

الفـرقـة : الرابـعة
تاريخ الإمتحان : 18 /

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
1 / 2014 م

المادة : تخصص رياضات القسم التطبيقي فى الرياضات الجماعية (كرة السلة)
الفصل الدراسي الاول
الزمن : ساعتين

للعام الجامعى 2013 / 2014 م

استاذ المادة

م.د / محمد رمضان محمود لطفى



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

الفرقة : الرابعة
تاريخ الإمتحان : 18 / 1 / 2014

المادة : تخصص رياضات القسم التطبيقي فى الرياضات الجماعية (كرة السلة)
الفصل الدراسي الاول
ساعتين
الزمــــن :

للعام الجامعى 2013 / 2014 م

السؤال الأول :

- تكلم عن فترة الإعداد البدنى الخاص فى كرة السلة موضحا كيفية الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية

الخاصة بلاعبى كرة السلة

السؤال الثانى :

كلفت بالقيام بعمل مدرب لفريق من فرق الناشئين لكرة السلة وضح فى نقاط ما يأتى :

- مفهوم الإنتقاء فى كرة السلة .
- مراحل الإنتقاؤ فى كرة السلة .
- أهداف الإنتقاء فى كرة السلة .
- محددات الإنتقاء فى كرة السلة .
- الشروط الواجب مراعاتها عند الإنتقاء وتكوين الفريق .

السؤال الثالث :

- تكلم عن انواع التخطيط فى كرة السلة .
- نموذج لوحدة تدريبية يومية .

السؤال الرابع :

- تكلم عن آخر التعديلات الخاصة بقانون كرة السلة 2013 – 2014 م .

مع تمنياتى بالتوفيق.....

اجابة السؤال الاول :

- تكلم عن فترة الإعداد البدني الخاص في كرة السلة موضحا كيفية الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية الخاصة بلاعبى كرة السلة

الإعداد البدني Physical Preparation.

يعتبر الإعداد البدني من الضروريات اللازمة للنهوض بمستوى مختلف الأنشطة الرياضية حيث يعتبر أولى الخطوات الأساسية للوصول باللعب إلى المستويات الرياضية العالية فإنه مهما بلغت مهارة اللاعب الفنية والخطبية فإنه لن يتمكن من تنفيذ واجباته في اللعب إلا لم يؤهل ويعد إعدادا متكاملًا .

والإعداد البدني يعني تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبين بحيث تتم تنمية مجموعة من القدرات الحركية والصارورية المركبة بالإضافة إلى المهارات الحركية المرتبطة باللعبه والإعداد البدني ويهدف إلى إعداد الفرد الرياضي بدنيا بحيث يتمكن من اداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة.

والإعداد البدني ينقسم إلى جزئين هما:

أولاً: الإعداد البدني العام General Physical Preparation:

ويعني الأرتقاء بعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة بهدف رفع لياقة اللاعب كرياضي وإعدادة لبذل وتحمل الجهد البدني في الفروع المختلفة للأنشطة والالعب الرياضية دون تخصص لفرع معين.

ثانياً: الإعداد البدني الخاص Special Physical Preparation::

ويعني الأرتقاء بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنيا في نوع التخصص الذي يمارسه يمكنه من أداء فنه حركاته بسهولة .

والإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة السلة شقان لا ينفصلان بل يكمل كل منهما الآخر أثناء التخطيط للموسم الرياضي يكون حجم الإعداد العام كبير في بداية الموسم الرياضي يكون حجم الإعداد العام كبير في بداية الموسم الرياضي ثم يقل تدريجيا ليحل محلة الإعداد البدني الخاصة مع الاحتفاظ بوجود الإعداد البدني العام في ضوء المستويات المكتسبة طيلة الموسم الرياضي حيث يزداد الإعداد البدني الخاص تدريجيا كلما اقتربنا من فترة المنافسات.

مفهوم اللياقة البدنية Physical Fitenss:

ظهر في الآونة الأخيرة كثير من المفاهيم للياقة البدنية منها المفاهيم التي تعكس أحداث الساعة ومنها المفاهيم التي تعكس أحداث الساعة ومنها المفاهيم التي تعكس جوانب فردية أو محددة للياقة البدنية وقد وضعت تعريفات للياقة منا أبرزت مكونات معينة للياقة البدنية ومنها ما أبرزت وجود علاقات وظيفية بين الحالة الصحية واللياقة البدنية وغيرها ما يقول إن الفرد الذي أديه طاقة كبيرة في العمل يعد لثقا بدنيا وتعريفات اخرى ارتبطت بوقت الفراغ وتعريفات ارتبطت بالمجهود العضلي.

مكونات الإعداد البدني (اللياقة البدنية):

ظهر اختلاف بين العلماء حول تحديد مكونات الإعداد البدني (اللياقة البدنية) فبعض العملاء يرى أن مكونات اللياقة البدنية عددهم 10 والآخر حدد 6 مكونات والآخر حددها بـ 5 إلخ....

**ويمكن لنا تبني وجه نظر هارة حيث حدد مكونات اللياقة البدنية
بخمسة مكونات هي :**

- القوة
- السرعة
- التحمل
- المرونة
- الرشاقة

وتتفق وجهه نظر هذه مع المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية للعبة كرة السلة حيث يمكن ان تدرج تحت كل عنصر من هذه العناصر أحد العناصر الفرعية التي تلعب دورا أساسيا في الإعداد البنيدي للاعبي كرة السلة .

فمثلا عنصر القوة أن يتضمن القوة العظمى- القوة المميزة بالسرعة - قوة التحمل

وعنصر السرعة يمكن ان يتضمن سرعة الانتقال – السرعة الحركية – وسرعة الإستجابة

وعنصر التحمل يمكن ان يتضمن التحمل الخاص يشتمل على تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل العمل وتحمل التوتراعضلي الثابت

وعنصر الرشاقة يمكن ان يتضمن الضقة والتوافق والتوازن وخفة الحركة وسرعة رد الفعل

وعنصر المرونة يتضمن المرونة العامة لجميع مفاصل الجسم والمرونة الخاصة المفاصل الداخلية في الحركة المعينة

عنصر القوة Strenth :

هناك أختلاف في مفهوم عنصر القوة بين كثير من العلماء وخاصة علماء الغرب امثل لارسون ويوكم وفلشمان وكيورتن وغيرهم وعلماء الشرق أمثار هارة وماتففيغ وزاتسوركي وغيرهم حيث يرى علماء الغرب أن القوة تختصر على قدرة العضلة مواجهة مقاومات مرتفعت الشدة وهذا هو مفهوم القوة العظى لدى علماء الشرق

ويرى كلارك أن القوى "هي أقصى قوى تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة"

ويعرفها بارو بأنها " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوى ممكنة "

ويعرفها لارسون بأنها: "مقدرة الفرد على بذل أقصى قوى ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة"

ويعتبر عنصر القوة هو أهم عناصر اللياقة البدنية بأجماع كثير من العلماء حيث يرى البعض أن عنصر القوة هو الذي يتاسس عليه وصول الفرد إلى

اعلى مراتب البطولة الرياضية كما ان عنصر القوة يؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية ك السرعة والتحمل والرشاقة وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تربط فيها استخدام عنصر القوة بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها مثل رياضة كرة ويمكن أن نقسم عنصر القوة كما قسمها هارة إلى إلى الأنواع الرئيسية التالية:

• القوة القصوى.

• القوة المميزة بالسرعة

• تحمل القوة.

حيث تعني القوة العظمى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي أمكانها في حالة أقصى انقباض إرادي وهناك بعض الحركات البدنية التي تطلب القوة العظمى للاعب كرة السلة كما في حركة التصويب بالقفز

وتعني القوة المميزة بالسرعة بانها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية وفي كرة السلة هناك كثير من الحركات التي تطلب القوة المميزة بالسرعة كما في حركات الخداع والقفز والستار وغيرها.

ويعني تحمل القوة بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وأرتباطة بمستويات من القوة العضلية وتعتبر صفة تحمل القوة من العناصر الضرورية لرياضة كرة السلة حيث تطلب مستوى من القوة لفترة طويلة والتي تتمثل في التحركات المتتالية للاعبين كرة السلة أثناء اداء المباريات والتي تطلب مجهودا كبيرا من القوة والتحمل

تنمية عنصر القوة للاعب كرة السلة:

هناك عدة عوامل يجب أن توضع في الاعتبار عند اختيار أحد انواع تدريب القوة منها معرفة ما إذا كان هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي وهل القوة تزيد خلال مدى الحركة بكل سرعتها وما هي مقدار الزيادة في القوة المتوقع اكتسابها وهل يمكن مزج هذا النوع من التدريب بأنواع أخرى هذا بالإضافة إلى التعرف على بعض المتغيرات الأخرى مثل كثافة التدریبونوع وسيلة التدريب المتاحة وكل ذلك في إطار اهداف البرنامج – الموضوع للاعبين والزمن المتاح للتدريب بالإضافة إلى كيفية ربط أهداف برنامج تدريب القوة بالاهداف الكلية لبرنامج الإعداد البدني.

وقد أتفتت غالبة المراجع العلمية بان انواع تدررب القوة هي :

- التدررب بالأنقباض الحركي (الأيزوتوني) Isotonic.
- التدررب بالإنقباض العضلي الثابت (الأيزومتري) Isometric.
- التدررب بالأنقباض الحركي بسرعة ثابتة (الإيكستوني) Isokintetic.
- التدررب بالمقاومة المتغيرة Variable resistance.

والتدررب الأيزوتوني هو الانقباض العضلي الذي يتغير فيه طول العضلة دون حدوث تغير في كمية الشدة التي تنتجها بل تظل ثابتة ومن أمثلة الإنقباض الأيزوتوني في لعبة كرة السلة حركات المشي والجري والقفز للاعبين وتعد الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال هي أكثر أنواع الادوات والاجهزة أستخداما في لهذا التدررب للاعبى كرة السلة.

والتدررب الأيزومتري هو الأنقباض العضلي تتغير فيه الشدة العضلية دون حدوث تغير في طولها ومن امثلة الأنقباض الأيزومتري في لعب كرة السلة الدفاع عن إحدى مناطق الملعب للاعب مدافع ضد المنافس المندفع دون حركة من المدافع

ومن وسائل تدررب الأيزو متري محاولة اللاعب رفع ثقل معين لا يقوى على تحريكة او محاولة دفع ثقل كجدار الحائط مثلا

التدررب الإيكستوني هو الإنقباض العضلي الذي يحدث فيه تغير في طول العضلة وفي شدة العضلة الأيزوتوني والأيزو متري.

وفي لعبة كرة السلة تعتبر كثيرا من المهارات الأساسية والحركات الهجومية والدفاعية مرتبطة بهذا النوع من التدررب مثل مهارة السلم وكركات الخداع والتموية والستار وغيرها

وهناك أجهزة مصممة لهذا النوع من التدررب تمكن العضلة او المجموعة العضلية بأقصى أنقباض عضلي بسرعة ثابتة خلال المدى الكامل للحركة في المفصل العامل.

والتدررب بالمقاومة المتغيرة هو دفع العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد في مدى الحركة الذي تكون في العضلة أقوى ما يمكن في لعبة كرة السلة هناكالكثير من الحركات المرتبطة بهذا النوع من التدررب مثل حركات القفز والدخول والتصويب وغيرها.

