



جامعة العربي بن مهدي- أم البواقي-  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



طلبة السنة الثالثة

مادة: التوجيه و الإنتقاء الرياضي التربوي  
ليسانس

إعداد : د.روام موسى

البريد الإلكتروني: [raouamem@gmail.com](mailto:raouamem@gmail.com)

تاريخ التصميم: 22 أفريل 2018

# المحاضرة 03: محددات الانتقاء في الميدان الرياضي: البيولوجي، السيكولوجي، محددات خاصة

## تمهيد:

إن الوصول بالناشئ إلى المستويات العالية له علاقة بعدة عوامل ومحددات إذا ما توافرت في الناشئ بدرجات معينة يمكن من خلالها التنبؤ بما سيحققه من نجاح في نشاط رياضي معين، والانتقاء العلمي يجب أن يكون مبني على أسس علمية، فالمحددات البيولوجية والجسمية والوظيفية والبدنية والنفسية، تساعد المدرب في اختيار أفضل الناشئ وبالتالي التنبؤ له بتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا.

### 1-1- المحددات الأساسية في الانتقاء الرياضي:

#### 1-1- المحددات البدنية:

تعد الصفات البدنية الخاصة الحجر الاساس لوصول الناشئ الى اعلى المستويات الرياضية ، اذ ان لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب .

"فالصفات البدنية الاساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لالوان النشاط الرياضي المتعددة والوصول بالفرد الى اعلى المستويات الرياضية ، فهي صفات ضرورية لكل انواع الانشطة الرياضية على اختلاف الوانها ، وتحدد سيادة صفة او اكثر على غيرها من الصفات البدنية الاخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس". (عبد الفتاح وروبي ، 1986 ، 52 ، 53)

"وتتجه اللياقة البدنية الخاصة الى تنمية المكونات التي تتلائم مع طبيعة أي لعبة ومتطلباتها ، حيث تعطي اولوية لبعض المكونات دون الاخرى". (الحيالي ، 1989 ، 21)

ولاشك ان توفر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن ان تعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ، فالمدرّب مهما بلغت مقدرته لن يستطيع ان يعد بطلا من أي جسم لا تتوفر فيه الخصائص البدنية للعبة . (حساتين ، 1987 ، 10)

ان تحديد الخصائص البدنية الاساسية ، لها اهمية لتمكين الفرد من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس والتميز في كل نوع من الالعاب والرياضات ، وفي ضوء تلك الخصائص يتم انتقاء الافراد وفقا لنوع اللعاب او الرياضات ، ويجب ان يتم تحديد الاستعدادات البدنية للناشئين من خلال تقويم نمو هذه الخصائص البدنية وكذلك مستواها وذلك للتنبؤ بإمكاناتهم المستقبلية. (الحماحي ، 2000 ، 4)

وفي المراحل الاولى من عملية الانتقاء يراعى التركيز على الصفات البدنية الاساسية كالسرعة ، والقوة العضلية ، والقدرة على التحمل ، والرشاقة والمرونة ، وكما ان اختيار الصفات البدنية للناشئين قبل الممارسة تعد احد الاسس الهامة لانتقاء الناشئين ، كذلك معرفة الصفات البدنية للفرد تسهم بقدر وافر في حسن توجيهه لنوع النشاط الرياضي ، الذي يستطيع احراز افضل النتائج فيه والوصول الى المستويات العالية. (صديق ، 1998 ، 98)

#### 1-2- المحددات البيولوجية:

"للعوامل البيولوجية اهمية قصوى في ممارسة الانشطة الرياضية على اختلاف انواعها ، فالتدريب الرياضي ، والمنافسة من الوجهة البيولوجية ما هما الا تعريض اجهزة الجسم لاداء انواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي الى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) ومورفولوجية (بنائية) ينتج عنهما زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي". (عبد الفتاح وروبي ، 1986 ، 36)

ومن خلال ممارسة الرياضي لاي فعالية او نشاط يختاره فان ذلك يؤدي الى تأثيرات فسيولوجية مختلفة على وظائف وبناء اجهزة الجسم وهنا يظهر تباين لهذه التأثيرات إذ أنها تختلف عند لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة عن مثيلاتها في الألعاب التي تتميز بالتحمل ، إذ أن التدريب الرياضي او المنافسة

الرياضية يؤدي الى تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة تلك المتطلبات لممارسة النشاط الرياضي.

(الكرافي ، 2001 ، 13)

لذلك يتعين عند البدء في عملية انتقاء الناشئين ان يراعي القائمون على ذلك جانبين مهمين هما الجانب الفسيولوجي والجانب المورفولوجي فبالنسبة للجانب الفسيولوجي فهناك عوامل كبيرة لها اهميتها كمؤشرات وظيفية يجب اخذها في الاعتبار عند اجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين ومن اهم هذه العوامل :

\* الحالة الصحية العامة

\* التغيرات المورو- وظيفية

\* الامكانيات الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي

\* خصائص استعادة الشفاء

\* الكفاءة البدنية العامة والخاصة

\* الاقتصاد الوظيفي

وللقياسات الفسيولوجية اهمية اذ انها " تعرف المدرب على الحالة الفسيولوجية للاعب من خلال نتائج القياسات الفسيولوجية التي ليست هدفا في حد ذاتها ولكنها عملية تهدف الى تقويم اللاعب والبرامج التدريبية التي يخضع لها ، أي التعرف على نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للاعب او بالنسبة للبرنامج الموضوع ".

