

محاضرة رقم 8

1- تعريف الانتقاء:

هو اختبار وتوجيه وإرشاد الأفراد نحو ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية بما يتفق مع استعداداتهم وقدراتهم بما يضمن استمرارهم في الممارسة وتحقيق المستويات العالية في النشاط الممارس.

2- هدف المدرب من عملية الانتقاء:

1. التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
2. التوجيه المثمر للناشئ نحو الأنشطة الرياضية التي مع استعداداتهم.
3. الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة.
4. توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية والعقلية.
5. تحديد الصفات النموذجية " البدنية - النفسية - المهارية - الخططية" التي تتطلبها النشاط الرياضي الممارس.

3- أنواع الانتقاء:

يرى بعض الباحثين أن نظرية الانتقاء تتضمن ثلاثة أنواع:

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

4- مراحل انتقاء المواهب الرياضية في المجال الرياضي:

أ. الانتقاء المبدئي: 8-9 سنوات:

يكون هدف هذا الانتقاء هو تحديد الحالة الصحية للناشئين، والكشف عن المستوى البدني والخصائص المورفولوجي والوظيفية وسمات الشخصية.

ب. الانتقاء الخاص: 9-13 سنوات:

يكون هدفه هو اختيار أفضل الناشئين من بين نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى. توجيه الناشئ لنوع النشاط الذي يتلائم مع إمكانياته ويتم ذلك بعد فترة تدريبية طويلة للناشئ وتطوير اللياقة البدنية - المحددات النفسية - الانثروموترية وكذلك المهارات الأساسية وطرق اللعب في النشاط الممارس.

ج. الانتقاء التأهيلي: 13-16 سنوات:

يكون هدفه - التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدرته انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العليا للوصول للبطولات.

5- المبادئ إرشادية لعلمية الانتقاء:

- المبدأ الأول: إن الانتقاء للموهوبين يعتمد على تنبؤ طويل المدى للناشئين.
- المبدأ الثاني: الانتقاء هو وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى إلا وهي تطوير المواهب الرياضية.

- **المبدأ الثالث:** إن عملية الانتقاء يجب أن يوضع قواعد محددة مرتبطة بالوراثة في القياسات الانثروبومترية.

التنبؤ بطول اللاعب من النواحي الوراثية:

$$\text{بالنسبة للولد} = (\text{طول الوالد} + \text{طول الوالدة}) \times 1.08 / 2.$$

$$\text{بالنسبة للبنات} = (\text{طول البنت} \times 0.923 + \text{طول الوالدة}) / 2.$$

- **المبدأ الرابع:** يجب أن يوضع في الاعتبار أثناء الانتقاء المتطلبات التخصصية للنشاط المطلوب.

- **المبدأ الخامس:** إن الأداء في الرياضة متعددة المؤثرات لذا يجب أن يكون الانتقاء متعدد الجوانب.

- **المبدأ السادس:** يجب أن يوضع في الاعتبار المظاهر الديناميكية لأداء.

- العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنية.
- أن بعض متطلبات الأداء يمكن تميمتها من خلال التدريب.

6- محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة:

القياسات الجسمية (الطول - الوزن - الذراع - طول العضد - طول الساعد - طول الكف - طول الفخذ - طول الساق - عرض المنكبين - عرض الصدر - عرض الحوض - عمق القفص الصدري - عمق الحوض - محيط الرقبة - محيط الصدر - محيط البطن - محيط العضد - محيط الساعد - محيط اليد - محيط الفخذ - محيط الساق - محيط القدم - سمك الثنايا الجلدية (عند حافة البطن - عند العضد من الخلف - أسفل عظم اللوح - عند الجهة الوحشية للصدر - عند الفخذ)).

7- الاختبارات البدنية:

- القوة العضلية (قوة عضلات الرجل، قوة عضلات الظهر، قوة القبضة يمين، قوة القبضة يسار).
- القدرة العضلية (الوثب العمودي لسارجنت، القدرة العمودية للوثب، دفع الكرة 3 كجم باليدين).
- التحمل الدوري التنفسي (الجري في مكان لمدة دقيقتين).
- السرعة الانتقالية (العدو 30 متر من البدء المنطلق).
- التوازن (الوقوف على مشط القدم).
- التحمل العضلي (الانبطاح المائل ثب الذراعين).
- الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف 10ث، التوقف رمي ولقف الكرة).
- المرونة (ثني الجذع من الوقف).

8- الاختبارات المهارية:

- سرعة المحاورة (المحاورة المنتهية بالتصويب).
- التمرير (السرعة في تمرير الكرة، الدقة في تمرير الكرة).
- التصويب (التصويب من الأمام، التصويب من الجانب، التصويب من خط الرمية الحرة، التصويب من أسفل السلة 30 ث).

(العتوم، حسن محمود، و تمام نهار، 2012، الصفحات 115-118)

9- مثال على الانتقاء في كرة السلة:

يعتمد القبول في فريق كرة السلة على نصف يوم للكشف. هذا نصف يوم مفتوح لجميع لاعبي كرة السلة الذين يرغبون التوفيق بين هذه الممارسة مع المدرسة. اللاعبون الذين يرغبون دخول فريق كرة السلة عليهم القيام بكل الاختبارات .

الإطار الزمني:

14:00 - 14:15 :مقابلة فردية.

14:00 - 14:40 :الإحماء الفردي.

14H45.15h45 :الأساسيات التقنية الفردية في الهجوم والدفاع.

16:15 - 17:00 :مباريات.

17:00 - 17:30 :مداولات).

ملاحظة:

بعد هذا نصف اليوم ، يتم إرسال تقييم موجز للتلاميذ. يتم إرسال النتائج عن طريق البريد في غضون أسبوع. وتجدر الإشارة إلى أن القبول في فريق كرة السلة يعتمد على العوامل التالية : اختبارات الفحص الطبي، وإشعار المدرسة ، وتحديد العدد.

ملاحظة:

يجب تقديم شهادة طبية إذا لم يكن بإمكان اللاعب المسجل المشاركة في الاختبارات بسبب الإصابة، مرض أو غيره. المسؤولون سيقررون بشأن المتابعة التي سيتم تقديمها لهذه الحالة (الحالات).

مقابلة شخصية:

الإجراء: سيتم الاستماع إلى كل لاعب على حدة التقييم: الهدف هو التعرف على أفضل لاعب، على سبيل المثال عن دوافعه، دراسته، ...

تقييم المهارات الفنية والبدنية:

الإجراء: يكون ذلك في شكل حصة تدريبية من أجل تحديد مستوى اللعب وإمكانات اللاعبين. تركز هذه الحصة بشكل أساسي على الأساسيات التقنية الفردية الهجومية والدفاعية.

تقييم المهارات المتعلقة بالعبة:

الإجراء: تكون في شكل مباريات.

التقييم: الهدف هو مراقبة وتقييم السلوك في المباراة وعلى وجه الخصوص:

- الصفات المتعلقة بالعبة (تنظيف ، تمريرات ، إبداع في اللعبة الهجومية ، لعب بدون كرة ، ...).

- الصفات النفسية (السلوك في مواجهة الشدائد، التعاون، اخذ خطر ...). (Sports-Arts-Etudes, 2009, pp. 1-2)