

# الفصل الخامس

## مرحلة انتقاء الناشئين

- تحديد مرحلة انتقاء الناشئين
- مفهوم انتقاء الناشئين وأهميته
- المؤشرات الشخصية لانتقاء الناشئين

Handwritten text, possibly a signature or name, located at the top of the page.

Handwritten text enclosed in a rectangular box, possibly a title or a specific section header.

Handwritten text line.

Handwritten text line.

Handwritten text line.

## ١- تحديد مرحلة انتقاء الناشئين

أشار العديد من الباحثين في مجال علم التدريب الرياضى إلى أن المرحلة العمرية من سن ٦-١٢ تقريبا (مرحلة التعليم الابتدائى) تعتبر من المراحل الهامة لانتقاء أو اختيار الناشئين فى العديد من الأنشطة الرياضية ويطلق عليها مرحلة تدريب الناشئين أو المبتدئين والتي يعقبها مرحلة تدريب المتقدمين وأخيرا مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية (المتفوقين).

وفى ضوء العديد من الدراسات التحليلية والتبعية على الرياضيين فى البيئات المختلفة، وفى إطار الخبرات العلمية والعملية بالتدريب الرياضى، وفى حدود معارف ومعلومات التطور البيولوجى والنفسى للفرد، أمكن التوصل إلى تحديد المتوسطات العمرية لبدء ممارسة التدريب الرياضى المنظم (مرحلة تدريب الناشئين أو المبتدئين). وكذلك بدء مرحلة الانتقال لتدريب المتقدمين وكذلك تحديد الفترة العمرية لبداية الوصل للمستويات الرياضية العالية وقد أسفرت الدراسات والخبرات التطبيقية عن النتائج التالية:

\* بالنسبة للأنشطة الرياضية التى ترتبط أساساً بفن الأداء (التكنيك) مثل جمباز الأجهزة والتمرينات الفنية والغطس يمكن أن يبدأ تدريب الناشئ فيما بين سن ٥-٨ سنوات. وفى إطار هذه المجموعة من الأنشطة الرياضية يمكن الوصول للمستويات الرياضية العالية فى الجمباز للبنات ما بين سن ١٤-١٦ سنة وبالنسبة للبنين ما بين سن ١٧-١٩ سنة.

\* فى الأنشطة الرياضية التى ترتبط أساساً بصفة القوة المميزة بالسرعة مثل مسابقات العدو والوثب العالى والوثب الطويل وبعض مسابقات الرمى والدفع وكذلك بعض الألعاب الرياضية وبعض المنازلات الفردية كالسلاح والجودو يمكن أن يبدأ تدريب الناشئ من سن ٩-١٢ سنة ويبدأ الوصول للمستويات الرياضية العالية ما بين سن ١٧-٢٢ سنة.

\* فى الأنشطة الرياضية التى ترتبط أساساً بصفة التحمل مثل جرى المسافات المتوسطة والمسافات الطويلة والتجديف يمكن أن يبدأ تدريب الناشئ ما بين سن ١٠-١٢ سنة، كما يمكن الوصول للمستويات الرياضية العالية ابتداء من سن ١٨-٢٣ سنة.

\* بالنسبة لرياضة الساحة من حيث أنها إحدى أنواع الأنشطة الرياضية التى تدخل فى إطار رياضات التحمل والقوة المميزة بالسرعة فإنها تمثل وضعاً خاصاً، إذ يمكن البدء بتدريب الناشئ من سن ٦ سنوات كما يمكن الوصول لأعلى المستويات الرياضية ابتداء من سن ١٥-١٧ سنة.

وينبغى مراعاة أن البيانات السابقة بالنسبة للأعمار الزمنية هى بمثابة متوسطات ويمكن أن تزداد أو تقل فى إطار كل مجموعة من المجموعات السابقة بالنسبة لأنشطة رياضية معينة وطبقاً لبعض الفروق الفردية الخاصة. (انظر شكل ١٩، ٢٠).

