

التعامل مع الناشئين

• أسس إنتقاء الناشئين فى الكرة الطائرة

- الاسس العامة لانتقاء الناشئين
- ١ - المرحلة التمهيديه للانتقاء
 - ٢ - مرحله التدقيق
 - ٣ - مرحله التحديد
 - ٤ - مرحله تكوين المنتخب
- المتطلبات

oboeikendi.com

أسس إنتقاء الناشئين فى الكرة الطائرة

لقد تطور المستوى الرياضى العالمى فى السنوات الأخيرة تطوراً سريعاً، وخير شاهد على ذلك هو ما يمكن ملاحظته فى الدورات الأولمبية الأخيرة.

وبالنظرة التاريخية لتطور مستوى الرياضة نجد أن دورتا ١٩٦٤، ١٩٦٨م الأولمبيتان قد وضعتا قياسات عالية توضح مدى هذا التصور، وقد بدأ القصور خاصة ١٩٦٠م حيث كان هناك توسع فى النواحي الفكرية والمادية التى يتطلبها تحقيق المستويات الرياضية العالية وكذلك بدأ التخصص والمركزية وزيادة الإعتماد على المعلومات العلمية والفنية فى طرق إختيار وإختبار الناشئين كما كان فى ألمانيا الديمقراطية قبل الإتحاد.

إن الكفاح الناشئ من أجل تحقيق الإنتصارات الدولية والوصول إلى أرقام قياسية عالية تقرره ستيمترات قليلة أو جزء من الثانية وهى التى تقرر الفوز أو الهزيمة، كما أن تحقيق أفضل النتائج فى بعض الالعاب يتقرر بمقدار ما يتحلى به أفراد الفريق من طاقات، ويلعب إكتشاف الطاقات الفردية للاعب دوراً أساسياً وكذلك مدى وضع هذه الطاقات فى الحركة.

ولقد أصبح واضحاً فى السنوات العشر الأخيرة أن المستوى العالمى لا يمكن الوصول إليه إلا بتمية المتطلبات الأساسية منذ الطفولة وحتى المراهقة.

ومن العرض الموحز السابق يتضح لنا الدور الهام الذى يلعبه الناشئين بإعتبارهم القاعدة العريضة لتكوين المنتخب القومية.

ولقد أولت كثير من الدول المتقدمة رياضياً إهتمامها نحو عملية الإنتقاء الرياضى. وحيث أن معظم مدربي الكرة الطائرة إن لم يكن أغلبهم يدأون عادة العمل فى قطاع الناشئين فى بدء حياتهم العملية فى مجال التدريب لذا فقد رأينا أنه من واجبتنا أن نتناول موضوع إنتقاء الناشئين فى مجال الكرة الطائرة بإعتبار أن هذا الموضوع يشغل بال كثير من العاملين فى مجال التدريب فى الكرة الطائرة وحتى يتسنى لهم تكوين القاعدة العريضة السليمة من الناشئين.

الأسس العامة والقواعد التنظيمية لإنتقاء الناشئين

يتمتع الناشئ الرياضي بمواصفات أو خصائص معينة تميزه عن الشخص العادي في نفس المرحلة السنية، وقد تكون هذه المواصفات حسية أو فسيولوجية أو ببنية أو حركية أو نفسية وكلما تقاربت درجات هذه الخصائص مع طبيعة النشاط الممارس الذي يختاره الناشئ كلما كانت فرص النجاح أفضل في هذا النشاط المختار.

وبواسطة المعلومات المتصلة بالخبرات والخصائص المميزة للناشئين، يمكن التنبؤ بمدى صلاحية ممارسة هذا النشاط، إلا أن هذا لا يتأتى إلا بواسطة استخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الناشئين.

إن عملية الإنتقاء الرياضي يجب أن ينظر إليها نظرة عامة شاملة في ضوء الأسس التربوية والطبية والبيولوجية والاجتماعية، وفي الأونة الأخيرة نجد أن معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الرياضة قد إنجهوا بدراستهم العلمية والعملية إلى الخوض في هذه الأسس حتى يتمكن لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس في إنتقاء الناشئين، فمنهم من أتجه بأبحاثه ودراساته إلى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى إسهامها في النشاط وكيفية إستغلالها في إنتقاء الرياضيين الناشئين. كذلك منهم من إنجه بأبحاثه إلى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي على هذه الخصائص البدنية..... إلخ

ويتضح من جميع هذه الموضوعات أنها تسمير إنجاه واحده هو تحقيق الكمال عند إختبار وإنتقاء الناشئ الرياضي

وعادة يتم إنتقاء الناشئين الرياضيين في الكرة الطائرة من خلال أربع مراحل

أولاً: المرحلة التمهيديّة « الأولى » لإنتقاء ناشئ الكرة الطائرة.

ثانياً: مرحلة التدقيق في إختيار الناشئين الذين تخصصوا في ممارسة الكرة الطائرة.

ثالثاً: مرحلة التحديد « التخصص الرياضي »

رابعاً : مرحلة تكوين المنتخب.

أولاً المرحلة التمهيدية «الأولية» لانتقاء ناشئ الكرة الطائرة

هذه المرحلة تبدأ في المدرسة ويقع العبء الأكبر فيها على مدرس التربية أو المدرب الرياضي الذي عليهما أن ينظما الجماعات الرياضية وفقاً للفروق الفردية التي تعتمد على أسس الطول والوزن، ويحاولا جاهدين أن يعملوا على جذب إهتمامات الناشئين «الأطفال» في هذه المرحلة السنوية نحو نوع النشاط الذي يفضلونه وأن يضع المدرب عينه على الموهوبين منهم، ويعمل على دفعهم وتشجيعهم على ممارسة النشاط ويحبذا لو كان هذا النشاط يتفق وتخصصه، وإذا لم يكن وتخصصه فعليه أن يعطي هذا الناشئ الفرصة للظهور وإثبات وجوده في ممارسة هذا النشاط وذلك من خلال إشراكه في المباريات التجريبية، وسرعان ما سوف تلتقطه العين الثاقبة التي لها إهتمامها البالغ في هذا النشاط.

كما ننصح هنا بأنه على مدربي الأندية المساعدين أن يعملوا على تقوية الروابط بين المدرسة والنادي التابعين له وذلك من خلال الزيارات واللقاءات الدائمة بينهم وبين مدرسي المدرسة حتى يتسنى لهم إكتشاف المواهب الرياضية مبكراً والبدء فوراً في صقلها.

ثانياً: مرحلة التدقيق فسي إختيار الناشئين

وتتم هذه المرحلة عقب فترة تتراوح ما بين ٤ - ٦ شهور من المرحلة ويقصد بهذه المرحلة التمهيص والتدقيق الجيد في مجموعات الناشئين، ويتم ذلك عن طريق لجنة إختيار الناشئين داخل المركز أو النادي وعادة ما يكون تشكيل هذه اللجنة مدير المركز التدريبي أو مدير النشاط بالنادي وجهاز التدريب المكون من كبير المدربين ومساعديه، كما يدخل ضمن عمل هذه اللجنة بجانب إختبار وإختيار الناشئ، فحص التقارير المقدمة من المدربين أو الكشافين عن هؤلاء الناشئين ونتائجهم وعدد المباريات الفريق إشتراكوا فيها للتأكد من مستواهم الرياضي

ثالثاً: مرحلة التحديد «التخصص» الرياضي

وفي هذه المرحلة يتم فيها تحديد المركز أو التخصص الذي سيشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن إمكانياته وقدراته التي يتمتع بها، وهل تتفق ومتطلبات شغل هذا المركز أم لا، مع ملاحظة أن يتم هذا بأساليب علمية من خلال الفحوص والدراسات

العلمية والتربوية التي يشترك في وضعها الجهاز بجميع أعضائه ولا يفوتنا أن تشمل هذه الدراسات العملية العلمية التربوية على بعض الخصائص النفسية الفردية (الإرادة) لإثارة الهزيمة والقدرة على الكفاح التي تميز اللاعبين وإرتباطها بمتطلبات خصائص اللعبة. ذلك من خلال مواقف إختبارات خاصة تغطي هذه الناحية، هنا يجب أن نشير أنه لا مانع إطلاقاً من الإستعانة ببعض الخبرات العلمية الأكاديمية من الكليات المتخصصة للتربية الرياضية عند عمل هذه الفحوص، فهذا لا يقلل من شأن الجهاز المعنى بقدر ما يرفع من شأنه.

رابعاً: مرحلة تكوين المنتخب

بعد التأكد من مستوى الأداء الفني والمهارى لهؤلاء الناشئين داخل أنديةهم أو مراكز تدريب الناشئين، يبدأ عادة التحضير للمنتخبات المختلفة من هؤلاء اللاعبين سواء منتخبات مناطق تعليمية أو منتخبات مراكز تدريب - منتخبات الجمهورية لتمثيل في المسابقات الدولية أو البطولات الأولمبية.

ويجب ملاحظة أنه قبل البدء في الإنضمام لهذه المنتخبات ضرورة إجراء الإختبارات التربوية والبدنية والنفسية والسيولوجية، وتقارن نتائج هذه الإختبارات بالمعايير والمستويات الموضوعية كشرط للإنضمام لهذه المنتخبات حيث تشمل أهمية هذه الفحوص البدنية و الطبية أو الفسيولوجية في تحديد حجم الأحمال البدنية الواقعة على الناشئ ومن ثم تقدير الفترة الزمنية اللازمة لسرعة إستعادة الشفاء (العودة للحالة الطبيعية)

حيث يتطلب كل نشاط معين ضرورة توافر بعض المتطلبات والخصائص سواء كانت هذه الخصائص بدنية أو سيولوجية، نفسية، صحية. لدى الممارسين بصورة تمكنهم من مزاولة هذا النشاط وتميزهم عن أساليبهم من غير الممارسين.

إختبارات إنتقاء الناشئين فسي الكرة الطائرة

تعتبر مشكلة إنتقاء الناشئين إحدى المشاكل المتعددة التي تقابل كثير من المدربين في مجال الكرة الطائرة، فهناك بعض المدربين الذين يأخذون صفة الطول في الإعتبار دون النظر إلى الوزن بينما آخرون يضعون الإئتين في الإعتبار نظراً للعلاقة الوثيقة بينهم، ومنهم من يهتم بإجراء بعض الإختبارات البدنية البسيطة دون التعمق فيها ومنهم من يهمل بعض

النواحي الأخرى كالتواحي الفسيولوجية والنفسية والصحية.

إلا أنه يجدر الإشارة هنا بأن إختبارات الإنتقاء الرياضي يجب أن تكون بسيطة وإجتيازها متاح للجميع، حتى نصل بها إلى درجة من التحدى مما يتطلب من المختبرين «الناشئين» بذل جهد أكثر من طاقاتهم المحدودة فهذه الإختبارات يجب أن تكون بسيطة وفي نفس الوقت موضوعية يتوافر بها الدلالات العلمية من ثبات وصدق وموضوعية كما أنها لا تعدو سوى أحد الوسائل لمعرفة قدرات الناشئ على ممارسة نوع من النشاط سوف يتخصص فيه، وبالتالي فهي تساعدنا على التنبؤ بقدرات هذا الناشئ وإستكشاف صلاحيته لممارسة هذا النشاط الذى يرغبه.

ونعرض هنا بعض إختبارات إنتقاء ناشئ الكرة الطائرة:

إن إنتقاء ناشئ الكرة الطائرة يعتمد على مجموعة من العوامل أو القدرات وهذه القدرات سواء البدنية - الوظيفية - المهارية أو الحركية وما يرتبط بها من القدرة على أداء الأحمال التدريبية العالية سواء من حيث الشدة أو الكثافة تشكل أهمية كبيرة يجب مراعاتها عند إنتقاء ناشئين الكرة الطائرة، ثم هذا الثبات النفسى للاعب أثناء أداء المباريات مع عدم إغفال بعض النواحي الأخرى مثل النواحي التشريحية لجسم الناشئ أو النواحي المورفولوجية الخاصة بشكل وتكوين الجسم. كما لا يفوتنا هنا أهمية مراعاة الخصائص المميزة للفريق ككل وكذلك مدى الإنسجام النفسى للفريق وكذا مدى قدرة اللاعب على تحقيق أفضل إنجاز له من خلال تعاونه مع فريقه.

إن مستوى الإعداد النفسى للفريق بوجه عام واللاعب بوضع خاص يعتبر من الأمور التى لا يستهان بها وحيث تلعب دورها فى تحقيق كفه الفريق نحو الفوز.

وفى هذا الصدد سوف نشير إلى بعض المتطلبات الواجب توافرها فى ناشئ الكرة الطائرة التى أشار إليها عزت الكاشف عن كل من فيلين، فامين *Fillen & Vamin*

المتطلبات الواجب توافرها في ناشئ كرة طائرة

ذات أهمية من الدرجة الثانية	إضافية	ضرورية	نوع النشاط
المرونة - قوة عضلات الذراعين والظهر	السرعة والتحمل - قوة القدمين للمساعدة في القفز تناسب معدل الطول	طول القامة مع الرشاقة - دقة الحركة - السرعة	كرة طائرة

ويمكن الاستفادة بمثل هذا الجدول عند إنتقاء ناشئ الكرة الطائرة للإلتحاق بمراكز تدريب الناشئين أو المدارس الرياضية، حيث من الضرورة وضع تصور محدد عن نمط المقاييس الجسمية لهؤلاء اللاعبين.

كما يوضح الجدول عن نفس الكاتب السابق العمر الذي يلتحق فيه الطفل بمراكز التدريب أ المدرسة للرياضة بالنسبة للكرة الطائرة.

العمر الذي يلتحق فيه الناشئ بمراكز التدريب أو المدرسة الرياضية	نوع الرياضة
١٠ - ١١ سنة	تجديف - سباحة - ملة طائرة - كرة قدم - كرة ماء - سلاح

بينما يفضل البعض تقسيم العمر الذي يسمح فيه بممارسة الكرة الطائرة حسب

الجدول التالي

العمر الزمني الذي يسمح فيه بممارسة الكرة الطائرة في المجموعات			نوع النشاط
مرحلة الإرتقاء والتفوق	مرحلة الإتقان والتثبيت	مرحلة الممارسة الأولية	
١٨ - ١٦	١٧ - ١٢	١٣ - ١٠	كرة طائرة

ومن العرض السابق لما جاء بالجدول السابق نجد أن إختبار الناشئ للممارسة الكرة الطائرة يتم في ضوء ما يتمتع به من خصائص بدنية وكذا درجة النمو البدني والمهاري ودرجة النمو البيولوجي وأيضا الحالة الصحية والوظيفية للجسم، كما لا يجب أن لا ننسى الخصائص.

كما يجب ألا نجهل دور المقاييس الجسمية، حيث أوضحت العديد من الدراسات والبحوث وجود علاقة وطيدة بين هذه المقاييس متغيرات كل من القوة والسرعة والتحمل والمرونة.

أهمية المقاييس الجسمية فى الكرة الطائرة:

المقاييس الجسمية تعتبر من أكثر المعايير موضوعية عند إجراء عملية الإنتقاء فى الألعاب الرياضية بالنسبة لناشئ الكرة الطائرة والسلة حيث وجد الناشئين فى سن ١٢ سنة يكون الحجم الكلى للنسيج العضلى ٢٥٩٨ كجم فى سن ١٤، ١٦ يكون ٣٣٨٢ كجم، ٣٥١٨ كجم على التوالي كذلك إتضح الحجم الكلى للنسيج العظمى لهذه المراحل الثلاث (١٢، ١٤، ١٦) سنة هو ١١،١٢، ١٢،٦٧، ١٣،٤١ لكل مرحلة سنية على حده.

مراحل العمر			المقاييس الجسمية
١٦	١٤	١٢	
٣٥١٨ كجم	٣٣٨٢ كجم	٢٥٩٨ كجم	الوزن الكلى للنسيج العضلى
١٣٤١ كجم	١٢٦٧ كجم	١١١٢ كجم	الوزن الكلى للنسيج العظمى
٢٧٨ سم	٢٧٤ كجم	٢٧٢ كجم	طول القدم
٦٤٧ سم	٥٨ سم	٥٠٩ سم	عرض الحوض
٣٨٥ سم	٣٧٤ سم	٣٥٧ سم	طول الساق
٢٨٨ سم	٢٦٦ سم	٢٥ سم	عرض الكتف
٢٧٦ سم	٢٥٨ سم	٢٤١ سم	طول العضد

وتتطلب الكرة الطائرة باعتبارها أحد الألعاب الجماعية المميزة ضرورة توافر مواصفات خاصة لدى لاعب التخصصات المختلفة (المعديين، الضارين) خاصة فيما يتعلق بقوام اللاعبين.

والإختبارات التالية تستخدم لقياس درجة الأعداد البدني العام لناشئ الكرة الطائرة عن
بوب جيلزيناك

الناشئين ١١ سنة			الناشئين ١٠ سنوات			الإختبار
مقبول	جيد	ممتاز	مقبول	جيد	ممتاز	
٦-٥٦	٥٥-٥٢	٥١ فأكثر	٦٢-٥٨	٥٧-٥٤	٥٣ فأكثر	جري ٣٠ م من البداء العالي
١٢٦-١٢٦	١١٢-١١٩	١١٨ فأكثر	١٢٨-١٢٤	١٢٤-١٢٢	١٢ فأكثر	الجرى مع تغير الإتجاه ٥x٦
٢٩-٣٤	٢٥-٤١	٤٢ فأكثر	٢٦-٣٢	٣٣-٣٩	٤٠ فأكثر	وثب عالي على الثبات سم
١٥٠-١٧٦	١٦٨-١٨٥	١٨٦ فأكثر	١٤٠-١٤٦	١٥٠-١٦٤	١٦٥-١٨٠ فأكثر	وثب طويل من الثبات سم
٨-٩	١٠-١٢	١٣ فأكثر	٦-٨	٩-١٠	١١	رمى كرة وزن ١ كجم من خلف الرأس باليدين
١٨-٢١	٢٢-٢٥	٢٦ فأكثر	١٦-١٩	٢٠-٢٣	٢٤	رمى كرة تنس ٤ متر

أما فيما يختص بمستوى الإعداد المهاري « الإعداد الفني » المقيد لمجموعة تعليمية تحضيرية لكلا الجنسين « بنين - بنات » فيمكن إستخدام المهارات التالية وفق الترتيب والتقدير التالى.

النتائج والتقدير						الإختبارات	ترتيب
ناشقات			ناشون				
ممتاز	جيد	مقبول	ممتاز	جيد	مقبول		
٥	٤	٣	٥	٤	٣	الإرسال بأى طريقة (عدد مرات)	١
٥	٤	٣	٥	٤	٣	التحريك من أعلى باليدين (عدد مرات)	٢
٥	٤	٣	٥	٤	٣	أداء ضربة هجومية (عدد مرات)	٣
-	-	-	-	-	-	الإشتراك فى لعب مزدوج ثنائى (عدد مرات)	٤

ثم نعرض الإختبارات التالية التي توضح المعايير الخاصة بتقدير درجة الإعداد الفني للناشئ في الكرة الطائرة في المجموعة حسب الفترة التدريبية المقيد بها.

ترتيب	الإختبارات	العمر التدريسي	النتائج والتقدير					
			ناشئون			ناشئات		
			مقبول	جيد	ممتاز	مقبول	جيد	ممتاز
١	الإرسال بأى طريقة «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٤	٥	٦
		الثاني	٥	٦	٧	٥	٦	٧
		الثالث	٦	٧	٨	٦	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٧	٨	٩
٢	التعمير من أعلى باليدين معاً «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٤	٥	٦
		الثاني	٥	٦	٧	٥	٦	٧
		الثالث	٦	٧	٨	٦	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٧	٨	٩
٣	أداء ضربة هجومية «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٤	٥	٦
		الثاني	٥	٦	٧	٥	٦	٧
		الثالث	٦	٧	٨	٦	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٧	٨	٩

كما يمكن استخدام بطاريات الإختبارات التالية للإستعانة بها فى إنتقاء الناشئين للإلتحاق بمراكز التدريب وهى:

- (١) - جرى ٣٠ م (ث) من ضع البدء العالى
- (٢) - تمريرات أعلى وللأمام (باليدين) بالكرة لمسافة (١٨ x ٢) (زمن)
- (٣) - رمى كرة التنس لأبعد مسافة سم
- (٤) - الوثب الطويل من الثبات سم
- (٥) - الوثب الثلاثى من الثبات سم
- (٦) - الجرى بين ٦ حواجز لمسافة ٣٠ م (ث)

مع ملاحظة أنه فى اليوم الأول يتم أداء الإختبارات:

- ١ - جرى ٣٠ م ٢ - رمى كرة التنس ٣ - وثب طويل

وفى اليوم الثانى يؤدى:

- ١ - الوثب الثلاثى من المكان
- ٢ - جرى ٣٠ متر بين الحواجز ٦ حواجز
- ٣ - تمرير الكرة من أعلى ومن أسفل ١٨ x ٢ (ث)

كما يبين الجدول التالي بعض الإختبارات التي تقيس درجة نمو الصفات البدنية بعد ثلاث شهور تدريب.

ناشون

العمر بالسنوات	جرى متر(ث)	وثب طويل من التيات	الوثب الثلاثي من التيات	جرى بالكرة تمريرة أعلى ومن أسفل	جرى ٦ حواجز لمسافة ٣ م	رسي الكرة لأكبر مسافة بالمتر
٩	٦	١٥٠	٤٠٠	٦ر٣	٧ر٥	٢٦
١٠	٥ر٥	١٦٥	٤٥٠	٥ر٨	٧	٣٠
١١	٥ر٢	١٧٥	٤٧٠	٥ر٤	٦ر٦	٣٣
١٢	٤ر٨	١٨٥	٤٩٠	٥	٦ر١	٣٥

ناشات

٩	٦ر٢	١٣٠	-	٦ر٧	٨ر٦	١٨
١٠	٥ر٥	١٤٠	-	٦ر١	٧	٢٠
١١	٥ر٣	١٥٥	-	٥ر٩	٧ر٣	١٣
١٢	٥	١٧٠	-	٥ر٧	٦ر٩	٢٥

كما يبين الجدول التالي نمو درجة الصفات البدنية بعد سنة تدريبية

ناشطات	ناشطون	الإختبارات
٤٥ - ٦٤	٤١ - ٤	١ - جرى ٣٠ م «ثانية»
٢٤٠ - ٢٥٠	٢٨٠ - ٢٧٠	٢ - وثب طويل من الثبات «سم»
—	٨١٠ - ٨٠٠	٣ - وثب ثلاثي من الثبات «سم»
٤٥ - ٥٠	٦٥ - ٦٠	٤ - الوثب الأعلى من الثبات «سم»
٤٧ - ٤٩	٤٣ - ٤٢	٥ - تمرير بالكرة لمسافة ١٨ م ٢ X «ث»
٩٥ - ٩٩	٨٦ - ٨٩	٦ - المرور بين ٦ حواجز لمسافة ٣٠ م «ث»
٤٥ - ٤٠	٥٥ - ٥٢	٧ - رمى الكرة لأبعد مسافة «متر»
٣٣ - ٣٥	٣٦ - ٣٨	٨ - عدد مرات التمرير على الحائط على هدف خلال ٣ ث