

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



قسم: التربية البدنية

تخصص: التربية و علم الحركة

مستوى: السنة الثالثة ليسانس

مطبوعة دروس مقياس

الانتقاء والتوجيه الرياضي

الرصيد	المعامل	الحجم الساعي الاسبوعي	الحجم الساعي السنوي
03	02	1.30	42

إعداد : د/ كرميش عبدالمالك فريد

الرتبة : أستاذ محاضر أ

البريد الإلكتروني: abdelmalekfarid.kermiche@univ-msila.dz

السنة الجامعية : 2021/2020

قائمة المحتويات



مقدمة

- 1- مدخل مفاهيمي: الاكتشاف-الانتقاء والتوجيه-التوجيه في المجال الرياضي
- 2- الانتقاء الرياضي: التعريف-الأهمية-الأهداف.
- 3- أهمية التوجيه في المجال الرياضي التربوي.
- 4-النمو والانتقاء الرياضي.
- 5-المحددات الخاصة لاختيار الرياضيين وتوجيههم لنوع النشاط الرياضي.
- 6- محددات الانتقاء في الميدان الرياضي: البيولوجي-السيكولوجي-محددات خاصة.
- 7-خطوات ومراحل عملية الانتقاء الرياضي
- 8-الأسس العلمية للانتقاء والتوجيه الرياضي وعلاقتها بالتنبؤ.

مقدمة

يعد موضوع الانتقاء احد الموضوعات المهمة في المجال الرياضي ، حيث أن الأفراد لا يتساوون في إمكانياتهم وقدراتهم إذ أن هناك فروق فردية بينهم والتي تعرف بأنها "التباين والاختلاف في القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية (محمود، 1987)" لذا " فان اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها كل إنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلائم مع ما يتميز به إنما يعجل بالحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت والجهد والمال " فالانتقاء في المجال الرياضي احد المرتكزات الأساسية في الوصول إلى المستويات المتقدمة إذ ظهرت الحاجة إليه نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والعقلية والنفسية وتبعاً لنظرية الفروق الفردية. إذ أن " لكل نشاط أو لعبة رياضية متطلبات أو مواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى يمكنه أن يحقق مستويات متقدمة (طه، 1998)" وتستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار أفضل اللاعبين لممارسة نشاط رياضي معين والوصول به إلى مستويات عالية في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف اللاعبين واستعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية ، وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول اللاعب إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذ أمكن منذ البداية انتقاءه وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم و استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب في نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر.

الدرس رقم: 01

مفهوم الانتقاء

ظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء الرياضي نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية و العقلية و النفسية، ولذا وجب على المربي الرياضي أن يكون ملماً بالأسس والأساليب العلمية للانتقاء الرياضي وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا و مواكبة التطورات السريعة والمذهلة في الدول المتقدمة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف الانتقاء لرياضي و أهميته وواجباته و فوائده بالإضافة إلى أنواعه ومحدداته كما سنتعرض إلى أهم مراحل الانتقاء الرياضي الخاص برياضة العاب القوى والمبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء الرياضي و عرض بعض نماذج انتقاء الموهوبين.

ويعرف الانتقاء بأنه: "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين،

وعموما يعرفه (مارتين ويك) بأنه: عملية الملاحظة لأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري (مارتين ويك 1976).

أما في المجال الرياضي فيقول (روثينك) "بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور الموهبة وتشجيعها (روثينك 1983).

ويعرفه ريسان خريط مجيد بأنه: تلك العملية التي تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج.

ويذكر (زاتسيوركي) بأن الانتقاء الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار العناصر من اللاعبين في فترات زمنية متعددة، وفقا مراحل الإعداد الرياضي المختلفة. إذن من خلال التعاريف عملية الانتقاء فهي تهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية (أو كانت مكتسبة) طبعاً عن طريق التدريب (الجانب المهاري مثلاً) فتعتبر كعوامل افتراضية للنجاح في رياضة معينة، وهذا عن طريق الانتقاء وعبر مراحل متتالية. اعتماداً على أسلوب علمي يضمن الاقتصاد في الوقت والجهد للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح في المستقبل.

ويؤكد ذلك الأستاذ الدكتور "عادل عبد البصير علي": "يؤدي الانتقاء إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية.

أهمية الانتقاء الرياضي:

يعتبر الانتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي باعتبار أحد الأنشطة الإنسانية غير المادية التي تتميز بمواقفها الصعبة، والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق.

ويري كل من (قولكوف) و (بولجاكوف): أن عملية الانتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى ما يلي:

-الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية.

-قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية.

-وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعداد الخاصة.

اختلاف سن بداية الممارسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي من (قولكوف 1997) (وبو لجاكوف (1986).

الاقتصاد في الوقت والجهد والمال

- التوصل إلى إختيار الطرق العلمية المناسبة للانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه المواهب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء.

- تصميم وإعداد البرامج التدريبية مع الاطمئنان لإمكانية انجازها اعتماداً على خصائص وقدرات اللاعبين.

- التنبؤ بالمستويات المستقبلية للأداء البدني والفني.

- زيادة حجم وشدة التدريب باطمئنان.

- تحسين مستوى الأداء البدني والفني والمهاري والنفسي بشكل سليم .

- حماية اللاعب من الإنخراط في الممارسات الإجتماعية السلبية .

- اكتساب اللاعب الثقة في النفس في التدريب والمنافسات.

- يعتبر مجال أمثل لتطبيق النظريات العلمية في مجال التدريب الرياضي كما يضيف كلا من

جيمس ووليم (James and William 1983) إلى الأهمية من الانتقاء أو الاختيار أن هذه

العملية تساعد على تقييم اللاعبين عند وضع البرامج المدروسة لهم

وكذلك تعمل على تحديد النقطة التي يجب أن يبدأ بها المدرب في وضع البرامج التدريبية

بالإضافة إلى وضوح مستوى ونوعية البرامج التي يقدمها المدرب لهؤلاء اللاعبين ومدى

مناسبتها لهم.

خصائص الانتقاء

- 1 - ان تتم عملية الانتقاء من قاعدة كبيرة من الأفراد .
- 2 - تتميز بالاستمرارية وعدم الثبات على مرحلة واحدة من مراحلها.
- 3 - الاعتماد على الخبرة في الانتقاء سواء كانت الخبرة الشخصية أو الخبرة العلمية.
- 4 - التكامل خلال عملية الانتقاء من حيث النظر لشخصية المنتقي على أنها وحدة واحدة متكاملة من الجوانب الوظيفية.

الفردية وهي الخصائص الخاصة بالفرد والتي تميزه عن أقرانه ومستوى إدراكه وإمكانيته.

-الأسس العلمية للانتقاء

هناك بعض المبادئ التي يجب أن تراعى في عمليات الانتقاء فيما يلي:- -الأساس العلمي للانتقاء : أي يجب أن تكون طرق التشخيص والقياس مبنية على أساس علمي - شمول جوانب الانتقاء : بحيث يجب أن تشمل جميع الجوانب المتعلقة باللاعب (البدني والجسمي والنفسي).

- استمرارية القياس والتشخيص : حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند مرحلة معينة وإنما القياسات تكون مستمرة لجميع المراحل.

- ملائمة مقاييس الانتقاء : أي يجب أن تكون المقاييس مرنة مع إمكانية التعديل وفق الظروف المختلفة.

- القيمة التربوية للانتقاء : ويتعلق ذلك بالنتائج من عمليات الانتقاء بحيث تخدم كذلك عمليات تطوير وتحديث برامج التدريب.

- البعد الإنساني للانتقاء : ومراعاة الفروق الفردية والجوانب النفسية المتعلقة باللاعب مزاي
استخدام الأسلوب العلمي فى الانتقاء

1 - تقليل الوقت الذي يستغرقه اللاعب فى الوصول الى أفضل مستوى ممكن

2 - عمل المدربين مع أفضل العناصر المتوفرة

3 - إتاحة الفرصة للاعب للوصول الى المستويات الرياضية العالية

ماهية الانتقاء

أن مصطلح (الانتقاء) يعبر عن أو يضم مصطلحي (التوجيه) و (الانتقاء) في مفهوم شامل،
أي أن استعمال مصطلح (انتقاء) يعني ضمناً التوجيه، ويعرف الانتقاء (علي بن صالح،
1994) هو عملية اختبار وقياس القدرات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والوظيفية لدى
المبتدئين الراغبين في ممارسة الفعاليات الرياضية ومقارنة ذلك مع متطلبات الفعالية المراد
التخصص فيها بغية التوجه والإرشاد العلمي السليم لاختبار انطباق لعبة تنمائي وقدراتهم من
جميع نواحيها" كما عرفه (ابراهيم، 1996) بأنه " عملية يتم من خلالها اختبار أفضل
العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة"، كذلك يقصد بالانتقاء
هو " اختيار اللاعبين واللاعبات في المجموعة، المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة
لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس والمبادئ والطرائق
العلمية.

فيما عرفه (زاتسيورسكي Zatsyorsky) نقلاً عن (كليسيلف ر.ي، 1976) بكونه " عملية يتم
خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية على المراحل المختلفة للأعداد الرياضي.

أن عملية التعرف وانتقاء أفضل الرياضيين الموهوبين لإشراكهم في منهج تدريبي منظم واحداً من أهم اهتمامات المعنيين في شؤون تدريب الألعاب والفعاليات الرياضية المعاصرة، من أجل أعدادهم للوصول إلى أعلى قمة درجات السلم الرياضي في اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة فكل فرد يمكن أن يتعلم عملاً ما ويبدع فيه، لكن هناك عدد قليل من الأفراد يستطيعون الوصول إلى تحقيق أنجاز رياضي مميز، لذلك أصبح من الضروري جداً بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية اكتشاف الأفراد الأكثر موهبةً واختيارهم من الأعمار المبكرة لإخضاعهم وإرشادهم ومساعدتهم بصورة مستمرة في عملية تنفيذ مناهج تدريبية بعيدة المدى للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من البراعة الرياضية .

وعليه فإن الانتقاء هو التدخل الأساسي للمدرب لانتقاء أفضل الناشئين الموهوبين وفق أسس علمية من أجل إعدادهم إعداداً صحيحاً من أجل الوصول بهم إلى المستويات العليا، إن عملية الانتقاء " غايتها انتقاء أفضل الناشئين المتميزين من بين أقرانهم والذين يتصفون بالموهبة وحسن الأداء وانتقائهم مبكراً سيكون نجاحاً للعملية التدريبية ومواصلة الناشئ بالنشاط الذي يمارسه سيكون هناك صقل لهذه الموهبة، أن اكتشاف إمكانيات وقدرات الناشئ ونوع الفعالية أو النشاط الرياضي الذي يمارسه يتطلب التعرف والتعمق بشكل دقيق على العوامل المهمة التي تؤهله وصولاً لأعلى المستويات، فالانتقاء النظرة الثاقبة والمتعمقة لمستوى كفاءة الناشئ من خلال قدراته البدنية والمهارية فالانتقاء يأتي من خلال النظرة الثاقبة والصادقة من قبل المدرب وذوي الاختصاص لمؤهلات الموهوب"

وعلى العموم فإن فكرة الانتقاء لم تكن حديثة عند المجتمعات وان لم تكن بألياتها المعروفة في الوقت الحاضر، وهي لم تدخل حيز مجتمعنا الرياضي إلا من بابها الضيق معتمدة رؤية المدرب والكشاف في اختيار الموهوب والطاقات الواعدة مستندة إلى أدائها المهاري بعيدا عن انتهاج الأسلوب العلمي، ولغرض نجاح هذه الفكرة لابد من التعرف بدقة على جميع العوامل التي تحدد الوصول إلى المستويات العليا، وكذلك المتطلبات والمواصفات النموذجية التي يجب توافرها في الرياضي لكي يتمكن من تحقيق المستوى الجيد، وأبدى (عزت محمود كاشف، 1987) " أن الانتقاء يخص مجموع الراغبين والتميزين بالقدرات والمواهب في ممارسة هذه الرياضة أو تلك بما يتلاءم ورغباتهم وقدراتهم المحددة لنوع النشاط الرياضي المختار على أن يتم ذلك في العمر المحدد الذي يقترحه المتخصصون، فالانتقاء الصحيح للناشئين يجب أن يبدأ من الأعلى إلى الأسفل أي معرفة مستوى اللاعبين ذو المستوى العالي ثم يتم الانتقاء في ضوء التنبؤ بما يحققه الناشئون عن انتقائهم" ()، فيما يرى (ريسان خريبط مجيد، 1989) أن الانتقاء يعني اختيار (انتقاء) أفضل الناشئين الموهوبين الذين تتوفر فيهم متطلبات مزاوله نشاط رياضي معين، ولهم القدرة على التطور المستقبلي فيه لذا فإن عملية انتقاء الناشئين تتم في فترات زمنية مبكرة من عمر اللاعب سيؤدي إلى التعرف المبكر إلى قدراته وإمكاناته وتوجيهه إلى نوع النشاط الذي يتناسب وقدراته ولغرض إشباع هويته ورغباته وبالنتيجة سيسهل عملية انتقائه في الفترات اللاحقة من عمره التدريبي وسيكون هنالك ولادة ناشئ بطل وموهوب قادم ليحتل مكانا في المنتخبات الوطنية وانه مشروع وثروة وطنية، لكون انتقاء الموهوبين من الناشئين الذين تتوفر فيهم الشروط تحقيق متطلبات الوصول إلى المستويات العالية من خلال قدراتهم البدنية والمهارية

حيث يكونون متميزين عن غيرهم في القدرات والمواهب، من خلال انتقائهم في عمر مبكر مما يساعد على نجاح العملية التدريبية وكذلك يؤدي إلى ممارسة الناشئ النشاط الرياضي الذي يرغب به فضلا عن كون هذه العملية تسهم وتساعد على تجاوز الصعوبات والعراقيل وتؤدي إلى الاختصار في الجهد من المدرب والملاعب الاختصار في الوقت والمال .

الدرس رقم: 02

أهداف الانتقاء الرياضي

لم تقتصر عملية الانتقاء على اكتشاف الموهوبين وتوجيههم الى الفعاليات الرياضية المناسبة لقابليتهم ، بل تضمنت الكثير من الاهداف من ابرزها:

- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توافرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي .

- الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات العالية.

- توجيه الراغبين في الممارسة الرياضية الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم.

- ايجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار افضل العناصر على فترات زمنية متعددة .

- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي لمن يتوقع لهم التفوق في هذا النشاط الرياضي مستقبلا.

- ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الامكانيات والقدرات للفرد في ضوء ما ينبغي

تحقيقه 7 - زيادة الدافعية للممارسة الرياضية للتقارب والتجانس لمستويات مجموعة الافراد بالوحدة والابتعاد عن التباين بينهم.

- تركيز عملية التدريب لتطوير امكانيات وقدرات من يتوقع له تحقيق المستويات والإنجازات العالية .

- اختيار افضل الافراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فرق للاشتراك في منافسة معينة.

10 - تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحلها من حيث التنظيم والفعالية بالدراسات والبحوث العلمية المتواصلة.

- توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.

- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.

- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفر دات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

تهدف عملية الانتقاء إلى اكتشاف واختيار الموهوبين وتوجيههم إلى ممارسة النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قدراتهم وقابليتهم ويمكن تحديد أهداف الانتقاء بالآتي():

1- التعرف المبكر على الموهوبين الرياضيين ولاسيما حراس المرمى في مجال كرة القدم .

2- التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية، التي تتناسب مع قدراتهم واستعدادهم وإمكانياتهم.

3- الاقتصاد في الجهد والمال في عملية التدريب الرياضي .

4 - زيادة الدافعية عند حراس المرمى في ممارسة النشاط .

5- تطوير عمليات الانتقاء للحراس المرمى من حيث التنظيم من خلال الدراسات

والبحوث العلمية المتواصلة .

6- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توفرها للحارس للتفوق في النشاط الرياضي .

والانتقاء الجيد يحقق الأهداف السابق ذكرها من خلال ما يلي :

أ- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، المهارية، الخطئية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب لكي يتحقق النجاح في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وقد اتجهت البحوث في السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج Models لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهوبين في مرحلة التفوق الرياضي.

ب- التنبؤ Prediction أو التكهّن Prognosis، فعلى الرغم من كون التنبؤ يعد من أهم واجبات الانتقاء إلا أنها (حتى الآن) تعتبر أقلها من حيث البحوث والدراسات التي تناولتها بالتحليل .. فإن كانت عملية الانتقاء في المراحل الأولى تعمل على تحديد استعدادات وقدرات الناشئ فإن التنبؤ بما ستصل إليه هذه الاستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الانتقاء لما يساهم في تحديد مستقبل الرياضي لناشئ.

ج- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم، ويتم ذلك عن طريق الدراسات العلمية في هذا المجال لاكتشاف أفضل الطرق والوسائل التي تحقق انتقاء أفضل مع الاستمرارية في تطوير هذه النظم بصفة دائمة.

- الأعمار الملائمة في الانتقاء للنشاط الرياضي

عمليات النمو التي يمر بها الكائن الحي تعد مراحل حساسة ومهمة للغاية يواجهها الإنسان منذ الولادة حتى مراحل متقدمة من سن الشباب ومن خلال هذه المراحل تتغير أجزاء جسم

الإنسان (عضلات، عظام) ولها تأثيرها على طول ووزن اللاعب وكذلك على مستوى العطاء البدني والعقلي والمهاري ولها علاقتها وارتباطها التام مع قوة وسرعة العضلات والخلايا الحسية والعصبية والحركية.

ونوع النشاط الرياضي ومستلزمات هذا التكوين له ارتباط فاعل ولا يقبل الشك في مجالات الانتقاء والتنبؤ واختيار الناشئين في الألعاب الرياضية المختلفة وعلى ضوء ذلك يتم تحديد العمر الزمني الملائم وفق الاستعدادات الخاصة التي يتمتع بها الناشئ في مراحل النمو المختلفة.

ومن الأخطاء الشائعة والمألوفة في بعض الأحيان اختيار الموهوبين دون النظر إلى مستوى أعمارهم سواء كانت هذه متأخرة أو مبكرة عن السن المناسب لممارسة نشاط رياضي معين أو أي لعبة من الألعاب الرياضية (الجماعية، الفردية) وهذا ما يظهر فعلياً في مراحل التدريب وانعكاساتها السلبية على مدى فاعلية التدريب وعلى نتائج اللاعب مهارية فيما بعد . وهناك محددات ثابتة يمكن الاستدلال عليها والعمل وفق هذه المعايير يتم تحديد السن الملائم بدقة لبداية الممارسة الحقيقية لنشاط رياضي معين، حتى يصل اللاعب أو الناشئ إلى سن المنافسات (البطولة) الذي يقدم فيه الرياضي أفضل مستوى رياضي أو أنجاز رقمي هو (18-25) سنة وهذا المستوى من العمر يختلف في بعض الأحيان حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس وفي بعض الأحيان يختلف باختلاف الرجل إلى المرأة أو باختلاف البيئة التي يعيش بها اللاعبون .

وهناك أنشطة رياضية تتميز بطبيعة ممارستها بالتوافق الحركي تتطلب ممارستها في سن مبكرة كالجمباز والسباحة و سن الممارسة الملائم لها هو (6-8) سنوات وكذلك كرة القدم تتم

عمليات الاختيار والانتقاء في مدارس الأعداد بمستوى أعمار (6- 8) سنوات (البراعم) عناصر خام تمتع بمواهب كبيرة في أداء مهارات اللعبة بشكل يلفت أنظار العاملين في هذا المجال .

وهناك ألعاب ونشاطات رياضية يرتفع بها سن الممارسة بحيث يصل في بعض الأحيان إلى سن (10- 12) سنة وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل والقوة كما هو الحال إلى ممارسة بعض فعاليات ألعاب القوى وكذلك الألعاب التي تتميز بالدقة كالرماية والسلاح، أما بالنسبة للألعاب الفردية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال فيمكن البدء بممارستها تحت سن (11- 14) سنة .

وعليه فإن إجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء يمكن أن يتحقق الالتزام بالسن المناسب للبدء في ممارسة كل نشاط رياضي على حدا فضلاً عن التغلب على مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني (chronological age) والعمر البيولوجي (Biological age) التي تظهر أحيانا في شكل اختلافات واضحة من حيث سرعة أو بطيء نمو بعض الصفات أو القدرات الخاصة بالناشئ مقارنةً بأقرانه من نفس السن

نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الناشئين من أفراد العمر الواحد والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بكل مظاهر النمو المختلفة (البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية).

فالانتقاء في المجالات الرياضية هو بالتحديد عمليات اختيار أحسن العناصر أو اللاعبين من بين الناشئين الرياضيين وفق إحدى الأساليب المتبعة في الاختيار سواء كانت عن طريق الاختيارات والقياسات العلمية أو التطبيقية من أجل كشف ومعرفة الاستعدادات والقدرات

الخاصة للاعبين الناشئين والذي تتفق مع متطلبات نوع اللعبة الرياضية أو النشاط الرياضي وأي اختيار من تتوافر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بتحقيق أحسن الانجازات الرقمية أو المهارية في الألعاب الرياضية المختلفة سواء كانت الفردية منها أو الجماعية .
ومن هذا يتضح بمدى صعوبة عملية الانتقاء أو التنبؤ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد ولم يكتشفها احد وهنا يظهر جلياً مدى الخطورة والخلط في طرق استخدام الكشف أو الاختيار أو حالات التنبؤ الضعيف لقدرات واستعدادات الأطفال التي تستند على رؤيا غير علمية وضعيفة باستخدام الوسائل الارتجالية عن طريق العين الواحدة المتجردة من الانفتاح على كل المساحات العلمية والتطبيقية في مجال الاختيار والتنبؤ، فالمدرّب وحده بالاعتماد على خبرته المتواضعة لا يمكن أن تكون هذه الخبرة وحدها البديل عن الأسس العلمية المختلفة والمترابطة الجوانب لتأشير المستوى الحقيقي لاستعدادات وقدرات الطفل الموهوب .

-أنواع الإنتقاء-

عندما يتنوع الانتقاء ستكون مساحة العمل فيه واسعة ومتنوعة وواضحة أمام المختصين في عملية الانتقاء والوقوف على مستوى اللاعبين الموهوبين وأن يقع من عملية التدريب الرياضي، وهذا مما يمكننا من أن نخطو الخطوة الأولى إلى نوع النشاط الذي يجب أن يمارسه مبكراً، ويمكننا التعرف إليه من خلال تقسيمه

1- الانتقاء لغرض توجيهه .

2- الانتقاء لأعداد مجموعات متجانسة في التدريب لاستمرارية عملية التدريب بكفاءة .

3- الانتقاء لتكوين المجموعات المتكافئة والمتنافسة للمراحل التدريبية كافة لزيادة

الدافعية مراعيًا للحالة النفسية .

4 - انتقاء للمنتخبات الوطنية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا .

لذا فإن الانتقاء بأنواعه هو عملية منظمة متسلسلة يمر بها الناشئون عبر المراحل التدريبية

للانتقاء ابتداءً من توجيه الناشئ إلى النشاط الذي يمارسه مروراً بعملية الانتقاء لأجل

التجانس ثم التكافؤ لغرض التنافس وصولاً إلى المستويات العليا.

الدرس رقم: 03

-مراحل الانتقاء

نظرا لوجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والمهارية والنفسية، يحتم علينا اختيار الأفراد الذين تتوفر فيهم شروط ممارسة النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قابليتهم وقدراتهم، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء التي تتم على ثلاث مراحل :

1 - المرحلة الأولى (8-12) سنة :

وتهدف إلى الكشف على المستوى المبدئي للصفات الآتية :

أ- القدرة البدنية والمهارية .

ب- الخصائص المورفولوجية والوظيفية .

ج- اختيار مرونة المفاصل .

د- السمات الشخصية .

2- المرحلة الثانية (12-14) سنة :

وهي مرحلة تستهدف اختيار أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى الذي يلاءم مع إمكانياتهم، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر

بمدة تدريب طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام، وتستعمل في هذه المرحلة

الملاحظة المنظمة وتستعمل الاختبارات الثانية من الانتقاء لتقويم الجوانب الآتية :

أ- مستوى تطور القدرات البدنية العامة والخاصة (قوة، سرعة، تحمل، مرونة، رشاقة).

ب- معدل تطور القدرات العامة والخاصة .

ج- تحديد مستوى الانجاز وفيه يحقق الناشئ المستوى المؤهل في مجال اللعبة .

د- تحديد ثبات الانجاز عندما يحقق الناشئ مستوى الأداء الأمثل في المنافسات .

3- المرحلة الثالثة (14-16) سنة :

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئين وقدراتهم بعد انتهاء المرحلة الثانية وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات العليا .

ففي هذه المرحلة يمكننا التحديد بشيء أكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد المرحلة السابقة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين المتميزين الذين هم أكثر كفاءة لتحقيق المستويات العليا، مع التركيز والاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا.

وخلال هذه المرحلة يمكن انتقاء الناشئين بهدف أعدادهم للمنافسات الدولية، وتعد المقدرة على تحمل التدريب وكفاءة الجهاز العصبي من العوامل المهمة في هذه المرحلة .-أغراض

الانتقاء

1- الاطلاع على حقيقة المستويات :

إن إجراء الاختبارات الخاصة للناشئين أو المبتدئين تحدد وبشكل دقيق المستويات الحقيقية والإمكانات الواقعية لمتطلبات الأنشطة الرياضية .

2 - تحديد المشكلات :

عندما تتجح الاختبارات في تحديد المستويات ستظهر نقاط **القوة** والضعف في العملية التدريبية وستظهر الفروق الفردية وسيجد المدرب نفسه أمام بعض المشكلات الفردية والجماعية إذ أن لغة الأرقام التي تضعها الاختبارات أمامه تجعل المشاكل أكثر وضوحاً أمام المدرب () .

- 3 الاطلاع على الفروق بين الناشئين :

يكون هدف الاختبارات في هذه الناحية هو معرفة نقاط الضعف والقوة عند الناشئ ذاته، إذ أثبتت نظرية الفروق الفردية أن الأفراد يختلفون في قدراتهم واستعدادهم، وهنا تلعب الاختبارات دورا فعالا في اكتشاف الفروق الفردية، إذ أن معرفة المدرب واطلاعه على الفروق الفردية بين اللاعبين سوف يجعل الصورة واضحة أمامه ويكون تصرفه مبنيا على وفق هذه القابليات وستكون العملية التدريبية أكثر دقة وقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية مسبقا.)

- 4 تقويم العملية التدريبية والمنهاج التدريبي :

أن المدرب بحاجة إلى الاطمئنان إلى عمله التدريبي وانه يخطو بخطوات متسلسلة على وفق الأسلوب العلمي الصحيح الذي يعمل على تطور الناشئين وتقدم الفريق ولا يوجد سبيل أفضل من الاختبارات لتقويم العملية التدريبية، إذ تعد الاختبارات والقياسات إحدى الطرائق العلمية التي يمكن أن تبين مدى صلاحية أي منهج تدريبي من خلال استخدامها وسائل تقويمية في المجالات الرياضية المختلفة.)

- 5 زيادة التشويق والدافعية :

تعد الاختبارات أداة فاعلة لزيادة التشويق وتعمل على الاستمرار بالجد والمثابرة في التدريب وكذلك فإن عنصر التشويق والدافعية للناشئين يكون قوي لتحسين مستواه وهذا يشمل الفريق بأكمله.

- 6 الكشف عن الموهوبين :

وهنا تلعب الاختبارات دوراً كبيراً في الكشف عن هذه الفئة العمرية بصورة علمية صحيحة لما توفره عملية الاكتشاف الصحيح من جهد ومال وكذلك الاقتصاد بالوقت.

7- تقويم الخصم :

إن للاختبارات أهمية كبيرة أيضاً من خلال الكشف عن إمكانيات الفريق الخصم والاطلاع على مستوى فريق الخصم وأين تقع نقاط القوة والضعف إذ يساعد ذلك على وضع خطط مستقبلية)

3.العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

حسب 'هان' 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية:

- المعطيات الانثروبومترية: القامة- الوزن- الكثافة الجسمية (العلاقة بين الانسجة العضلية والانسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.

- خصائص اللياقة البدنية : مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة والديناميكية سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة...الخ).

- الشروط التقنية الحركية : مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة...الخ

- قدرة التعلم : سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقسيم.

- التحضير أو الإعداد للمستوى:المواضبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.

- القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللعب) الابداع القدرات التكتيكية.

- العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر والقلق.

- العوامل الاجتماعية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.

واقترح الباحث د. عماد صالح عبد الحق خلال بحثه المطروح في الانترنت (هم القياسات التي التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء هي)

أ- القياسات الجسمية.

ب- القياسات الفيزيولوجية.

ج- القياسات البدنية.

د- القياسات المهارية والحركية.

و- القياسات النفسية.

دلائل خاصة بالانتقاء

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية.

أ- **الطريقة الطبيعية**: والتي تعتمد على الملاحظة.

ب - **الطريقة العلمية**: والتي تعتمد على أسس علمية وهي تتعلق بالعالم البولندي 'بليك'

5. مراحل الانتقاء

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

- **المرحلة الأولى**: (الانتقاء المبدئي)

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة

والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص الموفولوجية والوظيفية وسمات

الشخصية والقدرات العقلية.. ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.

- اختبارات المرحلة الأولى:

أ- تجميع الناشئين المتقدمين في مكان اجراء القياسات.

ب- إجراء مقابلة بين الناشئين وهيئة الاشراف والتدريب تلاحظ

ج- اجراء فحص طبي على الناشئين للتأكد من سلامتهم الصحية لممارسة اللعبة وأداء الاختبارات.

د- اجراء مباريات بين الناشئين بغرض:

* كسب الثقة والطمأنينة.

* إدخال التآلف بين الناشئين خاصة إذا كانوا من أماكن متباينة.

* التعارف بين الناشئين.

* إبعاد الرهبة والخوف من عملية للاختيار وللاانتقاء

- **المرحلة الثانية** (الانتقاء الخاص):

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى ، حيث يتم

توجيه العناصر الأفضل إلة نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم

وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد

مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع

النشاط الرياضي....وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أوالاختيارات الموضوعية

في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات

والصفات البدنية ومدى اتقان الناشئ للمهارات الأساسية وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وامكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية

اختيارات المرحلة الثانية:

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة على العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين المهارات الفردية مثل التنطيط والتصويب بأنواعه والتمرير... الخ، كما يجب اجراء مباريات للتعرف على قدرات الناشئين في إدماج هذه المهارات في شكل مباراة تجري في هذه المرحلة كل ما يتعلق بالقياسات الأنتروبومترية والبدنية واختبارات القدرات العقلية والسلوكية والمهارات الحركية الرياضية لكرة اليد وتعطي أمثلة: القياسات الجسمية:

أ- الطول والوزن والعمر.

ب- أطوال أجزاء الجسم (الذراعين، الرجلين..)

ج- بعض الاعراض (عرض المنكبين، الحوض... الخ)

د- بعض المحيطات (محيط الصدر والوسط والحوض).

و- السعة الحيوية وسمك الدهن في بعض المناطق الهامة.

بعض العلاقات النسبي:

أ- نسبة ارتفاع الجسم (الطول) إلى عرض الجسم والذراعين جانبا.

ب- نسبة الطرف العلوي إلى الطول الكلي للجسم.

ج- نسبة الطرف السفلي إلى الطول الكلي للجسم.

د- نسبة طول الذراعين إلى الطول الكلي للجسم.

و- نسبة عمق الصدر إلى عرض الصدر.

اللياقة البدنية العامة:

تتضمن قياس المكونات اللياقة البدنية العامة عموماً، فالمكونات الممكن قياسها هي القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والرشاقة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة والمرونة وزمن رد الفعل.

وأخيراً تجري اختبارات القدرات العقلية والسلوكية ثم تليها اختبارات المهارات الحركية الرياضية لكرة اليد.

وهذا يجب أن يخصص لكل مجال من المجالات المقاسة درجات محددة يمثل مجموعها التقدير الكلي للناشيء، هذا ويفضل ترتيب الناشئين بناء على الدرجة الكلية من الأعلى إلى الأقل، يلي ذلك اختيار العدد المطلوب ممن حققوا أعلى الدرجات حسب ترتيب درجاتهم .

معايير الانتقاء

للوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية في عملية الانتقاء والتوجيه لا بد من إخضاع هذه الأخيرة إلى منهج علمي، وذلك ما سعى إليه بعض الاخصائيين والباحثين، بحيث أعطوا نماذج تعتبر عن أهم المعايير في عملية الانتقاء والتي يمكن الاستفادة منها، ومن بين هذه النماذج ما يلي:

-نموذج جيمبل: GIMBLE

باحث ألماني، حيث أشار إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي:

أ- القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية.

ب- القابلية للتدريب.

ج- الدوافع وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

-تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الاداء الرياضي في

عدد كبير من انواع الرياضة.

-اجراء الاختبارات الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد

على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.

-تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا ويتم خلال ذلك

اخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.

-في نهاية البرنامج التعليمي يتم اجراء دراسة تنبئية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه

مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي اتضحت من تلك

الدراسة.

-نموذج بار – أور: BAR 6OR

اقترح بار- أور خمس خطوات لعملية الانتقاء ومنها:

-تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الاداء.

-مقارنة قياسات أوزان الناشئين وأطوالهم بجداول النمو للعمل البيولوجي.

-وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة، ثم دراسة تفاعلهم

معه.

-إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الاداء

إذن نستنتج من نموذج بار وأور أن اهم المعايير التي تعتمد عليها في عملية الانتقاء هي:

أ- المعيار النفسي.

ب- المعيار المورفولوجي.

ت- المعيار الفيزيولوجي.

الدرس رقم: 04

-مبادئ ارشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين

-المبدأ الأول:

انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس على التنبأ طويل المدى لأدائهم.

-المبدأ الثاني:

عملية انتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية في حد ذاتها بل إنهاء وسيلة لتحقيق هدف هو تنمية وتطوير أداء هؤلاء الموهوبين للوصول بهم إلى أفضل المستويات ،وهو ما يعني أن انتقاء الموهوبين هو عملية ضمن عدة عمليات تكمل بعضها البعض.

-المبدأ الثالث:

إن عملية انتقاء الموهوبين يجب أن توضع لها قواعد ومعايير تكون مرتبطة تماما بالوراثة.

-المبدأ الرابع:

المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوبة للانتقاء لها يجب يوضع يعين الاختبار.

-المبدأ الخامس:

الأداء الرياضي متعدد المؤثرات لذا يجب أن تكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين متعددة الجوانب أيضا.

-المبدأ السادس:

يجب أن يوضع في الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلتها ما يلي:

العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنوية المختلفة متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب.

-الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية

التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... وهي متغيرة.

عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى

أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.

أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لأن الموهبة هي حالة

نادرة.

عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة

والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو

التخصص.

واجبات الانتقاء الرياضي

-تحديد إمكانات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه

الناشئ في الوقت الافتراضي للطفولة.

-إمكانية ضمان استمراره في ممارسة النشاط بمستوى ممتاز على الرغم من كون نجاح

الناشئ في الممارسة بالمرحلة الأولى للانتقاء، يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الانتقاء

إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الانتقاء.

فوائد الانتقاء الرياضي:

- لا تقتصر وظيفة الانتقاء على إختيار الرياضيين الموجودين في المجال الرياضي، بل يفيد أيضا في توزيع الأعمال على المدربين والعاملين في مكاتب اللجنة الدولية والاتحادية الرياضية.

كما يفيد تطور الرياضيين الناشئين إلى مستويات أعلى ونقلهم من مستوى أو درجة إلى أخرى،

أما الفوائد التي يجنيها الرياضي الناشئ من اختيار الفعالية أو اللعبة، ويكفي أن بعض الخسائر التي يمكن أن تتكبدها الحركة الرياضية تكمن في إساءة الاختبارات الرياضية.

- فالرياضي الناشئ غير الكفاء أقل تطور أو مستوى من غيره ولقد دلت بحوث عديدة لا

يرقى إليها الشك على أن استخدام الطرق المرفولوجية والفيزيولوجية والسيكولوجية في

الاختيار يؤدي إلى تحسن هائل في المستويات الرياضية و هذا ليس بمستغرب، فالفوارق بين الأفراد هي القدرة على أداء عمل معين شائع.

- الرياضي الضعيف يحتاج إلى مدة أطول من التدريب ومن ثم نفقات أكثر و مع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله إلى مستوى المهارة المطلوبة.

- إن الرياضي الناشئ الضعيف في مستواه يتطلب وقتا و جهد أكثر من ذوي المستوى الجيد

وتلك خسارة غير متطورة تتحملها الحركة الرياضية.

وكم من أخطاء يرتكبها الرياضي الناشئ غير الكفاء مما يؤدي إلى تلف الأدوات و الأجهزة الرياضية.

-إن سوء توافق الرياضيين مع فاعليتهم ولعبهم قد يجعله مصدرا للمشاكل و المتاعب و انخفاض الروح المعنوية للآخرين.

-وترى بعض الدراسات أن أكبر الاختبارات استعمالا في التوجيه و الانتقاء هي مقياس الكفاية والاستعداد والميل والمزاج والخلق و الاتجاهات.

العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

حسب (هان) فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية

-المعطيات الأنثروبومترية: القامة- الوزن- الكثافة الجسمية)العلاقة بين الانسجة العضلية والانسجة الدماغية(، مركز ثقل الجسم.

-خصائص اللياقة البدنية: مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة والديناميكية سرعة رد الفعل والفعل)سرعة الحركة...الخ)

الشروط التقنية الحركية: مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع.

-قدرة التعلم: سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقسيم.

-التحضير أو الإعداد للمستوى: المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب

القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز الذكاء الحركي الإبداع القدرات التكتيكية.

-العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي،

التحكم في التوتر والقلق)هان 1982)

واقترح الباحث "د. عماد صالح عبد الحق" خلال بحثه أهم القياسات التي يجب مراعاتها

أثناء عملية الانتقاء هي:

-القياسات الجسمية

القياسات الفيزيولوجية.

-القياسات البدنية.

-القياسات المهارية والحركية.

-القياسات النفسية

محددات الانتقاء الرياضي:

محددات الانتقاء لها مصدرين أساسيين هما:

أولاً: تحليل مفردات ومتطلبات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي وهذا يسمى في

مناهج البحث العلمي "تحليل العمل أو الوظيفة"

ثانياً: التعرف على مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة، حيث تفوقهم في النشاط الرياضي

التخصصي يعني أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق، ويعتمد الانتقاء في تحديد

محدداته على تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبي ويقصد بالثبات أو الثبات النسبي

هو أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محدّدات الانتقاء لها صفة الإستمرارية

دون تأثير سلبي بالمتغيرات البيئية وهي:

محددات البناء الجسمي: تعد أكبر محدّدات الانتقاء ثباتاً إلا أنها لا تتساوي في درجة ثباتها،

فمثلاً نمط الجسم أكثر ثباتاً من تكوين الجسم؛

-المحددات الأنثروبومترية: بما تتضمنه من أطوال (الطول العلوي والسفلي) والمحيطات

(محيط الفخذ، محيط الذراع، محيط الرقبة) والعرض (عرض الصدر، عرض الكتف).

