

التدريب الذاتي :

يكن التدريب الذاتي في جملة من التمارين التي ينفذها الرياضيون حيث تتم برمجتها في دورات ويتعلق الانتقال من دورة التمارين الى اخرى بالاستيعاب و التعلم الكامل للدورة السابقة وتتعلق هذه التمرينات براحة العضلات وتهدئة الاوعية الدموية وتنظيم نشاط القلب وتنظيم التنفس .
ان التدريب الذاتي له تاثيرات ايجابية على الحالة النفسية وجسم الرياضي حيث يسهم من احلال الهدوء مؤديا الى تخفيض وازالة حالة التوتر النفسي وتحقق الاشراف الذاتي الذي يضع حدا" لحالة الانفعال والخوف والقلق .
يجب تطبيق التدريب الذاتي بكل عناية وبصورة عقلانية وبالتعاون مع المدرب والطبيب والعالم النفسي حتى نتجنب التأثيرات السلبية الناتجة عن الفروق الفردية بين الرياضيين في ميلهم لمثل هذا النوع من التدريب .

اساليب الاسترخاء الجسمي (البدني) :

يلاحظ بعض الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستوى لديهم اثناء المنافسات بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك بالمنافسات الهامة والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في بعض العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط .
وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية .
ادناه بعض الاساليب الشائعة للاسترخاء لمواجهة التوتر والقلق وهي :

- ١- **الاسترخاء التخيلي** : هو ان يتخيل الرياضي نفسه في بيئة او مكان مريح يبث الشعور بالراحة والاسترخاء كان يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر والشمس تملئ الجو بدفئها والنسيم عليل والهدوء .
وتشمل الاجراءات التالية :
 - اختيار المكان المناسب الذي يتميز بالهدوء والراحة .
 - يجب ان الرياضي يقظ غي مستثار بدرجة كبيرة لبعض الاحداث فهذا المناخ غير ملائم للاسترخاء .
 - يجب ان يتحلى الرياضي بالاتجاهات الايجابية الصحيحة اتجاه فائدة الاسترخاء.
 - يجب الاطمئنان ان جميع الرياضيين يتخذون وضعاً مريحاً اثناء الاسترخاء ويفضل ان تكون من وضع الرقود الذراعان جانبا بجوار الجسم و العينان مغلقتان .
 - يتطلب من الرياضي الشهيق العميق و الوفير ببطء.
 - يتطلب من الرياضيين التصور الذهني لانفسهم في المكان محبب لهم .

٢- **الاسترخاء الذاتي** : هو صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي وهو اسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعليمه و ينصح باستخدام الجلسات الاولى تحت اشراف وتوجيه المدرب ثم بعد عدد من الجلسات يمكن للاعب اداءه بنفسه . ان الهدف منه هو استطاعة الرياضي ان يحقق النقص التدريجي

للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء عن طريق الرقود في وضع مريح والتركيز على العضلات و الشعور بالاسترخاء والاحتفاظ بالانتباه مركزا على المجموعات العضلية وبعد عمليات مترابطة بين الشهيق والزفير وتقلص وانبساط العضلات يصل اللاعب الى حالة الاسترخاء .

- ٣- **الاسترخاء التدريجي** : مساعدة اللاعب على الشعور بالراحة وحفظ التوتر او الفلق وتعتمد هذه الطريقة على انقباض مجموعة من العضلات . ويطلب من الرياضي الرقود على الظهر بحيث تكون الذراعان جانبا ويكون الجسم في وضع مستقيم وكل من الفخذين و الركبتين متقاربتين وتكون الذراعان ممدودتان جانبا و الاحتفاظ بالجسم مسترخيا لضغط اجزاء الجسم المختلفة بقدر مساحة على الارض دون حدوث تحميل زائد على اجزاء معينة من الجسم وقد يكون من المناسب اغماض العينين قليلا .
- يؤدي مجموعة من التمرينات تتسم بالانقباض الشديد للعضلات ثم الثبات لفترة ٤ - ٥ ثواني يعقبها الرجوع الى حالة الاسترخاء .
 - التركيز على تمرينات الذراعين والكتفين بحيث تستمر فترة الانقباض ٣-٥ ثانية ويعقب الانقباض الاسترخاء التام .
 - التركيز بصفة خاصة على تدريبات التحكم في النفس.
 - يؤدي اللاعب انقباض لمجموعة من العضلات ثم بعدها يبدأ بالاسترخاء .

