 **جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

 **فرع العلوم النظرية**

 

**محاضرات علم التدريب الرياضي**

**المرحلة الثانية**

**مدرس المادة**

**ا م د ليزا رستم يعقوب**

**- وسائل الاختيار الرياضي وطرائقه :**

 يكون التعرف على مدى صلاحية الفرد من البيانات المتحصل عليها من عملية الملاحظة ألتربويه أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم لعدة سنوات, فضلاً عن الفحوص الطبية والاختبارات البدنية والمهارية التي تسمح بالتنبؤ بمستوى التخصص. حيث يسمح الأسلوب العلمي في الاختيار والتنبؤ بمستوى اللاعب في المستقبل على وفق المعلومات والمقياس الحاصل عليه اللاعب, ومن خلال المعلومات والمواصفات التالية يمكن اختيار الفرد للرياضة المناسبة :

**أولا: القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)**

 وتتمثل هذه القياسات في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل منهما بالاخر, خلال تلك المعلومات يمكن التنبوء بمعلومات في غاية الأهمية ,فالطول الذي يمكن أن يصل له الفرد عند اكتمال النضج امراً يستحق الاهتمام, وتؤكد نتائج البحوث العلمية إلى وجود ارتباطات بين القياسات الانثروبومترية ومستويات ألأداء للألعاب الرياضية, اذ يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناستك بينما طوال القامة لرياضة كرة السلة والكرة الطائرة والرمي والوثب .

 وقد تم التوصل إلى المعادلة ذات درجة ثبات عاليه للتنبؤ في الطول مستقبلا ,في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية العامل الوراثي, وهذه المعادلة هي :

الطول بالنسبة للولد= طول الولد + طول والده ×1,08 /2

طول بالنسبة للبنت = طول البنت ×0,923 + طول والدها /2

**ثانيا:المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي:**

 تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل : -- النبض.

* عدد مرات التنفس.
* القدرة على امتصاص لأوكسجين.
* السعة الحيوية.

 حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلاله تنبؤيه لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل، وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحله سنيه.

 فضلا عن أن العمر البيولوجي هو أحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العالية في المستقبل .

 ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني على مدار مراحل النمو . حيث يسير النمو الجسماني-البدني بديناميكية معرفيه حتى اكتمال النضج, وبمعنى أخر فان مسار تطور النمو البدني يسير على وفق نظام محدد خلال عملية النمو, ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول, وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الانتقاء والاختيار وتناسبه مع العمر الزمني, وكذالك مستوى تطور هذه القدرات, حيث يتضح في كثير من الأحيان تفوق تطور العمر البيولوجي عن العمر الزمني عند معظم لاعبي المستويات العالية .

 **ثالثا : القدرات البدنية والحركية.**

 وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة . اذ إن الفرد يسير وفق ديناميكية تطور القدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج, ويشير مستوى قدرات الفرد إلى مدى انحرافه عن مسار التطور, ويعد ذلك دليلاً مهماً في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواه, فضلا عن القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على اساس المسافة والزمن والمكان والأداء كأسس مهمة في عملية الاختيار.

**رابعا : القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية.**

 يعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً مهماً للتنبؤ بالمستوى في المستقبل, وفي عملية الاختيار يمكن الاعتماد على نتائج اختبارات الذكاء والإدراك, فضلا عن عملية الملاحظة من قبل المدرب للاعب إثناء تنفيذ بعض الواجبات الخططية, ومدى الاستجابة لتغيرات الموقف, حيث تشير البحوث العلمية, إلى أن هناك ارتباطاً ايجابياً بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب.

 وان نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق, وتعد معيارا صادقا لعملية الاختيار.

 أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل الواجب مراعاتها أيضا في عملية الاختيار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم الموقف .

**خامسا: الاستعداد للأداء الرياضي.**

 يلعب مستوى الاستعداد دورا بالغ الاهميه في مستوى الانجاز الرياضي بصفه عامة , ومن ثم يعد معيارا جيدا في عملية الاختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي , حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق مستوى من الثبات النفسي والانجاز الرياضي, ومن خلال عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاسترشاد بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي , وكذلك مدى الاستجابة والتقدم في المستوى, وبصفة عامة فأن النتائج المستحصل عليها لمستويات الاستعداد تعد معيارا إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد, وإمكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى عالٍ في النشاط الرياضي.