وعند تصميم برامج تدررب عنصر القوة للاعب كرة السلة باستخدام انواع القوى السابق ذكرها يجب الأخذ في **الأعتبار المبادئ الأساسية التالية**

- اختيار التمرين المناسب

- التسلسل (ترتيب) التمرينات
- سرعة اداء التمرين
- مقدار المقاومة (الثقل)
- عدد مرات التكرار
- عدد المجموعات
- فترات الراحة بين الوحدات
- فترات الراحة بين المجموعات

عنصر السرعة speed:

وهناك أختلاف واضح بين علماء الشرق وعلماء الدول الغربية حول مفهوم السرعة وطبيعتها ومكوناتها حيث يرى علماء الدول الشرقية وعلى رأسهم هارة أن اسرعة في مضمونها لها ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

السرعة الانتقالية: حيث يعرفها بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن مثل العدو والجري في كرة السلة

السرعة الحركية: ويعرفها بأنها سرعة الإنقباضات عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة اداء حركة معينه في كرة السلة ك التمير او الأستلام مثلا

سرعة الإستجابة: ويعرفها بانها الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الإستجابة الحركية مثل الحركات التي تتطلب سرعة أستجابة في كرة السلة مثل الأنتقال من عملية الدفاع لعملية الهجوم أو ما يسمى الهجوم الخاطف

وهناك تعريفات كثيرة لعنصر السرعة منها تعريف لارسون ويوكم بكونها " القدرة على اداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة "

وعرفت على أنها القدرة على أداء أي حركات او مهارات بأستدابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية.

ويعرفها زاتسيوبومسكي بكونها "قدرة الفرد على أداء حركات تحت الشروط الموضوعه في أقل زمن ممكن"

والتعريف الأخير من انسب التعريفات لمفهوم السرعة.

تمية عنصر السرعة للاعبى كرة السلة:

يعتبر عنصر السرعة من العناصر الأساسية لمعظم الأنشطة الرياضية المختلفة وجامع العلماء يعد عنصر السرعة من الأهمية القصوى بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتعامل مع الكرة ويعتبر عنصر السرعة إحدى العناصر الهامة في الإعداد البدني للاعبى كرة السلة حيث أن الكثير من الحركات والمهارات الأساسية وكذلك المهارات الفنية والخطية تتطلب عنصر السرعة ويعد عنصر السرعة هو العنصر الحاسم في بعض ظروف مباريات كرة السلة التي يكثر فيها الهجوم الخاطف او الهجوم السريع.

وعند تدريب لاعبي كرة السلة على السرعة الخاصة في كرة السلة فيجب الإهتمام بتدريب سرعة البدء وسرعة التوقف وكذلك سرعة تغير الإتجاه وسرعة التصويب والخداع وسرعة التمرير والمحاورة وغيرها من الحركات المتنوعة لياضة كرة السلة مع الأخذ في الأعتبار أهمية التدريب على السرعة القصوى للاعبى كرة السلة الذي يميز اللاعبين ذات المستويات العالية الذين يجيدون طريقة الهجوم الخاطف او الهجوم السريع ومن الأهمية تدريب اللاعبين على السرعة في أداء المهارات الأساسية والسرعة في تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية فمفاجأة المنافس بالهجوم وسرعة الانتقال من الأوضاع الدفاعية للأوضاع الهجومية بطريقة خاطفة أي أسرع من المنافس يعتبر من اهم مقاومات تحقيق النصر في المباريات.

عنصر التحمل Endurance:

يعتبر عنصر التحمل من عناصر اللياقة البدنية الهامة والضرورية للأنشطة الرياضية التي يتم فيها تحديد المستوى من خلال مستوى القلب والرئتين والدورة الدموية او الأنشطة البدنية التي تتطلب فترات طويلة من المجهود البدني. كما يعرف بعض العلماء التحمل بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب.

ويمكن تقسيم عنصر التحمل إلى نوعين أساسيين هما:

التحمل العام:

وهو القدرة على مقاومة التعب الناتج عن أداء الناط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب أي قدرة لاعبي كرة السلة على بذل المجهود لمدة طويلة دون حدوث تبع نظير ممارستهم للحركات التي تميز لعبة كرة السلة .

تنمية عنصر التحمل للاعبى كرة السلة:

عند التدريب على تنمية عنصر التحمل العام يجب أن يكون بواسطة التدريب والتمرينات التي تعمل على تقوية عضلات الجهاز الدوري التنافسي بصفة عامة مثل تمرينات امشي والجريوكذلك الأنشطة ارياضية التي لها علاقة بتنمية الجهازين الدوري والتنفسي مثل السباحة والعب القوى.

وتعد طرق التدريب بطريقة الحمل المستمر والحمل المتغير والحمل الفترى من أهم انواع الطرق المستخدمة لتنمية عنصر التحمل العام.

وهناك طرق التدريب الفترى والتدريب الدائرى والتي يمكن ان يكونا اهم طرق التدريب لتنمية التحمل الخاص .

وفي لعبة كرة كرة السلة تعد التمرينات التي تعطي لتنمية القدرات الخططية للاعبى كرة السلة من الأهمية لتنمية التحمل الخاصة للاعبين وذلك بتكرار وهذه التمرينات حتى وصول اللاعبين إلى حالة التعب المؤثر وليس الإجهاد وأيضا التمرينات الخاصة بالتصويب على هدف كرة السلة بأستخدام كرات متتالية داخل منطقة داخل منطة الثلاث رميات او خارجها في أزمنة محددة .

كما يمكن أستخدام الوسائل التالية لتنمية التحمل بالنسبة للاعبى كرة السلة :

•زيادة فترة التدريب بالنسبة للوحدة التدريبية مع الأحتفاظ بشدة وحجم التدريب.

•زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعية.

•تقصير فترات الراحة بين مختلف التمرينات التؤدى في غضون الوحدة التدريبية.

عنصر المرونة Flexibility:

يعتبر عنصر المرونة من عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر بصورة كبيرة في مواصفات الأداء الحركي وتؤثر بصورة أساسية في الأرتقاء بعناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة ويتوقف مستوى المرونة عادة على مستوى درجة مطاطية العضلات ومدى مرونة المفصل ومدى قدرة الأوتار والأربطة على الأستطالة.

والمرونة في كرة السلة تعني مدى سهولة وتوافق سرعة حركة مفاصل الجسم في أداء الحكة المطلوب في مداها المثالي حيث تلعب المرونة عند التدريب على تنمية صفات القوة والسرعة والرشاقة للاعب كرة السلة فبدون المرونة في مفاصل الجسم يؤثر ذلك تأثيرا كبيرا على مدى الحركة وهذا يؤثر بدوره على فاعلية تدريبات العناصر الأخرى وتعد المرونة من الأهمية للاعب كرة السلة وذلك للوقاية من الإصابة وخاصة إصابات الفخذ وغيرها.

تنمية عنصر المرونة للاعب كرة السلة :

ويرتبط تنمية عنصر المرونة ارتباطا وثيقة على مدى قدرة مطاطية العضلات والأوتار والأربطة على أستطالة كذلك المدى الأمثال لحركات المفاصل لذلك عند تنمية عنصر المرونة يجب الإهتمام بتدريبات المرجحات وكذلك تمارين الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار .

وعند تنمية عنصر المرونة للاعب كرة السلة يجب ان يهتم بالتمارين والتدريبات ذات المدى الحركي الكبير والتي تكسب اللاعب مرونة اللاعب مرونة المجموعات العضلية والأربطة والأوتار والمفاصل المختلفة وتتميز هذه التمارين بالمرجحات والثني والمد والدورانات إلى أقصى مدى حركي وفي جميع الاتجاهات الممكنة وتعتبر تمارين الإطالة التي تستهدف الأربطة والاورار والعضلات وزيادة مدى المفاصل أهم التمارين التي يمكن ان تعطي لاعب كرة السلة.

ويجب عند التدريب على المرونة أن ترتبط بالعناصر البدنية الأخرى للاعب كرة السلة مثل عنصر القوة والسرعة والرشاقة ويلاحظ ان تؤدي تمارين المرونة بعد الإحماء الجيد للاعب ومن الأهمية أن تؤدي تمارين المرونة في جميع وحدات التدريب ولكن تختلف حجمها وشدتها مع أهداف وواجبات الوحدات التدريبية .

عنصر الرشاقة Agility:

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الأسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وتعتبر من العناصر الهامة للاعبين الأنشطة الرياضية. ويعرف لارسون ويوكم الرشاقة بأنها "قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء" ويعرفها كلارك بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم او سرعته تغير الاتجاه " ويعرفها باور بأنها"

مقدرة الجسم او اجزاء منه على تغير اتجاهاتها على ان تكون مصحوبة بالدفقة والسرعفة".

تنمية عنصر الرشافة للاعبى كرة السلة:

ويرتبط عنصر الرشافة بغالبية عناصر اللياقة البندية حيث تسهم الرشافة بقدر كبير فى أكتساب المهارات الحركية وإتقانها ويتفق كثير من العلماء فى أنه كلما زادت رشافة اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه الرياضى بصورة سريعة والرشافة تتطلب سلامة الجهاز العصبى والجهاز العضلى فكما تحسن تنسيق الفعال الشرطى العكسى للحركة (عمل الأعصاب) كلما زاد التحكم فى اداء المهارات الحركية كلما سهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالى يتحسن مكون الرشافة وعند تنمية الرشافة وعند تنمية الرشافة ينبغى العمل على إكساب اللاعب عددا من المهارات الحركية المتنوعة وقيامه بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

ويمكن أتباع الالخطوات التالية لتنمية الرشافة :

- يجب أن يقوم اللاعبون باءاء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة مثل المواقف السلبية والإجابية ومواقف أصعب من ظروف المباراة.
- التغير فى السرعة وإيقاع المهارات والحركات مثل الجرى بالكرة مع تغيير السرعات والاتجاهات ثم إضافة الخداع و حركات تغير الأتجاهات.
- دم إضافة حركات جديدة وربطها بالحركات القديمة والتجديد والتنويعفى ربط الحركات الرياضىة.

اجابة السؤال الثانى :

كلفت بالقيام بعمل مدرب لفريق من فرق الناشئين لكرة السلة وضح فى نقاط ما يأتى :

• مفهوم الإنتقاء فى كرة السلة .

• مراحل الإنتقاؤ فى كرة السلة .

- أهداف الإنتقاء في كرة السلة .
- محددات الإنتقاء في كرة السلة .
- الشروط الواجب مراعاتها عند الإنتقاء وتكوين الفريق .

الإنتقاء

أولاً: أهمية الإنتقاء في المجال الرياضي:

تستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين للوصول بهم إلى المستويات العالية في هذا النشاط .

وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين في استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية ، وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تحقق نجاحاً أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الناشئ بطريقة سليمة وتوجيهه إلى النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة.

مفهوم الانتقاء:-

يعرف الانتقاء بأنه " عملية يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين علي فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة "فاكتشاف إمكانيات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي يتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات عالية في الأداء في هذا النشاط ، وكذلك المتطلبات النموذجية التي يجب أن تتوافر في اللاعب لكي يتمكن من تحقيق هذه المستويات .

وهناك مشكلتين رئيسيتين يعمل الانتقاء على مواجهتهما :
الأولى : هي التعرف المبكر على الناشئين من ذوى الاستعدادات و القدرات العالية .
الثانية : اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لهؤلاء الناشئين طبقاً لاستعداداتهم و قدراتهم .

ويتأسس الانتقاء على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الناشئ واكتشاف خصائصه النفسية وتقويم صفاته البدنية ، ودراسة الصفات المورفولوجية والفحوص الطبية ويتطلب ذلك القيام بعمليات ومراحل متعددة .

أهداف الانتقاء في المجال الرياضي :

- 1-الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية .
- 2-توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم .
- 3-تحديد الصفات المورفولوجية ، والبدنية ، والنفسية والمهارية التي تتطلبها الأنشطة المختلفة .
- 4-تحديد الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات .
- 5-توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب .

مراحل الانتقاء في المجال الرياضي :
يعتبر الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن تحقيقه من نتائج ، ويمر الانتقاء بالمراحل التالية :

المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي)
وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين ، وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة للناشئين من خلال الفحوص الطبية . واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة . كما تهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية ، و الخصائص المورفولوجية و الوظيفية . و السمات الشخصية لدى الناشئ ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسته .

المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص)
وتهدف إلي انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى نوع النشاط الذي يتلائم مع إمكانياتهم ، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام واربعة أعوام طبقا لنوع النشاط الرياضي ، وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنتظمة و الاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية و الوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ، ومدى إتقان الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه في النشاط وتدل المستويات المرتفعة في هذه الجوانب على موهبة الناشئ وامكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العليا .

المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي)
وتهدف هذه المرحلة إلي التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب ، وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة على قياس نمو الخصائص المورفولوجية و الوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا ، ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي ، وسرعة ونوعية استعادة الاستشفاء بعد المجهود . كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرار إلى نحو ذلك من السمات التي يتطلبها نشاط معين .

كما أنها المرحلة التي يتم فيها تحديد مقدرة اللاعب للوصول إلي المستويات الرقمية العالية و تتزامن هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الإعداد طويل المدى ، حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة التحديد الدقيق لإمكانيات الناشئ ، للوصول للمستويات الرقمية العالية ، و يجب أن يتم التركيز في هذه المرحلة علي العناصر الهامة التالية :

- مستويات معدل النمو للخصائص الجسمية و الوظيفية .
- ضرورة العلاقة المتبادلة بين معدلات نمو الخصائص البدنية و التطور الرقمي في السباقات .
- أعداد و تنمية الخصائص (السمات النفسية) الإرادية و التي تتفق و طبيعة النشاط .
- معدلات التطور الرقمي بالمقارنة بالمستويات الرقمية العالية .

محددات الانتقاء في المجال الرياضي :

يمكن تقسيم محدّدات عملية الانتقاء من الناحية النظرية إلى ثلاثة أنواع رئيسة هي:

1- محدّدات بيولوجية :

وتتضمن هذه المحدّدات العوامل والمتغيرات التي يتأسس عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة .

2- محدّدات نفسية :

وتتضمن العوامل والمتغيرات النفسية والتي يتأسس عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة .

3- الاستعدادات الخاصة :

ويتضمن الاستعدادات الخاصة بأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلباته التي قد تختلف عن متطلبات نشاط آخر، وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو نفسية ويمكن القول أن هناك علاقة تفاعل متبادل بين هذه المحدّدات كما أنها تتأثر جميعا بعمليات التدريب والظروف البيئية المحيطة باللعب الناشئ .

أولا :المحدّدات البيولوجية للانتقاء :

للعوامل البيولوجية أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أما التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية من الوجهة البيولوجية ما هي إلا إعداد أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وظيفية ومورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي . كما أن نوعية النشاط الرياضي نفسه تؤدي إلى تأثيرات بيولوجية مختلفة على وظائف وبناء أجهزة الجسم فتلاحظ أن بيولوجية لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة تختلف عنها بالنسبة للاعبين الأنشطة التي تتميز بالتحمل . لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة أساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى أنواع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية وهي بمثابة محدّدات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة ومن أهم هذه المحدّدات :

1-الصفات الوراثية :

تعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل المبكرة ،فتحقيق النتائج الرياضية هو صلاحية التفاعل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة . وتوضح البحوث والدراسات التي أجريت لدراسة أثر الوراثة على الممارسة ومستوى الأداء الرياضي أن للوراثة أثرها الواضح على :

أ الصفات المورفولوجية للجسم .

ب القدرات الحركية والوظيفية .

فإذا كان من الثابت أن الصفات المورفولوجية للفرد الرياضي الناشئ تعد عاملا مساعدا أو معوقا في نشاط رياضي معين ،حيث تحدد صفات مثل الطول والوزن ونسب أعضاء الجسم إلي حد كبير المستوى الذي يمكن أن يحققه الرياضي ،فإن كثير من الصفات المورفولوجية تعتبر صفات وراثية . وفيما يتعلق بتأثير الوراثة على القدرات الحركية والوظيفية فقد توصل كراتي إلى وجود ارتباط بين نتائج الأبناء و الوالدين عندما كانا في نفس العمر في أداء بعض الاختبارات .

ثانيا :الفترات الحساسة للنمو :

هناك تأثير متبادل بين العوامل الوراثية والبيئية ، فهناك فترات حساسة لنمو بعض الصفات البدنية مع التقدم في العمر .وقد دل تحليل ديناميكية نمو القوة العضلية على أن فترة النمو بين 17-13سنة تزيد فيها نمو القوة العضلية بدرجة كبيرة من حيث زيادة وزن العضلة وتحسن تنظيم العمل في الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المستقل .

ثالثا: العمر الزمني والعمر الفسيولوجي :

إن تحديد العمر المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضي من المحددات الرئيسية في عملية الانتقاء ، حيث أن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب و بالتالي من تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه .
و تشير نتائج الدراسات بصفة عامة إلى أن هناك أنشطة رياضية تتطلب طبيعتها البداية المبكرة مثل الجمباز و الغطس و السباحة والتي تتطلب التوافق والحركات الفنية ، بينما تشير دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة نسبيا في بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب التحمل كالماراثون و جري المسافات الطويلة والمشي الرياضي و أيضا الأنشطة التي تتطلب الدقة كالسلاح والرماية والفروسية .

رابعا :المقاييس الجسمية (الانثروبومترية)

تعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العليا ذلك لأن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة متميزة عن غيره من الأنشطة الأخرى ، وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فيمن يمارس نشاط رياضي معين مثل طول القامة في لاعبي الحواجز والوثب العالي وكرة السلة ، كبر مفاص القدم واليد في السباحة . ولا شك أن توفر هذه الصفات لدي الممارسين يمكن أن يعطى فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة ، وأصبح من الأهمية توفر الأجسام المناسبة كأحد الدعائم الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة .

ونستخلص من ذلك أن كل نشاط رياضي يختص بالمقاييس الجسمية الملائمة لهذا النشاط ، بل أظهرت الدراسات الانثروبومترية أن المقاييس الانثروبومترية تختلف باختلاف البيئات الجغرافية حيث تؤثر عوامل البيئة المختلفة علي مقاييس وشكل وتركيب جسم الإنسان ،وقد أدى ذلك إلي تفوق أجناس معينة في رياضات بعينها كتفوق الزوج في مسابقات العدو والحواجز واليابانيون في رياضة الجودو والكاراتيه ،وهذا يدعو إلي اهتمام الدول المختلفة بأنواع النشاط الرياضي التي تناسب المقاييس الجسمية لسكانها ،واستخدام المقاييس الانثروبومترية في مجال الانتقاء يعد ذو أهمية كبيرة حيث تحدد دراسة المقاييس الكلية للجسم كالطول والوزن والكتلة والحجم ونسب أجزاء الجسم مدي مناسبة جسم الناشئ لممارسة نشاط رياضي معين .

وفي مجال الانتقاء تأخذ بعض القياسات الجسمية أهمية خاصة لدلالاتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الناشئ من نتائج ،وأهم هذه القياسات طول الجسم والوزن ، نسبة الدهون ، السعة الحيوية ، و أطوال الأطراف ،ومحيطات الجسم والأطراف والعلاقات المتبادلة بين هذه القياسات .

خامسا :الصفات البدنية الأساسية :

الصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الرياضي من أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعددة ،وتشكل حجر الأساس للوصول الفرد إلي أعلى المستويات الرياضية ،فهي صفات

ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية علي اختلاف ألوانها ،وتتحدد سيادة صفة أو أكثر علي غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس ،مع مراعاة أن هناك علاقات ارتباطيه وثيقة بين مختلف الصفات البدنية الأساسية .

ففي الرياضات ذات الطابع المتكرر للحركة الواحدة مثل السباحة والجري والدراجات تعتبر صفة التحمل من أهم الصفات البدنية ،بينما يعتبر التوافق العضلي العصبي من أهم الصفات البدنية في ألعاب الكرة والمنازلات الفردية مثل السلاح والجودو والكاراتي ،ويراعي في عمليات الانتقاء خاصة في المراحل الأولى التركيز علي الصفات البدنية الأساسية التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين ويتم تحديد هذه الصفات في ضوء معيارين أساسيين :

الأول : هو تحديد مستوي نمو الصفات البدنية .

الثاني : هو تحديد معدل نمو هذه الصفات .

ويعتبر مستوي نمو الصفات البدنية من المؤشرات العامة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى ، وتهدف الاختبارات في هذه المرحلة إلي تحديد الناشئين الذين يتميزون بمستوي عالي في نمو صفاتهم البدنية بالنسبة لأقرانهم علي أساس إنهم سوف يكونوا أكثر تفوقا في المستقبل ،ولكن التطبيق العلمي أثبت أن مستوي نمو الصفات البدنية في المرحلة الأولى من الانتقاء يمكن أن يحدد استعدادات الناشئين الحالية ،لكنه لا يعطي مؤشرا صادقا عما سوف تكون عليه هذه الصفات في المستقبل بسبب عدم ثباتها مع التقدم في النمو بعد سنوات فقد حدث أن بعض الناشئين كان نمو مستوي صفاتهم البدنية منخفضا متوسطا في البداية ثم اظهروا تفوقا واضحا بعد عدة سنوات ونستنتج من ذلك أن مستوي الثقة في التنبؤ بإمكانات الناشئ من خلال القياسات الأولية للصفات البدنية هو مستوي منخفض بالنسبة لمستوي نمو هذه الصفات أو معدل نموها وأن الثقة في التنبؤ يزداد مع التقدم في تدريب الناشئ خلال سنة ونصف من بدء التدريب وأن الاعتماد في التنبؤ بمستوي الناشئ في المستقبل علي معدل نمو الصفات البدنية هو تنبؤ علي درجة كبيرة من الدقة ،ويفضل أن يعتمد في التنبؤ علي التفاعل بين نتائج القياسات الأولية بمستوي نمو الصفات البدنية ونتائج قياسات معدل النمو عن طريق معادلات علمية .