(درويش ، 1998 ، 81)

اما الجانب المورفولوجي (العوامل المورفولوجية ) فقد شملت هذه العوامل كلا من القياسات الانثروبومترية وقياسات تركيب الجسم ونسب تكوينه المختلفة مثل نسبة الدهن والكتلة العضلية والاطوال والمحيطات وغيرها ، اذ ان المواصفات المورفولوجية تعد بمثابة الصلاحيات الاساسية للوصول الى المستويات الرياضية العالية فهي على علاقة طردية مع مستوى الاداء. (العاصي ، 2004 ، 8٠9)

لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة اساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم الى نوع الانشطة الرياضية التي تتناسب مع امكانياتهم وخصائصهم البيولوجية ، وهي بمثابة محددات اساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة .

وينصح باستخدام الاختبارات الدورية للتأكد من سلامة وكفاءة الاجهزة الحيوية ، ودراسة أثر الحمل التدريبي عليها ، واكتشاف نقاط الضعف مبكرا لعلاجها مع تقنين حمل التدريب بما يتناسب وامكانيات اللاعب على نتيجة الفحوص البيولوجية الدورية . (عبد الفتاح ، 2000 ، 7٠8)

### 3-1- المحددات النفسية:

"هناك الكثير من الانشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من انواع الانشطة الرياضية الاخرى سواء بالنسبة لطبيعة او مكونات او محتويات نوع النشاط او بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية او القدرات الخطئية التي يشتمل عليها او بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا ". (علاوي ، 1978 ، 22)

اذ تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بامكانيات الناشئ ، ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصرا ايجابيا مؤثرا في تحقيق النجاح والتفوق في الالعاب

والفعاليات الرياضية ، لذلك يبدو ظاهرا ان عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية ، وان عوامل الوصول الى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء.

(حسين ويوسف ، 1999 ، 178)

ان تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب ان يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين ، وتشمل تلك المحددات كلا من : السمات العقلية ، والقدرات الادراكية ، والسمات الانفعالية .

ان الحديث عن "السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم وسرعة الافادة من الخبرات السابقة، وسرعة الفهم ، وادراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي ، وحل المشكلات ، والقدرة على الابتكار او الابداع ، والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على القدرات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس ، والقدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب " ، و اشارت الدراسات العلمية الى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية والتفوق الرياضي وبين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية. (الحماحي، 2000،4)

كما ان القدرات الادراكية تعبر عن العملية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة ، فقد اشتملت على الانتباه الذي يؤثر على دقة واتقان الاداء الحركي او المهاري ، والسرعة الادراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة والمختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب ، والادراك الحركي الذي يعبر عن الوعي بالجسم واجزائه في الفراغ بحيث يمكن اداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الاساسية .

كذلك تضمنت المحددات النفسية على السمات الانفعالية والتي شملت السمات المزاجية ، والسمات الخلقية والادارية والميول والاتجاهات ، لذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية مع مراعاة توجيههم نفسيا وتربويا ، كما ان الكشف عن الميول والاتجاهات يحدد مدى ايجابية الافراد والذين يتم انتقاؤهم ومدى اسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي. (الحماحي، 2000،5)

"وينظر الى الاتجاه النفسي كحالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الاخرى التي يتناولها الفرد في حياته ، وتفاعله مع الافراد الاخرين ، وان هذه الحالة العقلية النفسية او الاتجاه النفسي يصبح الاطار المسبق الذي يستخدمه الفرد في اصدار احكامه وتقييمه بالنسبة لما يتعامل معه من مواقف " (راتب ، 2000،172)

### 1-4- المحددات الجسمية:

لقد اصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الجسمية الخاصة ، لهذا فان الوصول الى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي معين يعتمد الى حد كبير على وجود هذه المواصفات والتي تساعده على التقدم في ذلك النوع من النشاط .

وتعد دراسة الجسم الانساني من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية والصحية والنفسية للفرد ، وعادة ما يؤكد العلماء على مراعاة القياسات الجسمية عند اختيار الرياضيين المبتدئين والتي تعرف بانها "العلم الذي يؤكد على دراسة قياسات الجسم الانساني واجزائه المختلفة و اظهار الاختلافات التركيبية فيه " ، وتعتمد القياسات الجسمية اساسا على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (اطوال ، اعراض ، محيطات). (سليمان ، 1997 ، 11)

"وتستخدم المقاييس الجسمية (الانثروبومترية) في مجال الانتقاء ، نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية ، ونسب اجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين عن نشاط رياضي اخر ، وعلى سبيل المثال تحتاج لعبة كرة السلة لافراد طوال الاجسام ، بينما لا يكون للطول اهمية ملموسة في بعض سباقات العاب القوى كالمارثون ". (عبد الفتاح وروبي ، 1986 ، 43-45)

"وتعد القياسات الجسمية ذات اهمية لدلالاتها في التنبؤ بما يمكن ان يتحقق من نتائج اذ ان هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطية بتحقيق المستويات الرياضية العالية وتتيح الفرصة للتفوق". (الحماحي ، 2000،4)

إن الانتقاء عملية مهمة جدا حيث تتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب وعالم النفس ويقوم المدرب بالدور الرئيسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم.