

الفصل الثانى

القياسات الجسمية (الاثروبومترية)

واهميتها فى مرحلة إنتقاء الموهوبين

الفصل الثانى

القياسات الجسميه (الاثروبومترية)

وأهميتها فى مرحلة إنتقاء الموهوبين

الطول الكلى للجسم - السعة الحيويه - السعة الهوائية - الوزن - طول الطرف العلوى - طول الطرف السفلى بما فى ذلك القدم - طول الجذع - طول الذراع - طول الكتف - محيط الصدر - محيط الوسط - محيط الحوض - عرض الكتفين - عرض الصدر.

ولم تقتصر القياسات الجسميه للانتقاء من الخارج فقط على قياسات الجسم ولكن التطرق إلى القياسات الإكلينيكية مثال:

قياس رسم المخ - قياس رسم العضلات - قياس رسم القلب - قياس الضغط قبل المجهود - قياس الضغط أثناء المجهود - قياس الضغط بعد المجهود - النبض فى حالات مختلفة - قياس البصر - الكشف على الأسنان - تحاليل طبية كاملة - الكشف على الأنف والأذن والحنجرة - أشعة على الصدر - أشعة على الجهاز العظمى - الكشف واختبار الجينات للطفل الموهوب ووالده ووالدته - معرفة نوع الألياف العضلية إذا كانت بيضاء أو حمراء - تحليل الدم.

وعلى ذلك فإن الانتقاء على أساس علمى يعتبر أحد العوامل لضمان قاعدة كبيرة من الناشئين الموهوبين يمكن أن يتم انطلاقهم بالتدريب العلمى الحديث والمتطور ليصل فيها اللاعب إلى المستويات العليا فى جميع الرياضات الفردية والجماعية مع التوعية الثقافية الصحية لتنمية عامل الوقاية الهام الذى يحد من الإصابة.

وتلك النظرية تؤكد على أن الجسم لديه القدرة الذاتية للدفاع عن نفسه ضد الأمراض إذا كان البناء الجسمى سليماً والعلاقة بين أعضاء الجسم المختلفة صحيحة بالإضافة إلى سلامة المحيط الذى يعيش فيه الفرد مع اتباع نظام غذائى سليم.

وهذه الجزئية تجعلنا نتطرق إلى عنصر هام فى الميدان الرياضى وهو عملية انتقاء الناشئين وهذا يمثل الثروة البشرية التى يجب اكتشافها علمياً وليس عشوائياً، مع تنميتها

ورعايتها والحفاظ عليها. وقد ظلت عملية اكتشاف الموهوبين تخضع للأساليب غير العلمية عبر مراحل طويلة من التطور الحضارى للإنسان، حيث اعتمد اكتشاف الموهوبين على الصدفة والملاحظة العابرة والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غير المقتنة أو المضبوطة علمياً.

خصائص وسمات الانتقاء الصحى للموهوبين رياضياً

الطفل الموهوب رياضياً هو الطفل الذى تتوافر لديه الاستعدادات والقدرات الخاصة التى تساعد على جعل أدائه الرياضى أداءاً متميزاً عن الأطفال العاديين من نفس عمره، ومن ثم يستطيع أن يحقق فى هذا المجال ما لا يستطيع رفاقه من الأطفال العاديين تحقيقه. وبسبب ما أكدت عليه الدراسات والبحوث من أن أحد الأسباب الهامة والمسئولة عن انخفاض مستوى الأداء فى البطولات الرياضية العالمية والإقليمية وخلو نتائج هذه البطولات من إنجازات مصرية أو عالمية واضحة، هو عدم الاعتماد على النظريات والمعلومات والأساليب وطرق القياس العلمى عند انتقاء الرياضيين وعدم إجراء هذا الانتقاء فى سن مبكرة يسمح بالتدخل الصحيح. فقد وجد من الهام والضرورى التصدى للجوانب والأبعاد المختلفة لموضوع الانتقاء المبكر للأطفال الموهوبين رياضياً وبصفة خاصة لأهم الأسس الصحية لهذا الانتقاء.

ولذلك يجب أن تتوافر عدة عناصر هامة للانتقاء وهى: النشاط - التحمل - التوافق - التركيز - توزيع الانتباه - المثابرة - اليقظة - التميز البصرى - التميز السمعى - تميز اللمس - التميز الحركى - الدقة - التركيز البصرى - التذكر السمعى - التذكر الحركى - الفهم السريع - الفهم من مستوى أعلى - الملاحظة الدقيقة - الذكاء - الثقافة - القدرة على التنفيذ - القدرة العقلية العامة (الذكاء) - القدرة الإدراكية - الانتباه - الإدراك الحركى - سمة الاستغلال - سمة التصميم - ثمة المثابرة - سمة ضبط النفس - سمة الشجاعة والجرأة فى العمل والرضا - توافر خبرات النجاح والعلاقة المتوازنة بين مجهود العمل ومجهود التدريب.

وبالتالى تصبح كل هذه العوامل لها أثرها على إمكانيات الناشئ الرياضى لتحقيق نتائج رياضية عالية. كذلك يجب توافر برنامج التدريب الجيد القائم على أسس علمية حديثة وأماكن تدريب جيدة ويجب توافر الأجهزة والأدوات الرياضية الملائمة وتوافر علاقة الثقة المتبادلة بين الناشئ والمدرّب مع النشاط والمثابرة وبذل الجهد وهى كلها عوامل أساسية لتطوير إمكانيات الناشئ والوصول به إلى أعلى المستويات التى يمكنه بلوغها فى النشاط

الرياضي الذي يمارسه. ولا يسهم للناشي الذي يقل سنه عن ١٥ عام الاشتراك في المنافسات لعدم اكتمال جهازه العصبي ولكن يجب التدريب على مهارات اللعبة في هذه المرحلة السنية حتى يتقن هذه المهارات.

الانتقاء القاهيلي في العلاج والريضة

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب، وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، وتركز الاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العليا ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعيات عمليات استعادة الاستشفاء بعد المجهود. كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرار إلى غير ذلك من السمات التي تتطلبها نشاط معين.

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 وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تحقق نجاحاً أفضل إذ أمكن من البداية انتقاء الناشئين بطريقة سليمة وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة. ويشير ممدوح محمد نقلاً عن كل من شمولنسكي وآخرون Schmolinsky et al أن العضلة تحتوي على نوعين أساسيين من الألياف البيضاء والتونك Tonic أو الألياف ذات الانقباضية البطيئة أو الألياف الحمراء، ويختلفان من حيث الأداء العضلي في وظيفة كل منهما رغم تجاورهما داخل العضلة، فالألياف العضلية البيضاء ذات انقباض في زمن قصير ولكنه سريع وعلى ذلك فتلك الألياف العضلية هي المسؤولة عن الحركات التي تتطلب السرعة أو القوة الانفجارية أما الألياف الحمراء فإنها تأخذ وقتاً أطول في الانقباض. وتلعب هذه الألياف دوراً كبيراً في أنظمة التحمل بصفة عامة وتحمل القوة بصفة خاصة.