سادسا :الخصائص الوظيفية :

إذا كان الانتقاء يستهدف التنبؤ بإمكانات الرياضي الناشئ في المستقبل فقد اتجه كثير من الباحثين إلي التنبؤ في مجال الانتقاء علي أساس الإمكانيات الوظيفية للناشئ ولا تزال هناك صعوبة في تحديد نموذج للخصائص الوظيفية ترجع إلي كثرة العوامل الفسيولوجية مع تعدد الطرق الفسيولوجية التي يمكن التوصل من خلالها إلي نتائج معينة تتصل بالإمكانات الوظيفية للناشئ والأخذ في الاعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيما بينها أثناء عمليات التدريب ومن مرحلة لأخري سواء في حالة الراحة أو خلال عمليات التكيف أو عند أداء حمل معين يتطلب تغيرات معينة ، وهناك عوامل لها أهميتها كمؤشرات وظيفية يجب أخذها في الاعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين ومن أهم هذه العوامل :

1-الحالة الصحية :

حيث يحدد الكشف الطبي المقومات الوظيفية كالأمرض المتوطنة والمعدية والأمراض الخاصة بالتمثيل الغذائي والقلب والكلي والأمعاء والجهاز العصبي وإصابات الجهاز الحركي .

2-التغيرات المورفولوجية والوظيفية :

وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهاز الدوري والتنفسي ودرجة ونوعية تضخم عضلة

القلب وسمك جدران وأحجام فراغات البطينين ، وحجم القلب ، والتغيرات المرتبطة بتكيف الشرايين الطرفية التي تساعد علي حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة .

3-الإمكانات الوظيفية للجهاز الدوري و التنفسي :

وتتمثل في الإمكانات الهوائية لمواجهة متطلبات أنشطة التحمل الهوائي مثل جري المسافات الطويلة والماراثون والإمكانات اللاهوائية لمواجهة متطلبات الأنشطة التي تعتمد علي التحمل اللاهوائي مثل العدو والوثب والرمي

4-الاقتصاد الوظيفي :

وهو ضروري للعمليات الوظيفية اللاإرادية و الاقتصاد في إنتاج الطاقة ونسب تركيز حامض اللاكتيك في الدم والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين وثبات ميكانيكية التنظيمات العصبية عند أداء حمل عضلي قوى .

5-خصائص استعادة الشفاء :

وتتمل في سرعة ونوعية استعادة الشفاء بعد المنافسة وبعد أداء حمل بدني أقصى أو أقل من الأقصى .

6-الكفاءة البدنية العامة و الخاصة :

حيث ترتبط الكفاءة البدنية بكمية العمل الذي يمكن أداءه بأقصى شدة و مع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء عمل اكبر مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة المحددات السيكلوجية لعملية الانتقاء :

إذا كانت ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلي الكثير من المتطلبات والأعباء البدنية فإن الوفاء بهذه المتطلبات والأعباء وضرورة توافرها في اللاعب الناشئ لا يعد كافيا لوصوله إلي المستويات العليا في ممارسة النشاط الرياضي فهناك أيضا العوامل النفسية التي ثبت أن لها دورا هاما في تحقيق الفوز والتفوق في المجال الرياضي كالميول والدوافع والسمات النفسية التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين .

العوامل النفسية وعملية الانتقاء :

وفي مجال الانتقاء تأخذ العوامل النفسية أهمية خاصة في المراحل المختلفة للانتقاء ،حيث تعد هذه العوامل بمثابة مؤشرات هامة يمكن من خلالها التنبؤ بإمكانيات اللاعب الناشئ في المستقبل باعتبارها إمكانيات إيجابية لتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات الرياضية

سمات الشخصية:

وتتحدد السمات الشخصية للناشئ من خلال الدراسة العميقة لشخصية اللاعب الناشئ عبر مراحل الانتقاء المختلفة ،علي أساس أن لكل ناشئ شخصيته الفريدة والتميزة عن أقرانه علي الرغم من تشابههم معا في بعض الجوانب ويمكن تصنيف السمات إلي نوعين رئيسيين هما :

(1)السمات العقلية المعرفية .

(2)السمات الانفعالية الوجدانية .

أولا :السمات العقلية المعرفية (الذكاء)

حاول كثير من العلماء تعريف الذكاء من خلال الربط بينه و بين ميدان أو أكثر من ميادين النشاط الإنساني ،ونتيجة لذلك تعددت التعريفات وتنوعت باختلاف الجانب الذي يركز عليه عالم النفس من جوانب هذا النشاط .

وفي إطار هذا الاتجاه هناك من يرون الحكم علي الذكاء عن طريق الأداء ،أي مظهر من مظاهر

سلوك الفرد ، وهذا يعني أن الذكاء مفهوم يصف السلوك ومن خلال مظاهر السلوك يمكن أن يتميز الشخص الذكي والذي غالبا ما يتميز بما يلي :

- سرعة الفهم والاستيعاب .
- أسرع في التعلم عن غيره وأقدر علي الإفادة من خبراته السابقة .
- لديه القدرة علي سرعة إدراك العلاقات بين الأشياء أو بين المواقف .
- قادر علي التفكير السليم في كل ما يعترضه من مشكلات .
- يستطيع الابتكار كما يحسن التصرف في المواقف المختلفة .
- قادر علي التكيف مع البيئة ويمكن تغيير وتعديل سلوكه كلما تغيرت الظروف

القدرات الإدراكية :

الإدراك عملية عقلية معرفية حيث يقوم العقل من خلال العمليات الإدراكية بتفسير ما يستقبله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة به ، فهو العملية التي تتم بها معرفتنا للعالم الخارجي عن طريق التنبهات الحسية أو هو العملية التي تتم بها معرفتنا لما حولنا من أشياء عن طريق الحواس ، ويمكن تصنيف هذه القدرات في ثلاث مجموعات رئيسية :

- (1) قدرات الإدراك البصري .
- (2) قدرات الإدراك السمعي .
- (3) قدرات الإدراك الحركي .

وكل مجموعة من هذه القدرات تتضمن عدد من القدرات الفرعية وهي في واقع الأمر قدرات مركبة وهي جميعا تتناول وظائف نفسية ، وعمليات معرفية تفيد الإنسان علي استقبال المعلومات من البيئة المحيطة سواء كانت هذه البيئة ثابتة أو متغيرة ، فيوجد في البيئة المحيطة بالفرد ما لا حصر له من المنبهات الحسية المختلفة البصرية والسمعية والشمية والذوقية وغيرها ، كما أن جسم الفرد نفسه مصدر لكثير من المنبهات ، لكن الفرد لا يستخدم جميع المنبهات بل يختار منها ما يهمله معرفته أو عمله والتفكير فيه ، وما يستجيب لحاجاته وحالاته النفسية الوقائية والدائمة ويركز شعوره فيه متجاهلا ما عداه ، وتسمى عملية الاختيار بالانتباه ويعتبر الانتباه والإدراك عمليتان يتلازمان في العادة إلا أن الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له ، وفي المجال الرياضي حظي الانتباه باهتمام كبير من الباحثين لما له من أثر علي فاعلية الأداء في النشاط الرياضي ، وقد دلت نتائج البحوث والدراسات علي الرياضيين خلال المنافسات الهامة علي أن نجاح هؤلاء الرياضيين يتوقف علي الانتباه حيث تختلف حدة وتوزيع الانتباه بين لحظة وأخرى ، فتركيز الانتباه يؤثر علي دقة وإتقان ووضوح النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية ، كما أن له أهميته في تجنب حدوث الإصابات ، أما توزيع الانتباه فهو يساعد اللاعب علي توجيه انتباهه إلي عدة مهارات حركية مرتبطة ببعضها البعض في وقت واحد وخلال مدة محددة ، ومن أهم قدرات الإدراك الحركي "الإدراك المكاني" ويعرف الإدراك الحركي بأنه "قدرة الفرد علي الوعي بجسمه وأجزائه في الفراغ بحيث يمكنه أداء الحركة المطلوبة بدون الاعتماد علي استخدام الحواس الخمس الأساسية ."

ومن هنا يشار إلي الإدراك الحركي بأنه الحاسة السادسة وهو مفهوم متعدد الأوجه وتعد الجاذبية والاتجاهية والتوازن وتوجيه الجسم في الفراغ والإحساس بأوضاع الذراعين والقدمين وبقوة ومدى الانقباض العضلي من أهم مظاهره وتعرف الجاذبية بأنها الإحساس الداخلي بجانب الجسم والقدرة علي التمييز بينهما ويمكن للفرد عن طريقها أن يفرق بين الأنشطة التي تقع علي الجانب الأيمن من

الجسم وبين تلك التي تقع علي الجانب الأيسر وتقدير البعد الذي تتمركز فيه الأنشطة يمينا ويسارا مثل جري المسافات المتوسطة والطويلة في المضمار ففي المنحنيات يميل الجسم جهة اليسار ،ويدرك اللاعب معني التدرج من أقصى اليسار إلي الجري في المستقيم والذي يصبح أساسا لإدراك الأبعاد والمسافات .أما الاتجاهية فهي عملية الإسقاط الإدراكي علي الفراغ الخارجي وخلال هذه العملية يدرك الفرد الأبعاد والعلاقات الفراغية للأشياء وبدون هذه العملية يصبح الفرد عاجزا عن تقدير أو تناول العلاقات بين الأشياء المحيطة أو داخلها .

هذا وقد ثبت أن الإدراك الحركي لا يسهم في تنمية الإحساس بالجسم وإدراكه فقط بل يسهم أيضا في التعلم الحركي .وفي مجال الانتقاء للناشئين الموهوبين يجب الاهتمام بقياس وتقويم الإدراك الحركي نظرا لدوره الهام في الأداء الحركي وتعلم وإتقان المهارات الحركية بالطريقة الصحيحة .كما تزداد أهمية الإدراك الحركي في المراحل الأولى من التعلم الحركي أكثر من المراحل المتأخرة وهو ما يدعو إلي الاهتمام بالتعرف علي مستوي الإدراك الحركي لدي الناشئين في المرحلة الأولى من الانتقاء وقبل البدء في المرحلة الأولى والتدريب والإعداد ومن الأهمية بمكان إجراء اختبارات دورية بهدف التعرف علي نواحي القصور في القدرة الإدراكية الحركية .

ثانيا :السمات الانفعالية الوجدانية :

(1)السمات المزاجية :يمثل المزاج أحد مكونات الشخصية ويشير إلي مجموعة الخصائص الانفعالية للفرد من حيث قوة الانفعالات أو ضعفها ،ثباتها أو تقلبها أو تذبذبها ،وتناسبها أو عدم تناسبها مع مثيراتها ، ودرجة تأثر الفرد بالمواقف التي تثير الانفعال ، وهل هو متأثر سطحي أم عميق .

