

## المحاضرة الثانية: الانتقاء في مجال ألعاب القوى

تهدف عملية الانتقاء في مجال العاب القوى إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول للمستويات الرقمية العالية، حيث أن وصول الرياضي للمستويات الرقمية العالية لا يعتمد فقط على تنفيذ البرامج التدريبية الموضوعة على أسس علمية سليمة، و لكن على ربط ذلك بالخصائص الجسمية و القدرات البدنية و السمات النفسية للاعبين. إذ إن تلك الخصائص و القدرات و السمات الفردية يمكن من خلال توجيهها و العناية بها تحقيق الأهداف العامة لعملية الانتقاء - فضلاً على توجيه الرياضي إلى المسابقة الملائمة التي تتفق و الخصائص المميزة له. لذا يجب توظيف نظرية الانتقاء لاختيار أفضل العناصر للعمل معهم لفترة طويلة قد تصل إلى أكثر من 10 سنوات متواصلة من التدريب الشاق.

و تتألص أهمية عملية الانتقاء في النقاط التالية:

1. وضع الضوابط التي تسمح بانتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ.
2. اختيار العناصر الصالحة و الموهوبة فقط ل الوقت و الجهد.
3. اكتشاف القدرات الخاصة للمبتدئين، و من ثم استغلال هذه القدرات بهدف رفع مستوىهم البدني و الفني و الرقمي.
4. إمكانية مساعدة المبتدئين و الناشئين على اختيار المسابقات التي تتفق و قدراتهم و إمكاناتهم مع ضمان وصولهم إلى المستويات العالية، و وضعهم على بداية الطريق للبطولة.

5. التنبؤ بالمستويات الرقمية التي يمكن تحقيقها في المستقبل القريب و البعيد.
6. إمكانية تقويم عمليات إعداد المبتدئين و الناشئين و إعادة توزيعهم بعد فترة من الانتقاء المبدي من منطلق ظهور قدرات جديدة و بدء مرحلة التخصص في إحدى مسابقات العاب القوى.

7. رعاية الصفة المختارة لعدة سنوات متتالية مع التركيز عليهم بصفة أساسية.

**\* تعريف الانتقاء :**

يعرف محمد صبحي حسانين (1999) الانتقاء الرياضي بأنه " اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين".

اما أبو العلاء و آخرون فيعرفون الانتقاء (1998) بأنه " عملية يتم فيها اختيار افضل العناصر من اللاعبين او اللاعبات، من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني و مراحل برامح الاعداد".

و تعرفه سعاد احمد (2002) بأنه عملية يتم من خلالها اختيار افضل الناشئين او الناشئات، من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة متعلقة بجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس و المبادئ و الطرق العلمية.

## \* مراحل الانتقاء في ألعاب القوى:

### أ- مرحلة الانتقاء الأولى:

تعتبر هذه المرحلة هامة من مراحل الانتقاء، و لذلك يجب ان تعطى فرصة سنتان على الأقل من التدريب المنتظم لكل لاعب لكي يتمكن من اظهار قدراته و امكانياته، فلاعبو العاب القوى يمكن البدء بانتقالهم في اعمار 9 - 10 سنوات و الجمباز و السباحة من 4 - 5 سنوات و يجب عند الانتقاء مراعاة المواصفات التالية:

الحالة الصحية العامة - النمط الجسمي - الظروف الاجتماعية الخاصة بكل لاعب - مستوى القدرات البدنية - اختبارات السمات النفسية و الارادية.

### ب- مرحلة الانتقاء التوجيهي:

تمثل هذه المرحلة الانتقاء التوجيهي او التخصصي المرحلة الثانية، حيث تقع أهمية المرحلة في البدء بتوجيه اللاعبين المنتقين نحو تخصصاتهم بالنسبة للألعاب و الفعاليات الخاصة بكل منهم. فعدائي العاب القوى يمكن ان تتعدد اعمار اللاعبين من 11 - 13 سنة، و تستمر هذه المرحلة من ثلاثة الى اربع سنوات حتى يتمكن اللاعب من اظهار قدراته البدنية و المهاريه و الوظيفية و النفسية الأكثر صدقا و ثباتا من المرحلة الأولى.

### ج- مرحلة الانتقاء النهائي:

تعتبر هذه المرحلة هي الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة،

فبالنسبة لألعاب القوى يتحدد لاعبو كل مسافة على حدى للمسافات القصيرة و المتوسطة و الطويلة، و تتوقف بداية اعمار اللاعبين في تلك المرحلة على اعمار المرحلتين السابقتين، وبالنسبة للاعبى العاب القوى يمكن ان تتعدد اعمار اللاعبين ما بين 15 – 18 سنة، و بذلك يكفي تلك المرحلة من ثلاثة الى اربع سنوات حتى تتمكن الصفة من اللاعبين المنتقين في تحقيق مستوى متميز لهم، حيث يؤهلون بذلك الى المستويات العالية " مرحلة البطولة".