**المحاضرة الرابعة**

* **محددات الانتقاء في المجال الرياضي**
* **العوامل الاساسية لانتقاء الرياضين**

**محددات الانتقاء الرياضي:**

تتحدد إمكانيات وصول الناشئ الرياضي إلي المستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب توافرها . وبعض هذه العوامل يؤثر علي المستوي الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة ، والبعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة . فالتغذية السليمة ، والنوم الكافي ، وحسن استخدام وقت الفراغ ، وتجنب تعاطي المخدرات والمنومات ، والمشروبات الكحولية ، والتدخين ، والحياة الجنسية المنظمة ، والظروف البيئية النفسية والاجتماعية السليمة من حيث المسكن الصحي ، والاستقرار الأسري ، وحسن اختير الأصدقاء ، والمستقبل الواضح في العمل والرضا عنه ، وتوافر خبرات النجاح ، والعلاقة المتوازنة بين مجهود العمل والرضا عنه ، وتوافر خبرات النجاح ، والعلاقة المتوازنة بين مجهود العمل ، ومجهود التدريب . كل هذه العوامل لها أثرها علي إمكانيات الناشئ الرياضي لتحقيق نتائج رياضية عالية كذلك يجب توفر برنامج التدريب الجيد القائم علي أسس علمية حديثة ، وأماكن التدريب الجيدة ، والأجهزة والأدوات الرياضية الملائمة ، وتوفر علاقة الثقة المتبادلة بين الناشئ والمدرب ، والنشاط والمثابرة وبذل الجهد ، وهي كلها عوامل أساسية لتطوير إمكانيات الناشئ والوصول به إلي أعلي المستويات التي يمكنه بلوغها في النشاط الذي يمارسه

. يمكن تقسيم محددات عملية الانتقاء من الناحية النظرية إلي ثلاثة أنواع رئيسية هي : **المحددات البيولوجية**: وتتضمن هذه المحددات العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يتأسس عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة

. **المحددات السيكولوجية:** وتتضمن العوامل والمتغيرات النفسية ، التي يتأسس عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة .

**المحددات الخاصة :**وتتضمن الاستعدادات الخاصة بأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة حيث أن لكل نشاط رياضي متطلباته التي قد تختلف عن متطلبات نشاط آخر وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية . وهذا التقسيم النظري لمحددات الانتقاء لا يعني العزل بينها ، فهناك علاقة تفاعل متبادل بينها ، كما أنها تتأثر جميعاً بعمليات التدريب والظروف البيئية المحيطة باللاعب الناشئ

1. المحددات البيولوجية: للعوامل البيولوجية أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية علي اختلاف أنواعها . فالتدريب الرياضي ، والمنافسة الرياضية من الوجهة البيولوجية ما هما إلا تعريض أجهزة الجسم الأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي إلي تغيرات فسيولوجية ( وظيفية ) ومورفولوجية ( بنائية ) ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود علي مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي . كما أن نوعية النشاط الرياضي نفسه تؤدي إلي تأثيرات بيولوجية مختلفة علي وظائف وبناء أجهزة الجسم ، فنلاحظ أن بيولوجية لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة تختلف عنها بالنسبة للاعبي الأنشطة التي تتميز بالتحمل ... وهكذا . ونظراً لما للعوامل البيولوجية من أهمية في المجال الرياضي فقد اتجه العلماء والباحثون لدراسة هذه العوامل في ارتباطها بالنشاط الرياضي وظهر علم بيولوجيا الرياضة كفرع متخصص من فروع الدراسات في المجال الرياضي والتربية الرياضية ، ويختص هذا العلم بدراسة العديد من العوامل البيولوجية والتأثير المتبادل بينها وبين ممارسة النشاط الرياضي . لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة أساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم إلي أنواع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية ، وهي بمثابة محددات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحلها المختلفة ، ومن أهم هذه المحددات : الصفات الوراثية للناشئ ، الفترات الحساسة للنمو ، العمر الزمني والعمر البيولوجي ، الصفات المورفولوجية ، الصفات البدنية ، الخصائص الوظيفية . **الصفات الوراثية** تعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولي ، فتحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة ، وتوضح البحوث والدراسات التي أجريت لدراسة لأثر الوراثة علي الممارسة ومستوي الأداء الرياضي حيث أن للوراثة أثرها الواضح علي
2. الصفات المورفولجية للجسم
3. القدرات الحركية والوظيفية

فإذا كان من الثابت الآن أن الصفات المورفولوجية للفرد الرياضي الناشئ تعد عاملاً مساعداً أو معوقاً لتقدمه في نشاط رياضي معين ، حيث تحدد صفات مثل الطول والوزن ، ونسب أعضاء الجسم إلي حد كبير المستوي الذي يمكن أن يحققه الرياضي ، فإن كثيراً من الصفات المورفولوجية تعتبر صفات وراثية . وفيما يتصل بتأثير الوراثة علي القدرات الحركية والوظيفية فقد اتجه بعض الباحثين إلي دراسة العلاقة بين القدرات الحركية لدي كل من الأبناء والوالدين ، فقد توصل كراتي إلي وجود ارتباط بين نتائج الأبناء والوالدين عندما كانا في نفس العمر في أداء بعض الاختبارات ، حيث بلغ معامل الارتباط في الوثب الطويل من الثبات ، وفي العدو مسافة مائة ياردة بينما كانت الارتباطات ضئيلة في بعض الاختبارات مثل رمي الكرة الطبية . وفي دراسات أخري عن أثر الوراثة علي نمو المرونة أمكن التوصل إلي النتائج الآتية:

- يتأثر نمو المرونة في مفاصل الإنسان تأثراً كبيراً بالوراثة . - يزداد هذا التأثير في الإناث بدرجة أكبر من الذكور . ومن هذه النماذج للبحوث والدراسات يتضح دور الوراثة في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، وإن كانت العوامل الوراثية لا تؤدي وظيفتها منفردة بل بالتفاعل المتبادل مع العوامل البيئية والمؤثرات الخارجية المختلفة التي تساعد علي نموها وتطورها . وإذا كان لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي متطلباته البدنية سواء المورفولوجية أو الوظيفية فإن انتقاء الناشئين علي أساس الصفات الوراثية الملائمة للنشاط الرياضي يعد فعالاً إلي حد كبير في عملية الانتقاء ، والتنبؤ بالستقبل الرياضي للناشئ

**العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين**: حسب "هان" سنة 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يؤخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة في:

1-· المعطيات الانثروبومترية: القامة، الوزن، الكثافة الجسمية(العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الذهنية)، مركز ثقل الجسم.

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

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

. 4- قدرة التعلم: سهولة اكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقييم.

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

6د -القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي(ذكاء اللاعب)، الإبداع، القدرات التكتيكية.

7- العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في توتر القلق.

8-· العوامل الجسمانية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفري