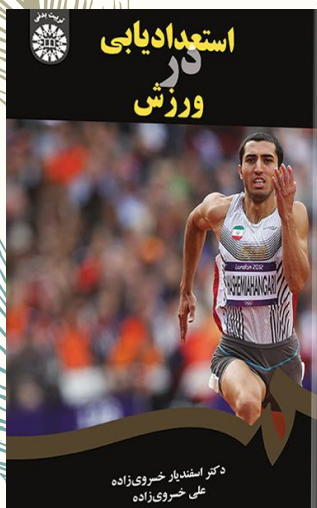




استعدادیابی ورزشی

دکتر نیکروان

دانشگاه سمنان

2

نمره

۱۶ نمره پایان ترم

۴ نمره استعدادیابی ورزشی خودتان (آزمونها را روی خود اجرا کرده و نتیجه را در یک برگه ذکر کنید. سپس با توجه به نرم های موجود ۵ ورزشی که برای شما مناسب است با ذکر دلیل نام ببرید و تحلیل کنید)

3

تعریف استعداد یابی

مجموعه‌ای از فعالیت‌های سازمان‌یافته برای شناسایی مهارت‌های ورزشی، فیزیکی، فنی و تاکتیکی است که به‌طور ذاتی و بالقوه در فرد وجود دارند (بدون نیاز به آموزش یا تجربه‌ی قبلی زیاد).

✓ رینگر در تعریف کاربردی استعدادیابی اعتقاد دارد: استعدادیابی یعنی پیش‌بینی اجرا از طریق سنجش ویژگی‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و همچنین توانایی‌های تکنیکی.

4

ضرورت استعدادیابی ورزشی

- تحقیق روی قهرمانان المپیک نشان داد اغلب آنها بین ۱۱ تا ۱۳ سال قبل از قهرمان شدن تمرینات حرفه‌ای خود را شروع کرده بودند.
- **کشف پتانسیل‌های نهفته:**
 - بسیاری از ورزشکاران جوان دارای استعدادهای برجسته‌ای هستند که با شناسایی به موقع، می‌توانند در سطح ملی و بین‌المللی بدرخشند.
- **بهبود عملکرد تیمی:**
 - انتخاب ورزشکاران مناسب باعث کاهش هزینه‌های آموزشی و افزایش کیفیت تیم می‌شود.
- **توسعه پایدار ورزش:**
 - استعدادیابی مؤثر فرهنگ ورزشی را تقویت کرده و زمینه‌ساز پیشرفت بلندمدت در ساختارهای ورزشی است.

5

مزایای استعدادیابی

- زمان مورد نیاز برای رسیدن به اوج عملکرد ورزشی به طور قابل توجهی کاهش می یابد.
- از صرف حجم بالایی از کار و انرژی مربی جلوگیری می کند، ورزشکارانی که دارای تواناییهای بالاتری هستند کارایی برنامه های تمرینی مربی را بالا می برند.
- به سبب شناسایی صحیح افراد، تعداد ورزشکاران و عملکرد مفید ورزش قهرمانی افزایش می یابد.
- افراد به سمت رشته هایی هدایت می شوند که از نظر جسمانی، فیزیولوژیکی، روانی برای آنها مناسب ترند.

6

مزایای استعدادیابی

- اعتماد به نفس ورزشکار را بالا می برد، چرا که اجراهای ورزشکار نخبه در مقایسه با ورزشکاران هم سن انتخاب نشده به طور قابل توجهی بالاتر است.
- فرصت ایجاد ارتباط با اساتید ورزش، که می توانند در زمینه های تمرین و ارزشیابی منظم ورزشکاران کمک کنند، افزایش می یابد.
- بسیاری از ورزشکاران جوان فرصت افزایش توانایی خود، رشد و رسیدن به سطح ورزشکاری خوب را به دلیل بی اطلاعی از ویژگیهای خاص خود از دست می دهند و به رشته ورزشی که می توانند در آن به شکوفایی برسند هدایت نمی شوند. استعدادیابی ورزشی از این امر جلوگیری می کند و ورزشکاران جوان را به سمت رشته ورزشی مناسب هدایت می کند.

7

فواید استعداد یابی

- ۱- کاهش زمان رسیدن به اجرای بهینه توسط ورزشکاران انتخاب شده.
- ۲- صرفه جویی در کار، استعداد ، انرژی و توانایی مربی.
- ۳- افزایش توانایی شرکت در مسابقات و بالا رفتن میزان هماهنگی در تیم های ملی.
- ۴- افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران.
- ۵- کاربرد تمرینات علمی به علت توانائی های بالاتر ورزشکاران منتخب.

8

نقاط ضعف استعدادیابی:

۱. بعضی محققین فرآیند استعدادیابی را عدم توجه به علاقه های انسانی می دانند.
۲. برای انتخاب افراد واقعاً مستعد لازم است از تعداد بسیار زیادی داوطلب، آزمایش های متعدد بعمل آید. این امر هزینه ها، انرژی و زمان مورد نیاز را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد.
۳. گروهی از دانشمندان علوم ورزشی اعتقاد دارند که در بعضی مواقع چشمان تیزبین یک مربی آگاه و با تجربه به راحتی می تواند جایگزین روشهای پیچیده و پرخرج فرآیند استعدادیابی شود و نتایج بهتری نیز حاصل می گردد.
۴. فرآیند استعدادیابی به تعداد قابل ملاحظه ای متخصص، ابزار پیشرفته و آزمایشگاهی نیاز داشته، پر خرج و وقت گیر است.

9

نقاط ضعف استعدادیابی:

۵. طبق نظر گروهی از متخصصین، قدرت پیش بینی آزمونهای استعدادیابی برای آینده کافی نیست و افرادی که شناسایی می شوند، ضرورتاً در آینده به درجات و مقام های ورزشی مورد انتظار نمی رسند.
۶. بعضی از محققین بیان می کنند که امکان دارد همبستگی بالایی میان نتایج تستهایی که از جوانان و نوجوانان گرفته می شود با نتایج آتی آنها وجود نداشته باشد.
۷. توانایی های حرکتی ارثی بوده و با تمرین تغییر نمی کنند، ولی گزینش و استفاده از این توانایی ها با تمرین تغییر می کند. لذا پیش بینی عملکردهای تخصصی دشوار می شود.
۸. در بعضی موارد، رشد عمومی و وضعیت برجسته جسمانی نونهالان، با استعداد واقعی ورزشی اشتباه گرفته می شود.

10

نقاط ضعف استعدادیابی:

۹. به نظر گروهی از دانشمندان علوم ورزشی، تخصصی کردن زود هنگام برای نوجوانان و نونهالان توصیه نمی شود.
۱۰. سن مناسب برای استعدادیابی در رشته های مختلف ورزشی به طور قاطع شناسایی نشده است، لذا نمی توان با اطمینان خاطر، فرد نوجوان را در سن معینی به سمت تخصص ورزشی ویژه ای هدایت کرد.

11

اهداف استعدادیابی در ورزش چیست؟

❖ تشخیص زودهنگام استعدادها:

– شناسایی ورزشکاران با پتانسیل بالا در مراحل اولیه رشد.

❖ طراحی برنامه‌های توسعه‌ای متناسب:

– ایجاد برنامه‌های آموزشی اختصاصی بر اساس توانمندی‌های فردی.

❖ ارتقای کیفیت تیم‌ها:

– با جذب ورزشکاران مستعد، تیم‌ها می‌توانند عملکرد بهتری در رقابت‌های داخلی و بین‌المللی داشته باشند.

❖ توسعه فرهنگ ورزشی:

– افزایش تعداد ورزشکاران حرفه‌ای و بهبود زیرساخت‌های ورزشی در سطح جامعه

12

شاخص‌های استعدادیابی در ورزش چیست؟

شاخص‌های استعدادیابی شامل توانایی‌های جسمانی مثل قدرت و استقامت، مهارت‌های فنی و تاکتیکی، و شاخص‌های ذهنی و روانی مانند تمرکز و انگیزه می‌باشد.

13

عوامل سه گانه کلیدی استعداد ورزشی

بر اساس ویژگی‌های ذاتی هر رشته، عوامل اصلی برای غربالگری به سه دسته عمده تقسیم می‌شوند:

- **توان بیولوژیکی (ذاتی و غیرقابل دستکاری):** شامل ژنتیک، ظرفیت‌های فیزیولوژیک، و توانایی‌های جسمانی و حرکتی پایه.
- **قابلیت‌های بیومتریک (اندازه‌گیری‌های فیزیکی):** شامل ویژگی‌های پیکری، ابعاد بدنی و پیکرسنجی (آنتروپومتری).
- **ظرفیت‌های روانی (قابل تغییر و تربیتی):** شامل مؤلفه‌های انگیزشی، تعهد، تمرکز و سایر ویژگی‌های روان‌شناختی.