وفي النشاط الرياضي وجد أن كثير من الأنشطة الرياضية تتطلب تميز اللاعب بسمات مزاجية معينة حتى يمكن تحقيق أعلي المستويات ،كما يمكن من خلال التأثير التربوي الهادف تنمية السمات المزاجية الإيجابية والإقلال من آثار السمات المزاجية السلبية

(2)السمات الخلقية والإرادية :يشير مصطلح الخلق إلي سمات معينة من حيث هي مقبولة اجتماعيا مثل الأمانة وضبط النفس والمثابرة ،وأداء الواجب واحترام الغير ، وتعرف السمات الإرادية بأنها مجموعة من الصفات النفسية الإيجابية لدى الناشئ تعمل على توجيه سلوكه بوعي وهادفية للتغلب على الصعوبات التي تواجهه أثناء التدريب والمنافسة ، وتلعب السمات الخلقية واللاإرادية دورا رئيسيا هاما في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوي قدرات اللاعب ، وتشير البحوث والشواهد المتعددة إلي أن اللاعبين الذين يفتقرون إلي السمات الخلقية واللاإرادية يظهرون أقل من قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوي بالرغم من حسن إعدادهم في النواحي البدنية والمهارية والخططية ، ويرى بعض العلماء أن هناك بعض السمات الإرادية الهامة التي ينبغي إكسابها للفرد الرياضي والعمل علي الكشف عنها خلال مراحل الانتقاء المختلفة وتنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي طويل المدى وحتى يمكن تحقيق أحسن النتائج والوصول إلي أعلي المستويات الرياضية وهذه السمات هي :

1-سمة الهادفية .

2-سمة الاستقلال .

- 3-سمة التصميم .
- 4-سمة المثابرة .
- 5-سمة ضبط النفس .
- 6-سمة الشجاعة و الجرأة .
- 7-سمة الثقة بالنفس .
- 8-سمة دافعية الانجاز .
- 9-سمة تحمل المسؤولية .
- 10-سمة التركيز .
- 11-سمة اتخاذ القرار .

الانتقاء في كرة السلة

لاشك أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في أية لعبة أو فعالية رياضية مرتبطا أساسا بالتخطيط العلمي السليم لها ، إذ أن مدة الإعداد والتدريب المرتبط بالتخطيط والذي قد يمتد سنوات عديدة تحقيقا لهدف الوصول بالرياضي إلى مستوى متكامل من الأداء الفني ، وهذا "لا يتم إلا من خلال اكتشاف الرياضيين المتميزين وانتقائهم ومنذ المراحل العمرية المبكرة لهم (1) "، إذ يرى (عزت محمود كاشف (أن "الانتقاء الرياضي يخص مجموع الرياضيين المتميزين بالمواصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة هذه اللعبة أو تلك بما يتلاءم ورغبات الممارسين وقدراتهم خلال المراحل العمرية المحددة التي يقترحها المختصون (2) "

وبما أن السلوك الإنساني يعتمد على كل الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية ، وهو نتاج طبيعي لمساهمات هذه الجوانب مجتمعة ، إذ تؤثر هذه الجوانب على سلوك الفرد ونشاطه اليومي ، لذلك اتجهت البحوث والدراسات للبحث عن العوامل التي تحدد الوصول إلى عملية تضمن من خلالها وصول الناشئ إلى قمة الأداء ، ولعل ذلك لا يتم بصورة واضحة إلا من خلال عملية الانتقاء والتنبيه والتدريب على وفق الأسس العلمية الحديثة مع توافر الدافعية والنشاط والمثابرة ، فالانتقاء " عملية يتم خلالها اختيار افضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد

الرياضي

كما يعرف **الانتقاء** بأنه " عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة ، بمعنى اختيار افضل اللاعبين في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية

ولعل من ابرز واجبات **الانتقاء** هو تحديد إمكانيات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ في الوقت الافتراضي للبطولة ، لان التنبؤ هو التكهّن بوقوع الأمر قبل وقته ، أي أن التنبؤ المسبق بالمستوى مهم جدا في عملية **الانتقاء** والتي تعد من " انسب الوسائل التي تأتي بأفضل الرياضيين من جميع النواحي البدنية والنفسية والوظيفية والاجتماعية (2) " ، والتي تساعد المدرب على بلوغ اللاعبين بكرة **السلة** أعلى المستويات مختصرا الوقت ومقللا للجهد والتكاليف .

ويعد موضوع التنبؤ أحد أساسيات عملية **الانتقاء** بصورة عامة وبكرة **السلة** بصورة خاصة والذي يجب أن يعتمد على وسائل علمية بحثة ضمانا لنجاح العملية التدريبية ، إن التنبؤ "تقدير قيمة متغير ما من واحد أو اكثر من المتغيرات المستقلة (3) " ، وهو "معرفة مدى ما يمكن أن يحدث من تغير على ظاهرة ما أو سلوك ما (4) "

ويعرف الباحث **الانتقاء** في كرة **السلة** بأنه العملية التي يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين في المرحلة العمرية ممن اجتاز الاختبارات الموضوعية للمؤشرات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية والعقلية وممن يتميز بمواصفات جسمية عالية المستوى من طول فارغ ووزن متناسب مع الطول فضلا إلى كون نمطه الجسمي من النوع العضلي .
كما يعرف الباحث التنبؤ في كرة **السلة** بأنه إمكانية التعرف على قدرة اللاعب في الوصول إلى مستوى معين بدلالة القياسات الجسمية والصفات البدنية والقدرات الوظيفية والنفسية والعقلية والاجتماعية ومدى مساهمة كل منها في الأداء المهاري المطلوب بكرة **السلة** .

2-1-2 مراحل الانتقاء :

على الرغم من أن عملية **الانتقاء** تعتمد على ديناميكية الأعمار غير الثابتة والمتغيرة لكل مهارة على حدة والتي أظهرتها ودلت عليها مستويات المشاركين وأعمارهم في بطولات العالم والألعاب الأولمبية ، وبذلك يمكن تقسيم **الانتقاء** على ثلاث مراحل ذات مواصفات وأغراض متشابهة لكل مرحلة .

أما أعمار كل مرحلة من تلك المراحل فتحدده كل لعبة أو نشاط رياضي على حدة ، على ضوء طول المرحلة التدريبية الخاصة بأعداد اللاعب لتلك اللعبة أو الفعالية أو النشاط المهني من جهة ، ومن جهة أخرى العمر المناسب للاعب لتلك الأنشطة وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم **الانتقاء** على مراحل :

أولا : مرحلة الانتقاء الأولى :

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتهدف عادة إلى مراعاة ما يأتي :
أ - الحالة الصحية العامة : من خلال التأكيد على كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم كجهاز القلب

والدوران فضلا إلى اختبار وظائف الدم وكذلك التأكيد على خلو الجسم من الأمراض المستوطنة ، والتي لها مردود سلبي على الصحة العامة .
ب - النمط الجسمي :يلعب النمط الجسمي لكل لعبة أو مسابقة أو فعالية رياضية دورا إيجابيا كبيرا ، يستدعي قياس أنماط أجسام اللاعبين بحيث يتناسب كل نمط مع النشاط البدني المعني وذلك من خلال القياس المبدئي للأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات والتي تمثل في تلك المرحلة دورا محددًا حيث يمكن أن تتغير تلك القياسات والأنماط في المرحلة الثانية والثالثة

ج -الفروق الاجتماعية الخاصة بكل لاعب :تمثل الحالة الاجتماعية للاعبين المنتقاة دورا إيجابيا على تقدم المستوى ، حيث يلعب الاستقرار العائلي دورا مهما في استقرار اللاعب نفسيا وما لذلك من مردود إيجابي على الانتظام في التدريب من ناحية وإمكانية تحمله لجرعات التدريب من ناحية أخرى .

د -مستوى القدرات البدنية : من الأهمية بمكان قياس القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والبدء بعمل السجلات الخاصة بتوثيق نتائج تلك القدرات للمتابعة في المرحلتين اللاحقتين للانتقاء .

هـ - اختبار السمات النفسية :وذلك من خلال إجراء الاختبارات الخاصة بقياس اتجاهات اللاعبين نحو الأنشطة الرياضية ومدى إقبالهم على التدريب المستمر وبالجرعات المحددة من المدربين فضلا عن اتصافهم بقدر كبير من الشجاعة والإصرار والمثابرة والثقة بالنفس وهي سمات نفسية لها تأثير إيجابي كبير على تقدم المستوى .

ثانيا :مرحلة الانتقاء التوجيهي :

تمثل مرحلة الانتقاء التوجيهي والتخصصي مرحلة يبدأ فيها توجيه اللاعبين المنتقين نحو تخصصاتهم بالنسبة للألعاب والفعاليات الخاصة بكل منهم اذ يقوم المدربون والفنيون بوضع الخطط التدريبية الخاصة بتلك المرحلة واجتيازها بنجاح في ضوء مواصفات المرحلة ومتطلباتها .بحيث يمكن تحديد أعمار اللاعبين ، بين (11-13)سنة لألعاب القوى ، وبين (10-11)للألعاب الفرعية والجمباز والسباحة من (6-7)سنوات ، وبذلك يمكن استمرار تلك المرحلة من ثلاث سنوات إلى أربع سنوات حتى يتمكن اللاعب من إظهار قدراته البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية الأكثر صدقا وثباتا من المرحلة الأولى للانتقاء

وعلى ذلك يجب التأكيد على ما يأتي :

أ -الحالة الصحية العامة :يتم فيها متابعة الحالة الصحية العامة للاعبين المنتقين دوريا وبعد كل فترة تدريبية ، للحيلولة دون وصول اللاعب إلى مرحلة التعب السريع الناتج عن التدريب الزائد وغير المناسب لقدرات اللاعبين .

ب -اختبارات القدرات الوظيفية الخاصة :ويتم ذلك من خلال ، قياس النبض الطبيعي بعد مجهود وبصفة مستمرة مع التسجيل ، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومظاهاته بالمعدلات المناسبة لكل فعالية ، قياس حجم القلب النسبي ومظاهاته بمعدلات حجم قلوب الرياضيين ذوي التخصصات المختلفة .

ج - الحالة الاجتماعية الخاصة باللاعب : يتم التأكد من القائمين على العملية التدريبية على حالة الاستقرار الاجتماعي من حيث البيت ومعيشتهم والمدرسة ودراسته والغذاء وكميته والتكيف الذي يؤثر على مستوى تدريب اللاعب ونتائجه .

د - مستوى القدرات البدنية الخاصة : يتم التركيز على القدرات البدنية الخاصة حيث يكون لها تأثير إيجابي مباشر على تحسين مستوى الأداء من ناحية ومستوى الإنجاز من ناحية أخرى .

هـ - اختبار السمات النفسية للاعبين : تختلف السمات النفسية الخاصة باللاعبين في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إذ يؤخذ في الاعتبار الميول والدوافع والاتجاهات الخ .

ثالثا : مرحلة الانتقاء النهائي :

تعد المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة فالمهاجمون في الألعاب المختلفة ينتقون على أساس مواقف كل منهم ، هذا جناح ايمن وذاك ايسر أو قلب هجوم وكذلك المدافعون وكذلك الحال للمسافات القصيرة والطويلة والمتوسطة في ألعاب القوى والسباحة يتحدد لاعبو كل مسافة على حدة ، فضلا عن تثبيت أوزان اللاعبين في الملاكمة والمصارعة والتي على أساسها يقوم النزال في البطولات المختلفة .

كذلك تتوقف بداية أعمار اللاعبين في تلك المرحلة على أعمار المرحلتين الأولى والثانية للانتقاء ، إذ يمكن تحديد أعمار لاعبي ألعاب القوى بين (15 - 14) سنة والألعاب الفرقية ما بين (18 - 15) سنة والجمباز والسباحة بين (14-10) سنة وبذلك يكفي تلك المرحلة من (4-3) سنوات حتى تتمكن الصفوة من اللاعبين المنتقن من تحقيق مستوى متميز لهم حيث يؤهلون بذلك إلى المستويات الرياضية العالية ، وعلى ذلك يجب مراعاة اختبارات العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية بالمستوى المهاري ، إذ يعتمد مستوى المهارة الفنية والخطية بشكل عام على مستوى كل من القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بتلك المهارات .