**سادسا : السن المناسب للاختيار**

 يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية مهمة , وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضي , حيث يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الانشطه, نظرا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط , وقد اجتمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسين في تحديد السن المناسب للاختيار هما :

* تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهوالمدة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب لأفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في النشاط التخصصي ), ومن ثم تحديد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة.
* معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط .

 ومن خلال العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للاختيار بشكل موضوعي. وبناء على ما تقدم فأن سن الاختيار للنشاط التخصصي يختلف من رياضة لأخرى لاختلاف سن البطولة وتوافر المستوى المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه . وهذا ليس معناه إن الطفل يبدأ قبل هذا السن ومنذ الطفولة, اذ تبدأ عملية الانتقاء على أساس مستوى الأطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة ,من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الحر, ثم بعد مدة مناسبة يمكن توجيه الأطفال في النشاطات المختلفة بناء على الاستعداد والرغبة وخضوعهم لبرنامج تدريبي في النشاط المحدد لمدة من الزمن, اذ يمكن معرفة مسار تطور القدرات الخاصة للنشاط في ضوء البرنامج المنفذ واحتمالات التطور.

 وهناك طرائق متبعة لاختيار الرياضيين وهي:

1. **الاختيار الطبيعي**: وهي عملية تتحكم بها الظروف الطبيعية منذ ممارسة النشاط الرياضي لحين الوصول إلى المستويات العليا والاعتراف بالرياضي كبطل بعد حصد نتائج متميزة . لذا تكون عملية منظمة وتأخذ وقت طويل ,وهنا تلعب الموهبة والاستعداد للتدريب دورا مهما.
2. **الاختيار الصناعي**: وهو يأتي بعد الاختيار الطبيعي بمرحلة معينة, من خلال عملية تسجيل بعض النتائج المميزة التي حققها الفرد, ومن خلال تلك النتائج التي سجلت يتم اختيارهم للرياضة المناسبة.
3. **الاختيار الصدفي**: وهو عملية اختيار تجري على نحو غير مقصود وغير مخطط له, او منظم أو يكون منظم في بعض الأحيان لاكتشاف قدرات في اختبارات القبول للتربية الرياضية أو في دروس الرياضة المدرسية من خلال الخبرة والملاحظة نتيجة ما تحقق من أنجاز.

**- تأثير العوامل النفسية في الاختيار**

 ان الهدف من وراء دراسة العوامل النفسية في الاختيار للرياضة المناسبة , هو محاولة اكتشاف الأسباب التي تؤثر في سلوك الرياضي مستقبلاً من جانب ، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية التخصصية ذاتها في جوانب الشخصية للرياضي من جانب اخر، الأمر الذي يسهم في تطوير الارقام القياسية .

 فهناك تساؤلات عديدة تحتاج إلى الأخصائي النفسي المتخصص للبحث في الرياضة مثل:

* ما مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضي.
* كيف يتم تدريب المهارات النفسية.
* ما الأساليب الملائمة لمواجهة القلق .
* ما تأثيرالتدريب الشاق للنشيء الرياضي في النمو النفسي.

 اذ أن للإعداد النفسي تأثيرات فاعلة في تسجيل الارقام القياسية وتنظيم العملية التدريبية, فضلا عن ان التحليل النفسي للرياضي واجب في عملية الاختيار اذ يهدف الى :

* التعرف على القدرات والصفات النفسية المهمة والتي يمكن ان تبرز خلال التدريب او المنافسات .
* التنبؤ بمستوى تطور القدرات النفسية المطلوبة للرياضة التخصصية جراء عملية الاعداد النفسي في العملية التدريبية .
* التعرف على القدرات والصفات النفسية الموجودة والصفات التي يمكن اكتسابها لدى الفرد الرياضي .

وان عملية الاختيار للعوامل النفسية تتحدد في :

* المهارات النفسية والذهنية المتعددة مثل ( الاسترخاء , التصور العقلي ,الانتباه والتركيز, تنظيم الطاقة النفسية).
* الصفات العاطفية مثل (الانفعالات والغضب , الحزن والفرح , المشاعرالاخلاقية والحب والكره).
* المميزات الارادية والصفات الشخصية مثل ( وضع الأهداف, الثقة بالنفس, قوة الارادة, الاصرار, اتخاذ القرار, التحمل ومواجه المشاكل)