ومن ناحية أخرى أشارت بعض الدراسات كما دلت الخبرات على أن هناك إمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية فى بعض الأنشطة الرياضية مثل بعض مسابقات الرمي ومسابقات جرى المسافات الطويلة وبعض الألعاب الرياضية دون البدء بالتدريب الرياضى فى المراحل العمرية السابق ذكرها فى حالة توافر استعدادات وقدرات خاصة لدى هؤلاء الأفراد فى مراحل عمرية متأخرة نسبياً، إلا أن هذا الأمر يتضمن ارتباط عامل توجيه هؤلاء الأفراد نحو الأنشطة الرياضية المناسبة لهم بعامل الصدفة بدرجة كبيرة.

## ٢- مفهوم انتقاء الناشئين وأهميته

الانتقاء أو الاختيار الموجه للناشئين أو المبتدئين للممارسة الرياضية المنتظمة يقصد به انتقاء أفضل العناصر التى تتميز باستعدادات معينة تسمح بالتنبؤ بإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية، كما يقصد بالاستعداد الحالة التى تبين

شكل رقم (١٩)  
مرحلة تدريب الناشئين



قدرة الفرد على تحصيل نوع معين من المعرفة أو اكتساب مهارات خاصة في رياضات معينة إذا أعطى التدريب المناسب .

فكان الاستعداد هو إمكانية الوصول لدرجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب . ويرى العديد من الباحثين أن للوراثة دور هام فى تعيين نوع الاستعدادات والقدرات الخاصة التى يتميز بها الفرد . إلا أن هناك العديد من الآراء التى تنادى بأن الوراثة وحدها لا تنفرد بتحديد سلوك الفرد، كما أن البيئة بمفردها لا تستقل فى تأثيرها بعيدا عن الوراثة، إذ أننا فى الواقع لا نستطيع الفصل التام بين أثر الوراثة وأثر البيئة على سلوك الفرد، إذ يبدو أن هذين العاملين (عامل الوراثة وعامل البيئة) يتوقف كل منهما على الآخر، كما أنهما يحددان من خلال تفاعلها إمكانية وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية .

وفى هذا المجال ينبغى علينا ألا نخلط بين «المهارة» وبين «الاستعداد» فالمهارة تعنى أن الفرد قد نال تدريباً فى النواحي المرتبطة بهذه المهارة، بينما الاستعداد حالة موجودة فى الفرد تدعو الحاجة إلى استثمارها وتنميتها، إذ قد يكون الفرد فى اللحظة الحالية غير قادر على أداء نشاط رياضى بدرجة عالية من المهارة ولكنه يملك الاستعدادات الكافية التى تنبئ عن إمكانية تفوقه فى هذا النوع من النشاط الرياضى إذا أتاحت له فرصة التدريب المنتظم طبقاً للأسس العلمية .

وفى غضون الثلاثين عاماً الأخيرة أصبح واضحاً أن وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية لا يكون فى معظم الأحيان متاحاً بدرجة كبيرة من الثقة إلا إذا توافرت لدى الفرد فى طفولته وفى مطلع شبابه استعدادات وقدرات وسمات معينة تشكل فى مجموعها محكات للتنبؤ بإمكانية تفوقه فى نشاط رياضى معين إذا أتاحت له فرص التدريب الرياضى طويل المدى طبقاً للأسس العلمية الحديثة .

إن تقييم وتحليل البطولات الرياضية العالمية والألعاب الأولمبية قد أظهر بوضوح تفوق الأفراد الرياضيين الذين يتميزون بصفة خاصة بالاستعداد لنوع معين من الأنشطة الرياضية وإتسامهم بسمات نفسية معينة وبقدرات بدنية عالية

وإتقانهم الفائق للأداء الفنى والخططى بالإضافة إلى اكتسابهم عبر سنين طويلة لخبرات المنافسات الرياضية .

وفى ضوء ذلك كله فإن عملية انتقاء الناشئين ذوى الاستعدادات الخاصة للإنضمام إلى سلك التدريب الرياضى المنظم تعتبر من العمليات التى تسهم بقدر كبير فى توفير الوقت والجهد والمال ، ومن ناحية أخرى تزداد مدى أهميتها بصفة خاصة بالنسبة للدول التى يقل فيها عدد السكان نسبيا أو الدول التى تتميز بإمكاناتها المادية والبشرية المتواضعة . وفى هذه الحالة يراعى تركيز انتقاء الناشئين على أنشطة رياضية معينة فى ضوء اعتبارات خاصة ومحاوله تحقيق أهداف معينة .