3-1-2 مراحل الانتقاء في كرة السلة (1) :

1 - 3 - 1 - 2 المرحلة الأولى : الانتقاء الأولى (9-8) سنوات)
تبدأ هذه المرحلة من السابعة أو الثامنة من العمر ويراعى في ذلك العمر البيولوجي إضافة إلى العمر الزمني ، وتستمر من ستة أشهر إلى عام واحد .
تتضمن هذه المرحلة التأكد من السلامة الصحية وخلو القوام من التشوهات البدنية ، وكذلك التأكد من سلامة النضج البدني واكتماله بما يسمح بأداء الحركات الطبيعية بسلاسة وتكامل .

2 - 3 - 1 - 2 المرحلة الثانية : الانتقاء الخاص (13-9) سنوات)

تبدأ هذه المرحلة في سن التاسعة تقريبا وتنتهي في سن الثالثة عشرة ، وفيها ينتقل التعامل إلى مستويات أعلى حيث تتضمن قياسات اللياقة البدنية العامة والقياسات الانثروبومترية ونمط الجسم والكفاءة الوظيفية وخاصة ما يتعلق منها بسلامة القلب والجهازين الدوري والتنفسي ، والمحددات النفسية الخاصة بالشخصية والميول والرغبات ، وفي هذه المرحلة تبدأ اختبارات المهارات الأساسية للعبة (: المناولة ، الطبطبة ، التهديف ، المتابعة)

3-3-1-2 المرحلة الثالثة :الانتقاء النهائي والتهيئة (16-13) سنة)
تبدأ هذه المرحلة في سن الثالثة عشرة وتنتهي في سن السادسة عشرة وتتضمن اختبارات متقدمة ودقيقة للنواحي الوظيفية والنفسية ، والتأكيد على المواصفات الموضوعية الملائمة للعبة (نمط الجسم) وكذلك اختبارات لقياس اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة وكذلك المهارات الأساسية الهجومية وطرق وخطط اللعب المتقدمة .

4-1-2 المتطلبات الوظيفية للاعب كرة السلة :

كرة السلة لعبة ذات متطلبات بدنية عديدة ، إذ يحتاج اللاعب فيها إلى السرعة والقوة والتحمل فضلا إلى القدرة على الاستمرار في الأداء العالي المستوى خلال 40 دقيقة وعلى أربع فترات تمثل شوطي المباراة ، إذ تشير "بعض الدراسات العلمية إلى أن المسافة التي يقطعها اللاعب خلال شوطي المباراة في ملعب طوله 28 مترا وعرضه 15 مترا يتراوح بين 5-8 كلم (1) " وهذه المسافة يقطعها اللاعب بطريقة سريعة ذهابا وإيابا على طول الملعب ، فضلا عن تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة خلال المباراة وكذلك حركات الارتكاز والوثب وغيرها من المهارات .

وعليه فإن العمل الوظيفي الذي يواجهه لاعبي كرة السلة خلال المباراة يكون عالي الشدة وان متطلبات هذا العمل من القدرات الهوائية واللاهوائية عالية جدا وتحتاج لكفاءة وظيفية عالية من أعضاء جسم اللاعب وأجهزة كافة لتلبية تلك المتطلبات ، ولكون أن الأداء البدني خلال المباراة في كرة السلة يعتمد على إنتاج الطاقة بالطريقة اللاهوائية وهذا يشكل ما نسبته % 85 في حين أن النظام الهوائي يشكل ما نسبته % 15 فقط . مما يتطلب من المدرب التأكد من أن لاعبيه يمتلكون المتطلبات الوظيفية التي يعتمد عليها الأداء، ويتم ذلك من خلال الاختبارات الدورية على اللاعبين إذ أن " المعرفة بالظواهر الفسيولوجية تساعد في فهم الظواهر السلوكية (2) " ، وبالتالي القدرة على تفسير حالة التسارع أو التباطؤ في الأداء أثناء المباراة . وهذا يشير إلى انه يجب على اللاعب امتلاك القدرات الوظيفية التي تمكنه من الاستمرار في الأداء من غير حدوث هبوط في مستوى أداءه (القدرات اللاهوائية والهوائية) ، أي انه وصل إلى مرحلة التكيف الذي هو " عملية تواؤم وتوافق وانسجام بين ظروف ومتطلبات الحمل الخارجي والداخلي للتدريب ، حتى يتميز الأداء بالاقتصاد في الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الأداء " .

1-4-1-2 القدرات اللاهوائية :

من خلال ملاحظة طبيعة الأداء في كرة السلة الذي يتميز بحركات قوية وسريعة مثل (القفز والوثب والركض السريع)، فإن معظمها تعتمد على القدرات اللاهوائية (النظام الفوسفاجيني والنظام اللاكتيكي) (لعمليات إنتاج الطاقة اللازمة التي يحتاجها اللاعب في أدائه . فالجهد القصوي الذي يقل عن 6 ثوان يسقط أكبر متطلبات طاقته على النظام الفوسفاجيني والذي يعتمد في جوهره لاعادة بناء ال ATP على انتقال الطاقة الكيميائية العالية من فوسفات الكرياتين إلى مركب ثنائي فوسفات الأدينوسين ، واعادة بناء ثلاثي فوسفات الأدينوسين ، وتراكم لمركب الكرياتين ، وبحسب المعادلة الكيميائية الآتية : (2)

الانتقاء الرياضي

ان الانتقاء عملية مهمة ولها جوانب متعددة وحلها الصحيح يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب والاختصاصي النفسى فى جميع مراحلها ويكون المدرب هنا دور رئيسى لانه الوحيد الذى يكون على اتصال دائم بناشئين ليكتشف منهم الموهوبين والتميزين عن طريق الملاحظات الدائمة والمسجلة وكذلك عن طريق الاختبارات المنظمة والمتعددة التى يجب ان يجربها من وقت لآخر. لذا نجد ان نظرية الانتقاء الرياضى تمثل الطريق المضمون لصناعة البطل الرياضى

تعريف الانتقاء .

هو اختيار وتوجيه وارشاد الافراد نحو ممارسة معين من الانشطة الرياضية بما يتفق مع استعداداتهم نوع

. وقدراهم بما يضمن استمرارهم فى الممارسة وتحقيق المستويات العالية فى النشاط الممارس

: هدف المدرب من عملية الانتقاء

المواهب الرياضية التعرف المبكر على

. التوجيه المثمر للناشئين نحو الانشطة الرياضية التى تتفق مع استعداداتهم

.الاقتصاد فى الوقت والجهد والتكلفة

.توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية والعقلية

تحديد الصفات النموذجية " البدنية – النفسية- المهارية- الخطئية" التى تتطلبها النشاط الرياضى

الممارس

انواع الانتقاء

- يرى بعض الباحثين ان نظرية الانتقاء تتضمن ثلاثة انواع

انتقاء المواهب الرياضية

انتقاء الفرق

انتقاء المنتخبات

مراحل انتقاء المواهب الرياضية فى المجال الرياضى:

الانتقاء المبدئى: 8-9 سنوات

يكون هدف هذا الانتقاء هو تحديد الحالة الصحية للناشئين.

والكشف عن المستوى البدنى والخصائص المورفولوجية والوظيفية

وسمات الشخصية.

الانتقاء الخاص: 9-13 سنة

يكون هدفة هو اختيار افضل الناشئين من بين ما نجحوا فى

اختبارات المرحلة الاولى .

توجيه الناشئ لنوع النشاط الذى يتلائم مع امكانياته ويتم ذلك بعد

فترة تدريبية طويلة للناشئ وتطوير اللياقة البدنية – المحددات

النفسية- الانثروموترية وكذلك المهارات الاساسية وطرق اللعب
فى النشاط الممارس.

الانتقاء التاهيلى: 13-16 سنوات

يكون هدفة - التحديد الاكثر دقة لخصائص الناشئ وقدرته.

_ انتقاء الناشئ الاكثر كفاءة لتحقيق المستويات
الرياضية العليا للوصول للبطولات.

مبادئ ارشادية لعملية الانتقاء:

المبدا الاول: ان الانتقاء للموهوبين يعتمد على تنبؤ طويل المدى لاداء
الناشئين.

المبدا الثانى: الانتقاء هو وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى الا وهى تطوير
المواهب الرياضية.

المبدا الثالث: ان عملية الانتقاء يجب ان يوضع لها قواعد محددة
مرتبطة بالوراثة, كما فى القياسات الانثروبومترية
" التنبؤ بطول اللاعب من النواحي الوراثة.

بالنسبة للولد= (طول الوالد + طول الوالدة) × 1.08 / 2/
بالنسبة للبنات= (طول البنات × 0.923 + طول الوالدة) / 2/

المبدا الرابع: يجب ان يوضع فى الاعتبار اثناء الانتقاء المتطلبات
التخصصية للنشاط المطلوب .

المبدا الخامس: ان الاداء فى الرياضة متعدد المؤثرات لذا يجب ان
يكون الانتقاء متعدد الجوانب.

المبدا السادس: يجب ان يوضع فلا الاعتبار المظاهر الديناميكية لاداء
- العناصر المؤثرة فى القدرة على الاداء خلال المراحل السنية.

- ان بعض متطلبات الاداء يمكن تنميتها من خلال التدريب.
نموذج تطبيقي على الانتقاء فى كرة السلة :-

- ان الاساس فى عملية الانتقاء فى مجال كرة السلة يكون من خلال المحددات والموصفات التى
تعتمد عليها ممارسة اللعبة والتى تعتمد عليها ممارسة اللعبة والتى من مميزاتها ان الهدف الخاص
بها على ارتفاع 305سم , وبذلك يكون المحددات الاساسية لممارسة كرة السلة والتى يجب ان

يضعها المدرب فى اعتبارة عند الانتقاء وهى:
المقاييس المورفولوجية.
الصفات البدنية الخاصة باللعبة.
المهات الاساسية الخاصة باللعبة.
مراكز اللاعبين والمقاييس المورفولوجية لكل مركز.
ثانيا مرحلة المحددات الخاصة :-

انتقاء اولى 8-9 سنوات
انتقاء خاص 9-13 سنة
انتقاء تاهيلى 13-16 سنة

المقاييس المورفولوجية :-

- الشكل العام للجسم
- الحجم الكلى للنسيج العضلى 25.98 كجم
- الحجم الكلى للنسيج العظمى هو 11.12
- طول القدم 2.27 سم.
- حجم الحوض 50.9 سم
- طول العضلة 24.1

ربط طول القامة بالصفات البدنية :-
- الحجم الكلى العضلى هو 33.82 كجم
- الحجم الكلى للنسيج العظمى هو 12.67 كجم
- طول القدم 27.4 سم
- حجم الحوض 58 سم
- طول العضلة 25.8 سم

تصنيف القدرات البدنية :-
- الحجم الكلى العضلى هو 345.81 كجم
- الحجم الكلى للنسيج العظمى هو 14.41 كجم
- طول القدم 27.8 سم.
- حجم الحوض 38.5 سم
- طول العضلة 27.6 سم

الصفات البدنية

الحالة البدنية العامة جيدة الرشاقة , التوافق بين اليد والعين

- تنمية الصفات البدنية العامة التحمل , القوة , المرونة التوافق العضلى العصبى
- تنمية الصفات البدنية الخاصة باللعبة السرعة , القوة , التحمل الدورى التنفسى/المرونة
- مرحلة المحددات الخاصة :-
- الانتقاء الاولى 8-9 سنوات
- الانتقاء الخاص 9-13 سنة
- الانتقاء التاهيلى 13-16 سنة

الجوانب النفسية :-

- الميول والاتجاهات التعاون , الثقة بالنفس
- السمات الانفعالية والوجدانية النظام , روح القتال , التحكم فى النفس
- السمات العقلية والمعرفية التركيز, الذكاء , حسن التصرف
-

اجابة السؤال الرابع :

- تكلم عن آخر التعديلات الخاصة بقانون كرة السلة 2013 – 2014 م .