14

عامل موثر در عملکرد ورزشکار:

- مهارت‌ها (تکنیکی، تاکتیکی، حرکتی، تصمیم‌گیری سریع و دقیق)
- سرعت
- انعطاف پذیری
- استقامت
- قدرت
- ساختار بدن
- عوامل ذهنی و روانی
- تغذیه و استراحت
- آموزش دیدن و تعلیم
- شرایط اجتماعی و فرهنگی

15

عوامل موثر در رشد یک استعداد

رشد یک استعداد ورزشی نتیجه تعامل پیچیده‌ای میان پتانسیل‌های ذاتی و نیروهای محیطی است که تنها بخشی از آن‌ها قابل پیش‌بینی هستند. برای تسهیل درک این فرآیند، می‌توان سه عامل کلیدی را در مسیر تبدیل شدن یک کودک به ورزشکار نخبه دخیل دانست: ژنتیک، محیط، و عدم قطعیت ذاتی رشد.

16

سه مفهوم کلیدی در رشد و توسعه ورزشی کودکان و نوجوانان

- سن مرفولوژیکی (تأثیر محیط و ظاهر بر مهارت‌های حرکتی)، سن بیولوژیکی (تکامل عملکردی اندام‌ها که نباید با سن تقویمی اشتباه گرفته شود)، و سن ورزشی (بهترین زمان برای شرکت در رقابت‌ها بر اساس بلوغ).
- ❖ تذکر ۱: تکیه صرف بر سن تقویمی می‌تواند منجر به ارزیابی‌های نادرست و ضرر دیدن ورزشکارانی شود که دیرتر به بلوغ می‌رسند.
- ❖ تذکر ۲: فعالیت‌های ورزشی در حدود ۱۲ سالگی به اوج می‌رسد و ورزش‌های سازمان‌یافته همیشه تأثیر مثبت روان‌شناختی ندارند.

17

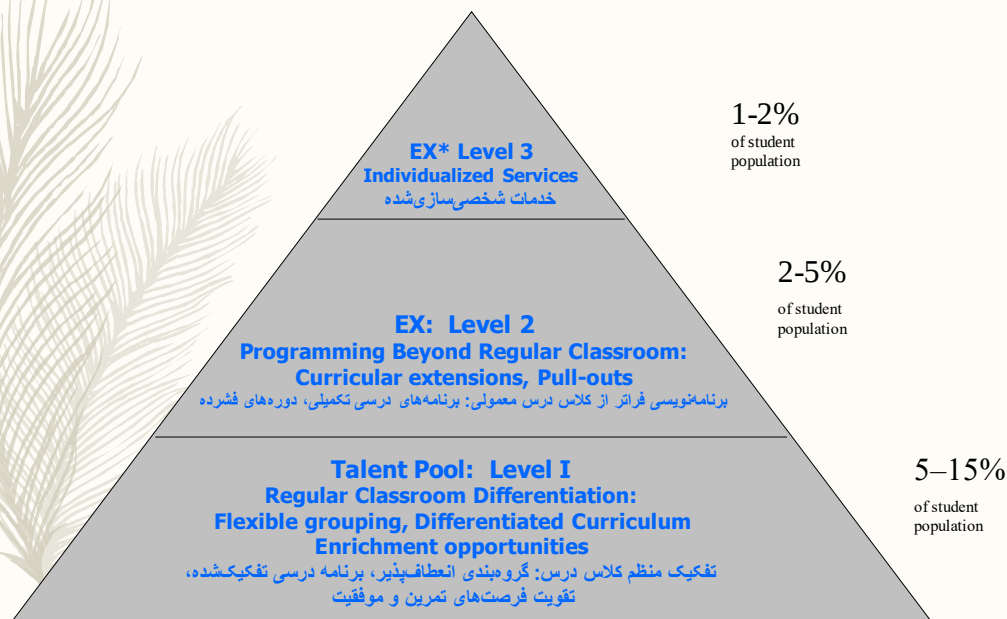
به دلیل همین مسائل برخی از کشورها فقط از آزمون در مقاطع سنی مختلف (مثلاً در مدارس) استفاده می کنند که البته آن هم یک روش استعدادیابی محسوب می شود.