الانتقاء : مفهوم الانتقاء

ان (الانتقاء و التوجيه) في المجال الرياضي هما وجهان لعملة واحدة حيث ظهرت الحاجة لهما نتيجة لاختلاف الخصائص للأفراد في القدرات البدنية و العقلية و النفسية و الجسمية وكذلك الجينية تبعا لنظرية الفروق الفردية ، ومن المسلم به ان التوجيه للناشي نحو نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع استعداداته وإمكاناته يزيد من امكانية وصوله الى المستويات الرياضية العليا . كذلك يساهم في نفس الاتجاه مقدار المعرفة الحقيقية لمدى فعالية تأثير عمليات التدريب على نمو هذه الاستعدادات ، لذلك اصطلح على مصطلح الانتقاء يعبر عن او يضم مصطلحي **التوجيه و الانتقاء** في مفهوم شامل ، اي ان استخدام مصطلح **الانتقاء** يعني ضمنا **التوجيه** ، اذ يعرف **زاتسورسكي** الانتقاء بكونه (عملية يتم خلالها اختيار افضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للاعداد الرياضي) . ويعرف بانه (عملية اختيار انطباق العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي ، اي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط) .

ذنما تقدم اعلاه نجد ان الانتقاء بمفهومه هذا يعتبر نوعا من التنبؤ المبني على اسس علمية سليمة ومن خلاله يمكن الاستدلال عما سيكون عليه الرياضي الناشئ مستقبلا ، بمعنى ان الانتقاء هو تحديد استعدادات و قدرات و قابليات الناشئ (الكامنة) التي تسمح له الوصول في المستقبل الى اعلى المستويات في نوع النشاط الرياضي التخصصي في حال تمكن المدرب من حسن العناية بالتدريب السليم .

ان الانتقاء يعمل على اختيار الناشئ حسب قدراته الخاصة التي يمتلكها التي تتطلبها الفعالية الرياضية وبذلك نضمن الاقتصاد بالجهد و الوقت و المال في وصول الناشئ الرياضي في المستقبل الى اعلى المستويات الرياضية .

اهمية الانتقاء الرياضي :

تعتبر الانتقاء الرياضي عملية في غاية الصعوبة والاهمية خاصة في النشاط الرياضي باعتباره احد الانشطة الانسانية غير العادية التي تتميز بمواقفها الصعبة التي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من اجل الاستمرار والتفوق وترجع اهميتها الى مايلي :

١- الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب و المنافسة الرياضية :

فالتفوق الرياضي في اي نشاط يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي (الانتقاء – التدريب – المنافسات) ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية ، ولكن اذا ما اعطيت عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية واجريت في اطار تنظيمي دقيق مبني على اسس علمية سليمة انعكس ذلك على عمليات التدريب و المنافسات وزاد من فاعليتها وامكن من تحقيق افضل النتائج في اشرع وقت و اقل جهد ممكن .

٢- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية :

اثبتت العديد من البحوث و الدراسات ان فترة الممارسة الفعالة خلال حياة الرياضي تعتبر قصيرة نسبيا لاتتجاوز عن (٥-١٠) سنوات وذلك تبعا لنوع النشاط الرياضي ، فاذا ما ادرت عملية الانتقاء على اسس علمية وتم اختيار افضل العناصر من الناشئين الذين يتمتعون بقدرات و استعدادات خاصة تتفق مع نوع النشاط الرياضي المختار . فان هذه الفترة من الممارسة سوف تكون اكثر فاعلية رغم قصرها وسوف تكون كافية لتحقيق افضل النتائج الرياضية .