قانون كرة السلة

1- تعريف اللعبة :

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون آل منهما من خمسة لاعبين.

● غرض آل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الا

ستحواذ على الكرة أو أصابه الهدف.

● يجوز تمرير الكرة أو قذفها أو لمسها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه داخل حدود الملعب

وذلك في حدود قواعد كرة السلة.

2- طبيعة ملعب كرة السلة :

هو عبارة عن مسطح مستو صلب مستطيل الشكل خال من العوائق طوله 28 مترا وعرضه 15 مترا وجميع الخطوط المحددة للملعب المرسومة داخله بعرض (5) سم.

3- الفرق :

يتكون آل فريق من 10 لاعبين خمسة داخل الملعب وخمسة على دأت الاحتياط ويزداد هذا العدد ألي 12 لاعبا إذا آن عدد المباريات التي سيلعبها أي فريق في البطولة يزيد عن ثلاث مباريات ويحدد لكل فريق (رئيس) يقوم بتوجيه لاعبيه داخل الملعب وله الحق في الاستفسار من الحكم عن بعض الأمور غير الواضحة بالنسبة لفريقه.

4- أداريو المباراة :

يدير المباراة مجموعة من الحكام مي (حكم أول – – حكم ثان – ميقاتي – مسجل ميقاتي 30 ثانية.)

5- بدء اللعب :

تبدأ المباراة بكرة قفز بين لاعبين اثنين من آل فريق من دائرة منتصف الملعب ولا يحق لأي من اللاعبين أثناء آرة القفز أن يمسكها ولكن يلمسها فقط ألي أن تصل ألي أي لاعب خارج الدائرة.

6- وقت المباراة :

أربعون دقيقة على شوطين بينهما 10 دقائق للراحة . لابد أن يفوز أحد الفريقين فأن انتهى الوقت وتعادل الفريقان تجرى قرعة لاختيار السلة ويلعب وقت إضافي واحد مدته 5 (دقائق . وإذا استمر التعادل يلعب وقت اخر ويتكرر ذلك ألي أن يفوز أحد الفريقين.

ملحوظة : تجدد القانون المباراة أربع أشواط آل شوط 10 دقائق وبين آل شوط راحة 5 دقائق.

7- اللاعب الاحتياطي :

هو اللاعب غير المشترك في الملعب , واللاعب المشارك في اللعب يكون احتياطيا إذا تم تبديله وحل محله في الملعب ل لاعب اخر من نفس الفريق.

8- المخالفات :

بعض المخالفات هي ضرب الكرة باليد وهي مقبوضة – تعمد رآل الكرة بالقدم – خروج الكرة خارج حدود الملعب – أرجاع الكرة ألي المنطقة الخلفية للفريق – الاستحواذ على الكرة أأثر من (3) ثوان في المنطقة المحرمة للفريق الاخر – ملامسة خطوط الملعب أثناء أذخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرةألخ.

9- نتيجة المباراة :

تتقرر نتيجة المباراة في صالح الفريق الذي يحرز العدد الأبر من النقاط خلال زمن اللعب.

10- كيف تحتسب النقاط:

- تسجل نقطة واحدة عند قذف الكرة من رمية حرة واحدة على السلة.
- تسجل نقطتان عندما أدخل الكرة في سلة الفريق المضاد وأثناء اللعب ومن داخل القوس.
- تسجل ثلاث نقاط عندما يتم إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد أثناء اللعب من خارج القوس

11- الأجهزة الفنية للمباراة هي:

- ساعة توقيت المباراة.
- استمارة تسجيل.
- جهاز توقيت 30 ثانية.
- العلامات الرقمية من 1 (ألي 4) باللون الأسود ورقم 5 (باللون الأحمر).
- جهاز علامات الأخطاء السبعة للفريق.

12- إنهاء المباراة بالانسحاب:

- يعتبر الفريق خاسرا للمباراة بالانسحاب إذا رفض اللعب بعد أن يخطره الحكم بذلك.
- إذا لم يحضر الفريق المباراة بعد أنقضاء 15 دقيقة من الوقت المحدد للمباراة.
- إذا حدث أن نقص عدد لاعبي الفريق في الملعب عن لاعبين أثنين فإن المباراة تعتبر منتهية ويعتبر الفريق خاسرا للمباراة بالانسحاب.

• تبديل اللاعبين:

يتم تبديل اللاعبين عندما يصفر الحكم ويعلن ايقاف اللعب نتيجة لاحتساب مخالفة ويتم تبديل اللاعبين للفريق الذي سيناظ الية أدخل الكرة عند حدوث مخالفة وبناء عليه يتم تبديل لاعبين من الفريق الاخر وعند احتساب الخطأ يمكن لأي من الفريقين طلب التبديل.

14 - الخطأ على مدرب الفريق:

- يحتسب خطأ على مدرب الفريق عندما:
 - يدخل أرض الملعب بدون أن يسمح له الحكم بذلك.
 - يترك مكانه ليتتبع حركة اللعب.
 - مخاطبة الحكم وأداريي المباراة بصورة غير لائقة.
- إذا ارتكب لاعب خمسة أخطاء وأثناء خروجه من الملعب ارتكب خطأ فأن هذا الخطأ الجديد يسجل على مدرب الفريق.

15 - الخطأ الشخصي:

- هو الخطأ الذي يرتكب من لاعب بسبب احتكاكه مع اللاعب منافس سواء أكنت الكرة موضوعه في الملعب أو في حاله لعب أو حاله الكرة الموقوفة

16 - الخطأ الفني :

- هو الخطأ الذي يرتكبه اللاعب نتيجة لسلوك غير رياضي أو غير مشروع أو يتغاضى عن تعليمات الحكم.

17 - الكرة الممسوكة :

- تعتبر الكرة ممسوكة إذا أحكم لاعبان متنافسان أو أآثر أمساك الكرة بيد واحدة أو باليدين معا وعلية فتجرى كرة قفز بين اللاعبين الممسكين بالكرة.
- تعتبر الكرة ممسوكة إذا تسبب لاعبان متنافسان في أخراج الكرة خارج الحدود وشك الحكم في معركة المسئول عن أخراجها.

● إذا اختلف قرار الحكمين بأن يقوم أحد الحكمين باحتساب مخالفة لفريق والحكم الآخر باحتساب مخالفة للفريق المضاد.

● إذا استقرت الكرة على حامل السلة.

18 - الخطأ المتعمد:

هو الخطأ الذي يحدث من لاعب ضد لاعب منافس ليس في حوزته الكرة أو تعمد الاحتكاك مع لاعب في حوزته الكرة.

19 - الأخطاء السبعة للفريق:

عندما يرتكب الفريق الواحد أخطاء مجموعها سبعة أخطاء سواء أنتت شخصية أو فنية في الشوط الواحد فإن آل خطأ بعد ذلك يصبح جزاؤه رميتين حريتين . يجب أن يجازي طبقا لقاعدة واحد لواحد ((One to one rule) ألا إذا آن الفريق المرتكب للخطأ مستحوذا على الكرة فيكون الجزاء فقد الفريق لحيازة الكرة ويقوم بأدخالها أحد أفراد الفريق الآخر من خارج حدود الملعب .

20 - المنطقة الأمامية للفريق والمنطقة الخلفية وخط المنتصف والدائرة المركزية:

- ترسم الدائرة المركزية في منتصف أرض الملعب.
- خط المنتصف مواز للحدين النهائيين.
- المنطقة الأمامية للفريق هي جزء الملعب الواقع بين الحدين النهائي خلف سلة الفريق المنافس وخط المنتصف.
- الجزء الباقي من الملعب يعتبر المنطقة الخلفية بما فيها خط المنتصف.

21 - المنطقة المحرمة ومنطقة الرمية الحرة وخطأ الرمية الحرة:

22 - الفرق:

يجب أن يتواجد داخل أرض الملعب عند بداية المباراة فقط خمسة لاعبين من آل فريق جاهزين للعب فإذا أقل عدد اللاعبين عن خمسة قبل بداية المباراة يعتبر الفريق الذي يقل عدد لاعبيه عن خمسة خاسرا المباراة بالانسحاب.

23 - اللاعب:

إذا تم تعيين فرد من أفراد فريق ما بتواجده داخل الملعب فأنة يعد يعد لاعبا وغير ذلك يعتبر احتياطيا.

24 - الأصابة متى تحتسب وقيمتها:

- تحتسب الأصابة إذا دخلت الكرة ومي في حالة لعب في السلة من أعلي الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها
-تحتسب الأصابة التي تسجل خلال اللعب نقطتين ألا إذا تمت المحاولة من خلف القوس ((خط الثلاث نقاط ((فتحتسب بثلاث نقاط والأصابة التي تسجل نتيجة رمية حرة تحتسب بنقطة واحدة.

25 - التعادل بعد أنتهاء الوقت الأصلي للمباراة (الوقت الإضافي) :

إذا تعادل الفريقان في النقط بعد انتهاء الشوط الثاني للمباراة يجب أن تستمر المباراة لوقت إضافي مدته (5) دقائق أو لأي عدد من الأوقات الإضافيه كل منها مدته (5) دقائق حتى تنتهي النتيجة بفوز فريق على اخر.

26- الأخطاء وجزائياتها:

● خطأ شخصي :

خروج على قواعد اللعب ويصعبه احتكاك شخصي مع لاعب منافس أو سلوك غير رياضي وجزاؤه الاستحواذ على الكرة من خارج الحدود أو برمية واحدة أو أثر للفريق الآخر.

- الخطأ الفني على اللاعب :

يحتسب هذا الخطأ على اللاعب الذي يتغاضى عن تنفيذ تعليمات الحكام أو يسلك سلوكا غير رياضي أو يستخدم أساليب غير مهذبة وبعيدة عن معاني الاحترام أو يضايق لاعبا مضادا محاولا حجب الرؤية أو يخاطب أي أداري بالمباراة بطريقة غير لائقة أو يعطل المباراة أو يغير رقمه الخاص به أو يتعلق بالحلقة – عموما لجميع المخالفات المتعددة والتي تتسم بمجازاة السلوك الرياضي أو التي تتيح لمرتكبيها فرصة غير مشروعة.