18

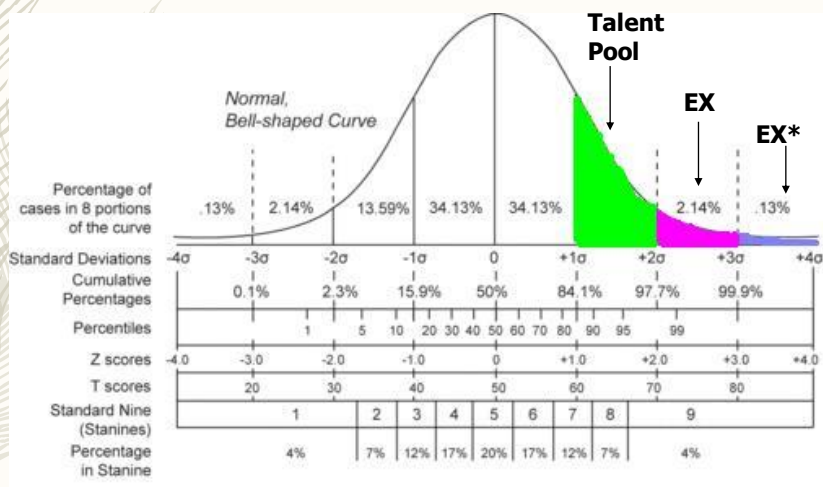
نکته

- در محیط های بزرگ تر استعداد های بیشتر و بهتری یافت می شود پس باید همه جامعه را درگیر کرد.
- مدارس اولین پایگاه استعداد یابی ورزشی

The Identification Pyramid

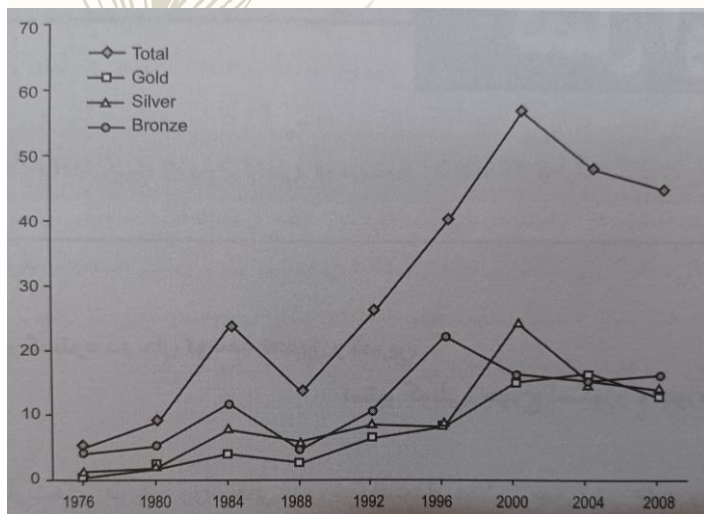


The Bell Curve



21

اثر بخشی استعدادیابی ورزشی



- به عنوان مثال موسسه ورزش استرالیا (AIS) که پس از عملکرد ضعیف در رقابت های المپیک سال ۱۹۷۶ در سال ۱۹۸۱ تاسیس شد.

22

جنبه های استعداد یابی

- بیولوژیک
- آنتروپومتریک
- ذهنی
- روانی
- بیومکانیکی

23

بیولوژیک

- نوع تار عضلانی (ST در مقابل FT)
- توان هوازی (به عنوان مثال اندازه قلب ممکن است متفاوت باشد)
- حجم و ظرفیت های ریوی
- توان بی هوازی (به عنوان مثال ظرفیت تامپونی ممکن است متفاوت باشد)
- ظرفیت سوخت و سازی (به عنوان مثال ظرفیت آنزیمی کارا تر)
- تمرین پذیری بیولوژیک
- ...

24

آنتروپومتریک

- قد ایستاده
- قد نشسته
- طول دست ها و پاها
- درصد چربی (یا چگالی بدن)
- طول کف پا
- طول کف دست
- عرض شانه
- تیپ بدنی (اندومورف - مزومورف - اکتومورف)
- ...

قد هر دو: ۱۹۴

مایکل فلیس بالاتنه و دست‌های کشیده‌ای دارد. این کمک می‌کند در آب به خوبی حرکت کند.

بولت بالاتنه کوتاه و پاهای بلندی دارد که کمک کرده تبدیل به سریع‌ترین دوندۀ جهان شود.

این دو نفر حتما خیلی تلاش کردند اما اگر جایشان عوض می‌شد هیچوقت به چنین دستاوردهایی نمی‌رسیدند.



مایکل فلیس، قهرمان شنای جهان



یوسین بولت، قهرمان دوندۀ جهان

26

ذهنی

- یادگیری مهارت
- تمرکز
- هوش
- ...

روانی

27



- سرسختی ذهنی
- مدیریت احساسات
- انگیزه
- علاقه به ورزش
- لذت بردن از ورزش
- رقابت پذیری
- ...

بیومکانیکی

28



- زاویه و طول اهرم ها (مثلا پلنتارفلکشن در پای والیبالیست ها)
- مرکز ثقل
- فرم دستها و پاها (مثلا برای شوت کات دار در فوتبال)
-