

التعامل مع الناشئين

• أسس إنتقاء الناشئين فى الكرة الطائرة

الاسس العامة لانتقاء الناشئين

١ - المرحلة التمهيدية للانتقاء

٢ - مرحلة التدقيق

٣ - مرحلة التحديد

٤ - مرحلة تكوين المنتخب

المتطلبات

obeikandi.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 الاعتماد 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 بتنمية المتطلبات الأساسية منذ الطفولة وحتى المراهقة.

ومن العرض الموجز 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 واجبنا 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 يتمنى لهم تكوين القاعدة العريضة السليمة من الناشئين.

الأسس العامة والقواعد التنظيمية لانتقاء الناشئين

يتمتع الناشئ الرياضي بمواصفات أو خصائص معينة تميزه عن الشخص العادي في نفس المرحلة السنية، وقد تكون هذه المواصفات حسية أو فسيولوجية أو بطنية 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 الانتقاء 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 اتجهوا بدراساتهم العلمية والعملية إلى الخوض في هذه الأسس حتى يتمكن لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس في إنتقاء الناشئين، فمنهم من أتحه بأبحاثه ودراساته إلى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى إسهامها في النشاط وكيفية إستغلالها في إنتقاء الرياضيين الناشئين. كذلك منهم من إتحه بأبحاثه إلى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي على هذه الخصائص البدنية..... إلخ

ويتضح من جميع هذه الموضوعات أنها تسير إتحاء واحده هو تحقيق الكمال عند إختيار 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 المنتخبين.

أولاً المرحلة التمهيدية «الأولية» لانتقاء ناضى الكرة الطائرة

هذه المرحلة تبدأ في المدرسة ويقع العبء الأكبر فيها على مدرس التربية أو المدرب الرياضى الذى عليهما أن ينظما الجماعات الرياضية وفقاً للفروق الفردية التى تعتمد على أسس الطول والوزن، ويحاولا جاهدين أن يعملوا على جذب إهتمامات الناشئين «الأطفال» في هذه المرحلة السنية نحو نوع النشاط الذى 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 التى 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 في 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 الرياضى

ثالثاً: مرحلة التحديد «التخصص» الرياضى

وفي هذه المرحلة يتم فيها تحديد المركز أو التخصص الذى سيشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن إمكانياته وقدراته التى 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 والقدر 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 المنتخبات

بعد التأكد من مستوى الأداء الفني والمهاري 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 للتمثيل في المسابقات الدولية أو البطولات الأولمبية.

ويجب ملاحظة أنه قبل البدء في الانضمام لهذه المنتخبات ضرورة إجراء الإختبارات التربوية والبدنية والنفسية والفسيولوجية، وتقارن نتائج هذه الإختبارات بالمعايير والمستويات الموضوعية كشرط للانضمام لهذه المنتخبات حيث تشمل أهمية هذه الفحوص البدنية والطبية 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 فسيولوجية، نفسية، صحية. لدى الممارسين بصورة تمكنهم من مزاوله هذا النشاط وتميزهم عن أساليبهم من غير الممارسين.

إختبارات إنتقاء الناشئين فني 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 الإثنتين في الإعتبار نظراً للعلاقة الوثيقة بينهما، 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 وإجيازها 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 الانسجام 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.

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

المتطلبات الواجب توافرها في ناشئ كرة طائرة

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

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 الذى يلتحق فيه الطفل بمراكز التدريب أ المدرسة للرياضة بالنسبة للكرة الطائرة.

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

بينما يفضل البعض تقسيم العمر الذى يسمح فيه بممارسة الكرة الطائرة حسب الجدول التالي

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

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 في الكرة الطائرة:

المقاييس الجسمية تعتبر من أكثر المعايير موضوعية عند إجراء عملية الإنتقاء في الألعاب الرياضية بالنسبة لناشئ الكرة الطائرة والسلة حيث وجد الناشئين في سن ١٢ سنة يكون الحجم الكلي للنسيج العضلي ٢٥٩٨ كجم فس سن ١٤، ١٦ يكون ٣٣٨٢ كجم، ٣٥١٨ كجم على التوالي كذلك إتضح الحجم الكلي للنسيج العظمي لهذه المراحل الثلاث (١٢، ١٤، ١٦) سنة هو ١١١٢، ١٢٦٧، ١٣٤١ لكل مرحلة سنية على حده.