-خطأ مزدوج :

هو الخطأ الذي يحدث من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد وجزاؤه احتساب خطأ شخصي على آل منهما وتستأنف المباراة بكرة قفز

-المتعمد :

هو الخطأ شخصي يتعمد ارتكابه اللاعب تجاهل الكرة واحتكاكه بلاعب مضاد متحكم في الكرة أو لاعب منافس ليس بحوزته الكرة وجزاؤه رميتين حريتين وحيازة الكرة في منتصف الملعب للفريق الآخر ويحتسب خطأ شخصي على اللاعب المخطئ.

-عدم الأهلية:

خطأ جسيم يتنافى مع الروح الرياضية وجزاؤه اخراج اللاعب فورا من الملعب حتى لو أن هذا الخطأ هو الخطأ الشخصي الأول للاعب . ومنح رميتين حريتين واستحواذ على الكرة للفريق

الآخر لادخالها من منتصف الملعب.

-الخطأ الفني على مدرب الفريق أو اللاعب الاحتياطي :

هو خطأ أما يرتكبه مدرب الفريق أو يرتكبه لاعب احتياطي وجزاؤه يختلف عن بقية
الجزاءات حيث يمنح الفريق المضاد دقيقتين حرينتين واستحواذ على الكرة لادخالها في منتصف

الملعب وعموما الأخطاء تحدث نتيجة:

- عرقله.

- مسك.

- دفع.

- دفع من الخلف.

- اندفاع الهجوم والاحتكاك بالمدافع.

- استعمال غير مشروع للأيدي.

- التغطية ((الحجز)).

ملحوظة :

جميع الأخطاء تسجل على اللاعبين مرتكبيها ألا اللاعب الاحتياط فتسجل على المدرب ,
يمنع اللاعب من تكملة المباراة إذا ارتكب خمس أخطاء شخصية وفنية . ويمنع المدرب من
في الاستمرار توجيه فريقه إذا احتسب ضده ثلاثة أخطاء فنية.

27-قواعد التوقيت :

(3)- ثوان لا يحق للاعب مهاجم أن يبقى في المنطقة المحرمة مدة تزيد عن 3 ثوان عندما تكون

الكرة في حيازة فريقة.

(5)- ثوان عندما يسلم الحكم الكرة للاعب لادخالها داخل الملعب أو لقذف الرمية الحرة يجب على

اللاعب أن يتخلص من الكرة في حدود 5 ثوان .عندما يطبق لاعب على لاعب مستحوز على

الكرة ويمنعه من تمرير الكرة لمدة 5 ثوان يفقداللاعب المستحوز على الكرة حيازته للكرة.

(10)- ثوان على الفريق الذي يستحوز على الكرة أن يحرص على ألا يبقى أثر من 10 ثوان في

المنطقة الخلفية للفريق ومخالفة هذه القاعدة تعرض الفريق لفقدانه حيازة الكرة.

(30)- ثانية على الفريق الذي يستحوز على الكرة أثناء اللعب داخل الملعب أن يحاول التصويب في

حدود 25 ثانية وليس أثر.

(دقيقة واحدة) وهي المدة التي تمنح للفريق عندما يطلب وقتا مستقطعا لأعاده ترتيب خطه.

28-وقت اللعب :

يلعب الفريقان المباراة بوقتها آملا (أي 40 دقيقة لعب فعلي) وعند حدوث مخالفة أو

خطأ تقف ساعة التوقيت ويعتبر وقتا خارجا أو عندما تصبح الكرة ممسوكة أو تأخير غير عادي في

أدخال الكرة من خارج الحدود...الخ

29-الاحتجاجات :

لرئيس الفريق حق الاحتجاج وذلك عقب انتهاء المباراة مباشرة بأن يذهب للحكم الأول

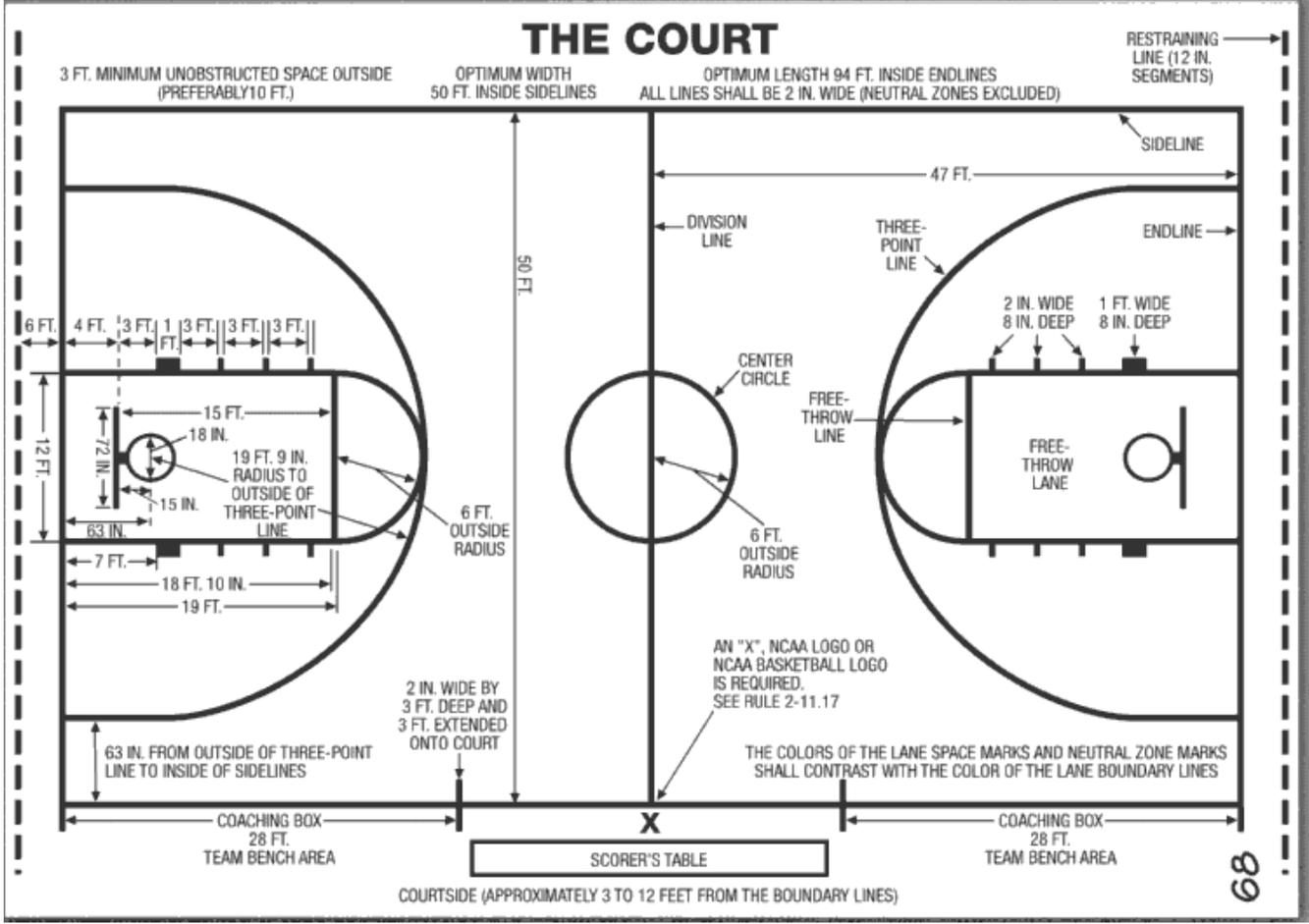
ويطلب إليه التوقيع على استمارة التسجيل بالاحتجاج وعلية أن يبلغ الحكم بالنقاط التي يحتج عليها أن

يقدم الاحتجاج مكتوبا بعد 24 ساعة من المباراة.

الملعب:

يبلغ طول ملعب كرة السلة القانوني 28م, وعرضه 15م. وقد يتفاوت الطول فيما يقرب من مترين, والعرض فيما يقرب من متر واحد, ولكن يجب المحافظة على تناسب الأبعاد. ومعظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب.

تحدد أرض الملعب بخطوط واضحة بعيدة عن العوائق والموانع المحيطة بالملعب بمقدار متر واحد على الأقل، ويسمى الضلعين الطويلين (الحددين الجانبيين) والضلعين القصيرين (الحددين النهائيين) ويجب أن تبعد أماكن المتفرجين عن حدود الملعب بمسافة مترين على الأقل.



الدائرة المركزية

ترسم الدائرة المركزية في منتصف الملعب بنصف قطر قدره 180 سم تقاس من مركز الدائرة إلى الحافة الخارجية لمحيطها ويرسم داخلها قطر مواز للحددين النهائيين.

خط المنتصف المنطقتة الأمامية والمنطقة الخلفية

يرسم خط المنتصف موازياً للحددين النهائيين وفي منتصف الحددين الجانبيين، ويمتد خارجاً لمسافة 15 سم من كلا الجانبين.

المنطقة الأمامية للفريق هي جزء الملعب الواقع بين الحد النهائي خلف سلة الفريق المنافس والحافة القريبة لخط المنتصف.

المنطقة الخلفية للفريق هي الجزء الآخر من الملعب بما فيه خط المنتصف.

خط الرمية الحرة

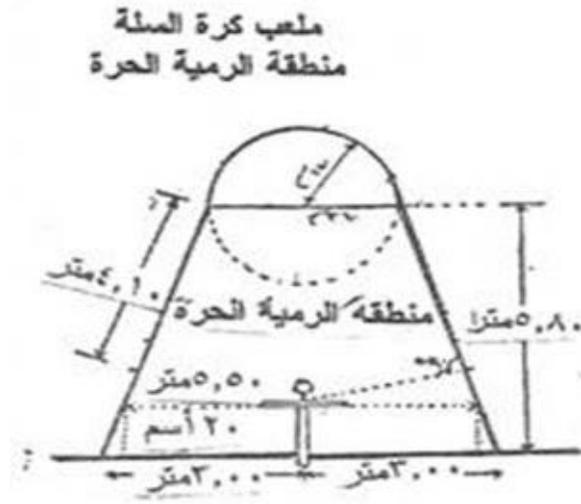
يرسم خط الرمية الحرة على بعد 580 سنتم من الحد النهائي ومواز له بحيث تقاس المسافة من الحافة الخارجية للخط إلى الحافة الداخلية للحد النهائي ويكون طول هذا الخط 360 سنتم

المنطقة المحرمة

هي منطقة محددة من أرض الملعب تقع بين الحد النهائي للملعب وخط الرمية الحرة وبين خطين يبدأ كل منهما من نقطة تبعد عن منتصف الحد النهائي من كلا الجانبين بمقدار ثلاثة أمتار تقاس ابتداء من حافة هذا الخط الخارجية وتنتهي عند منطقة الرمية الحرة.

منطقة الرمية الحرة

وهي المنطقة المحرمة يضاف إليها مساحة نصف دائرة ممتدة داخل الملعب مركزها منتصف خط الرمية الحرة ونصف قطرها 180 سم ويرسم النصف الثاني لقوس هذه الدائرة متقطعا داخل المنطقة المحرمة . تحدد هذه المسافات في قانون اللعبة



تصنع لوحتا الهدف من خشب متين سمك 3 سم أو من أى مادة شفافة مناسبة (مصنوعة من قطعة واحدة وفى درجة صلابة مماثلة للأهداف الخشبية ويكون مقاسات اللوحة 180 أفقيا * 105 راسيا ويجب ان يكون وجه اللوحة أملس و ابيض ما دامت غير شفافة

