

2 ماستر

الإجابة النموذجية لمقياس الانتقاء والتوجيه الرياضي المدرسي السداسي الأول المستوى: السنة الثانية ماستر تخصص النشاط الرياضي المدرسي

الإجابة الأولى: الفرق بين الانتقاء والتوجيه في المجال الرياضي:

- 1- التوجيه يبني على أساس الانتقاء فلا نعلم على كل الأفراد الذين تم انتقاءهم في عملية التوجيه
 - 2- التوجيه أكثر دقة وصرامة من الانتقاء
 - 3- الاختبارات والمقاييس العلمية التي تستعمل في التوجيه أكثر صعوبة وتعقيد من الاختبارات والمقاييس المعمدة في الانتقاء
 - 4- في التوجيه يتم قبول بالدرجة الأولى اللاعبين ذوي الاستعدادات الخاصة والمواهب الرياضية أما في الانتقاء فيمكن قبول ذوي الاستعدادات الأقل
 - 5- في التوجيه يتم تحديد للرياضيين مناصب اللعب الخاصة بهم في الألعاب الجماعية والاختصاص الذي يزاوونه في الألعاب الفردية أما في الانتقاء فيتم تحديد نوع الاختصاص الرياضي فقط
 - 6- العينة التي نعتمد عليها في الانتقاء كبيرة نسبياً أما التي نعتمد عليها في التوجيه فهي قليلة جداً
 - 7- في الانتقاء نقوم بتصنيف اللاعبين للمرة الأولى أما في التوجيه فيتم تصنيفهم للمرة الثانية
- الإجابة الثانية: مشكلات الانتقاء والتوجيه التي يواجهها العاملون في المجال الرياضي المدرسي:
- 1- تحديد العمر المناسب لانتقاء الناشئ في نشاط معين ، إلى جانب ذلك في أي فترة زمنية من مراحل العمر تصل القدرات البدنية لفرد إلى حدها الأقصى بوجه عام .

تحديد النواحي الوراثية التي توفر للناشئ النجاح في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية
معرفة المتطلبات البدنية الدقيقة اللازم توافرها حتى يحقق الناشئ مستوى عالي في رياضة محددة .
تحديد دور القياسات الجسمية (الانثروبومترية) في هذا الصدد .

التعرف على علاقة القدرات البدنية بالمهارات الحركية والاستعداد الحركي .

أ - العمر الزمني و البيولوجي

ب - القياسات الجسمية

د - الخصائص الوظيفية

ج - الصفات البدنية

الإجابة الثالثة: أصل المهبة الرياضية وراثي فطري ولا علاقة له بالمكتسبات والبيئة الخارجية وهي تتكون من ثلاثة جوانب هي:

- 1- الاستعدادات: يغلب عليها الجانب المرفولوجي (شكل أو نمط الجسم)
- 2- القبلات: يغلب عليها الجانب الوظيفي أي كفاءة الأجهزة الوظيفية الداخلية
- 3- القدرات: يغلب عليها الجانب البدني والحركي (مختلف الصفات البدنية والمهارات الحركية)

الاستعدادات الخاصة: يمكن توجيه الرياضي تبعاً للاستعدادات الخاصة التي يتميز بها نحو ممارسة نشاط رياضي معين بحيث تتوافق تماماً تلك الاستعدادات مع النشاط الرياضي التخصصي فتعطي لهذه الأخيرة الأولوية أثناء عملية الانتقاء والتوجيه ويعتمد ذلك على خبرة المدرب واستمرار عملية التقييم ويمكن أن تتجسد في القدرات البدنية والحركية، الخصائص الوظيفية أو المرفولوجية.
الخصائص البيولوجية: لها علاقة بكل ما هو بيولوجي مثل الجوانب الوراثية ومراحل النمو والعمر الخاص بالرياضي
- الصفات الوراثية: لها دور كبير في عملية الانتقاء والتوجيه حيث تعطي لها الأولوية ويتوقف عليها بالدرجة الأولى الوصول إلى المستويات الرياضية العليا وهي تمثل المهبة الرياضية

- مراحل النمو: هناك نمو الصفات البدنية مع التقدم في السن لذلك ينبغي تحديد العمر المناسب لبداية التدريب والفترة الزمنية المناسبة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية

- تحديد العمر الزمني والعمر البيولوجي: أحياناً تظهر مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي حيث يزيد أو ينقص نمو الصفات البيولوجية لفرد معين عن مستوى نموها عند أقرانه من نفس العمر الزمني لذلك ينبغي تحديد مستوى العمر البيولوجي مسبقاً نظراً للفروق الفردية في معدلات النمو بين أفراد العمر الزمني الواحد

الإجابة الرابعة: المؤشرات التي يمكن اعتمادها خلال الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في الوسط المدرسي:

1- الخصائص البيولوجية: وتشمل العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يعتمد عليها التنبؤ لتحقيق عملية الانتقاء بمراحله المختلفة وهذه العوامل هي:

1- الصفات الوراثية: لها دور كبير في الانتقاء حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية هو نتيجة التفاعلات المتبادلة بين

العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة مثل الصفات المرفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية للشخص

2- مراحل النمو: إن هناك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية مع التقدم في العمر لذلك ينبغي تحديد العمر المناسب لبدء التدريب والفترة الزمنية المناسبة للوصول للمستويات الرياضية العالية

3- العمر الزمني والعمر البيولوجي: أحيانا تظهر مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي حيث يزيد أو ينقص نمو الصفات البيولوجية لفرد معين عن مستوى نموها عند أقرانه من نفس العمر ويلاحظ أن طول ووزن الجسم يزيد أو يقل عند لأقران من نفس العمر لذلك من الضروري تحديد العمر الزمني والعمر البيولوجي معا نظرا للفروق الفردية في معدلات النمو بين أفراد العمر الزمني الواحد.

2- المقاييس الجسمية: إن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، فالمقاييس الجسمية تعتبر من الخصائص الفردية التي لها دور كبير في تحقيق المستويات الرياضية العالية.

طول القامة مطلوب في القرص الجلة الوثب العالي الحواجز وغيرها وتنقسم المقاييس الجسمية إلى أجزاء رئيسية هي: الطول، الوزن، نسبة الدهون، السعة الحيوية، طول الأطراف مثل الذراع العضد، الساعد، الفخذ، الساق، القدم.

3- الصفات البدنية الأساسية: تعد من الأسس الهامة في عملية الانتقاء حيث تختلف الصفات التي يتطلبها نشاط معين عن تلك المطلوبة في نشاط آخر فتسابقوا الماراتون يحتاجون إلى صفة التحمل بينما يحتاج متسابقو الوثب والرمي على القوة العضلية، إذن يجب تحديد مستوى نمو الصفات لبدنية وكذلك تحديد معدل سرعة نمو هذه الصفات مثل السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة.

4- الخصائص الوظيفية: هناك العديد من المؤشرات الوظيفية التي يجب أن تأخذ في الاعتبار عند الاختبارات لانتقاء الناشئين منها:

- الحالة الصحية العامة: مثل القلب، الكلى، الأمعاء، الجهاز العصبي، وغيرها.
- الإمكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي: وتتمثل في القدرة الهوائية لمواجهة الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة مثل السباقات الماراتون والقدرة اللاهوائية لمواجهة الأنشطة التي تستمر لفترة قصيرة (السرعة، الوثب، الرمي)
- خصائص استعادة الشفاء: وتتمثل في سرعة الاسترجاع بعد بذل الجهد خلال المنافسة أو التدريب (القدرة على تأخير التعب)
- الكفاءة البدنية العامة والخاصة: لأن هناك أنشطة تتطلب إنتاج كمية كبيرة جدا من الطاقة في زمن قصير جدا بينما تحتاج أنشطة رياضية أخرى إلى إنتاج طاقة لفترة زمنية طويلة.

5- الخصائص النفسية والاجتماعية للانتقاء: لا شك أن لها تأثير فعال على الانجاز الرياضي فتكون هذه الخصائص هي المحرك لسلوك الرياضي ويمكن من خلالها التنبؤ بإمكانات الفرد الناشئ في المستقبل منها:

- سمات الشخصية الرياضية: فلكل فرد شخصية تميزه عن غيره رغم اتفاقه معهم في الكثير من الجوانب ويمكن تقسيم هذه السمات إلى:
- سمات عقلية ومعرفية: ترتبط خاصة بالذكاء والقدرات العقلية وإدراك الفرد للعالم الخارجي (الإدراك البصري، السمعي، الحركي)
- سمات انفعالية ووجدانية: تظهر في دوافع الفرد وميوله واتجاهاته وأسلوب مواجهة المواقف الاجتماعية والتكيف معها، ضبط النفس.
- توفر الإرادة القوية: وهي أن يستخدم الفرد كل طاقته في الكفاح ولديه الإصرار والعزيمة على الوصول إلى مستوى
- البيئة الاجتماعية والظروف المحيط بالفرد: يؤثر ذلك كثيرا في إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العالية منها علاقته بالوالدين والعائلة النجاح في العمل والدراسة العلاقات الطيبة مع الزملاء توفر السكن الصحي وجود المواصلات وغيرها تساعد عند التخطيط للوصول إلى المستوى العال

6- الاستعدادات الخاصة: يمكن توجيه التلميذ أو تبعا للاستعدادات الخاصة لممارسة نشاط رياضي معين ويعتمد ذلك على خبرة المدرب واستمرارية عملية التقويم والقدرات والاستعدادات الخاصة المتوفرة لدى الأطفال الصغار هي جوانب فطرية غير متعلمة (موهبة) منها القدرات البدنية، الحركية، والنفس حركية، سرعة الاستجابة (زمن الرجوع) التنسيق، تركيز الانتباه وغيرها.

لجاءه انظر على الساعة ١٣:٠٠

يوم ١٧/١٠/٢٠١٧