المحددات النفسية: إن هذا الموضوع يتضمن الخصائص العقلية للناشئين وسمات شخصيته، وقد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة وقوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء كما أن المدعمات السلوكية بما تتضمنه من سمات شخصية، مستوى الطموح والمثابرة والدافعية تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس عليه كل من الخصائص والمواصفات البدنية وطرق التدريب

معايير الانتقاء الرياضي

هي مبادئ أساسية تعود عليها لإصدار الحكم أما في الرياضة فهي الخصائص والممتلكات الشخصية التي تقيسها خلال عملية الانتقاء مثل السرعة معيار مهم في انتقاء لاعبي الرياضات الجماعية عامة ولاعبي كرة القدم على الخصوص وتقسم معايير ممارسة الرياضة إلى ثلاثة أقسام:

-الاستعدادات: هي الفرديات التشريحية والسيكولوجية والفطرية المكتسبة خلال السنوات الأولى من الحياة فهي إذن الخصائص الانتروبومترية بالدرجة الأولى وخصائص الجهاز الدوراني التي يمكن أن تعد من الاستعدادات الأساسية من أجل النجاة في أية رياضة مستقبلًا.

-القابليات: تعرف بأنها مجمل الخصائص والممتلكات الشخصية التي تسمح بتحقيق النجاة مدى معين .

مصطلح القابليات لا يشمل المكتسبات بمعنى آخر فهي تعتبر قاعدة أساسية لتطوير القدرات حيث أن هذه الأخيرة تعتبر نتيجة التطور إن القابلية هي مقدمة فطرية لتطوير الأعضاء الوظيفية أي البنية الوظيفية للفرد .

القابلية لا تظهر في الطفولة والمراهقة فحسب بل وفي المراحل الأخرى من الحياة كذلك مثل السرعة تنسيق الحركات... الخ.

-القدرات: تتضمن وسائل النشاط والعمل أي إتقان المكتسبات من خلال دراسة مشكل القدرات (1972) "Platonov K.K" توصل إلى التعريف التالي: القدرة هي الخواص الفردية التي تميز بين شخص وآخر المعتمدة على الوراثة والتعلم وعوامل أخرى بمعنى أن القدرات هي بنية الشخصية بنشاط معروف حيث أن هذه القدرات تظهر وتتجلى بممارسة نشاط معين ولكنها لا توجد بصفة عشوائية وهذا ما يثبت ضرورة النشاط المعروف حسب (1972) "Platonov K.K" أي أنها خضوع الفرد لمتطلبات نشاط محدد.

أساليب الانتقاء الرياضي:

هي جميع المناهج المستعملة في قياس المعايير في ميدان الانتقاء تستعمل الأساليب التالية :

-طريقة الانتقاء التجريبي .

-طريقة الانتقاء العفوي .

-طريقة الانتقاء المعقد (المركب)

الانتقاء التجريبي:

هي الطريقة الأكثر استعمالا من قبل المدربين عن طريق البحث البيداغوجي أو التقييم التجاربي حيث أن التجربة تلعب دورا هاما بالنسبة للمدرب الذي يقرن اللاعب بالنسبة لنموذج أو لاعب معروف على الصعيد العالمي حيث طابع هذا النوع من الانتقاء يعتمد أساسا على المعارف وخبرة المدرب ونظرته كما أنها تعتمد عليه الاختبارات والقياس والإحصاء.

*الانتقاء العفوي

بدأ مبكرا بمجرد ظهور الميل والاهتمام بكرة القدم فالاختبار يتم من خلال تحسين الحركات الأساسية خلال التدريب أو المباراة وبالتالي يزيد اهتمام اللاعب بكرة القدم خاصة عند الفوز وعادة يتم انتقاء اللاعبين بمقارنتهم ببعضهم البعض أو مقارنتهم بلاعب مشهور كما أن هذا الانتقاء يفتح المجال لذاتية المدرب.

*الانتقاء المركب

وهي الطريقة الأكثر تعقيدا والأكثر موضوعية من حيث النتائج حيث أنها تسمح بتقييم الفرد من كل الجوانب عند اختبار عملية الانتقاء يجب أن نحرص على أن تكون مكونة من عدة طرق بيداغوجية طبية فيزيولوجية ببيكولوجية.

-الطريقة البيداغوجية: تسمح بتقسيم الخصائص الشخصية للرياضي والتي تتمثل في مستوى تطور الوظائف الحركية والخصائص البدنية والقابليات الحركية والقدرات التنسيقية ومستوى .

التحكم التقني والتكتيكي واستقرار قدرة العمل في الاختصاص المختار .

-الطريقة البيولوجية الطبية: وهذه الدراسة موجهة لدراسة الفرديات المرفولوجية والوظيفية

للرياضي وحالة الأجهزة الحيوية وصحة الرياضي بصفة عامة .

-الطريقة الفيزيولوجية: تسمح هذه الطريقة بدراسة وتقييم التغيرات وإمكانيات تحليل أنظمة

وظائف الجسم بالإضافة إلى التنسيق الحركي تحت تأثير الممارسة الرياضية.

الدرس رقم: 05

مراحل الانتقاء الرياضي

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي)

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.

المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص)

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي.... وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أو الاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى اتقان الناشئ للمهارات الأساسية وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وامكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية.

المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي)

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الراحة بعد الجهد البدني...، كما يؤخذ بعين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي.

دور الوراثة والبيئة في الانتقاء الرياضي:

بالرغم من أن التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجيا الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب، وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية.

تؤكد أبحاث (هافليثيك) أن المتغيرات الثابتة التي تحدد درجة النجاح مستقبلا في الرياضة إنما هي متغيرات لها علاقة مباشرة بالجينات ويكون تأثير البيئة عليها ضعيفا فالتخصصات التالية الدراجات ورفع الأثقال والماراتون والتنس و السباحة فإن للبيئة تأثيرا كبيرا على التنبؤ بالأداء، ومن أمثلة المؤثرات البيئية كل من الأسرة، المدربين و طبيعة التدريب.

في مؤتمر جينات الإنسان الذي عقد في الجمعية العامة الأولمبية عام 1986 قدم كل من (بوشارد) و(مالينا) عدد من التوجيهات المتعلقة بدور الجينات في التنبؤ بالمستوى الرياضي مستقبلا.

إن نوع الجينات عنصر مؤثر في اللياقة الفيزيولوجية والصحية للإنسان بشكل عام؛

-النمو البدني للصغار تحت الظروف العادية لكل من درجة النمو وسرعة يعتمد بالدرجة الأولى على الجينات.

-الجينات لما لها من دور مهم في معدل وسعة الاستجابة للاستشارات التي لها صفة الاستمرارية مثل التمرينات البدنية.

ويقول (ريسان خريبط): تلعب بعض الصفات الوراثية دورا مهما في انتقاء اللاعب المناسب للعبة ما، الطول، الوزن، وبناء الجسم و الوراثة لها ارتباط بمستوى اللاعب لذلك نجد بعض اللاعبين الناجحين مهاريا ينتمون لعائلات فيها أبطال رياضيون أو يتمتعون بصفات رياضية مميزة وعلى كل فإن الذين ليس لديهم تلك الصفات الوراثية يستطيعون بالمثابرة والتدريب تحقيق التميز الرياضي

المبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء الرياضي :

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند عملية الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد "Melnikov1987" تلك المبادئ على النحو التالي:

الأساس العلمي للانتقاء الرياضي:

إن صياغة نظام للانتقاء لكل نشاط رياضي على حدى، أو بمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة لطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

شمول جوانب الانتقاء الرياضي

يجب أن يكون الانتقاء شاملاً للجانب البدني والمورفولوجي و الفيزيولوجي والنفسي، ولا يجب أن يقتصر الانتقاء على جانب ويهمل الجوانب الأخرى.

استمرار القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يقف عند حد معين وإنما هو مستمر مع مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعب.

ملانمة مقاييس الانتقاء الرياضي:

-إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بمرونة ثقافية وإمكانية التعديل.

-يتغير ما يطلب منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حالة المنافسة الرياضية، سواء في داخل أو خارج الوطن .

البعد الإنساني للانتقاء الرياضي

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية، التي قد تفوق قدراته وكذلك حمايته من الإحباط وخيبة الأمل.

العائد التطبيقي لعملية الانتقاء الرياضي

حتى يتحقق العائد التطبيقي لعملية الانتقاء، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات، حتى يمكن بذلك

استمرار لفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية:

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات ومعدل ثبات القدرات والتصنيف وجميعها ذات القيم المتباينة والهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على هذه المجالات المرتبطة

علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولتهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية يتطلب أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تتناسب مع كل فرد، وذلك ما يسمح بتغطية الميول والرغبات وبما يتماشى مع الأفرد وامكاناتهم البدنية والعلمية، وبالتالي العملية التدريبية لم تعد فيها الأساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد واللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية التدريبية، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب للمستويات العالية.

علاقة الانتقاء بالتصنيف

إن تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات وتنظيم برامج خاصة بهم يحقق عدة أعراض منها:

-زيادة الإقبال على الممارسة: فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على

النشاط، وبالتالي يزيد مقدار تحصيله في هذا النشاط

-زيادة التنافس: إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم فالمستويات شديدة .

-التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس أو الاستسلام.

العدالة: كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية.

الدافعية: فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة

نهج التدريب: إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل والنجاح كما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية.

علاقة الانتقاء بالتنبؤ

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكن من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن أن يحققوه من نتائج، وعلى سبيل المثال إذا كانت حراسة المرمى في كرة اليد تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طويلي القامة، يعني أن أصحاب طول القامة الذين تم انتقاءهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً، وتعتمد التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في المراحل المختلفة، ومتى ظلت معطيات النمو ثابتة خلال مراحلها لفرد ما منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة، فإنه يمكن التنبؤ بالنمو و إذا لم يكن ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني.

الدرس رقم: 06

نماذج الانتقاء عند مختلف المدارس الأجنبية:

في المجال الرياضي لا يوجد برنامج خاص للانتقاء الناشئين يمكن تطبيقه في كافة الرياضات ويختلف ذلك باختلاف المدارس الأجنبية التي عملت في هذا المجال، وحسب (مفتي أ.ج) يمكننا ذكر عدة أنواع من نماذج مختلفة حسب المدارس الأجنبية التالية المتخصصة في انتقاء الموهوبين.

نموذج (Harra) :

يعتبر (هارا) باحثاً ألمانيا وتتمثل فكرته بأن نجاح الممارس الشاب يتوقف على عنصرين أساسيين هما:

الأول: إخضاع الممارس الناشئ لبرامج تدريبية بشكل عام ويحتوي لهم تحليل مكثف لمواهبهم مع مراعاة كل من:

-البيئة التدريسية السليمة المتكاملة؛

-اعتبار عنصر البيئة الاجتماعية عنصراً هاماً .

الثاني: انتقاء الممارسين الناشئين الموهوبين على مرحلتين:

مرحلة عامة: اختبار قدراتهم الرياضية بشكل عام بحيث تجرى اختبارات القدرات الرئيسية للأداء في الرياضة بشكل عام .

مرحلة خاصة: ويتم اختيار القدرات التخصصية بحيث يقترح (HARRA) استخدام أربعة مؤثرات هي:

-قياس مستوى الأداء الذي وصل إليه الناشئون بعد خضوعهم للبرنامج.

-قياس معدل تطور مستوى الأداء.

-قياس مدى ثبات الأداء خلال الظروف المتغيرة.

-قياس استجابات الناشئين لمتطلبات التدريب

نموذج (HAVLICEK):

لقد اقترح (HAVLICEK) وآخرون عدة خطوات يجب إتباعها عند القيام بانتقاء الناشئين

وهي كالتالي:

-التعرف على الناشئين المتميزين

-التخصص في رياضة من الرياضات الأم لفترة مناسبة.

-تحديد مدى احتمالات وصول المختارين إلى المستويات الرياضية العليا.

ولإنجاز هذه الخطوات يجب إتباع المبادئ التالية :

-التأكد من أن الذين سيقع عليهم الاختبار سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب

التخصصي.

-الاعتماد على عامل الوراثة أثناء إنجاز الاختبار.

-الاعتماد على إشراك علوم الرياضة في ذلك .

-مراعات العوامل التي تتأثر بالوراثة.

-يتم الاختبار من خلال عينة كبيرة من الممارسين.

-الارتكاز على اختبار اختبارات ومقاييس مستقاة من علمية

-متغير التنافس يجب أن يوضع في الاعتبار.

نموذج (GIMBELE):

يرى هذا الباحث الألماني بأن انتقاء الممارسين الناشئين يتم وفق ثلاثة عناصر أساسية:

-القياسات المرفولوجية الفسيولوجية؛

-قابلية التدريب.

--الدوافع .

بحيث اقتراح تحليل الناشئين حسب العوامل الداخلية والخارجية التالية :

-تحديد العناصر المرفولوجية والفسيولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي

إجراء الاختبارات والاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب مناسبة.

-تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح بين 12 إلى 24 شهرا تليه اختبارات.

-إجراء دراسات تنبئية وتحديد احتمالات النجاح لكل ناشئ مستقبلا في الرياضة التخصصية

بناء على المؤشرات الدالة على ذلك.

نموذج (DREKE):

إن نموذج (DREKE) يتوقف على تتبع الخطوات الثلاث التالية للقيام بعملية الانتقاء السليم

حسبه وهي:

الخطوة الأولى: وتتمثل في إجراء قياسات تفصيلية حول الجوانب التالية:

-الحالة الصحية للممارس الناشئ.

-التحصيل الأكاديمي.

الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي.

-القدرات العقلية.

الخطوة الثانية: وتتمثل هذه الخطوة في محاولة مقارنة خصائص وسمات جسم الممارس الناشئ في النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية وفي الرياضية بشكل عام

الخطوة الثالثة: وتشتمل هذه المرحلة على محاولة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم، مع محاولة تتبع أداء الممارسين من جميع الجوانب البدنية منها والمهارية والخطئية والنفسية ومحاولة استنتاج ما مدى تكيفهم مع التمرينات، وبعدها تتم عملية التقييم التي يتم من خلالها الانتقاء.

نموذج (BOMPA):

قام هذا الباحث (BOMPA) بعدة بحوث في هذا المجال وذلك من بداية الستينات من هذا القرن بحيث استخلص هو الآخر ثلاث خطوات للقيام بعملية سليمة لانتقاء الممارسين الموهوبين، وتتمثل هذه الخطوات الثلاث فيما يلي:

الخطوة الأولى: وتتمثل الخطوة الأولى في قياس الصفات التالية :

-القدرات الإدراكية.

-القدرات الحركية.

-التحمل.

-القوة العضلية.

-المهارات .

الخطوة الثانية: وتتضمن هذه الخطوة في قياس السمات الفسيولوجية ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة الجسم عند الممارس الناشئ وقدرتها على أداء البدني خلال الممارسة للنشاط

الرياضي المختار.

الخطوة الثالثة: وتتمثل في القيام بالقياسات المرفولوجية ومحاولة مقارنة نتائج قياسات الممارسين الشبان خلال الخطوات الثلاث بنظيرتها في المستويات الممتازة للرياضيات التخصصية.

نموذج (BAR-OR):

يعتمد برنامج (OR-BAR) حول عملية انتقاء الناشئين على خمسة خطوات حسب ما يلي :
الخطوة الأولى: يتم التقييم من خلال الخصائص المورفولوجية والفسولوجية والنفسية حسب متغيرات الأداء .

الخطوة الثانية: مقارنة قياسات الناشئين المتمثلة في معيار الطول والوزن بجداول نمو العمر البيولوجي.

الخطوة الثالثة: اقتراح برنامج علمي تدريبي يتميز بالشدة وهذا لمدة قصيرة ثم محاولة استنتاج ما مدى تفاعل الممارسين الناشئين معه.

الخطوة الرابعة: تقويم كل ممارس من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية. الخطوة الخامسة: محاولة إخضاع جل الخطوات السالفة الذكر لتحليل منهجي علمي من إجراء نماذج الأداء.

نموذج (JONES-WATSON):

إن نموذج (WATSON-JONES) يبني نظرية نموذجية اعتمادا على دراسة المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك تليها باقي العوامل الأخرى مثل العوامل البدنية والمهارية، بحيث

يعتبر نموذج (WATSON) (JONES)-بمثابة اقتراحات أكثر منه نموذجا لانتقاء الناشئين،
وتتمثل هذه الاقتراحات فيما يلي:

تحديد الجوانب الخاصة بعملية الانتقاء:

-إجراء التنبؤ من خلال المقارنة بين الأداء المثالي والأداء الانفعالي للممارسين الناشئين.

-تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد

مضمون التقييم:

تقويم شيء هو تقدير، تحقيق، الحكم...ولكن هذه المعلومة تعطينا الانطباع أنها غير كافية
للتعرف على الكلمة "تقويم" بنوع من الدقة العلمية ويمكننا القول أن التقويم يدل على تقريب
كمي ونوعي مهما كان العمر، النتائج القياسية تنتج دائما من تفاعل داخلي لعدة مكونات
ومنها العوامل النفسية والمورفولوجية والبيوميكانيكية والفيزيولوجية. والتي تلعب دور مهم
جدا على مستوى التقييم. حيث يكون من الضروري الأخذ بعين الاعتبار كل هذه العوامل
ولا يمكن تجاهل أثر أحدها.

حاليا التقييم يتجه نحو توضيح دور كل متغير مقياس داخل التفاعل الداخلي مع الآخرين،

وأساسا فهم الدور الذي يلعبه التفاعل الداخلي بحد ذاته في مجال الرياضة هي تقدير

للممارسة الرياضية ولنتائج ممارستها. يمكننا إذا المقارنة بين الفرد محل التقييم والعينة

أخذين بعين الاعتبار التقييم ومعاييرها ويمكننا أيضا معرفة الهدف المنشود ومراقبة حالة

التدريب.

يسمح التقييم بإعلام الرياضي في تقدمه نحو الهدف المسطر خلال سنوات «حتى يتم تقويم

الإنسان من الجانب الحركي يجب أولاً طرح الإشكال في القياس بحد ذاته، في معناه وفي

شرعيته»

التقويم هو وسيلة بإمكان المدربين استعمالها كما هو الحال بنسبة للرياضيين ويعود الفضل لهذا التقويم الذي يمكننا من الوصول إلى تعديل سيرورة التدريب ومعرفة مدى بلوغ الأهداف المسطرة ويعطي إمكانية تطوير تدريب ما لتحقيق أهداف أخرى جد معقدة.

التقويم يركز على إعطاء قيمة الحكم على شيء أو على شخص على حسب غموض أو وضوح الموضوع، ومن هذا المنطق التقويم، هو نشاط عفوي لدى الإنسان في حياته اليومية.

أهداف التقويم

إن عملية التقويم تساعد المدرب في التعرف على حالة العداء ومدى تقدمه أو عدمه،

معرفة إلى أسباب ذلك مما يساعد على التوجيه في عملية التدريب

ومن المؤكد أن للتقويم أهمية كبرى للفرد الرياضي، فهو يكشف له مدى التقدم الذي حققه في

الأداء وكذلك نواحي الضعف والقوة، ومن ثم عن حاجته لبذل جهد أكبر للوصول إلى

المستوى المناسب الذي يرتضيه لنفسه.

ويمكن القول إنه يمكن حصر أهداف التقويم في المجال الرياضي فيما يلي:

-يعتبر التقويم أساساً لوضع التخطيط السليم للمستقبل.

-يعتبر التقويم مؤشراً لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة؛

-يعتبر التقويم مؤشراً لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب مع إمكانيات اللاعبين.

-يعتبر التقويم مرشداً، للمدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقاً للواقع التنفيذي.

-يساعد التقويم المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب.

-لإمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاوبهم.

-يساعد التقويم المدرب على التعرف على نقاط الضعف و الصعوبات التي تواجه العملية التدريبية.

-يساعد التقويم في الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين كما يساعد في توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد.

-يساعد التقويم في تقدير إمكانيات اللاعب، وتحديد الواجبات المناسبة له مما يزيد من دافعية اللاعب للارتقاء بمستوى أدائه.

-يساعد التقويم على التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل عن العمل الفني

أنواع التقويم:

هناك نوعان من التقويم، وفقا لطريقة جمع الملاحظات والبيانات الضرورية لعملية التقويم.

التقويم الذاتي

حيث يلجأ الفرد إلى المقاييس الذاتية وحدها في عملية التقويم ويمكن تسميته التقويم المتمركز

حول الذات»أي أحكام الفرد بقدر ارتباطها بذاته، وهو يعتمد في هذه الأحوال على معايير

ذاتية مثل المقابلة الشخصية، الألفة، المكانة الاجتماعية. »

فقد تكون أحكام الفرد في صورة قرارات سريعة لا يسبقها فحص كاف لمختلف جوانب

الموضوع فتكون آراء واتجاهات"

التقويم الموضوعي:

حيث يعتمد على المقاييس الموضوعية في جمع الملاحظات الكمية عن موضوع التقويم أي

باتباع المنهج العلمي الدقيق للوصول إلى أحكام موضوعية باستخدام المعايير أو المستويات أو المحكات.

المعايير:

أسس الحكم من داخل الظاهرة، وتأخذ الصبغة الكمية وتحدد في ضوء ما هو كائن ولا بد من الرجوع إلى معيار يحدد معني هذه الدرجة لمعرفة مركز الشخص (متوسط، فوق المتوسط، أقل من المتوسط) بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها.

المستويات:

تتشابه مع المعايير في أنها أسس داخلية للظاهرة، إلا أنها تختلف عن المعايير في أنها تأخذ الصيغة الكيفية، وتأخذ في ضوء ما يجب أن تكون عملية الظاهرة.

المحكات:

الأسس الخارجية للحكم على الظاهرة، قد تكون كمية أو كيفية، ويعتبر المحك أو الميزان من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات ويعرف المحك بأنه معيار أو أداة قياس دقيقة، وقد تكون مجموعة من الدرجات أو المقاييس أو التقديرات. معايير إنتقاء لاعبي كرة القدم:

إن من واجبات الانتقاء الجيد هو تحديد إمكانات الناشئ التي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه خلال سنوات عمره التي سيقضيها في ملاعب كرة القدم، وتستهدف عملية الانتقاء في مجال كرة القدم الوصول إلى مستويات عالية في هذا المجال، وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين في استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية، وقد أصبح من المسلم به إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العالية في المجال

الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الناشئ وتوجيهه للخانة المناسبة التي تتلاءم واستعداداته وقدراته الفنية والبدنية والتنبؤ بدقة بمدى تأثير عمليات التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في كرة القدم وذلك هو جوهر عملية الانتقاء.

كما ترتبط عملية الانتقاء للناشئين ارتباطاً وثيقاً بظاهرة الفروق الفردية، وتقوم أساساً على تحديد الفروق الفردية بين الناشئين في الاستعدادات والقدرات المختلفة الخاصة بالناشئ كفرد.

وهناك مراحل للتعرف على الناشئين الموهوبين، أهمها المرحلة الأولى، وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين، وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ، واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبيعية لممارسة كرة القدم. وتتعرف هذه المرحلة على المستوى الأولي للصفات البدنية والنفسية والبيولوجية (فسيولوجي، مورفولوجي)، حيث يتم من خلال هذه المرحلة "الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في كرة القدم، واختيار الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة. وتستهدف هذه المرحلة تحديد:

— الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية.

— استبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة.

— الكشف المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجي، والوظيفية.

— الكشف على سمات الشخصية لدى الناشئين.

ومن ثم يتم انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في الاختبارات الأولية، وتتنصر أهمية هذه المرحلة في كونها تمكن الناشئ من ممارسة كرة القدم، كما تسمح بمعرفة الموهوبين

لتوجيههم وخلق الرغبة في نفوسهم لممارسة كرة القدم، وعند إجراء عملية الانتقاء للمرحلة الأولى يجب أن تحدد المواصفات الآتية كمحددات:

— الحالة الصحية العامة للناشئ، وتشمل جميع الأجهزة الوظيفية للجسم كالجهاز التنفسي، وجهاز الدوران، وضغط الدم، ووظائف الأجهزة الداخلية الأخرى، وعملية التمثيل الغذائي.
— القياسات الجسمية مثل طول وعرض وسمك ووزن ومحيط الجسم وأجزائه قياساً بمن حوله من الناشئين، ومعرفة التميز في أي القياسات لتحديد خانة اللعب التي يمكن أن يبرز فيها.

— النمط الجسمي الذي يلعب دوراً مهماً، فالجسم النحيف يحتاج إلى جهد كبير لزيادة الوزن، والجسم الضخم يحتاج إلى جهد مضاعف من جميع الأطراف حتى ينزل للوزن المثالي، وكلتا الحالتين تضيعان الجهد والوقت والمال، وربما لا تأتي النتائج المرجوة إذا تقاعس أي طرف من الأطراف.

— الظروف الاجتماعية لكل لاعب كالمستوى الاجتماعي والاستقرار العائلي والمادي.

— مستوى القدرات البدنية من عناصر اللياقة البدنية ودرجة تفوقه على أقرانه.

— السمات النفسية والإرادية.

إن إجراء القياسات الفسيولوجية للاعب كرة القدم مهمة وضرورية عند التخطيط لبرامج تدريب المنتقين، نظراً لأن البيانات المستخلصة من هذه القياسات تكشف عن مدى ما تتمتع به أجهزة اللاعبين من كفاءة وظيفية التي تتحدد في ضوءها مكونات حمل التدريب، وتظهر أهميتها أيضاً في متابعة تقدم اللاعب خلال فترات الإعداد المختلفة، وفي تعديل برامج التدريب بما يتماشى ونتائج هذه القياسات، وتتحدد بإجراء الكشف الطبي الذي يحدد الحالة

الصحية العامة للناشئ.

وهناك المقاييس الإنثروبومترية التي توضح بعض المراجع مصطلح القياسات الإنثروبومترية

بدلاً من القياسات الجسمية وكلمة إنثروبومتري، هي كلمة مشتقة من مقطعين باللغة

الإغريقية، وهما Anthropo، ويقصد بها الإنسان و Metry، وتعني القياس أي تعني في

مجمّلها قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة.

لذا فإن القياسات الجسمية هي القياسات التي تبحث في قياس الأبعاد الجسدية للإنسان

(الأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات والأحجام وكذلك نسبة الدهون).

أما القياسات البدنية فهي القياسات المرتبطة بالصفات والقدرات البدنية كالقوة والسرعة

والمرونة والرشاقة والتحمل، وهي التي تمكن لاعب كرة القدم من القدرة على أداء مختلف

المهارات الحركية التي تتطلبها لعبة كرة القدم، وتشكل حجر الأساس لوصول الفرد إلى

أعلى المستويات في الأداء الراقى في كرة القدم.

وهناك الجوانب النفسية والتربوية التي تتضمن الخصائص العقلية للناشئ، وسمات

شخصيته. وقد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة وقوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء،

ويستخدم في ذلك الاختبارات النفسية، والاستبيانات، والمحادثات الخاصة، وهذا ما يجعل

العوامل النفسية في مجال الانتقاء تكتسب أهمية خاصة؛ لأنها تشمل السمات العقلية والقدرات

الإدراكية والسمات الانفعالية، ولذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات

مزاجية إيجابية مع مراعاة توجيههم نفسياً وتربوياً والسمات الخلقية والإدراكية، والاستقلالية

والتصميم والمثابرة وضبط النفس واحترام الذات والتغلب على الخوف. كما يجب أن يتم

الاهتمام باكتشاف هذه السمات خلال مرحلة الانتقاء وتنميتها وتطويرها من خلال مراحل

الإعداد النفسي القصير والطويل المدى، والكشف المبكر عن الميول والاتجاهات يحدد مدى إيجابية الناشئين الذين يتم انتقاؤهم ومدى إسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي، إلى جانب الاستعدادات حتى تتكامل مع القدرات البدنية.

وتكتسب الجوانب البدنية أهمية أخرى، فإضافة إلى الحاجة لانتقاء اللاعب ذي المهارات الفنية، والمعرفة الخطئية، فإنه يلزم انتقاء اللاعب المتميز بالصفات البدنية المطلوبة، إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية، فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الباهر للناشئين، ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج، ولذلك يستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين من أصحاب المواصفات التي تتطلبها ممارسة كرة القدم خاصة البدنية حتى نضمن ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة، بمعنى أن تظل معطيات النمو ثابتة خلال مراحل نمو الفرد منذ الطفولة المبكرة، وحتى الطفولة المتأخرة، وحتى مراحل المراهقة وما بعدها. وقد اتجهت الدراسات والبحوث لدراسة عوامل الثبات في نمو بعض الصفات البدنية، وتشير النتائج إلى أن عامل الثبات يتحقق في بعض الصفات، بينما لا يتحقق في صفات أخرى.

أما المرحلة الثانية، فهي مرحلة الانتقاء الخاص، وفي هذه المرحلة تتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل في الأداء في كرة القدم الذي يتلاءم واستعدادهم وقدراتهم، وذلك وفقاً لاختبارات ومقاييس أكثر تقدماً، ومثال لذلك نجد أن الناشئ تظهر عليه صفات اللاعب الهدف مثلاً في بداية ممارسته لكرة القدم، حيث تجده يشق طريقه بالكرة إلى المرمى في كل الأوقات بل يعشق إحراز الأهداف، ونجد

آخر يهوى ويعشق حراسة المرمى وهكذا. والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة تتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية تحدد حسب الظروف المحيطة بالناشئ.. وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية، وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية، ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية. وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله إلى المستويات المتقدمة في مجال كرة القدم.

والشيء المهم الذي يجب ألا نغفله هو ذكاء الناشئ، ويعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً مهماً للتنبؤ بالمستوى في المستقبل. وفي عملية الاختيار من الممكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والإدراك، إضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب في أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية، ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف، حيث تشير النتائج للبحوث العلمية أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب وتطبيق خطط وأنظمة اللعب، وأن نتائج الاختبارات الاجتماعية التي تشير إلى درجة التفاعل مع الفريق تعد معياراً صادقاً لعملية الاختيار، كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي تجب مراعاتها أيضاً في عملية الاختيار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم الموقف. وفي المرحلة الثالثة التي تسمى الانتقاء التأهيلي، فهي الطريقة التي تستهدف التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات العالية في الأداء في كرة القدم. ويتم في هذه المرحلة تحديد قدرة اللاعب للوصول إلى المستويات العالية، وتتزامن هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الإعداد طويل المدى، حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة إلى

التحديد الدقيق لإمكانات الناشئ للوصول للمستويات العالية.

ويعد المجال الرياضي بأنشطته المختلفة خاصة في مجال كرة القدم من أكثر الميادين حساسية وتأثراً بظاهرة الفروق الفردية، خاصة في وقت المنافسات والمباريات الرسمية، وعند إعداد برامج التدريب ومناهج وبرامج منافسات المدارس أو الأندية أو المنتخبات. ونظام الانتقاء الجيد يؤدي من جهة إلى تكوين فرق ومنتخبات أكثر كفاءة، ومن جهة أخرى يساعد الناشئ ويتيح له فرصة التقدم والنبوغ مع توفير الوقت والجهد في تعليم وتدريب من يتوقع منهم نتائج طيبة مستقبلاً، وكذلك الحفاظ على الموهوبين وضمان عدم ضياع مواهبهم سواء لعدم توافر الوسائل والأساليب العلمية لاكتشافهم أو لابتعادهم عن الملاعب قبل أن يحققوا النتائج المتوقعة نتيجة لعدم حسن اختيار انتقائهم أو الاهتمام بمواهبهم. وتتحدد إمكانيات وصول الناشئ إلى المستويات العالية بعدة عوامل يجب توافرها، وبعض هذه العوامل يؤثر في المستوى الفني للناشئ بطريقة مباشرة والبعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة، فمثلاً التغذية السليمة، النوم الكافي، حسن استخدام وقت الفراغ، تجنب تعاطي المخدرات والمنومات، والمنشطات والتدخين، الظروف البيئية والنفسية والاجتماعية السليمة من حيث المسكن الصحي، الاستقرار الأسري، حسن اختيار الأصدقاء، المستقبل الواضح في الدراسة الأكاديمية والرضا عنها، توافر خبرات النجاح، العلاقة المتوازنة بين المجهود الدراسي ومجهود التدريب، كل هذه العوامل لها أثرها في إمكانية الناشئ لتحقيق نتائج عالية في ممارسة كرة القدم.

وبالطبع هناك أهداف جوهرية للانتقاء، حيث يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي، فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والقومية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين

وإعداد أبطال المستقبل وتوجيه عمليات التدريب، ويمكن تحديد الأهداف الأساسية للانتقاء كما يلي:

— الاكتشاف المبكر للموهوبين من الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال كرة القدم والتنبؤ بما سيؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل.

— توجيه الراغبين في ممارسة كرة القدم إلى السبل والوسائل للممارسة الصحيحة لكرة القدم ومتطلباتها وفقاً لإمكاناتهم.

— تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخطئية) التي تتطلبها ممارسة كرة القدم لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التفوق في تحقيق الإنجازات والانتصارات في منافسات كرة القدم.

— تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.

— توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.

— تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

— التوجيه المثمر للناشئين نحو الممارسة المثالية لكرة القدم، حيث تتفق واستعداداتهم وقدراتهم.

وهناك أنواع مختلفة من الانتقاء نختار منها الآتي لأهميته:

— الانتقاء بغرض إجراء عملية التصنيف.

— الانتقاء للاعبين لأندية كرة القدم.

— الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوي المستويات العالية.

وبلا أدنى شك، فإن العمل المؤسسي يقوم دائماً على أسس علمية، وأيضاً ينطبق هذا على

انتقاء اللاعبين الناشئين وغيرهم، كما أن هناك بعض المبادئ التي يجب أن تراعى في

عمليات الانتقاء مثل:

— يجب أن تكون طرق التشخيص والقياس مبنية على الأسس العلمية المعروفة والمتبعة في

مثل هذه الحالات.

— يجب أن تشمل جميع الجوانب المتعلقة باللاعب من النواحي البدنية والفنية وال نفسية.

— يجب أن يكون معلوماً للجميع بل يجب على الكثيرين أن يصححوا مفاهيمهم بأن الانتقاء

في المجال الرياضي لا يتوقف عند مرحلة معينة مثل مرحلة الناشئين فقط، بل تكون

القياسات مستمرة لجميع المراحل.

يجب أن تكون المقاييس مرنة تتماشى والظروف والاحتياجات مع إمكانية التعديل وفقاً لهذه

الظروف.

يجب أن تكون عمليات الانتقاء معتمدة على المعايير التربوية، حيث تخدم كذلك عمليات

تطوير وتحديث برامج التدريب.

— تجب مراعاة الفروق الفردية والجوانب النفسية المتعلقة بالناشئين.

إن اتباع الأسلوب العلمي في انتقاء الناشئين الموهوبين يمتاز بعدد من المزايا التي تكسبه

الأهمية مثل:

أ — إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الناشئ للوصول إلى

أفضل مستوى ممكن للأداء.

ب – إن الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين على العمل مع أفضل الخامات المتوافرة من الناشئين.

ج – إن انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل.

د – إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.

هـ – إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريباً مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء.

الدرس رقم: 07

نموذج انتقاء الناشئين في كرة السلة

مظاهر الفروق الفرديه:-

- 1- الفروق داخل الفرد :- فالفرد الواحد لا تتساوى فيه جميع الصفات والقدرات في الدرجة او المستوى فمثلا القوة العضلية وهو طفل تختلف عنها وهو شاب والعكس.
- 2- الفروق بين الافراد :- وهى تلك الفروق التى نلاحظها بين الافراد فى مختلف الصفات البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وهى فروق فى الدرجة لا فى النوع.

اهداف الانتقاء:-

- 1- الاكتشاف المبكر للمواهب
- 2- صقل المواهب واظهار موهبتها
- 3- رعاية المواهب وضمان تقدمها فى سن البطولة
- 4- مكافحة تسرب المواهب.
- 5- توجيه عمليات التدريب الرياضى نحو مفردات التفوق فى الفرد الرياضى لحسن الاستفادة منها .

انواع الانتقاء :-

- 1- انتقاء المواهب الرياضية.
- 2- انتقاء الفرق.
- 3- انتقاء المنتخبات.

مراحل الانتقاء:-

اولا :- مرحلة الانتقاء الاولى:- وهى مرحلة التعرف المبدئى على الناشئين الموهوبين

وتهدف عادة الى مراعاة

-الحالة الصحية العامة .

-النمط الجسمى .

-الفروق الاجتماعية الخاصة بكل لاعب .

-مستوى القدرات البدنية .

ثانيا مرحلة الانتقاء التوجيهى :- هى المرحلة التى يبدأ فيها توجيه اللاعبين المنتقن نحو

تخصصاتهم بالنسبة للالعاب بحيث يمكن تحديد اعمار اللاعبين بين (6-7) سنوات للجماهاز

والسباحة ، وبين (10- 11) لالعاب الفرق ، وبين (11-13) لالعاب القوى . وعلى ذلك يجب

التاكيد على ما ياتى : -

- الحالة الصحية العامة 2- الحالة الاجتماعية لكل لاعب . 3- مستوى القدرات البدنية

الخاصة.

- اختبارات القدرات الوظيفية الخاصة .

- اختبار السمات النفسية للاعبين .

مرحلة الانتقاء النهائى:0 تعد المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الاكثر

دقة فالمهاجمين فى الالعاب المختلفة ينتمون على اساس مواقف كل منهم هذا جناح ايمن

وجناح ايسر وقلب هجوم كذلك تتوقف بدايه الاعمار للاعبين فى تلك المرحلة على اعمار

اللاعبين فى المرحلتين الاولى والثانية اذا يمكن تحديد اعمار لاعبي الجمباز والسباحة (14-10) للجمباز والسباحة ، ومن (15-14) سنة للاعبى العاب القوى والالعاب الجماعية من (15-18).

محددات الانتقاء فى المجال الرياضى:-

المحددات البيولوجية للانتقاء (الصفات الوراثية -الفترات الحساسة فى النمو - والعمر الزمنى والبيولوجى - القدرات البدنية - والخصائص الوظيفية)

2- المحددات السيكولوجية (العامل النفسى).

3- الاستعدادات الخاصة .

مراحل الانتقاء فى كرة السلة:-

-المرحلة الاولى :- الانتقاء الاولى من (9-8 سنوات):- تبدأ هذه المرحلة من 7 الى 8 سنوات من العمر ويراعى فى ذلك العمر البيولوجى اضافة الى العمر الزمنى وتستمر من 6 اشهر الى عام واحد وتتضمن هذه المرحلة التأكد من السلامة الصحية وخلو القوام من التشوهات البدنية وكذلك التأكد من سلامة النضج البدنى واكتماله بما يسمح باداء الحركات الطبيعية بسلاسة وتكامل .