### ٣- المؤشرات الشخصية لانتقاء الناشئين

من بين أهم المؤشرات الشخصية التى تسهم فى القدرة على التنبؤ بمستوى المختارين للانضمام إلى سلك تدريب الناشئين ما يلى :

\* مؤشر الأسس الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .

\* مؤشر النمط الجسمانى

\* مؤشر النمط العصبى .

\* مؤشر البعد الدافعى .

\* مؤشر السمات الشخصية .

\* مؤشر القدرات العقلية .

\* مؤشر الحالة البدنية والمهارية والخططية .

#### ١/٣- مؤشر الأسس الوظيفية لأجهزة الجسم:

إن رياضة المستويات العالية تتطلب السلامة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبى والجهاز الدورى والجهاز التنفسى وجهاز الافراز الداخلى

(الغدد) والجهاز العضلى وغير ذلك من الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان . كما تتطلب أن تكون هذه الأجهزة على درجة من الكفاءة بما يتناسب مع مراحل العمر المختلفة لكي تتحمل العبء البدنى والعصبى أثناء عمليتى التدريب الرياضى والمنافسة الرياضية .

فالفرد الذى يولد ضعيف القلب أو الإبصار أو السمع ، أو معتل الصحة لخلل وظيفى فى جهاز من أجهزة الجسم فإن ذلك يؤثر بصورة واضحة على المستوى الرياضى للفرد .

كما أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التى تتطلب بصفة خاصة تفوق جهاز معين من أجهزة الجسم ، كما هو الحال بالنسبة للجهاز الدورى التنفسى فى مجال الأنشطة الرياضية التى تتطلب المزيد من القدرة على التحمل وكما هو الحال بالنسبة لجهاز حفظ التوازن (الموجود فى الأذن الوسطى) بالنسبة للاعبى الجمباز وجهاز الأبصار بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية التى تتطلب الدقة والانتباه البصرى .

### ٢/٣- مؤشرا النمط الجسمانى؛

أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى وجود علاقات إيجابية بين الانماط الجسمانية السابق ذكرها وبين القدرات الحركية . فالأداء الحركى - فى أحيان كثيرة - ما هو إلا تعبير دينامى لتصميم شكل جسم الفرد، إذ أن الاختلافات فى تناسق الجسم ترتبط بكفاءة استجابتها للمتطلبات التى يحتاجها كل نوع من أنواع النشاط الحركى . كما أثبتت الظواهر والمشاهدات والتجارب إمكانية اختيار نوع النشاط الحركى المناسب طبقاً للنمط الجسمانى الذى يتميز به الناشئ .

فعلى سبيل المثال لا يستطيع الناشئ صاحب النمط الجسمانى «النحيل» الذى يتميز بالنعافة الزائدة وطول القامة أن يحقق مستويات رياضية فى رفع الأثقال أو المصارعة أو دفع الجلة أو رمى القرص أو إطاحة المطرقة مثلاً . كما أن الناشئ صاحب النمط الجسمانى «المكتنز» الذى يتميز بقصر القامة والسمنة تكون فرصته ضئيلة فى ألعاب مثل كرة السلة أو الكرة الطائرة أو الوثب العالى مثلاً .



وفى ضوء ذلك ينبغي اختيار الناشئ الذى يتميز بنمط جسمانى مناسب لنوع النشاط الرياضى الذى سوف يتخصص فيه . وهناك العديد من المراجع التى أفاضت فى شرح هذه المؤشر وعلاقته بالنشاط الرياضى والتى يمكن الاستعانة بها فى تحديد أبعاد مؤشر النمط الجسمانى لانتقاء الناشئين .

ويرتبط بمؤشر النمط الجسمانى بعض مؤشرات القياسات الجسمية (الانثروبومترية) التى تقيس أعضاء الجسم المختلفة وعلاقاتها بعضها البعض الآخر . وفى هذا المجال ننصح باستخدام القياسات التى تشير إلى علاقات أعضاء معينة من الجسم بعضها البعض الآخر فى ضوء أدلة معينة وعدم الاقتصار على قياسات جزئية منفصلة لأعضاء الجسم .