مراحل العمر			المقاييس الجسمية
١٦	١٤	١٢	
٣٥١٨ كجم	٣٣٨٢ كجم	٢٥٩٨ كجم	الوزن الكلي للنسيج العضلي
١٣٤١ كجم	١٢٦٧ كجم	١١١٢ كجم	الوزن الكلي للنسيج العظمي
٢٧ر٨ سم	٢٧ر٤ كجم	٢٧ر٢ كجم	طول القدم
٦٤ر٧ سم	٥٨ سم	٥٠ر٩ سم	عرض الحوض
٣٨ر٥ سم	٣٧ر٤ سم	٣٥ر٧ سم	طول الساق
٢٨ر٨ سم	٢٦ر٦ سم	٢٥ سم	عرض الكتف
٢٧ر٦ سم	٢٥ر٨ سم	٢٤ر١ سم	طول العضد

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

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

الإختبار	الناشئين ١٠ سنوات			الناشئين ١١ سنة		
	ممتاز	جيد	مقبول	ممتاز	جيد	مقبول
جري ٣٠ م من البداء العالي	٥٣ فأكثر	٥٤-٥٧	٥٨-٦٢	٥١ فأكثر	٥٢-٥٥	٥٦-٦٠
الجرى مع تغير الإتجاه ٥x٦	١٢ فأكثر	١٢٢-١٢٤	١٢٥-١٢٨	١١٨ فأكثر	١١٩-١٢٢	١٢٣-١٢٦
وثب عالي على الثبات سم	٤٠ فأكثر	٣٩-٣٣	٣٢-٢٦	٤٢ فأكثر	٤١-٣٥	٣٤-٢٩
وثب طويل من الثبات سم	١٦٥-١٨٠ فأكثر	١٦٤-١٥٠	١٤٦-١٤٠	١٨٦ فأكثر	١٨٥-١٦٨	١٧٦-١٥٠
رمى كرة وزن ١ كجم من خلف الرأس باليدين	١١ م	١٠-٩	٨-٦	١٣ فأكثر	١٢-١٠	٩-٨
رمى كرة تنس ١٠ متر	٢٤	٢٣-٢٠	١٩-١٦	٢٦ فأكثر	٢٥-٢٢	٢١-١٨

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

النتائج والتقدير						
ترتيب	الاختبارات	ناشئون			ناشقات	
		مقبول	جيد	ممتاز	مقبول	جيد ممتاز
١	الإرسال بأى طريقة « عدد مرات »	٣	٤	٥	٣	٤ ٥
٢	التحريك من أعلى باليدين « عدد مرات »	٣	٤	٥	٣	٤ ٥
٣	أداء ضربة هجومية « عدد مرات »	٣	٤	٥	٣	٤ ٥
٤	الإشتراك فى لعب مزدوج ثنائى « عدد مرات »	-	-	-	-	-

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

ترتيب	الاختبارات	العمر التدريسي	النتائج والتقدير					
			ناشئون			ناشئات		
			مقبول	جيد	ممتاز	مقبول	جيد	ممتاز
١	الإرسال بأى طريقة وعدد 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 وعدد 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 الاختبارات التالية للإستعانة بها في 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 الاختبارات:

- 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 الاختبارات التي تقيس درجة نمو الصفات البدنية بعد ثلاث شهور تدريب.

ناشئون

العمر بالسنوات	جرى متر ١٥	وثب طويل من الثبات	الوثب الثلاثي من الثبات	جرى بالكرة تمريرة أعلى ومن أسفل	جرى ٦ حواجز لمسافة ٣ م	رسم الكرة لأكبر مسافة بالمتر
٩	٦	١٥٠	٤٠٠	٦,٣	٧,٥	٢٦
١٠	٥,٥	١٦٥	٤٥٠	٥,٨	٧	٣٠
١١	٥,٢	١٧٥	٤٧٠	٥,٤	٦,٦	٣٣
١٢	٤,٨	١٨٥	٤٩٠	٥	٦,١	٣٥

ناشئات

٩	٦,٢	١٣٠	—	٦,٧	٨,٦	١٨
١٠	٥,٥	١٤٠	—	٦,١	٧	٢٠
١١	٥,٣	١٥٥	—	٥,٩	٧,٣	١٣
١٢	٥	١٧٠	—	٥,٧	٦,٩	٢٥

كما يبين الجدول التالي نمو درجة الصفات البدنية بعد سنة تدريبية

ناشطات	ناشطون	الاختبارات
٦٤ - ٤٥	٤١ - ٤	١ - جرى ٣٠ م «ثانية»
٢٥٠ - ٢٤٠	٢٨٠ - ٢٧٠	٢ - وثب طويل من الثبات «سم»
—	٨١٠ - ٨٠٠	٣ - وثب ثلاثي من الثبات «سم»
٥٠ - ٤٥	٦٥ - ٦٠	٤ - الوثب الأعلى من الثبات «سم»
٤٩ - ٤٧	٤٣ - ٤٢	٥ - تمرير الكرة لمسافة ١٨ م ٢ × «ث»
٩٩ - ٩٥	٨٩٥ - ٨٩٦	٦ - المرور بين ٦ حواجز لمسافة ٣٠ م «ث»
٤٥ - ٤٠	٥٥ - ٥٢	٧ - رمي الكرة لأبعد مسافة «متر»
٣٥ - ٣٣	٣٨ - ٣٦	٨ - عدد مرات التمرير على الحائط على هدف خلال ٣ ث