-المرحلة الثانية :- الانتقاء الخاص من (13-9) :- وتبدأ هذه المرحلة من سن التاسعة تقريبا حتى سنة الثالثة العاشرة وفيها ينتقل اللاعب التعامل الى مستويات اعلى حيث تتضمن قياسات اللياقة البدنية العامة والقياسات الانثروبومترية ونمط الجسم والكفاءة الوظيفية وخاصة ما يتعلق منها بسلامة القلب والجهازين الدورى والتنفسى وفى هذه المرحلة تبدأ اختبارات المهارات الاساسية للعبة (المناولة ، الطبطبة، المتابعة)

-المرحلة الثالثة:- الانتقاء النهائى والتثبيت من (16-13) :- تبدأ هذه المرحلة من سن الثالثة

عشر حتى السادسة عشر وتتضمن اختبارات متقدمة ودقيقة للنواحة الوظيفية والنفسية والتأكد على المواصفات الموضوعية الملائمة للعبة (نمط الجسم) وكذلك اختبارات لقياس اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة وكذلك المهارات الاساسية الهجومية وطرق وخطط اللعب المتقدمة .

اهمية القدرات العقلية

1- تعد مؤشرا يمكن من خلالها التنبؤ بأمكانية الناشئ فى المستقبل لتحقيق النجاح والتفوق
2-تعد القدرات العقلية من اهم الموصوعات التى يجب الاهتمام بها وتنميتها عند الناشئ بكرة السلة.

3-تعد من اهم العوامل والمحددات فى عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية اذا

ان القدرات 4-العقلية عن الناشئين هى الاستقبال ,الانتباة,الادراك والتذكر

5-فيستقبل اللاعب المعلومات من البيئة المحيطة التى يعيش فيها وتقوم بترجمتها الى افعال

عن طريق المستقبلات الحسية التى تنقسم الى :

أ) المستقبلات الحسية الخارجية : تستقبل المثيرات من البيئة الخارجية

ب) المستقبلات الحسية الداخلية : تستقبل المثيرات من اعضاء الجسم الداخلية

ج) المستقبلات الحسية الحركية : تستقبل المثيرات من الجهاز الحركى

نموذج (بومبا) لانتقاء الناشئين :

تتبع بومبا انتقاء الناشئين منذ الستينيات من القرن الماضى وقام بدراستها واستخلص ثلاث

خطوات لها وهى كما ياتى :

الخطوة الاولى : تتضمن قياس القدرات الادراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية

والمهارات

الخطوة الثانية : تتضمن قياس السمات الفسيولوجية ويقصد بها مدى كفاءة اجهزة اجسام

الناشئين وقدراتها على الاداء البدنى

الخطوة الثالثة : وتتضمن القياسات المورفولوجية.

المنافسة كوسيلة من وسائل التقويم فى رياضة كرة السلة :

تلعب المنافسة فى مجال كرة السلة دورا هاما فى تحقيق اهداف اللاعبين ويكون الفوز هو الهدف الاساسى الذى يحاول كل لاعب او فريق احرازه والمنافسة تدعو الى بذل الجهد فى نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا او خططيا او بدنيا الخ.

فالمنافسة فى مجال كرة السلة شكل منظم لمواجهة نشاط تنافسى طبقا لقواعد محددة مسبقا وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المشاركين او المنافسين والرغبة فى الفوز وتوجد ثلاثة مواصفات لاحداث المنافسة وهى :-

1- قواعد وشروط تنظيم المنافسة.

2- تواجد المتنافسين والحكام

ويمكن تقسيم التنافس وفقا للاشكال التالية :-

1-التنافس الجماعى (فريق ضد فريق) مثل كرة السلة (مع شرح الثلاثة)

2-التعاون الفردى (خطط التدريب فى كرة السلة). 3- تنافس الفرد مع نفسه (اسلوب

التحدى).

-كما يمكن تقسيم المنافسة طبقا للهدف منها الى الانواع التالية :-

- المنافسة التمهيدية (المباريات التجريبية)

- المنافسة الاختبارية

-المنافسة التجريبية

-المنافسة للانتقاء

- المنافسة الرئيسية

التقويم فى مجال كرة السلة :- (ان وظيفة المنافسة تدور حول ثلاثة اهداف رئيسية

وهى):-

1- الاعلام والاستعلام

2- التعليم والتعلم

3- التثقيف والتثقف

4-التقويم والمنافسة

هناك طرق كثيرم لتحليل المباراة ومنها على سبيل المثال :

01الملاحظة والتقويم الشخصى

02 الافلام وشرائط الفيديو

03 التحليل الاحصائى بالكمبيوتر

4 – طريقة التدفق (رسم بيانى)

5- تقويم المهارات الاساسية

6- التحليل المطور

7- نظريه الاستكشاف

8- التحليل القصير

الاستكشاف :- هو طريقة موضوعية تمكن المدرب من الحصول على بيانات ومعلومات عن فريق معين او عن افراد بيه وذلك بغرض استخدام المعلومات لصالح العملية التدريبية

استخدامات الاستكشاف :-

1- فى تقويم العملية التدريبية لمستوى الاداء المهارى والخططى للفريق سواء كان فردى او جماعى او فرقى

2- يعتبر حجر الزاوية فى بناء التدريب الفردى

2- تساعد المدرب فى اختيار افضل تشكيل لخوض كل مباراة على حدا وفقا لمتطلبات اللعب وظروف كل مباراة

4- احباط خطط الفريق المنافس والحد من خطورة لاعبيه المتميزين

5- الاستفادة من تقويم الاداء المهارى والخططى للفريق المنافس

انواع الاستكشاف :- 1- الاستكشاف بالورقة والقلم

2- الاستكشاف السمعى

3- الاستكشاف البصرى

4- الاستكشاف عن طريق المدرب

متطلبات الاستكشاف :-

- يقوم بعملية الاستكشاف مساعدوا المدرب

- يجب تدريب القائمين بعملية الاستكشاف على كيفية تدوين البيانات قبل المباراة او التدريب

- يجب ان تكون لهم خبره ودرايه بلعبة كرة السلة

- يجب اعداد استمارات التسجيل بشكل جيد

- اعداد اماكن لجلوس القائمين بعمليات الاستكشاف

- ان تحتوى استمارات التسجيل على معلومات اساسية (مثل اسم الفريق - ووقت المباراة مكانها.

- يجب ان يقوم القائمين بعملية الاستكشاف بتدوين اسماء وارقام واللاعبين قبل المباراة

- تجمع الاستمارات ويتم معالجتها احصائيا واعطاء النتائج للمدرب

خطط التدريب فى كرة السلة

اولا: خطة التدريب الرياضى طويلة المدى: قد تتراوح فترة هذا الاستمرار فى خطة طويلة

المدى لتحقيق الهدف الموضوع ما بين 7- 17 سنة تقريبا ازا تبدا مع بداية اشتراك الرياضى

الصغير فى نشاطه المختار ويجب مراعاة ما ياتى عند التخطيط لتدريب طويل المدى :-

- وضوح الهدف : ويرمى الى تحقيق انتصار عالمى او اوليمبى

- وضوح خطوات التنفيذ بان تكون هناك واجبات رئيسية لكل مرحلة لهزه الخطة

- التقدم بالمستوى بمراعاة التقدم المستمر السليم لمستوى اللاعبين فى التخطيط الطويل المدى

وخاصة مع الناشئين لرافع حالة التدريب لديهم

- تطوير شخصية اللاعب اذ يلعب الاعداد النفسى فى تطوير سماته الشخصية والارادية

دورا للوصول الى المستويات العالية

-5 توزيع اقامة المباريات واعلى درجة هنا هى المباريات الاولمبية او بطولة العالم

- الواجبات المرحلية لعملية التدريب ويحدد تخطيط طويل المدى واجبات عملية التدريب لكل

فترة.

- تقويم الخطة ويجب ان يكون هناك تقويم فترى متقن.

ثانياً:- خطة الاعداد للبطولات الرياضية:-

* خطة الاعداد الاوليمبي

* خطط الاعداد لدورة البحر الابيض المتوسط

* خطط الاعداد لبطولة العالم

* خطط الاعداد للدورة الافريقية او العربية

* خطط الاعداد لبطولة افريقيا واروبا

- خطط الاعداد التدريب للاعداد الاوليمبي :- وهى الجزء الاكبر من الخطة طويلة المدى

وتعمل الخطة الاولمبية على استمرار التدريب بين دورتين اولمبيتين (4سنوات) ويجب ان

تحتوى الخطة الاولمبية على :-

- الهدف المراد تحقيقه

-الحالة التدريبية للاعب

- الحالة الصحية والوظيفية للاعب

-الواجبات التى يلزم تنفيذها للرقية بحالة اللاعب لتحقيق الهدف

-طرق وسائل واوقات تنفيذ هذه الواجبات

- طرق التقويم اول باول

ثالثاً:- خطة التدريب السنوى :- هى الخطة التى يراعى فيها التخطيط للتدريب على مدار

السنة وتعتبر تلك الخطة دورة مغلقة ومتكررة.

العوامل التي تؤدي الى التغيرات في تقسيم الخطة السنوية :-

1- التغيرات الجوية لفصول السنة المختلفة

2- برامج المنافسات للنشاط الرياضي الممارس

4- تطوير الحالة التدريبية للاعب وتشتمل :

5- أ0 فترة الاعداد (بناء الحالة التدريبية)

ب0 فترة منافسات (الحفاظ على الحالة التدريبية)

ج0 فترة انتقالية (راحة ايجابية)

رابعا : الخطط الجزئية (الفترية)

ماهى الا خطط لفترات او مراحل تدريبية قصيرة تشتمل فى الغالب على فترة تتراوح ما بين

اسبوع الى اربع اسابيع ولها اهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضى

خامسا : الخطط اليومية : وينظر اليها على انها اصغر وحدة فى السلم التنظيمى لعملية

تخطيط التدريب الرياضى وينبغى ان تحتوى الوحدة التدريبية على ما يلى :

* تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد

* ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسى

* تحديد حمل التمرينات

* تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية او الخططية

وهناك انواع رئيسية للخطة التدريبية ومنها :-

- الوحدات التى تهدف الى تطوير الصفات البدنية المختلفة

- الوحدات التى تهدف الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية

-الوحدات التي تهدف الى تعليم واكتساب

-الوحدات ذات الاهداف المشاركة والوجبات المتعددة

-الوحدات التي تهدف لاختيار وتقويم حالة التدريب

تكوين الوحدات التدريبية:-

الجزء الاعدادي :- واهم الوجبات التي يهدف اليها الجزء الاعدادي :-

1-الاسترخاء

2-الاحماء

3- التنظيم الحركى

4- الناحية النفسية

الجزء الرئيسى من من الوحدات التدريبية:- 1- البدء بالتعليم عقب الجزء الاعدادي مباشرة

2-يلى ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل ارهاق الفرد واحساسه بالتعب.

3- اما تمرينات تطوير القوة العضلية او التحمل انها تحتل نهاية الجزء الرئيسى

الجزء الختامى :- وفيها يعود اللاعب بحالتة الطبيعية تقريبا بعد ما بذلوه من مجهود

ولتحقيق ذلك يراعى :-

1- خفض درجة الحمل تدريجيا

2- تمرينات استرخاء خفيفة

3- راحة الاعصاب وعدم موجود متطلبات للتركيز

4- العاب صغيرة ومشوقة وبسيطة للسرور

5- تقويم المدرب للوحدة التدريبية ليُدفع اللاعب لاستمرار بذل الجهد

5- اعطاء فكرة عن التدريب القادم .

خطوات بناء الخطة مع شرح واحدة منهم :

الخطوات التي يجب وضعها في الاعتبار قبل تنفيذ الخطة

1- تحديد الهدف العام للخطة

3 التخطيط للمهام الاساسية لكل مرحلة اساسية من المراحل الاساسية

4-تحديد اساسيات التدريب

6- التخطيط للتدريب.

الدرس رقم: 08

تحديد اساسيات التدريب

1-تحديد احوال التدريب

2-تحديد فترات التدريب السنوى

3- تحديد خطة المنافسة

4- تحديد افضل الطرق التدريبية التى تخدم البرنامج

التخطيط لعملية التدريب :-

الخطوة الاولى:- وهو التحليل الشامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة وتحديد المراحل

التدريبية وهناك نوعان من التحليل هما

1- تحليل المستوى للاعب عن طريق الاختبارات والمقاييس خارج الملعب

2-تحليل المستوى فى المباراة يمكن ذلك عن طريق التحليل السينمائى للمباراة

الخطوة الثانية :- 1- وضع الخطة وذلك بناء على التحليل والمقارنة بالمطلوب والمستوى

يعمل اما على التثبيت او الاحتفاظ بالمستوى ومن المحتويات (اعداد بدنى خاص- اعداد

مهارى – اعداد خطى) مع الشرح

2- طرق التدريب :- وفيها يجب معرفة الطرق التدريبية معرفة كاملة وشاملة

3 – مبادئ التدريب يجب مراعتها (التدرج – والتكرار – والاستمراريه)

2- المبادئ التربويه والنفسية

3- العوامل التى تعوق سير الخطة(كالامتحانات –والاصابات – وعدم الحضور)

4- الحالات الخاصة الغير منظومة

الخطوة الرابعة: - عمل بعض الاختبارات قبل المسابقة وتقييم المستوى للمنافسة

الخطوة الخامسة: - المقارنة لوضع خطط للعام القادم

المنطقة الأمامية للفريق هي جزء الملعب الواقع بين الحدين النهائي خلف سلة الفريق المنافس وخط المنتصف.

-الجزء الباقي من الملعب يعتبر المنطقة الخلفية بما فيها خط المنتصف.

-21 المنطقة المحرمة ومنطقة الرمية الحرة وخط الرمية الحرة:

مطلوب رسمها كروكيا وليس فيه مقاييس.

-الفرق:

يجب أن يتواجد داخل أرض الملعب عند بداية المباراة فقط خمسة لاعبين من كل فريق جاهزين للعب فإذا قل عدد اللاعبين عن خمسة قبل بداية المباراة يعتبر الفريق الذي يقل عدد لاعبيه عن خمسة خاسرا المباراة بالانسحاب.

-23اللاعب:

إذا تم تعيين فرد من أفراد فريق ما بتواجده داخل الملعب فأنه يعد لاعبا وغير ذلك يعتبر احتياطيا.

-24الأصابة متى تحتسب وقيمتها:

-تحتسب الأصابة إذا دخلت الكرة وهي في حالة لعب في السلة من أعلي الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها

-تحتسب الأصابة التي تسجل خلال اللعب نقطتين إلا إذا تمت المحاولة من خلف القوس ((خط الثلاث نقاط)) فتحسب بثلاث نقاط والأصابة التي تسجل نتيجة رمية حرة تحتسب

بنقطة واحدة.

-25التعادل بعد أنتهاء الوقت الأصلي للمباراة (الوقت الإضافي إذا تعادل الفريقان في النقط بعد انتهاء الشوط الثاني للمباراة يجب أن تستمر المباراة لوقت إضافي مدته (5) دقائق أو لأي عدد من الأوقات الإضافية كل منها مدته (5) دقائق حتى تنتهي النتيجة بفوز فريق على آخر.

-الأخطاء وجزائاتها:

-خطأ شخصي : خروج على قواعد اللعب ويصعبه احتكاك شخصي مع لاعب منافس أو سلوك غير رياضي وجزاؤه الاستحواذ على الكرة من خارج الحدود أو برمية واحدة أو أكثر للفريق الآخر.

-الخطأ الفني على اللاعب : يحتسب هذذا الخطأ على اللاعب الذي يتغاضى عن تنفيذ تعليمات الحكام أو يسلك سلوكا غير رياضي أو يستخدم أساليب غير مهذبة وبعيدة عن معاني الاحترام أو يضايق لاعبا مضادا محاولا حجب الرؤية

أو يخاطب أي أداري بالمباراة بطريقة غير لائقة أو يعطل المباراة

أو يغير رقمه الخاص به أو يتعلق بالحلقة – عموما لجميع المخالفات المتعددة والتي تتسم بمجازاة السلوك الرياضي أو التي تتيح لمرتكبيها فرصة غير مشروعة.

-خطأ مزدوج : هو الخطأ الذي يحدث من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد وجزاؤه احتساب خطأ شخصي على كل منهما وتستأنف المباراة بكرة قفز.

-المتعمد : هو الخطأ شخصي يعتمد ارتكابه اللاعب تجاهل الكرة واحتكاكه بلاعب مضاد متحكم في الكرة أو لاعب منافس ليس بحوزته الكرة وجزاؤه رميتين حريتين وحيازة الكرة

في منتصف الملعب للفريق الاخر ويحتسب خطأ شخصي على اللاعب المخطئ.

-عدم الأهلية : خطأ جسيم يتنافى مع الروح الرياضية وجزاؤه أخراج اللاعب فورا من الملعب حتى لو كان هذا الخطأ هو الخطأ الشخصي الأول للاعب . ومنح رميتين حريتين واستحواذ على الكرة للفريق الاخر لادخالها من منتصف الملعب -الخطأ الفني على مدرب الفريق أو اللاعب الاحتياطي : هو خطأ أما يرتكبه مدرب الفريق أو يرتكبه لاعب احتياطي وجزاؤه يختلف عن بقية الجزاءات حيث يمنح الفريق المضاد دقيقتين حريتين واستحواذ على الكرة لادخالها في منتصف الملعب وعموما الأخطاء تحدث نتيجة:

1- عرقله.

2-مسك.

3-دفع.

4-دفع من الخلف.

5-اندفاع الهجوم والاحتكاك بالمدافع.

6-استعمال غير مشروع للأيدي.

7-التغطية ((الحجز.))

ملحوظة : جميع الأخطاء تسجل على اللاعبين مرتكبيها إلا اللاعب الاحتياط فتسجل على المدرب , يمنع اللاعب من تكملة المباراة إذا ارتكب خمس أخطاء شخصية وفنية . ويمنع المدرب من الاستمرار في توجيه فريقه إذا

احتسب ضده ثلاثة أخطاء فنية.

-27قواعد التوقيت:

(3)-ثوان لا يحق للاعب مهاجم أن يبقى في المنطقة المحرمة مدة تزيد عن 3 ثوان عندما

تكون الكرة في حيازة فريقه.

(5)-ثوان عندما يسلم الحكم الكرة للاعب لادخالها داخل الملعب أو لهدف الرمية الحرة يجب

على اللاعب أن يتخلص من الكرة في حدود 5 ثوان. عندما يطبق لاعب على لاعب مستحوذ

على الكرة ويمنعه من تمرير

الكرة لمدة 5 ثوان يفقد اللاعب المستحوذ على الكرة حيازته للكرة.

(10)-ثوان على الفريق الذي يستحوذ على الكرة أن يحرص على ألا يبقى أكثر من 10

ثوان في المنطقة الخلفية للفريق ومخالفة هذه القاعدة تعرض الفريق لفقدانه حيازة الكرة.

(30)-ثانية على الفريق الذي يستحوذ على الكرة أثناء اللعب داخل الملعب أن يحاول

التصويب في حدود 30 ثانية وليس أكثر.

(-دقيقة واحدة) وهي المدة التي تمنح للفريق عندما يطلب وقتا مستقطعا لأعاده ترتيب

خطه.

-28وقت اللعب : يلعب الفريقان المباراة بوقتها كاملا (أي 40 دقيقة لعب فعلي) وعند

حدوث مخالفة أو خطأ تقف ساعة التوقيت ويعتبر وقتا خارجا أو عندما تصبح الكرة ممسوكة

أو تأخير غير عادي

في أذخال الكرة من خارج الحدود...الخ

-29الاحتجاجات : لرئيس الفريق حق الاحتجاج وذلك عقب انتهاء المباراة مباشرة بأن يذهب

للحكم الأول ويطلب إليه التوقيع على استمارة التسجيل بالاحتجاج وعلية أن يبلغ الحكم

بالنقاط التي يحتج عليها

أن يقدم الاحتجاج مكتوبا بعد 24 ساعة من المباراة.