وقد أشارت العديد من الدراسات التى حاولت دراسة الانمط الجسمانية والأوزان والأطوال والعلاقات بين الأعضاء الجسمية بعضها البعض الآخر لدى مجموعات كبيرة من الناشئين والأبطال الرياضيين الذين حققوا أعلى المستويات الرياضية إلى نتائج تدل على أن الرياضيين المتفوقين فى أنشطة رياضية معينة يتشابهون لدرجة كبيرة فى القياسات السابقة ، وكلما ارتفع مستوى قدراتهم كلما ازدادت درجة التشابه .

### ٣- مؤشر النمط العصبى؛

يشير هذا المؤشر إلى مستوى دينامية العمليات العصبية أى إلى قوة عمليات الاثارة (أى القدرة على إشعاع أو انتشار الإثارات العصبية فى مراكز عصبية متعددة) وإلى قوة عمليات الكف (أى القدرة على إبطال مفعول التنبهات أو الإثارات العصبية) وإلى قوة التوازن بين هاتين العمليتين (الإثارة والكف) للوصول إلى التوازن التام بين عمليات النشاط العصبى .

كما يرتبط هذا المؤشر أيضاً بالنمط المزاجى الذى يشير إلى مستوى دينامية العمليات النفسية للناشئ . إذ أنه يحدد الدرجة التى يتأثر به الناشئ أثناء المواقف التى تثير إنفعاله وهل يتأثر بصورة سطحية أم بصورة عميقة ، بصورة سريعة أم

بصورة بطيئة؟ كما يحدد نوع الاستجابات الانفعالية ونوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد فمثلا هل يتميز الناشئ بالهدوء فى معظم الأحيان أم بالاستثارة الدائمة؟

ويمكن قياس هذا المؤشر باستخدام الملاحظة الموضوعية للناشئ فى غضون الممارسة الرياضية وتسجيل استجاباته وانفعالاته للمثيرات الخارجية المختلفة . كما يمكن قياس هذا المؤشر أيضاً باستخدام قائمة الحالة المزاجية الذى يتضمن ٣ أبعاد هى : قوة عمليات الإثارة وقوة عمليات الكف ، ودينامية العمليات العصبية وتتضمن القائمة ٩٠ بنداً وتوجد نسخة عربية متاحة من هذه القائمة وتم تقنينها على عينات مصرية .

وفى ضوء قياس هذه المؤشر يمكن التعرف على النمط العصبى أو النمط المزاجى للناشئ، إذ أظهرت بعض الدراسات إلى أهمية هذا البعد للنجاح فى الوصول لأعلى المستويات الرياضية، كما أن اختيار الناشئ أو المبتدئين ذوى السمات المزاجية الايجابية يعتبر من العوامل الهامة للاقتصاد فى الوقت والجهد فى عمليتى التربية والتدريب الرياضى .

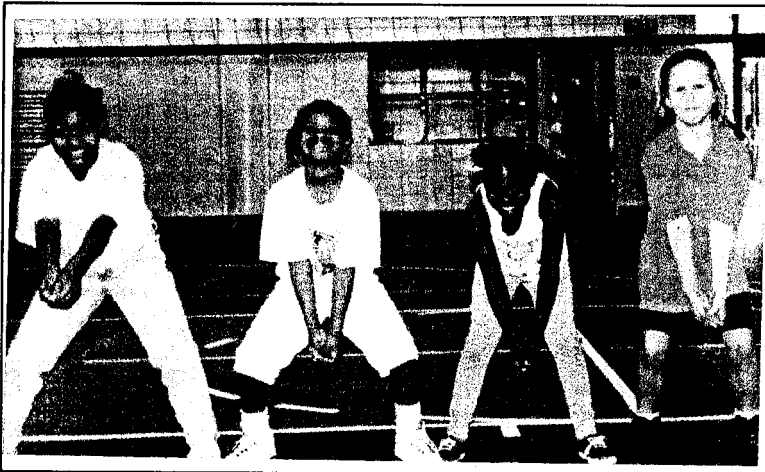
### ٤/٣- مؤشر البعد الدافعى:

يتضمن هذا المؤشر ضرورة التعرف على درجة الدافعية Motivation لدى الناشئ للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، وعمّا إذا كان يمتلك دوافع التحصيل والتفوق والانجاز والتنافسية والتطلع إلى أن يكون من الرياضيين المتفوقين . بالإضافة إلى التعرف على ميوله الرياضية نحو أنشطة معينة وكذلك التعرف على اتجاهات الوالدين والأسرة نحو ممارسة الأبناء لرياضة المستويات العالية .

