى وبصفة عامة فإن النتائج التي يتم التوصل إليها تمثل معيارا إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد وإمكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى عالي في النشاط الرياضي.



السن المناسب للاختيار:

يعتبر تحديد السن المناسب للاختيار عملية بالغة الأهمية وقد اختلفت الآراء حول تحديد سن مناسب للممارسة النشاط الرياضي، كما نجد ان انه لكل نشاط رياضي له متطلبات خاصة، وقد أجمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين في تحديد السن المناسب للاختيار:

- **العامل الأول:** تحديد سن الطفولة لكل نشاط وهو الفترة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب لأفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في النشاط الرياضي) ومن ثم تحديد عدد سنوات التدريب التي تتكفل بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة
- **العامل الثاني:** هو معرفة المستوى المناسب الذي تصل اليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب مع طبيعة النشاط
- وبناء على ما سبق فإن سن الاختيار للنشاط الرياضي يختلف من رياضة لآخرى لاختلاف سن البطولة وتوافر المستوى المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه، وهذا ليس ان الطفل يبدأ ممارسة النشاط الرياضي من هذا السن بل ان الممارسة تبدأ قبله وحتى منذ الطفولة، وتبدأ عملية الانتقاء على أساس مستوى الأطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الحر، ثم بعد فترة مناسبة يمكن توجيه الطفل الى النشاطات المختلفة بناء على الاستعداد والرغبة وخضوعهم لبرنامج تدريبي في النشاط المحدد لفترة من الزمن وأثناء تلك الفترة يمكن معرفة مسار تطور القدرات الخاصة بالنشاط في ضوء البرنامج المنفذ واحتمالات التطور وتتوقف عملية الاختيار على أساس:
- مستوى القدرات الخاصة بالنشاط والمحددة للمستوى (بدني - مهاري - خططي - نفسي - عقلي)
- سرعة التعلم والاستيعاب
- سرعة التطور في مستوى القدرات الخاصة والمحددة للمستوى (درجة التكيف)
- توافر أساس ثبات المستوى في نتائج القياسات المحددة للمستوى وكذلك المنافسات.



الانتقاء مرة واحدة أم عدة مراحل؟

هناك رأيان في مرحلة الانتقاء هما:

- **الرأي الأول:** أن عملية انتقاء الموهبين يجب ان تكون مستمرة تتعامل مع عناصر متعددة متغيرة تتعلق بتطور قدرات اللاعبين ويجب أن تكون موجودة في كافة كراحل العمر التدريبي.



- **الرأي الثاني:** ان عملية الانتقاء يمكن ان تتم لمرة واحدة دون مراحل متعددة ويعتمد هذا الرأي على ثبات الصفات الوراثية وبالتالي ثبات قدراته.

لكن الرأي الأول هو الأكثر احتمالية لتحقيق نجاح في عملية الانتقاء وهذا راجع إلى عدة أسباب وهي:

- ضعف إمكانات دراسة الجينات بدرجة توفر معلومات قاطعة تمكن من التنبؤ بمستوى اللاعبين.

- ان تكاليف دراسة الجينات لجمع المعلومات من اجل انتقاء الموهبين مكلفة جدا.

مراحل الانتقاء:

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى (الانتقاء الأولي):

- يتم خلالها الفرز الأولي للناشئين في النشاط الرياضي بشكل عام

- التقاط كل الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة دون تخصصية.

- تجري على الناشئين المختارين كافة أنواع القياسات والفحوصات العامة وتجمع منها كافة المعلومات.

- يطبق على المختارون برامج رياضية عامة من خلال مؤسسات رياضية (المدرسة الرياضية الشاملة)

- تحليل نتائج الاختبارات والقياسات والمعلومات ليستعان بها في الانتقاء خلال المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية (الانتقاء التخصصي):

- يتم انتقاء الناشئين من خلال أولئك الذين تم انتقائهم في المرحلة الأولى

- ضرورة مرور فترة تدريبية كافية قبل إجراء هذه المرحلة (سنة الى 03 سنوات)

- تستخدم نتائج الاختبارات والمقاييس والمعلومات التي تم الوصول إليها في المرحلة الأولى بالإضافة

إلى تطبيق اختبارات للقدرات والاستعدادات أكثر تقدما ومن خلال جداول او معادلات تنبؤية.

- تستخدم في هذه المرحلة عدة وسائل منها الملاحظة الموضوعية وتحليل المعلومات

المرحلة الثالثة (انتقاء نخبة المستويات العليا):

- تهدف هذه المرحلة أفضل نخبة من أولئك الموهبين الذين نفذوا خطط وبرامج التدريب في المرحلة

الثانية.

- تتم الاختبارات والقياسات في ضوء ارفع مستويات الاداء في النشاط الرياضي التخصصي.

دور الوراثة والبيئة في الانتقاء:

- بالرغم من أن التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجيا الجسم إلا أن عامل الجينات له دور الأكبر في

مستوى اللاعب، وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية.

- تؤكد أبحاث "هاقليتيك" ان المتغيرات الثابتة التي تحدد درجة النجاح مستقبلا في الرياضة إنما هي

متغيرات لها علاقة مباشرة بالجينات ويكون تأثير البيئة عليها ضعيفا.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خليفة عماد الدين



- وتؤكد أبحاث تشارلز كوربين والتي اجريت في رياضات الكرة الطائرة والدرجات ورفع الأثقال الماراثون والتنس والسباحة أن للبيئة تأثيرا كبيرا على التنبؤ بالأداء، ومن أمثلة المؤثرات البيئية كل من الأسرة والمدرسين وطبيعة التدريب والبيئة التدريبية.
- وفي مؤتمر جينات الإنسان الذي عقد في الجمعية العامة الاولمبية عام 1986 قدم كل من بوشارد ومالينا عددا من التوصيات المتعلقة بدور الجينات في التنبؤ بالمستوى الرياضي مستقبلا وهي:
- أن نوع الجينات عنصر مؤثر في اللياقة الفسيولوجية والصحية للإنسان بشكل عام
- النمو البدني للصغار تحت ظروف العادية لكل من درجة النمو وسرعته يعتمد بالدرجة الأولى على الجينات.
- الجينات لها دور مهم في معدل وسعة الاستجابة للاستثارات التي لها صفة الاستمرارية (المزمنة) مثل التمرينات البدنية.