الدرس رقم: 09

التوجيه في المجال الرياضي

إن توجيه التلميذ لنوع الرياضة التي تتلاءم مع ميوله واستعداداته، والتي يريد أن يواصل فيها التدريب على مستوى النوادي الرياضية من أجل الحصول على المستوى العالي يخضع في كثير من الحالات إلى رغبة الأولياء من جهة، وإلى الأسس العلمية لعملية الانتقاء من جهة أخرى وإلى اتجاهات التلميذ نفسه أيضا.

مفهوم التوجيه:

تختلف تعاريف التوجيه من قبل العلماء و المختصين بحيث كل واحد منهم يعطيه معنى معيناً رغم اشتراكهم في الهدف من عملية التوجيه .

يعرف **سعد جلال**: التوجيه بأنه مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله ، وأن يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات و استعدادات و ميول لحل مشاكله حلاً عملياً يؤدي إلى تكييفه مع نفسه و مع مجتمعه.

يقصد بالتوجيه انه : "مجموعة الخدمات التي تهدف لمساعدة التلميذ أو الفرد الرياضي على أن يفهم إمكانياته الذاتية من قدرات و استعدادات ومهارات و سمات و صفات و غيرها، وأن يحاول استثمار هذه الإمكانيات بصورة تساهم في بلوغه أقصى ما يمكن من نمو و تكامل في الشخصية."

وهي عملية تربوية تتمثل في مساعدة الفرد على معرفة نفسه ومعرفة قدراته الذاتية حتى يمكنه بذلك اختيار ما يناسبه من تخصص رياضي يمكن أن يتفوق فيه.

أهمية التوجيه في المجال الرياضي:

إن القائمين على التوجيه يجب أن يكونوا على دراية وفهم للسياسات التعليمية التي وضعت حتى يكون لديهم الفرصة الكاملة لأداء أعمالهم بصورة سليمة وبكفاءة عالية و من خلال التعاريف السابقة يلاحظ أن التوجيه عملية ترمي إلى مساعدة التلميذ أو اللاعب الرياضي لتحقيق عدة عوامل مهمة هي:

-فهمه لنفسه عن طريق إدراكه لمدى قدراته واستعداداته وميوله.

-فهم المشاكل التي تواجهه.

-فهم بيئته المادية والاجتماعية بما فيها من إمكانات.

أهداف التوجيه في المجال الرياضي:

من خلال ما تم ذكره من أهمية ومفهوم، فإن التوجيه يهدف إلى :

-مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وامكانياته.

-مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدراته وامكانياته المختلفة.

-توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.

-مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية ومكونات

بيئته إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.

-التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.

أهداف التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين

د. عبد السلام مقبل الريمي

التوجيه والإرشاد النفسي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وتتسع الخدمات التي يقدمها حيث تتضمن ما يلي:

أولاً: تحقيق الأداء الأقصى: مساعدة اللاعب على:

.تطوير الدوافع لمضاعفة بذل الجهد في التدريب والمنافسة.

.الوصول إلى التعبئة النفسية المثلى.

.الاستفادة من الإمكانيات الذاتية والقدرات الخاصة.

.التفاعل الإيجابي بين أعضاء الفريق.

.التحكم والسيطرة في أفكاره أثناء المنافسة.

.بناء وتحديد الأهداف.

مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين

استعداد اللاعب:

بمعنى أن يشعر اللاعب بالحاجة، وأن يكون لدى اللاعب اتجاه إيجابي نحو الاستفادة من

عملية التوجيه والإرشاد وأنه على استعداد لتقبل ذلك، وهذه الأمور تتطلب من المدرب:

-تهيئة المناخ النفسي والاجتماعي للاعب للتحديث عن مشاكله بصراحة.

-أن يؤكد للاعب أن ما يفصح به محاط بالسرية التامة.

-تدعيم التفاعل الاجتماعي، والتواصل الفكري والذهني مع اللاعب.

-تنمية رغبة اللاعب في التوجيه والإرشاد النفسي لتحقيق صحة نفسية أفضل.

احترام الإرادة:

عملية التوجيه والإرشاد مشاركة بين المدرب واللاعب والأخصائي النفسي الرياضي، واللاعب هو المحور الأساسي لذلك فهو صاحب المشكلة يعيش فيها وينفعل بها فيجب احترام إرادته في اختيار الوسائل المساعدة لحل مشكلته وعليه يجب مراعاة ما يلي:
- أن يظهر المدرب للاعب الاحتمالات والوسائل المساعدة لحل مشكلته واحترام إرادة اللاعب في ذلك.

-تهيئة الجو المناسب لاستثارة القدرات العقلية للاعب، واستعداداته الخاصة عند تقرير مصيره.

-الاعتراف بحرية اللاعب وحقه في اختيار وتقرير مصيره.

الثقة المتبادلة:

من الأهمية أن يشعر اللاعب بالأمان والأمن والاطمئنان النفسي لتحقيق الثقة المتبادلة بين الجميع، وتسهيل تقديم الخدمات النفسية له والاستفادة منها، والعمل على تغيير وتعديل سلوك اللاعب الذي يتعارض مع تقاليد ومعايير المجتمع، واكتساب اللاعب القيم الأخلاقية والروح الرياضية وسلوكيات اللعب النظيف، وهذا الأمر يتطلب تدعيم الثقة بين المدرب واللاعب حتى لا يلجأ اللاعب إلى الهروب وإخفاء مشكلته خلال مراحل عملية التوجيه والإرشاد.
الفروق الفردية:

يتباين مستوى القدرات البدنية والاستعدادات النفسية، والسمات الشخصية بين اللاعبين، ولكل لاعب شخصيته الخاصة وحاجاته وميوله واتجاهاته وقيمه ودوافعه وطموحاته التي تختلف عن بقية اللاعبين، وعليه يجب أن تتعدد طرق التوجيه والإرشاد في ضوء الفروق

الفردية بين اللاعبين، كما أنه لا توجد طريقة واحدة تتناسب مع جميع اللاعبين، وعلى المدرب والأخصائي النفسي الرياضي - عند التوجيه والإرشاد- أن يضعوا في الاعتبار الاختلاف بين اللاعبين في جميع المظاهر: الجسمية، والشخصية، والانفعالية، والاجتماعية.. الخ.

الاستمرارية:

الرعاية النفسية مستمرة مع اللاعب خلال حياته الرياضية (منذ نشأة اللاعب حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية، وحتى بعد الاعتزال) وعلى ذلك فإن تكامل واستمرار وتتابع خدمات التوجيه والإرشاد مبدأ هام وضروري للاعب، طالما مستمر في التدريب والمنافسة وحتى بعد الاعتزال، ومواجهة مظاهر الوحدة النفسية لأي رياضي معنزل سواء في مجال اللعب أو التدريب أو التحكيم أو الإرادة.

مطالب النمو:

حيث أن دوافع اللاعب تتعدل تتطور مع العمر، فإن حاجاته تتغير حسب مطالب مراحل النمو، فعلى المدرب مراعاة ذلك عند التوجيه والإرشاد النفسي، ونظراً لأن النمو عملية مستمرة ومتدرجة، وأن لكل مرحلة خصائص معينة تختلف في الشدة والشكل والمظهر، فإن مطالب النمو تتغير وتتعدل من مرحلة لأخرى، وأن لكل مرحلة مطالب يجب إتباعها وتحقيقها باستخدام طرق وأساليب التوجيه والإرشاد المناسبة.

مهارات التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين

ويمكن تقسيم مهارات التوجيه والإرشاد النفسي إلى:

(أ) المشاركة السلوكية:

وتعتمد مهارات المشاركة السلوكية بين المدرب واللاعب على:

الاتصال البصري الجيد: والذي يتميز ويتصف بالانتباه نحو اللاعب، ويؤكد الاهتمام به،

والتعاطف معه، والحرص على مساعدته بصدق وجدية.

لغة الجسم: وضع الجسم وتوجهه يمكن أن يشجع أو يقلل التفاعلات بين المدرب واللاعب،

ومن العوامل المساعدة للغة الجسم ما يلي:

1- تعبيرات الوجه: لإظهار الاهتمام والاندماج العقلي النشط في المحادثة.

2- حركات اليدين وإمالة الرأس: لتشجيع اللاعب للمشاركة في الحديث وتوضيح ما يريده.

3- الابتسامة: تجعل اللاعب يشعر بالتعاطف والتوجه الإنساني نحو المدرب.

النعمة الصوتية: تعتبر النعمة الصوتية على درجة الاهتمام والتواصل بين المدرب

واللاعب، فطبقة الصوت وحجمه قادرة على أن تنقل الكثير من مشاعر المدرب نحو

اللاعب.

الاستماع الجيد الفعال: وهو من مهارات التواصل الأساسية، ووسيلة هامة تمكن المدرب

من فهم سلوك اللاعب.

(ب) مهارات التأثير السلوكي:

الاستماع ورد الفعل اللفظي مهارتان هامتان، ولكن ما تأثيرهما على سلوك اللاعب؟ وذلك

يتطلب نوعين من الاستجابة:

1- الاستجابة للمضمون: تعني الاستجابة للمضمون ماذا يقول اللاعب؟ وما الرسالة التي

يهدف إلى توصيلها؟ والاستجابة للمضمون تفيد أن المدرب يفهم اللاعب ويجب أن يشعر

باللاعب أنه يمكن كشف مشاعره دون الشعور بالخوف أو القلق من استجابة المدرب.

2- الاستجابة لمشاعر اللاعب: يجب إجابة المدرب مهارة الاستجابة لمشاعر اللاعب سواء

كانت مباشرة من أفعال وكلمات اللاعب أو غير مباشرة من خلال ملامح الوجه وحركات الجسم.

ج) المقابلة الشخصية:

هناك ثلاثة عناصر لنجاح المقابلة الشخصية بين المدرب واللاعب هي:

1- توجيه الأسئلة الصحيحة للاعب (المحادثة): حيث أن اختيار الأنواع الصحيحة من

الأسئلة أمر ضروري ومهم لنجاح الإرشاد النفسي للاعبين للتعرف على رأي اللاعب

وسلوكه في الموقف (أسئلة مختلفة تبدأ ب هل والإجابة عنها بنعم).

2- المواجهة بين المدرب واللاعب: يحتاج المدرب إلى المواجهة مع اللاعب عندما يلاحظ

تناقض في سلوك اللاعب أو ازدواجية في الأفكار التي تصدر عنه (وتتطلب المواجهة-

المصارحة- التعاون- الوضوح- التركيز، وعلى المدرب استخدام المواجهة بطريقة بناءة

تساعد اللاعب على فهم سلوكياته.

3-مراجعة المدرب لمحتوى وعناصر المحادثة: بمعنى تلخيص حديث اللاعب ومراجعة

النقاط الهامة المستخلصة من كلام وسلوك ومشاعر اللاعب (وتتم مرحلة المراجعة أو

التلخيص في مراحل ثلاث هي: (بداية المقابلة- منتصف المقابلة- نهاية المقابلة).

الدرس رقم: 10

مراحل التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين

تتم عملية الإرشاد والتوجيه للرياضيين من خلال مراحل متتالية تتضمن ما يلي:

مرحلة (1) التوجيه:

أهمية توضيح الأهداف والأهمية من البرنامج لكل من اللاعب/ الفريق أو المعنيين لتطبيق

البرنامج ومن أمثلة ذلك:

توضيح الهدف:

- هل المطلوب المساعدة لمشكلة معينة، أم تطوير برنامج الرعاية النفسية؟

مستوى المعرفة:

- ما استعداد اللاعب/ الفريق المعرفي لتقبل عملية الرعاية النفسية؟

- ما نوعية المعلومات والخبرات السابقة فيما يتعلق بحاجة اللاعب/ الفريق للرعاية النفسية؟

مستوى الالتزام:

- ما مقدار الوقت- الجهد الذي يقدمه اللاعب/ الفريق لنجاح برنامج الرعاية النفسية؟

مرحلة (2) تحليل الخصائص النفسية للرياضة:

يتضمن تحليل الرياضة معرفة الخصائص النفسية والفسولوجية فضلاً عن القواعد

والقوانين..

فعلى سبيل المثال يتوقع أن يتميز رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة أكثر

من رياضي الأنشطة الجماعية نظراً لأن لاعبي الرياضيات الفردية يستحبون إلى موقف

المنافسة باعتبار أنها مصدر تهديد حيث يتحملون نتائج أدائهم في المنافسة بشكل مباشر

بدرجة أكبر من رياضي الرياضات الجماعية.

كذلك هناك أنشطة تتطلب الاحتكاك الجسماني المباشر مثل كرة القدم، السلة، اليد، الجودو،

الكاراتيه مقابل أنشطة تؤدي على نحو متوازي مثل الكرة الطائرة والتنس.. ويتوقع أن

أنشطة الاحتكاك تتطلب خصائص نفسية مثل الجرأة، تحمل الألم، العدوانية على نحو أكبر

من الأنشطة المتوازية التي لا تتطلب الاحتكاك البدني المباشر.

ومن ناحية أخرى هناك أنشطة تتطلب تعبئة الطاقة النفسية بدرجة عالية في وقت قصير مثل

رفع الأثقال، بينما أنشطة رياضية أخرى تتطلب السيطرة على الانفعالات وال ضبط الذاتي

مثل رياضات الرماية، القوس والسهم.

ويجب أن يؤخذ في الاعتبار خصائص أحمال التدريب والعبء البدني العصبي لنوع

الرياضة حيث أن المتطلبات النفسية لمرحلة الإعداد للمنافسة تختلف عن مرحلة التدريب

الشاق، وهناك متطلبات خاصة لمرحلة التهيئة.

مرحلة (3) تحليل الخصائص النفسية للاعب/ الفريق:

تتضمن هذه المرحلة تجميع معلومات عن محددات ومواطن القوة والضعف للخصائص

النفسية للاعب/ الفريق، وفي سبيل ذلك تنوع أساليب التشخيص منها:

-أدوات القياس المقننة.

-الاستبيان.

-المقابلة المقننة.

-الملاحظة.

-مصادر أخرى.

-المدرّب- الآباء- زملاء الفريق.

-شرائط الفيديو.

-الإحصاءات.

مرحلة (4) تحديد الخصائص النفسية المستهدفة:

استفادة من المرحلة السابقة (المرحلة الثالثة) وتحليل المعلومات التي تم تجميعها عن مشكلات تقرير الأداء أو مشكلات اللاعبين المعوقة للأداء يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف وتحديد الخصائص النفسية المستهدفة تطويرها..

تقدم هذه المرحلة إجابة عملية للتساؤل التالي:

ما الخصائص النفسية المطلوب تطويرها.. وما المشكلات التي تعوق تطور الأداء؟

ويتفرع من هذا التساؤل العام تساؤلات أكثر تحديداً مثل:

-ما مستوى الثقة المطلوب تطويرها للاعبين؟

-كيف يمكن تطوير تماسك حماية الفريق؟

-كيف يمكن مواجهة قلق الحالة قبل المنافسة؟

-كيف يمكن التعامل مع المنافسة الهامة؟

مرحلة (5) المهارات النفسية وأساليب تطويرها:

يحتاج معظم اللاعبين في برنامج الرعاية النفسية إلى تطوير المهارات النفسية وفي مقدمتها

الثقة في النفس، التركيز، السيطرة على الأفكار، إدارة الضغوط النفسية، تقدير الذات، إدارة

أسلوب الحياة.. ويتوقع أن هناك فروقاً فردية كبيرة بين اللاعبين في حاجاتهم إلى تطوير تلك

المهارات..

كما من الضروري معرفة ما هي الأساليب المناسبة لتطوير تلك المهارات النفسية.. ومن أهم الأساليب الأساسية لتطوير المهارات النفسية الاسترخاء البدني- التصور العقلي- الحديث الذاتي- بناء الأهداف..

واكتساب المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية والحركية ويتطلب تعلمها ما يلي:

-التعرف على المهارات النفسية المستهدف تعلمها.

-اكتساب المهارات النفسية خلال برنامج التدريب.

-استخدام المهارات النفسية في موقف المنافسة.

مرحلة (6) التدخلات النفسية في التدريب والمنافسات:

يتوقع بعد اكتساب اللاعب/ الفريق للمهارات النفسية بغرض تطوير الأداء ومواجهة

المشكلات والضغوط.. أن يجيد توظيفها عملياً في مواقف التدريب أو المنافسة.

مثال:

عندما يكتسب اللاعب مهارة إدارة الضغوط النفسية من خلال الاسترخاء قبل أو أثناء

المنافسة. يطلب منه أداء المهارة تحت ظروف مختلفة:

-الأداء في مواقف التدريب.

-الأداء في مواقف تدريب ضاغطة مماثلة للمنافسة.

-الأداء في مواقف المنافسة الفعلية.

مرحلة (7) تقييم فاعلية البرنامج:

تهدف هذه المرحلة تقييم مدى نجاح برنامج الرعاية النفسية ويمكن الاسترشاد بما يلي:

-مدى الالتزام (اللاعب/ الفريق) نحو تنفيذ أو تطبيق البرنامج.

-مدى التحسن لتطوير مستوى الأداء.

-مدى التكيف والتوافق الشخصي للاعب/ الفريق مع البرنامج

مبادئ التوجيه للرياضيين:

هناك العديد من المبادئ العامة للتوجيه ذكرها على النحو التالي:

-استعداد اللاعب للتوجيه.

-حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه.

-التقبل المتبادل بين اللاعب والموجه.

-اعتبار التوجيه عملية تعلم.

-الاهتمام باللاعب كعضو في الجماعة.

-استمرارية عملية توجيه الرياضيين.

أنواع التوجيه

صنف " فيصل خير الزاد " ثلاثة أنواع من التوجيه و هي:

-التوجيه النفسي :

يهدف إلى مساعدة الفرد على فهم مشكلاته و تفسيرها و العمل على حلها أو التحقيق فيها و

من حداثها بوضع أهداف واضحة تساعده على التكيف معها ، و تفيد التوجيه النفسي في نمو

الفرد ونضجه.

-التوجيه المهني

يهدف التوجيه المهني إلى تعريف الفرد بالقدرات و المهارات و المؤهلات التي تتطلبها

المهنة ، كما يعمل على مساعدة الفرد في اتخاذ قرار بشأن اختيار المهنة على أساس تحقيق

الرضى الشخصي.

التوجيه المدرسي:

يهدف إلى الكشف عن قدرات الفرد و مهاراته ، و إمكانياته من أجل الاستفادة من ذلك
فاختيار التخصصات المناسبة و المناهج الدراسية يؤدي إلى نجاح الفرد في حياته الدراسية و
كذلك التربوية.

الدرس رقم: 11

التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي

مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي

يرتبط كل من التوجيه والإرشاد ارتباطاً وثيقاً، وهناك العديد من التعريفات للتوجيه

والإرشاد، وبالنظر إلى هذه التعريفات نجد أنها جميعاً تتفق على تحقيق أهداف واحدة.

فالتوجيه Guidance عبارة عن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم

نفسه على نحو أفضل، وأيضاً فهم المشكلات التي يعاني منها، وتزويده بالمهارات اللازمة

التي تمكنه من استغلال ما لديه من إمكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات وكذلك مساعدته

على تحديد أهدافه في ضوء إمكانياته الشخصية والبيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك

الأهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع

نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية.

والإرشاد Counseling عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الأخصائي النفسي)

والمسترشد (المبحوث) ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم

نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً وحل مشكلاته وتنمية

إمكانياته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع. وهكذا نجد أن هناك

تطابق في أهداف كل من التوجيه والإرشاد وفيما يلي عرض موجز لبعض تعريفات التوجيه

والإرشاد في المجال الرياضي.

- التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية.
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة.
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم الشخصية وقدراتهم البدنية والمهارية.
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على وضع مستويات طموح واقعية لأنفسهم في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم.
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تنمية إمكاناتهم وقدراتهم والاستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات.
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحديد أهدافهم في ضوء إمكاناتهم الرياضية المختلفة، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وحاجاتهم وإمكاناتهم المختلفة ومشكلاتهم واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة بما يحقق لهم التوافق.
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والاجتماعي والبدني كذلك تنمية استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وطاقاتهم وتعديل اتجاهاتهم مما يحقق لهم التوافق والتوازن مع البيئة التي يعيشون فيها.

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن التوجيه والارشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف الى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميولت وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة، وأيضاً مساعده على تحديد مشكلاته وتنمية امكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التيتمكنه من حل مشكلاته في ضوء امكاناته الشخصية وظروفه البيئية مما يحق له التوافق في مختلف المجالات .

أهداف التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي:

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه و الارشاد في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يلي :

1- تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته.

2- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بنكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكاناته.

3- العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي.

4- مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدراته وامكاناته المختلفة.

5- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد وقواعد الضبط الاجتماعي، ومسايرة المعايير الاجتماعية، و التفاعل الاجتماعي السليم.

6- إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز.

- 7- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
- 8- توجيه الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصيفية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم.
- 9- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.
- 10- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وامكانيات بيئية إلى أقصى حد تؤهله له هذه الامكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.
- 11- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الاصابة.
- 12- العمل على التغيير والتعديل في السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته.
- مجالات استخدام الارشاد والتوجيه النفسي في المجال الرياضي :
- يبحث الارشاد والتوجيه النفسي الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي من خلال:
- دراسة الدوافع التي تحرك السلوك الرياضي، سواءً كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة ثانوية.
 - دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.
 - التعامل القائم بين الرياضي وبين بيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلي وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي وديني واجتماعي.

• ما يستشعره الرياضي من انتماءات و عواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.

• ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء، والعمليات والأنشطة العقلية، مثل: التفكير - الفهم - الإدراك - التذكير - التخيل - التصور - التعليم، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.

• دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثره الاتجاهات في الإدراك والتفكير وسوية السلوك أو انحرافه، والعوامل المسببة لذلك، والأمراض المصاحبة أو التوافق في الحياة الاجتماعية .

ويعرف أحمد أمين فوزي، السلوك الرياضي، بأنه: رد فعل طبيعي لمجموعة من الدوافع أثناء التدريب والمنافسات وليس سلوكًا تلقائيًا، وهذا السلوك دائمًا غرضي إذ يتجه نحو أهداف رياضية معينة تظهر في إشباع حاجة أو أكثر من الحاجات النفسية للشخص الرياضي.

ولقد تعددت المظاهر السلبية للسلوك الرياضي وازدادت حدتها مؤخرًا بشكل يتنافى مع أهداف التربية البدنية والرياضة على جميع المستويات المحلية والعربية والعالمية، تلك المظاهر لا تقتصر على حدود الملعب وداخل أسواره فقط، ولكنها تأخذ أشكالاً شتى من أشكال التهور والتخريب والعدوانية على الممتلكات العامة أيضًا، ويظهر ذلك واضحًا فيما تبثه وكالات الأنباء

مظاهر شتى لذلك السلوك السلبي في جميع الألعاب الفردية والجماعية.

ونظرًا لعدم الاستقرار والتباين المستمر للمواقف الرياضية، والتي يتعرض لها اللاعبين في حياتهم التنافسية فإن هذه الظروف والمواقف الجديدة كثيرًا ما تستدعي القيام بأعمال حركية تلقائية كرد فعل سريع للموقف تكون أحيانًا منافية للسلوك الرياضي الذي يجب أن يكون عليه اللاعب.

وقد تمثلت هذه السلبيات في إيقاف أحد لاعبي أندية القمة المصرية في كرة القدم لمدة عام أو انذاره وتغريمه مبلغ من المال، وذلك لارتكابه:

ـ تصرفات خارجة عن الروح الرياضية.

ـ إشارات مشينه أثارت جمهور المشاهدين.

ـ تجاوزات تمثلت في الاعتراض على قرارات الحكام.

ـ الاعتداء على أحد أعضاء الفريق المنافس بالضرب.

وقد تكون العقوبة جماعية متمثلة في تعويضات من بعض الأندية لإصلاح ما قامت به الجماهير من إتلاف للممتلكات.

ولا تقتصر المظاهر السلبية للسلوك الرياضي وإثارة الشغب من جمهور المشاهدين

والمتعصبين لفرق رياضية معينة أدت في بعض الأحيان إلى وقوع حوادث بشعة راح

ضحيتها المئات من المشجعين، وخاصةً عندما تتدخل الجماهير كنوع من أنواع رد الفعل

تجاه الأحداث التي تقع بالملعب؛ مما يزيد الموقف سوءًا.

وفي سنة 1975م، أشار يوسف مراد، إلى أن اندلاع المظاهرات في المباريات الرياضية

إنما تبدو في بادئ الأمر كتعبير عن فيض الحماس التي تنتهي أحيانًا بالقذف أو التخريب.

وفي سنة 1983م، أضاف محمد حسن علاوى، أن الانفعال قد يزداد أحياناً فتلجأ الجماهير إلى وسائل أكثر سلبية للتعبير عن تلك الانفعالات، مثل: الغضب - الخوف - الاعتراض - الذهول - الاعتداء.

ونتيجة انتشار المظاهر السلبية للسلوك الرياضى للاعبين على جميع المستويات المحلية والعربية والعالمية، وتكرار هذه الصور التى كانت ومازالت تمارس بمختلف صورها وأشكالها، والتجاوزات وردود الأفعال غير المتوقعة من اللاعب تجاه من يتعامل معهم من زملاء ومنافسين وحكام وجهاز فنى وإدارى وجمهور المشاهدين.

وفي نفس الوقت نظرًا لتباين القرارات الرادعة بشأن هذا السلوك السلبى فى الرياضة فى المجتمع الواحد من وقت لآخر، ومن مجتمع إلى مجتمع، فقد دعت هذه الظاهرة بعض الباحثين، ومن بينهم المؤلف - عمرو بدران - التعرف على طبيعة السلوك الرياضى الذى يجب أن يلتزم به اللاعب، وذلك ببناء مقياس يكون بمثابة دستور أخلاقى يوضح سلوك اللاعب وردود أفعاله تجاه كل من يتعامل معهم أثناء المنافسة من الزملاء والمنافسين والجهاز الفنى والإدارى والحكام والجمهور، ووضع مستويات معيارية للسلوك الرياضى يكون بمثابة محك يمكن من خلاله معرفة درجة السلوك الرياضى للاعبين.

ويوجد مثل قديم، يقول :

حتى تجد الإجابة الصحيحة عليك بالسؤال الصحيح

ومع ذلك، فإن عملية الاهتداء إلى السؤال الصحيح تكون فى الغالب أكثر صعوبة مما تبدو عليه.

وفى محاولات النفسيين الرياضيين اكتشاف العوامل المؤثرة فى السلوك الرياضى والمحددة له غالبًا يحمل النفسيون الرياضيون فى عقولهم أسئلة، منها:

-كيف نفكر وما دور اللغة فى التفكير؟.

-ما العوامل التى تؤدى إلى نمو الشخصية الرياضية؟.

-كيف يؤثر الرياضيون الواحد فى الآخر فى المواقف الرياضية المختلفة؟.

-ما العلاقة بين الكيفية التى يؤدى بها الجهاز العصبى ووظائفه وما نفكر فيه ونفعله؟.

-كيف يستطيع الأخصائى النفسى الرياضى معاونة الرياضيين على التوافق مع بيئاتهم؟.

-كيف نتعلم المهارات الحركية؟، وكيف نستقبل ونستبقى ونستخدم المعلومات المرتبطة

بالأنشطة الرياضية؟.

-ما الذى يحدثنا ويدفعنا إلى ممارسة الأنشطة الرياضية؟، وكيف تؤثر الانفعالات؟، وإلى أى

مدى فى سلوكنا الرياضى؟.

-ما العوامل المسؤولة عن فشل التوافق الإنسانى؟، ولم أصبح بعض الرياضيين عصابيين،

بينما لم يكن الآخرين كذلك؟.

وحتى تمدنا استفسارات كهذه بالأساس المناسب والضرورى لدراسات البحث العلمى الدقيق،

يقتضى الأمر النظر فيما تحويه من متغيرات كثيرة جدًا.

دور المتخصصين فى علم النفس الرياضى :

فى سنة 1983م، وبعد محاولات كثيرة وحلقات بحث ومناظرات شهدتها المحافل الرياضية

والمعنية بموضوعات علم النفس فى العالم، حددت اللجنة الأولمبية الدولية مواصفات الفئات

التي يحق لها مزاولة أدوار تخصصية في علم النفس الرياضى ومجالاته التطبيقية في ثلاث فئات رئيسة، هي :

- الأخصائى النفسى التربوى فى الرياضة.
 - الأخصائى النفسى فى مجال البحث الرياضى.
 - الأخصائى النفسى فى مجالى الإرشاد والتشخيص فى الرياضة .
- ويشير ديورا Deborah ، إلى أنه يوجد منظورين فقط لدور علماء نفس الرياضة، هما:
- الدور الأول: كباحث أكاديمى.
 - الدور الثانى: كمارس ومقدم للخدمة .
- وتتمثل مهام أخصائى علم النفس الرياضى، فى:
- استخدام الطرق الفنية فى القياس النفسى.
 - إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضى.
 - تقديم خدمات التدخل فى حالات الأزمات الرياضية.
 - تقديم خدمات استشارية للهيئات الرياضية والمشروعات القومية.
 - وضع البرامج للمدير الفنى والمدرّب ... وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.
- ومازال المهتمون بعلم النفس الرياضى يقومون بكلا الدورين: الباحث الأكاديمى - الممارس ومقدم الخدمة.
- وفى سنة 1989م، أشار روبرت Robert ، إلى أن جهود الكثير من علماء نفس الرياضة فى تقديم الخدمات الإرشادية التخصصية لن تتوقف من قبل الأكاديميين حتى يتوفر لدينا طاقم من التطبيقيين لديهم المعرفة والمهارات الفنية التى يمكن الاعتماد عليها.

ويؤكد روبرت، على التناقض الكبير في المجال بخصوص الطبيعة الأساسية لعلم النفس الرياضي، والأدوار التي يستطيع العلماء والمتخصصون والممارسون أن يقوموا بها. ويرجع هذا التناقض إلى عدم المعرفة بفلسفة المفاهيم والإطار العام، والذي يمثل نموذجًا مقبولاً لعلماء علم النفس الرياضي لاتخاذ أساسًا في بحوثهم وجهودهم التطبيقية. ويرى لاندرز Landers ، أن الخدمات التخصصية والإرشادية في علم النفس الرياضي مازالت قائمة، وأن أولئك الذين يقدمون تلك الخدمات لا يجب عليهم أن يتوقفوا، وعلينا تقبل ذلك حتى يتحقق الدليل العلمي لتطبيقاتهم وأساليبهم الفنية.

ويشير ليون Leune ، أنه في سبيل التفريق بين توجه الأكاديمين وتوجه الممارسين من علماء علم النفس الرياضي، فإن عددًا متزايدًا من المجالات العلمية المتخصصة والتنظيمات المهنية التي تطورت مع البحث العلمي والملاح التطبيقية لعلم النفس الرياضي. وقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي، إلى أن مجالاته التخصصية - لمن يرغب العمل في مجالات علم النفس الرياضي - تكاد تنحصر فيما يلي :

oالبحث العلمي.

oالتدريس.

oالاستشارة.

وحتى سنة 1989م، تكونت سبع منظمات علمية، وخمس مجالات تخصصية.

الدرس رقم: 12

أخصائي علم النفس التربوي الرياضي

ماهية الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

يمكن تعريف الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، بأنه: ذلك الشخص الذي لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضة، وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.

وينظر إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه المدرب العقلي Mental Coach، المسئول عن المهارات النفسية المختلفة للرياضيين .

سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

وفيما يلي بعض السمات التي يجب أن يتصف بها الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، وهي:

- يجب أن يكون ذو مظهرًا حسنًا ومرتبًا ونظيفًا.
- ينبغي أن يكون ناضجًا عقليًا متزنًا في أموره كلها.
- أن يكون حسن التصرف والمرونة وسرعة البديهة.
- يجب أن يكون بشوش الوجه حليمًا وحسن الخلق.
- أن يكون مطلع على جميع العلوم والمعارف المختلفة.
- يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه.
- أن يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف.
- يجب أن يظهر دوره في المنشأة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب.

• يجب أن يتحلى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون قدوة حسنة لهم.
• يجب أن يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به، وهو خدمة الآخرين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.

• يجب أن يتعاون مع الجميع، فمثلاً في النادي: الرئيس - المدرب - اللاعب -، فالكل فريق واحد ويعمل لمصلحة واحدة .

مبادئ الأخصائى النفسى التربوى الرياضى :

وفيما يلى أهم المبادئ التى يجب أن يتحلى بها الإخصائى النفسى التربوى الرياضى، وهى:
مبدأ السرية:

وهو صيانة وحفظ أسرار الرياضيين وتجنب إذاعتها وانتشارها بين الناس، ويعد هذا المبدأ من أهم المبادئ التى تنمى الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس الرياضى .
مبدأ التقبل:

وهو اتجاه عاطفى للإخصائى النفسى التربوى الرياضى نحو الرياضى يتسم بالحب والتسامح.

ويكون التقبل للرياضيين دون التفرقة بينهم، كما يكون للجماعة التى يعمل معها بإظهار الاحترام لها ورغبته في العمل معها ومساعدتها ويتقبل المجتمع كما هو عليه بظروفه ومشكلاته وطوائفه دون إظهار سخطه وعدم رضاه عنه.

ومن صور التقبل: الاحترام - التسامح - تقدير المشاعر - تجنب النقد - الرغبة في المساعدة .
مبدأ حق تقرير المصير:

وهو ترك الحرية للرياضيين والجماعات لتوجيه ذاتها نحو الأهداف العامة والخاصة التي تراها في صالحها.

لذلك، فإن الأخصائى النفسى التربوى الرياضى لا يفض حلاً للمشكلة التي يعانى منها الرياضى، وإنما يقوم بتوضيح كافة الجوانب للمشكلة ومناقشة كافة المقترحات والآراء المقدمة لحل تلك المشكلة .

مبدأ المشاركة:

وهو ضرورة مشاركة الرياضيين في دراسة مشكلاتهم والمشاركة في وضع الحلول المناسبة لها .

مبدأ العلاقة المهنية:

وهى حالة من الارتباط العاطفى والعقلى الهادف تتفاعل فيها مشاعر الرياضيين والأخصائى خلال عملية المساعدة وتنتم هذه العلاقة بالموضوعية وعدم التحيز، وبأنها علاقة مؤقتة تنتهى بانتهاء المشكلة .

مهارات الأخصائى النفسى التربوى الرياضى:

يمكن تصنيف مهارات الأخصائى النفسى التربوى الرياضى، إلى:

مهارات تكيفية:

متعلقة بتقوية قدرات الأخصائى على التكيف مع البيئة للمؤسسة، وتصنف إلى:

•مهارات عامة:

تكتسب من خلال حياته العامة وتنشئته قبل انضمامه للمهنة.

•مهارات خاصة:

ترتبط بالمؤسسة وأهدافها وطبيعتها وتنظيمها ... الخ.

مهارات وظيفية:

تتعلق بكيفية أداء الأخصائى النفسى التربوى الرياضى لوظيفته، ودوره في مواجهة المواقف الجديدة عليه، وتمنحه القدرة على تفهم المتاح من المعلومات والتعامل مع وحدة العمل والقيام

بخطوات العملية، وتصنف إلى:

•مهارات عامة:

يكتسبها عن طريق الدراسة والتدريب.

•مهارات خاصة:

حسب الموقف ومجال العمل ونوع ونموذج الممارسة المهنية .

عمل الأخصائى النفسى التربوى الرياضى:

ويتضمن عمل الأخصائى النفسى التربوى الرياضى في المدرسة مجموعة من الأهداف، والتي من خلالها يحقق الهدف العام، وهو: تنمية شخصيه التلميذ في الجوانب: الجسمية -

العقلية - النفسية - الاجتماعية .

ولتحقيق هذا الهدف لابد من وضع العديد من الأهداف الإجرائية، مثل :

•تنمية مهارات حل المشكلات .

•تنمية مهارات الإقناع والقدرة على التفاوض .

•تفعيل دور الأخصائى النفسى التربوى الرياضى داخل المدرسة .

•تكوين مفهوم إيجابى تجاه الذات، وتعديل الاتجاهات السلبية نحو التربية البدنية والرياضة .

• تنمية مهارات القيادة من خلال ممارسة الألعاب الجماعية، مثل: كرة القدم - كرة السلة -

الكرة الطائرة - كرة اليد .

• تنمية مهارات التواصل الاجتماعي من خلال النشاط الرياضي وحصص التربية

الرياضية، والتي تتضمن إيجابية العلاقات الاجتماعية والصدقات والعمل المشترك،

والاحتكاك بالبيئة الخارجية من خلال النشاط الخارجى .

وانطلاقاً من الهدف العام، وباستخدام الأهداف الإجرائية يسعى الأخصائى النفسى التربوى

الرياضى، لتحقيق المهام التالية في المدرسة:

• الاستشارات النفسية والإرشاد النفسى في التربية البدنية والرياضة .

• تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل التلاميذ في كل المراحل التعليمية .

• نشاط الأخصائى النفسى التربوى الرياضى مع جماعته ودورهم داخل المدرسة .

• تقديم برامج التوجيه التربوى الرياضى والرعاية، منها: برامج تعديل سلوك - اختيار نوع

الرياضة - رعاية نوى الاحتياجات الخاصة - الموهوبين رياضياً ... الخ.

• إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة، للوقوف على أسباب إحدى الظواهر

السلبية، ومحاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها .

وفي إطار تنمية مهارات الأخصائى النفسى التربوى الرياضى في المدرسة، لم يعد دور

التوجيه مجرد اكتسابه المهارات الفنية للعمل؛ بل أصبح يعطى اهتماماً أكبر بتنمية الجوانب

المختلفة بشخصيته لاكتسابه مهارات يستطيع بها مواكبة حجم التأثيرات الخارجية

والتطورات المتلاحقة، والاكتشافات العلمية وثورة المعلومات والاتصالات وما تحمله من

انفجار معرفى.

وبذلك تبرز الحاجة الماسة إلى العمل على توفير الدورات التدريبية اللازمة التي من خلالها يستطيع أن يواكب كل هذا التطور.

ومن أهم الأدوات والوسائل اللازمة للأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، ما يلي :

•الملاحظة.

•المقابلات.

•الندوات.

•مناظرات.

•المحاضرات.

•الاختبارات.

•فقرات إذاعية.

•مطبوعات إرشادية، وذلك حسب ما يتطلب من الأخصائي، لتحقيق أهداف البرامج.

المدرّب الرياضي :

إن المدرّب الرياضي يقع على عاتقه العديد من المسؤوليات ولذلك فهو يتعرض للعديد من الضغوط المصاحبة للتدريب فالمدرّب هو المسؤول عن اختيار اللاعبين، وتدريب المهارات الرياضية، والتخطيط للتدريب والمنافسات وتقويم عملية التدريب، وتنمية روح الفريق والمحافظة عليها، بالإضافة إلى قيامه بتوجيه وارشاد اللاعبين ولكي يحقق المدرّب النجاح يوجد هدفين رئيسيين يجب عليه تحقيقهما وهما :

1-تحقيق الفوز.

2-الاستمتاع بالمشاركة.

ويجب على المدرب التركيز على تنمية الاستمتاع بالمشاركة الرياضية، وتعليم القيم ومعاونة الرياضيين من أجل المحافظة على مستوى أدائهم كهدف أولي رئيسي مع الاحتفاظ بالتركيز الأساسي على تحقيق الفوز. كذلك يجب الاهتمام بالأهداف الأساسية للتغيرات في الأداء وتأدية العمل الضروري وانتقائه، والتنمية والتطور، والاستمرار بنفس استراتيجية التخطيط وتحديد الأولويات وبصفة عامة يجب ان نوجه اهتمامنا إلى ثلاث وظائف عامة للمدرب هي :

1-انتقاء اللاعبين.

2-تنمية وتدريب المهارات الرياضية.

3-استراتيجية التخطيط.

1-انتقاء اللاعبين :

إن عملية انتقاء اللاعبين الذي يتمتعون بالموهبة العالية ليست بالأمر السهل، وتقع مسؤولية اختيار اللاعب المؤهل بدنيا وفنيا ونفسيا والذي يتميز بأسلوب خاص في اللعب، ويستطيع التوافق مع الجماعة بشكل مطلق على عاتق المدرب.

كذلك فغن الانتقاء يتضمن القرارات الخاصة باللعب، واللاعبين الذين سيبدؤون المباراة وأيضا اللاعبين البدلاء، فالاستفادة من اللاعب تكون مسؤولية واضحة للمدرب في جميع المستويات الرياضية.

ان الاختيار الصحيح للاعبين يكون الخطوة الأولى في اتجاه تحقيق النجاح، فإخطاء الانتقاء تقود لمزيد من المشاكل الخطيرة فالانحراف في البداية ينظر إليه غالبا على أنه اخطاء حقيقية في عملية انتقاء اللاعب.

الدرس رقم: 13

تنمية وتدريب المهارات الرياضية

ان التنمية الرياضية والتدريب على المهارات يشار إليها غالبا على أنها عملية تعليم. وفي هذه الوظيفة فإن المدرب يكون مسؤولا عن تطوير المهارات التخصصية للاعبين وأيضا مساعدتهم على استخدام أقصى طاقاتهم وقدراتهم بكفاءة مناسبة للمباراة فالتدريبات والالتزام بمواعيد التدريب والميل للأنشطة التدريبية تؤدي مباشرة إلى تحسين المهارات وتنميتها كما تتضمن المفاهيم الخاصة بتنمية مهارة اللاعبين على مفهوم الدافعية للاعبين على مفهوم الدافعية للاعبين.

ان الوصول باللاعبين الى استخدام أقصى قدراتهم البدنية والمهارية وال نفسية ومتابعة خطة المباراة المقررة يكون امرا حيويا لنجاح معظم المدربين. ونستطيع القول ان مجهود المدربين بالنسبة للدافعية يشتمل على جزئين يستخدمها المدرب لتنشيط الرياضيين وهما :

• إعطاء اللاعبين دفعة للأمام بالنسبة للأداء الرياضي.

• التركيز على الاهداف المحددة للاعبين.

فالمستويات التنافسية لا تتوقف على تنمية المهارات الرياضية التخصصية فقط، بل يجب بذل الجهود لكي تصبح دافعية اللاعب نموذجية وأكثر اهمية.

3- استراتجية التخطيط :

إن الوظيفة الأساسية الأخيرة لعمل مدرب الفريق هي استراتجية التخطيط وتتضمن تلك الوظيفة الاعداد للمباراة وادارتها وتحليلها، وصنع القرارات التكتيكية وغيرها ولكي يتمكن

المدرّب من القيام بتلك الوظيفة على أكمل وجه، فيجب عليه الإلمام بالمعارف والمعلومات المرتبطة بعلم التدريب الرياضي وطرق تطبيقها فضلاً عن العلوم التربوية والإنسانية والتي يكمن الاستفادة منها في عمله التدريبي.

إن طبيعة العلاقة بين المدرّب واللاعب تعتمد على العديد من العوامل، وللتعرف على تلك العوامل يجب الإجابة على التساؤلات التالية :

• ما هو الهدف الرئيسي للتنظيم الرياضي والمدرّب؟

• هل الأهداف الموضوعية من جانب التنظيم والمدرّب مناسبة ومتشابهة للأهداف التي

وضعها اللاعبون ؟

• كيف يؤدي المدرّب مهام عمله الأساسي بشكل فعال وبدرجة أكبر مما هو مخطط له ؟

• هل أسلوب إدارة المدرّب لعمله مناسب للأهداف الرئيسية للفريق ؟

• كيف يفهم المدرّب شخصية اللاعبين ؟

• هل يستطيع المدرّب تلبية احتياجات اللاعبين ؟

إن عدم الاهتمام بأسلوب وشخصيته، والعلاقة بين المدرّب واللاعب يعتبر أمر بالغ التعقيد

ويجب إن نوجه إليه قدر أكبر من الاهتمام لكي نحقق ما نصبو إليه من أهداف .

دور الأخصائي النفسي الرياضي والمدرّب في العملية الإرشادية

أن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ليس بالأمر السهل أو البسيط ولكنه مسؤولية كبيرة ،

ولذلك فهو يحتاج إلى تضافر جهود جميع اللاعبين في المجال الرياضي والمتعاملين مع

اللاعب وإفراد أسرته والأقارب والأصدقاء من أجل مساعدته على التغلب على الصعوبات

التي يواجهها ، ويجب أن لا يقتصر الإرشاد في المجال الرياضي على اللاعبين فقط يجب أن

يشمل التلاميذ في المدارس حيث نلاحظ أن هناك أعداد كبيرة من التلاميذ لا يرغبون في الاشتراك في حصة التربية الرياضية لأسباب عديدة ، الأمر الذي يتطلب العمل على توجيههم وإرشادهم.

والرغم من مهمة التوجيه والإرشاد إلا أننا نجد أنه في المجال الرياضي في جمهورية مصر العربية لا توضح تلك المسألة في الاعتبار ، كما لا يوجد أفراد مؤهلين لتولي تلك المهمة ، ولكننا نجد أن هناك من يقوم بها على سبيل الاجتهاد . ففي مجال الرياضة المدرسية يقوم المدرس بمهمة التوجيه والإرشاد ، كما يقوم المدرب الرياضي أو المدير الفني بإرشاد وتوجيه الفريق ويتعاون مع هؤلاء الوالدين وزملاء الفريق والأصدقاء.

ولكي نصل إلى حلول عملية للمشاكل التي يواجهها اللاعبون في مجال الرياضة التنافسية أو المشاكل التي تتعلق بالرياضة المدرسة ، فانم ذلك يستلزم الاهتمام بان تكون برامج التوجيه والإرشاد جزء لا يتجزأ من خطة العمل ، وتحديد المؤولين عن عملية الإرشاد -- فريق الإرشاد وتحديد مسؤوليات كل منهم حتى يتعرف كل كل منهم على دوره في العملية الإرشادية مع مراعاة إعدادهم وتدريبهم لتولي تلك المسؤولية ، وان يكون على درجة من الإعداد والخبرة والتعاون والحماس.

ومن الملاحظ أن الدول المتقدمة اهتمت بتوفير برامج التوجيه والإرشاد للاعبين وأيضاً للمدربين ، كما حدث تطور ملحوظ في علم النفس الرياضي التطبيقي ن فقد تزايدت العضوية في التنظيمات الخاصة بعلم النفس الرياضي مما يعكس النمو والرضا عن المهنة ، ومن هذه التنظيمات شعبة علم النفس الرياضي في إطار الجمعية الأمريكية لعلم النفس تحت رقم 47. وجمعية تطوير علم النفس الرياضي التطبيقي

ولقد ازدادت مكانة علم النفس الرياضي في كل وسائل الإعلام المرئية والمكتوبة ن وحدث تقدم في الإقبال عليه بشكل عام . فالإفراد الرياضيين والمنظمات الرياضية واللاعبين المحترفين والمستويات الأولمبية في حاجة متزايدة إلى خدمات المختصين في مجال علم النفس الرياضي . وتقدم هذه الخدمات للاعبين بطريقة فردية – الأخصائي – مع اللاعب أو بطريقة جماعية الأخصائي مع الفرد . ولذلك فنحن في اشد الحاجة إلى التعرف على دور الأخصائي النفسي الرياضي.

ولكي ينجح الأخصائي النفسي الرياضي في عماء التوجيهي والإرشادي مع اللاعبين ، فان الأمر يتطلب منه أن يكون على درجة عالية من الفهم الكامل للبيئة الرياضية التي يتعامل معها ، وان يصبح داخل البناء التنظيمي للفريق ، وان يعمل على تقوية وتوطيد علاقته بكل من أعضاء الجهاز التدريبي ، والجهاز الطبي ، والجهاز الإداري للفريق دور المدرب الرياضي في العملية الإرشادية

هناك العديد من الآراء التي تناول دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما ،ءالا أن حمل عبئ النجاح في العلاقة بين المدرب ولاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما ،ءالا أن حمل عبئ القيام بدور فعال في توجيه وءارشاد اللاعبين في حالة عدم توافر الاخصائي النفسي الرياضي مع الفريق ، ويستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية حتي يستطيع القيام بدوره الارشادي والتدريبي علي أكمل وجه. وفيمايلي بعض النقاط التي توضح دور المدرب بالنسبة للفريق وهي

1- الاهتمام بدافعية اللاعبين مثل التركيز علي الفريق ووضوح الاهداف ، ومطابقة مستوي الاداء مع ماهو مطلوب من أهداف.

ان تحديد اللاعب لاهدافه أمر في غاية الاهمية حيث يؤدي ذلك ءالي تحديد الطرق التي تحقق هذه الاهداف ، والزمن المحدد للوصول ءالي تلك الاهداف.

2-البناء الواضح للدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق ، حيث يجب علي المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية و الخطئية والنفسية حتي يمكنه تحديد دور و مسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

3-تحديد اللوائح ،والتمسك بأدوار الفريق .

4-ملاحظة تكيف وءاعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

5-ملاحظة حلا اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم ءالي المساندة الاجتماعية للسيطرة علي مخاوفهم تجاه المنافسة.

6-تدريب اللاعبين تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة ، وذلك لمساعدتهم علي مواجهة ضغوط المنافسة ، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور

لتعويدهم علي الأداء في مواجهة الإعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف ، كذلك اشترك

اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين ،أو التدريب تحت

ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار ، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو

البرودة . . . الخ

7-تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم علي التكيف وفقا

لظروف وطبيعة المنافسة.

8- يجب علي المدرب استخدام طرق متا بينة اللارشاد عند التعامل مع اللاعبين الآخرين

الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

9- التعاون التام مع الجهاز الطبي ،حيث يجب علي المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية

للاعب أو وصف بعض الأدوية والعقاقير بل يجب أن يتولي أخصائي العلاج الطبيعي

التعامل مع حالات الإصابات الرياضية.

10- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي ،حيث يجب علي المدرب معرفة حقيقة

هامة ، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه

وءارشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم علي مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم

الرياضي.

11- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف علي المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال

، والمشاكل الخاصة باللاعبين.

12- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته بالنسبة لكل لاعب

في ضوء حالته، مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي.

الدرس رقم: 14

علاقة التوجيه الرياضي بالانتقاء

إن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية ترتكز على عدة عوامل من أهمها انتقاء الموهوبين بالألعاب و توجيههم نحو الممارسة الرياضية المناسبة.

و يكون هذا بتنظيم تدريبا للأطفال و الشبان الكثيرين من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يكون هو المدرب في غالب الأحيان الذي يلعب الدور الرئيسي لإتمام هذه العملية فيوجه الدعوة لمن يظن أنهم أفضل.

إن الانتقاء و التوجيه الرياضي عمليتان متكاملتان بحيث بدون انتقاء لا يمكننا إجراء عملية التوجيه الرياضي ، و ذلك بتوجيه اللاعب إلى النشاط المناسب له ، بعد انتقاء في المراحل الأولى لم يكتمل هدف هاته العملية .

إن الانتقاء و التوجيه الرياضي وجهان لعملة واحدة كونهما لا يقتصران فقط على إعداد الأبطال وإنما يعنى أيضا اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يلائم الفرد بغرض إشباع ميوله و رغباته واهتماماته عند ممارسته" كما يؤدي الانتقاء والتوجيه الرياضي إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي الاستعدادات و القدرات البدنية و النفسية و العقلية و الفسيولوجية الملائمة بنوع النشاط الرياضي المختار و الذين يتوقع لهم المستوى العالي من خلال الاستمرار في التدريب فيه ، أي في النشاط المختار.

مستويات التوجيه :

يستطيع المربي الرياضي ، القيام بعملية توجيه التلاميذ في المدرسة أو النادي ، في نطاق

المستويات التالية.

- مستوى الحصول على المعلومات :

كثيرا ما يصادف التلميذ ، حاجة للحصول على بعض المعلومات تتعلق بمشكلة معينة ، في هذه الحالة لا يحتاج من المربي الرياضي ، إلا المعلومات الضرورية التي تساعده في حل تلك لمشاكل ، كرغبته في معرفة طرق التدريب في لعبة من الألعاب أو الحصول على معلومات ، عن بعض الأبطال الرياضيين في نشاط ما ، أو معرفة بعض قوانين أوجه النشاط الرياضي و ما إلى ذلك.

مستوى المساعدة في حل المشاكل التربوية :

قد يصادف التلاميذ بعض المشاكل التربوية في مادة من المواد الدراسية ، ليس بالضرورة في المواد العلمية فقط ، كما لحساب و اللغات و العلوم الاجتماعية، إنما قد تصادفه في مادة التربية البدنية و الرياضية، و هنا يجب إن يكون المربي على خبرة و دراية بأساليب التوجيه التي يمكن استخدامها لمساعدة التلميذ في هذا المجال.

مستوى المساعدة في الاختيار :

أحيانا يتطلب الأمر توجيه التلميذ نظرا لل صعوبات التي يواجهها في الاختيار، بين مادتين مختلفتين و تنشئ صعوبته من انه، لا يعرف إمكانياته الخاصة التي تساعده على التوجيه إلى الميدان الذي يمكنه النجاح فيه. كثيرا ما تصادف أستاذ التربية الرياضية هذه المشكلة ، إذ أن هناك مرحلة من السن تتوفر فيها الرغبة ، لدى التلميذ للإسهام في كل أنواع النشاط الرياضي ، دون معرفة الميدان الذي يمكنه النجاح فيه و تكون هذه المشكلة، من اختصاص المربي

الرياضي القادر على معرفة الطرق و الأساليب المناسبة ، لاكتشاف ميول التلاميذ الرياضية و استعداداتهم المختلفة.

يعتبر المربي الرياضي الناجح ، أول من يلجأ إليه التلميذ للإفصاح عن مشاكله النفسية الشخصية بحكم طبيعة المادة التي يقوم بتدريسها و التي تتسم بالتححرر من قيود الفصل الدراسي و العلاقة التي تحدها المادة الدراسة ، بين المربي الرياضي و تلاميذه. فالنشاط الرياضي و بحكم طبيعته يعتبر مجال ، له خصائصه الوقائية و العلاجية ، قد تكون وحدها كافية ليكتشف التلميذ قدراته و استعداداته و ميوله ، للإضافة إلى تزوده بالمعرفة النفسية التي تعطي له نجاح في أي نشاط من الأنشطة الرياضية واكتسابه للقوام الجيد و اللياقة البدنية و المهارية.

العوامل الاجتماعية المؤثرة في التوجيه الرياضي للتلاميذ:

تأثير الأسرة في التوجيه الرياضي للناشئ:

تمثل الأسرة بالنسبة للطفل أول جماعة إنسانية يتفاعل معها فهي التي تشكل شخصيته حيث يتمكن من التعرف على نفسه و تكوين ذاته عن طريق التفاعل بينه و بين أعضاء الأسرة حيث يرى ريمون

توماس " أن الأسرة تحدد موقف الطفل تجاه الرياضة في تلعب دورا أساسيا و حاسما في المسار الاجتماعي و الثقافي للطفل و في منح الأذواق الرياضية في طرف أفراد أسرته و يضيف أن الممارسة التربوية و الجو الأسرى يحدد موقفه في الرياضة و هي بدورها تؤثر في نتائجه بتشجيعها له.

تأثير المدرسة:

المدرسة تحنل مكانة كبيرة في حياة التلميذ ، فوظيفتها هي التربية التي تترجم بتلقين يؤكد " ريمون توماس أن مهمة المدرسة لا تكمن في تلقين المعلومات فحسب ، وإنما تعمل على ترسيخ مجموعة من القيم و المعايير في إطار نظام التفاعل التربوي ، الذي بين التلاميذ داخل المدرسة ، فيكتسبون من خلالها انماط جديدة في التفكير و السلوك. فالتربية البدنية والرياضية التي يمارسها التلميذ ، قد تحفره على دمج نفسه و انتمائه لنادي رياضي أو جمعية رياضية.

تأثير جماعات الأصدقاء :

لجماعات الأصدقاء و الرفاق تأثير كبير في رسم المعالم المستقبلية لحياة الطفل أو المراهق الذي يعطي لها الأولوية و يعتبرها أفضل من أسرته .إن أثر هذه الجماعات على الطفل أو المراهق كبيرة ، حيث تحدد اتجاهاته و ميوله و أوجه نشاطه ، في هذه الحالة يهمله إرضاء رأي الجماعة حسب "سعد جلال" فالأصدقاء ينظمون ألعاب مسلية ، على شكل رياضة ، بدون تدخل أو تنشيط الكبار فالصداقة هي الدافع الأساسي لعدة رياضيين على الممارسة الرياضية.

الفهرس

الصفحة	العنوان
	مقدمة
02	مفهوم الانتقاء
05	-الأسس العلمية للانتقاء
10	أهداف الانتقاء الرياضي
17	-مراحل الانتقاء
27	-مبادئ ارشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين
32	معايير الانتقاء الرياضي
35	مراحل الانتقاء الرياضي
41	نماذج الانتقاء
59	نموذج انتقاء الناشئين فى كرة السلة
66	خطط التدريب فى كرة السلة
71	تحديد اساسيات التدريب
77	التوجيه فى المجال الرياضي
90	التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضي
100	أخصائي علم النفس التربوى الرياضي
108	تنمية وتدريب المهارات الرياضية
114	علاقة التوجيه الرياضي بالانتقاء

المراجع

- العموري حديوش ، التوجيه التربوي الرياضي و تحديد معايير التوجيه نحو مختلف مراكز اللعب في كرة القدم،مجلة التحدي.2015،
- فنوش نصير، الإنتقاء و التوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في إطار الرياضة المدرسية،مذكرة لنيل شهادة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية.2004/2005،
- عمراني اسماعيل، التوجيه الرياضي للموهوبين ،مذكرة لنيل شهادة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية2004/2005. ،
- يوسف بن شيخ، دراسة معايير و اكتشاف المواهب الشابة، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 3، 2015.
- الحضري هدى محمد: التقنيات الحديثة إنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة المكتبة المصرية، مصر ن 2003.
- بهاء ابراهيم سالمه : الصحة و التربية البدنية، ط1دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000
- إخالص محمد الحافظ: التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2002.
- محمد لطفي طه: الالسس النفسية إنتقاء الرياضيين، الهيئة العامة، القاهرة، 2002.
- 7 صالح محمد صالح محمد: الالسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي (النظرية و التطبيق) مؤسسة عالم الرياضة، ط1، الاسكندرية ، 2017.