### ٥/٣- مؤشر السمات الشخصية:

أشار بعض الباحثين إلى أن الناشئ يمكنه أن يكتسب فى غضون عمليات التدريب والمنافسات الرياضية العديد من السمات الشخصية وخاصة تلك السمات الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يمارسه ويتخصص فيه .

شكل رقم (٢٠)  
مرحلة تدريب الناشئين



ومما لا شك فيه أن إمتلاك الناشئ لنسبة معينة من هذه السمات يعتبر من بين العوامل الهامة التى تسهم فى تنميتها وتطويرها خلال الممارسة الرياضية وخلال الفترة الطويلة لإعداده للمستويات الرياضية العالية. أما فى حالة عدم إمتلاك الناشئ لمثل هذه السمات الشخصية فإن الأمر يحتاج إلى المزيد من الوقت والجهد لإكسابها للناشئ وبالتالي تطويرها وتنميتها.

وفى ضوء ذلك ننصح باختيار الناشئين الذين تتوافر لديهم درجات معينة من بعض السمات الشخصية التى أشارت إليها البحوث والدراسات على أنها هامة فى عملية التفوق للناشئ الرياضى. ومن بين أهم هذه السمات الشخصية السمات التالية:

- \* الهادفة.
- \* الاستقلالية وتحمل المسؤولية.
- \* صلابة العود.
- \* التصميم.
- \* المثابرة.
- \* ضبط النفس.
- \* الشجاعة.
- \* الثقة بالنفس وفاعلية الذات.
- \* الخلق والإرادة.
- \* الضمير الحى.

ويمكن قياس واختبار هذه السمات الشخصية باستخدام استخبارات الشخصية الخاصة بالمجال الرياضى أو عن طريق الملاحظة الموضوعية للاعب فى مواقف التدريب والمنافسة والتعرف على سرعة تطور هذه السمات خلال فترات زمنية معينة.

## ٦/٣- مؤشرات القدرات العقلية:

يؤثر مستوى القدرات العقلية للناشئ على سلوكه ويمكن التمييز بين من يمتلكون قدرات عقلية عالية وبين من يمتلكون قدرات عقلية متواضعة. فالناشئ الذى يمتلك قدراً كبيراً من القدرات العقلية يتميز بما يلى:

- سرعة الفهم والاستيعاب للمهارات الحركية والقدرات الخططية.
- أسرع فى التعلم الحركى وأقدر على الافادة من خبراته السابقة.
- يمتلك القدرة على سرعة إدراك العلاقات بين المواقف أو بين الأشياء.
- يستطيع التفكير بصورة جيدة فى معظم ما يعترضه من مشكلات.
- قادر على الابتكار والإبداع وحسن التصرف فى المواقف المختلفة.
- يمكنه التكيف مع البيئة، كما يستطيع تغيير سلوكه وتعديله كلما تغيرت الظروف.

ويرتبط مؤشر القدرات العقلية للناشئ «بالذكاء العملى» أو «ذكاء اللعب» وهذه المصطلحات المستخدمة فى مجال علم النفس الرياضى تشير إلى القدرة العقلية للفرد على سرعة وحسن التصرف أثناء مواقف النشاط الرياضى المتعددة والقدرة على استثمار القدرات العقلية للفرد على أحسن وجه ممكن أثناء التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية لتحقيق أقصى ما يمكن من نتائج.

