

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
محاضرات كرة السلة  
السنة الثالثة ليسانس -تربية بدنية ورياضية-  
المحاضرة رقم 05

## اشكال الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي

المدة: ساعة ونصف

الدكتور: قراش لعجال

2025-2024

## 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 – الخطئية" 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 – الانثروموتريّة 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 الناشئين.

- **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 الوراثة:

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

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

- **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 تنميتها 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 والمهارية :

- 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 ثنب الذراعين).