٣- وجود فروق فردية واضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة :

ان الفروق الفردية بين الناشئين في استعداداتهم و قدراتهم وقابلياتهم الخاصة البدنية و المهارية و الجسمية و العقلية و النفسية و كذلك الناحية الوراثية اي ما يمتلكونه من جينات وراثية ، لا تسمح لجميع الناشئين من تحقيق افضل النتائج الرياضية في الزمن المتاح في تلك الفترة الفعالة من حياتهم الرياضية ، ودليل على ذلك انه من بين (١٠ آلاف) طفل من الاطفال المبتدئين في السباحة مثلا يمكن لثلاثة منهم فقط تحقيق نتائج رياضية عالية و الوصول الى اعلى المستويات الرياضية على المستوى الدولي .

٤- اختلاف سن بداية الممارسة تبعا لتوع النشاط الرياضي :

تعتبر تحديد سن البداية اممارسة النشاط الرياضي من اهم العوامل التي يجب مراعاتها عند اجراء عمليات الانتقاء نظرا لحتمية اختلاف سن الممارسة من نشاط الى اخر حيث بداية الممارسة المبكرة او المتأخرة عن السن المسموح بها لممارسة النشاط الرياضي المعين و يصبح لها انعكاسات سلبية على فاعلية التدريب و على نتائج اللاعب فيما بعد ، الا انه لم يتم التحديد الدقيق لسن بداية الممارسة الا من خلال مايلي :

- تحديد سن البطولة الخاص بكل نشاط رياضي على حده وهو عبارة متوسط السن الذي يمكن للاعب ان يحقق فيه افضل مستوى في النشاط الرياضي الممارس في الفترة الزمنية مابين (١٨ - ٢٥) سنة وهتا السن يختلف بطبيعة الحال تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس .
- معرفة الفترة الزمنية التي تستغرقها عملية اعداد الرياضي في النشاط الرياضي الذي يمارسه حتى يمكن تحقيق التفوق .

اهداف الانتقاء الرياضي :

تهدف عمابة الانتقاء للاعبين الى جملة من الاهداف اهمها :

- ١- التوصل الى افضل الناشئين و الناشئات الموهوبين الواعدين في الرياضة مبكرا مما يمكن من التخطيط لهد بمدى زمني اطوا يمكن من الوصول الى المستويات العاليا مبكرا و البقاء فيها اطول فترة زمنية ممكنة.
- ٢- ترشيد عملية التدريب لتطوير امكانيات من يتوقع له تحقيق مستويات انجاز عالية في المستقبل بتكثيف الوقت و الجهد و الامكانيات لتطوير استعداداته .
- ٣- توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم و استعداداتهم لهدف الترويج و الاستفلة من وقت الفراغ ويمثل الوصول للمستويات العالية في الاداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء .
- ٤- توجيه عملية التدريب لتنمية و تطوير الصفات و الخصائص البدنية و النفسية للاعب في ضوء ماينبغي تحقيقه .
- ٥- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية و التنظيم .
- ٦- التوجيه المثمر للناشئين نحو الانشطة الرياضية التي تتفق و استعداداتهم وقدراتهم .
- ٧- اختيار افضل العناصر من الافراد المبتدئين و المتقدمين لممارسة اللعبة او من اللاعبين المكونين لفريق ما للاشتراك في مباراة معينة او للاعبى الاندية لتكوين المنتخب القومي .
- ٨- تحديد الصفات النموذجية (البدنية - النفسية - المهارة - الخططية) التي تتطلبها الانشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي .

انواع الانتقاء :

في ضوء الاهداف السابقة يمكن تقسيم انواع الانتقاء الى مايلي:

- ١- الانتقاء بغرض التوجيه الى نوع الرياضة المناسبة للفرد.
- ٢- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة وفي هذا النوع يكون للدراسة التقسيمية لأعضاء الفريق اهمية كبرى.
- ٣- الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين وهي المستويات العليا .