وتختلف الأنشطة الرياضية فيما بينها بالنسبة لما تتطلب من نسبة القدرات العقلية التى يتميز بها الناشئ. فعلى سبيل المثال تحتاج بعض الأنشطة الرياضية كالألعاب الرياضية والمنازلات الفردية إلى درجة من القدرات العقلية تختلف عن القدرات العقلية للناشئين فى بعض الأنشطة الرياضية الأخرى مثل رفع الأثقال أو مسابقات العدو أو الأنشطة الرياضية التى تجرى على وتيرة واحدة ولا تحتاج إلى الكفاح المباشر وجها لوجه مع المنافس.

وهناك بعض الاختبارات العامة للقدرات العقلية العامة أو لقياس ذكاء الفرد مثل الاختبارات اللفظية أو غير اللفظية (الاختبارات المصورة) التى لا ننصح باستخدامها بالنسبة للناشئ فى المجال الرياضى نظراً لضعف قيمتها التنبؤية.

ويمكن استخدام الاختبارات الخاصة - المصممة أساساً لقياس القدرات العقلية فى المجال الرياضى كاختبارات الادراك الحركى فى الرياضة واختبارات التصور والانتباه فى الرياضة واختبارات الذكاء العملى فى الرياضة وغير ذلك من الاستخبارات اللفظية والاختبارات الحركية التى تتميز بقيمتها النبؤية العالية فى المجال الرياضى .

كما يمكن استخدام «اختبارات المواقف الرياضية» وهى الاختبارات التى تعمل على خلق مواقف وظروف عملية حقيقية لما يمارسه الفرد من نشاط للتعرف على استجابات الناشئ لها . ومن ذلك وضع الناشئ فى موقف معين من مواقف اللعب ومطالبته بمحاولة التغلب على بعض الصعاب التى قد تعترضه فى مثل هذه المواقف ، وملاحظة سلوك الناشئ وتقييمها وعمما إذا كانت تعبر عن حسن التصرف والتفكير والقدرة على تغيير الأداء طبقا لما يتطلبه الموقف .

وهناك اتجاه حديث فى الوقت الحالى نحو استخدام الاختبارات التى تقيس القدرة الابتكارية الحركية لدى الناشئ وبصفة خاصة بعد «الطلاقة الحركية» إذ أظهرت بعض الدراسات العاملة أهمية هذا البعد لبعض الأنشطة الرياضية من حيث أنه بعد مركب يتضمن مجموعة من الصفات مثل الادراك الحركى والتوازن والرشاقة والدقة والقدرة على تحقيق الواجب الحركى بأكثر من طريقة .

هذا بالإضافة إلى ارتباط هذا المؤشر بالتعرف على المستوى الدراسى الحالى للناشئ فى التحصيل المدرسى للتأكد من قدراته العادية على استيعاب التحصيل المدرسى فى ظل اشتراكه فى عمليات التدريب الرياضى والمنافسة الرياضية .

### ٧/٣- مؤشرات الحالة البدنية والمهارية والخطئية:

هذا المؤشر يحدد درجة مستوى الصفات البدنية والقدرات المهارية التى وصل إليها الناشئ كنتيجة لعمليتى التدريب والمنافسة فى المرحلة السابقة وقياس هذا المؤشر باستخدام بطاريات اختبار تختلف من نشاط رياضى لآخر حيث تتضمن كل بطارية اختبارات للصفات البدنية الأساسية والضرورية للنشاط التخصصى والمهارات الحركية السابقة تعلمها ولكل بطارية درجة كلية خاصة بها .

وفى الأنشطة الرياضية التى تتطلب قدرات خطية تستخدم الملاحظة الموضوعية للمدرب فى ضوء استمارة ملاحظة مقننة كما يستخدم أيضاً اختبار التفكير الخطى فى مواقف اللعب الخاصة بكل نشاط رياضى تخصصى عن طريق عرض مواقف خطية معينة فى كل لعبة باستخدام جهاز عرض الصور (التاخستسكوب) بترتيب معين وفى خلال فترة زمنية معينة يحدد الناشئ الاستجابة الخطية الملائمة للموقف. فمثلاً تتضمن قائمة التفكير الخطى فى كرة السلة (٢٠) موقفاً وتعرض هذه المواقف بترتيب معين من خلال جهاز «التاخستسكوب» ويقوم بالناشئ باختيار أنسب إستجابة للموقف الخطى من وجهة نظره من بين ثلاثة استجابات محتملة.