

جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الثالثة ليسانس: التدريب الرياضي

-السداسي الأول 2024/2023.

الإجابة النموذجية: مقياس الانتقاء والتوجيه الرياضي

-السؤال الأول (06.00 ن):

- تستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي اختيار أفضل الرياضيين لممارسة نشاط رياضي معين

مع الاخذ في الحسبان عدة عوامل:

-حدد العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين مع الشرح.

- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

إن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية:

- المعطيات الأنثروبومترية: القامة -الوزن -الكثافة الجسمية.

- خصائص اللياقة البدنية: المداومة -القوة -سرعة رد الفعل

- الشروط التقنية الحركية: التوازن -قدرة تقدير المسافة-الايقاع -قدرة التحكم في الكرة.

- قدرة التعلم: سهولة الاكتساب، قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم.

- القدرات الإدراكية والمعرفية: التركيز -الذكاء الحركي، الابداع.

- العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيأ للمناقشة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر والقلق.

- العوامل الاجتماعية: قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.

-السؤال الثاني (05.00 ن):

سعى بعض الاخصائيين في وضع نماذج التي تعتبر من اهم المعايير في عملية الانتقاء والتي يمكن الاستفادة منها.

-المطلوب:

من خلال دراستك لبعض النماذج، في رأيك ما هو النموذج الذي تراه مناسباً وفعالاً في عملية الانتقاء مع التعليل؟

-اختيار النموذج بتحديد العناصر او الخطوات مع التعليل.

تعددت وجهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين إذ لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه في كافة الرياضات.

في ما يلي سوف نعرض بعض وجهات النظر في الخطوط الرئيسية لبرامج الانتقاء بشكل عام:

1- نموذج جيمبل GIMBLE : باحث ألماني يحث على انتقاء الناشئين ويرى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر مهمة وهي:

* القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية - * القابلية للتدريب - * الدوافع

اقترح جيمبل تحليل الناشئين المطلوب الانتقاء من خلال عوامل داخلية وأخرى خارجية كما يلي:

* تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي

* إجراءات الاختبارات الفيزيولوجية و المورفولوجيا والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.

* تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين 12 إلى 24 شهر، ويتم خلاله إخضاع الناشئ للاختبارات ورصد تحليل تقدمه والتتبع.

* إجراء دراسات تنبؤيه لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الايجابية والسلبية التي تتضح من الدراسة.

2- نموذج دريك drike : اقترح دريك ثلاثة خطوات للانتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

- الخطوة الاولى: تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية:

* الحالة الصحية العامة - * التحصيل الأكاديمي - * الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي -
* النمط الجسمي - * القدرات العقلية

- الخطوة الثانية: وأطلق عليها مرحلة التنظير، وتتضمن مقارنة سمات وخصائص جسم ناشئ في النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية وفي الرياضة بشكل عام.

- الخطوة الثالثة: وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم، ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية ودرجة تكيفهم للتمرين، ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي يتم من خلالها الانتقاء.

3- نموذج "بار- أور" BAR- OR : اقترح بار أور خمس خطوات للانتقاء الناشئين كما يلي:

* تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء

* مقارنة قياسات أوزان واطوال الناشئين بجداول النمو للعمر البيولوجي

* وضع برامج للتدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين معه

تقويم عائلة كل ناشئين من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية.

إخضاع الخطوات الاربعة السابقة لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء .

-السؤال الثالث (04.00 ن):

يقع على عاتق المؤسسات التربوية التعرف على الموهوبين واكتشافهم، بل حفز بواعثهم والحصول على الكفاءة القصوى لقدرات هذه المواهب.

-المطلوب: - ما هو دور المؤسسات في رعاية الموهوبين رياضيا؟

يتمثل دور المؤسسات في رعاية الموهوبين رياضيا فيما يلي:

* عدم تكريس وقت الأطفال الناشئين وبأعداد كبيرة على نشاط واحد ومدرب واحد، فهذا يجعل من الصعوبة على المدرب الإلمام برياضييه وظروفهم وقدراتهم وهوايتهم وميولهم خاصة في مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.

* يجب إلمام المدرب بالمحطات الرياضية (وسائل قياس اختبارات... إلخ) المناسبة للحكم على الناشئ الموهوب واكتشاف قدراته الرياضية.

* ضرورة توفير أساليب القياس المناسبة في النادي او المؤسسة التربوية التي تساعد في التعرف على الموهوبين فالمدرب يعتمد على الملاحظة الشخصية والاختبارات البسيطة الدورية التي قد تفتقد إلى المعاملات في الحكم على رياضييه.

* ضرورة وضع خطة شاملة وبرامج متكاملة قائمة على أساس فهم المعلومات التي تجمعها عن الموهوب مع ضرورة توفر قدرات عملية لتفسير هذه المعلومات وترجمتها.

-السؤال الرابع (04.00 ن):

تعتبر مرحلة التوجيه الرياضي مرحلة هامة في مسار الرياضي.

المطلوب: الى ماذا يهدف التوجيه في المجال الرياضي؟

يهدف التوجيه في المجال الرياضي الى:

* مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكانياته

* مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدراته وإمكانياته المختلفة.

* توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.

* مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية، ومكونات بيئته إلى أقصى حد تؤهله له الإمكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.

* التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.