مرحل الانتقاء:

ان الانتقاء يعتبر عملية ديناميكية مستمرة طويلة الامد تستهدف التنبؤ بمستقبل الرياضي للناشئين ومايمكن ان يحققه من نتائج وفيما يخص مراحل الانتقاء هنالك اتجاهين هما :

١- الاتجاه الاول :

يؤكد هذا الاتجاه على الانتقاء في ضوء نتائج الاختبارات الاولية على اساس امكان اثبات قدرات الفرد واستعدادته لفترة من (١٠ - ١٥ سنة) في المستقبل ،، كما اثبتت بعض الدراسات وجود علاقات ارتباط دالة بين نتائج بعض الاختبارات الاولية ونتائج الناشئين في اداء بعض المهارات الرياضية بعد مرور فترة من التدريب قدرات بحوالي خمس سنوات ، الا ان الكثير من الخبراء يعارضون هذا الاتجاه في مجال الانتقاء حيث اثبتت الدراسات ان نتائج الاختبارات الاولية للانتقاء لا يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بإمكانات الناشئين في المستقبل .

٢- الاتجاه الثاني :

ينظر اصحاب هذا الاتجاه الى الانتقاء على انه عملية مستمرة تشمل جميع مراحل الاعداد الرياضي طويل المدى والاتجاه الغالب في الوقت الحاضر هو تقسيم عمليات الانتقاء الى ثلاثة مراحل رئيسية لكل منها اهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي تعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي الناشئ ، الا ان الاتجاه الثاني ينقسم الى ثلاثة مراحل تعتمد كل منها على الاخرى اي ليست منفصلة وهذه المراحل هي :

أ- المرحلة الاولى (الانتقاء المبدئي) :

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئين من خلال اجراء الفحوصات الطبية لهم واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة ، كما تستهدف الى الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية و الخصائص المورفولوجية و الوظيفية وسمات الشخصية لدى الناشئين ، وان المرحلة الاولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها على نوعية التخصص الرياضي للناشئ وان موهبته تظهر بعد ذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي كما انه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الاولى وبناء على ذلك يمكن قبول الناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط ويتفق العلماء على المبتدئين الموهوبين وذلك من خلال تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستويات القدرات البدنية و القياسات الجسمية و الوظيفية و سمات الشخصية و القدرات العقلية ، فالإفراد لا يتساوون في قدراتهم ولذا فان اكتشاف هذه القدرات التي يتميز بها كل فرد ثم توجيهه لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي الذي تلائم مع قدراته مع الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال .

ب- المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

تستهدف هذه المرحلة الى انتقاء و اختيار الناشئين ممن نجحوا باختبارات المرحلة الاولى وتوجيههم نحو ممارسة نوع معين من النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قدراتهم و امكانياتهم و استعدادهم وكذلك قياساتهم الجسمية و غيرها وتتم هذه المرحلة بعد ان يكون الناشئ قد اكمل فترة زمنية بالتدريب تتراوح ما بين (٤ - ٥) سنوات التي تعتبر فترة تدريبية طويلة نسبيا طبقا لتوع النشاط الرياضي وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية و الوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية و النفسية ومدى اتقان الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه في النشاط وتدل المستويات العالية في هذه الجوانب على موهبة الناشئ وإمكانية وصوله الى المستويات الرياضية العالية .

ج- المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي):

ان هذه المرحلة تستهدف التحديد الاكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد الانتهاء من المرحلة الثانية من التدريب و انتقاء الناشئين الاكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ويركز هذه المرحلة على الاهتمام بقياس مستوى نمو الخصائص المورفوفوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية عمليات استعادة الاستشفاء بعد الجهد البدني ، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات من السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة في اتخاذ القرار الى غير ذلك من السمات التي يتطلبها نشاط معين .

محددات الانتقاء:

هنالك محددات مستعدة تؤثر بدرجات مختلفة على عملية الانتقاء في المجال الرياضي منها :

(المحددات البيولوجية – المحددات النفسية و الاجتماعية):

١- المحددات البيولوجية :

تعد العوامل و المتغيرات البيولوجية من الركائز المهمة في عملية الانتقاء و التوجيه الى النشاط الرياضي المناسب لإمكانيات وخصائص الناشئ ويجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة واهمها :

- القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية) :

وتتمثل هذه بالقياسات الجسمية مثل اطوال و اوزان الجسم و علاقة كل منهما بالآخرى ومن خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الاهمية ، فالطول الذي يمكن ان يصل اليه الرياضي عن اكمال النضج امرا يستحق الاهتمام وهو امرا حاسم في عملية الاختيار للاعب المناسب ، وقد توصل **هافليسك** الى معادلة ذات درجة ثبات عالية للتنبؤ بطول الطفل في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول قامة الوالدين الامر الذي يشير الى اهمية النواحي الوراثية مع احتمال زيادة او نقصان (١-٢) سم وكما يلي :

$$\text{طول الطفل} = \text{طول قامة الاب} + \text{طول قامة الام} * ١,٠٨ / ٢$$

- المقاييس الفسيولوجية و العمر البيولوجي :

وتشير القياسات الفسيولوجية الى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل : النبض وعدد مرات التنفس كذلك القدرة على امتصاص الاوكسجين و السعة الحيوية ، حيث تعطي هذه القياسات الى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل .

وتذكر المصادر ان العمر البيولوجي هو عمر امتلاك قدرات بيولوجية خاصة وبتطابق العمل البيولوجي مع العمر الزمني عندما تبلغ النواحي الوظيفية للفرد و المورفولوجية في تطورها المستوى المحدد الخاص بهذا السن .

ألا ان في اغلب الاحيان انحرافات في اتجاه واحد او اكثر ولذلك فان الاختيار يستند على الاداء و العمر الزمني سوف يؤدي الى اخطاء ، وعادة نرى كثير من الابطال الذين سجلوا ارقاما قياسية كان عمرهم البيولوجي اكبر من عمرهم الزمني او كان العمر البيولوجي مبكرا في تطوره عن غيره ، لذا يجب ان يكون هنالك دليل دقيق في تحديد العمر البيولوجي و التطور ويعتمد ذلك على بعض القياسات البدنية (المعيار الجسمي) وتطور الغدد (المعيار الغددي) وتحديد عمليات تشكيل العظام (المعيار البنائي) ويرتكز التقدم بالمستوى الرياضي اساسا على التغيرات الوظيفية في حدود قدرات الفرد وإمكاناته للتكيف و التعود على هذا المجهود البدني .

- القدرات البدنية و الحس - حركية :

تتمثل القدرات البدنية في مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي و اللاهوائي و القوة العضلية و السرعة بأنواعها و المرونة و الرشاقة و غيرها من مكونات اللياقة البدنية .

ولا بد لنا من توضيح بان عملية التدريب لا تسير وفق ديناميكية تطور القدرات البدنية حتى اكمال النضج ، اذ يشير مستوى قدرات الطفل الى مدى انحرافه عن مسار التطور ويعد ذلك دليل هام في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملة الوراثة في تحديد مستواها (السرعة) وبالإضافة الى القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على الاحساس بالمسافة و الزمن .

٢- المحددات النفسية و الاجتماعية :

للعوامل النفسية في المراحل المختلفة للانتقاء اهمية واسعة فهي مقياسا يمكن من خلالها التنبؤ بقدرة الفرد وإمكانياته في المستقبل لتحقيق الانجاز العالي فهي القدرة على استثمار الميزات الجسدية و الوظيفية و الحركية بما يتناسب مع الجهد الذي تحتاجه الرياضة الخاصة.

اذ تلعب السمات الشخصية و الإرادة القوية للفرد دورا مهما وحاسما في السلوك الحركي وفي انفعالات الفرد و استجاباته خلال ممارسة النشاط الرياضي وكل ذلك يسهم في تحقيق الفوز و الانجازات الرقمية وخاصة اذا لم تختلف كثيرا مستويات الافراد الى حدا ما في عناصر الاعداد الاخرى .

كما تلعب العوامل الاجتماعية دورا بالغ الاهمية في عملية الانتقاء وذلك من خلال تدعيم الثقة المتبادلة بين المدرب و اللاعبين وتظهر جليا في العلاقة التربوية الشخصية فان اللاعب ينتظر من مدربه احدث المعلومات و التجارب العلمية لتساعده على تحقيق افضل النتائج ولذا تلعب شخصية المدرب ومدى كفاءته دورا هاما في اكتساب ثقة لاعبه كما تؤثر البيئة الاجتماعية و الظروف المحيطة به في امكانية وصوله للمستويات