

استعداد یابی در رشته تکواندو

استعدادیابی موضوعی است که در دنیای ورزش اهمیت ویژه ای دارد. شناسایی عوامل موفقیت راه را برای رسیدن به قله افتخار هموار می کند. این که مشخص شود چه ویژگی هایی ورزشکاران معمولی را از ورزشکاران نخبه متمایز می سازد کاری بس دشوار است که موضوع پرداختن به استعدادیابی را دشوارتر ساخته است. بیشتر والدین علاقمندند تا کودکانشان موفقیت در یک رشته ورزشی را تجربه کنند. برخی والدین حتی ممکن است تمایل داشته باشند کودک خود را در سطح نخبگان ورزشی و قهرمانان ملی و بین المللی ببینند. پیشرفت از سطوح ابتدایی به سطوح نخبگی در ورزش فرآیندی بسیار پیچیده است. این فرآیند نیازمند شناسایی و انتخاب افراد با استعدادی است که شرایط لازم جسمانی، مهارتی و رفتاری برای موفقیت در یک رشته ورزشی خاص را داشته باشند. فرآیند کشف ورزشکاران با استعدادیابی شرکت در یک برنامه تمرینی سازماندهی شده، یکی از مهمترین موضوعاتی است که امروزه در ورزش مطرح می باشد. لذا در ورزش به عنوان یک هنر، کشف افراد با استعداد و انتخاب آنها در سنین پایین، سپس هدایت، کنترل و ارزیابی آنها در صعود به بالاترین سطح از مهارت اهمیت زیادی دارند. تا آنجایی که به ورزشکاران نخبه مربوط می شود، کار و زمان مربی باید برای کسانی صرف شود که دارای توانایی هایی بالقوه باشند. در غیر این صورت، استعداد، زمان و انرژی مربی تلف شده و یا بهترین شکل آن این است که ورزشکار متوسطی به وجود خواهد آمد. بنابراین هدف اصلی استعدادیابی، شناسایی و انتخاب ورزشکارانی است که بیشترین توانایی را برای رشته ورزشی خاص دارا باشند.

تعریف استعدادیابی

"استعداد" در فرهنگ های لغت به معنای "توانایی ویژه و طبیعی" و "ظرفیت دستیابی به موفقیت" تعریف شده است.

ریلی و ای. ام ویلیامز عقیده دارند استعدادیابی عبارت است از "فرآیند شناسایی ورزشکاران فعلی که توان بالقوه ای برای نخبه شدن دارند".

رینگر در تعریف کاربردی استعدادیابی اعتقاد دارد: استعدادیابی یعنی پیش بینی اجرا (عملکرد) از طریق سنجش ویژگی های جسمانی، روانی و اجتماعی و همچنین توانایی های تکنیکی.

استعدادیابی در ورزش یعنی کشف و به فعالیت رساندن تواناییهای بالقوه مخصوص فرد و هدایت آنها در مسیر صحیح آن.

فرد مستعد ورزشی است که سطوح مورد نیاز جسمی و پیکری، فیزیولوژیکی و حتی روانی عمل کرد ورزشی را دارا باشد (اف ریچار ۱۹۹۹)

استعدادیابی فرآیندی است که از طریق آن نوجوانان و جوانان ارزیابی می شوند و به شرکت در رشته های مناسب که امید موفقیت بیشتری از آنها می رود تشویق و هدایت می شوند. ارزیابی های مذکور از طریق برخی آموزن ها و معیارهای استاندارد انجام می شود. در بیشتر ورزش ها این فرآیند، پیش از این که کودک قادر به تصمیم گیری و انتخاب رشته ورزشی باشد انجام می شود. هدف اصلی استعدادیابی، شناسایی و انتخاب ورزشکارانی است که بیشترین توانایی را برای رشته خاص دارا باشند.

مزایای استعدادیابی

- ۱- زمان مورد نیاز برای رسیدن به اوج عمل کرد ورزشی به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.
- ۲- استفاده از معیارهای ویژه‌ی علم، ضمن کاهش هزینه رسیدن به اوج عمل کرد، موجب بالا رفتن کارایی تمرینات می‌شود.
- ۳- اعتماد به نفس ورزشکاران استعدادیابی شده، به علت اختلاف چشمگیر با سایر ورزشکاران افزایش می‌یابد.
- ۴- استفاده از معیارهای ویژه‌ی علمی به طور مستقیم کاربر تمرینات علمی را عملی می‌سازد.
- ۵- طول عمر ورزشی یک ورزشکار افزایش می‌یابد
- ۶- افراد به سمت رشته‌هایی هدایت می‌شوند که از نظر جسمانی، فیزیولوژیکی و روانی برای آن‌ها مناسب‌ترند.
- ۷- با این عمل افراد ورزشکار احتمالاً نتایج بهتری را به دست می‌آورند و این مانع از سرخوردگی آنها به سبب عدم موفقیت می‌شود، از این رو از تمرینات و مشارکت در آن رشته ورزشی بیشتر لذت برده و در نتیجه بیشتر علاقمند آن رشته می‌شوند
- ۸- افراد جذب مربیان بسیار کارآمد تیم‌های بزرگ و مهم می‌شوند و بعضاً نیز در اختیار روان‌شناسان ورزشی قرار می‌گیرند.
- ۹- سلامت جسمانی و عمومی افراد بیشتر تضمین می‌شود.
- ۱۰- به سبب شناسایی صحیح افراد، تعداد ورزشکاران و عمل کرد مفید ورزش قهرمانی افزایش می‌یابد.
- ۱۱- فرصت ایجاد ارتباط با اساتید ورزش که می‌توانند در زمینه‌های تمرین و ارزش‌یابی منظم ورزشکاران کمک نمایند افزایش می‌یابد.
- ۱۲- بسیاری از ورزشکاران جوان فرصت‌های افزایش توانایی خود یا رشد و رسیدن به سطح یک ورزشکار خوب را بدلیل عدم اطلاع از ویژگی‌های خاص خود از دست می‌دهند و به ورزشی که می‌توانند در آن به شکوفایی برسند هدایت نمی‌شوند.

والدین و استعدادیابی

مشخص است که والدین به عنوان حامی ورزشکار نقش مهمی در گرایش یا عدم گرایش یک فرد به یک ورزش خاص دارند. درگیری و انتظارات والدین با موفقیت و لذت و همچنین فشار و استرس مرتبط است "بلوم" اعتقاد دارد والدین می‌خواهند در سال‌های اول شرکت بچه‌ها در مسابقات (و همچنین تمرینات) نقش حمایت‌کننده داشته باشند آنها تصمیم‌گیرنده اصلی هستند. در اواسط، والدین و ورزشکاران نقش مشارکتی بیشتری از خود نشان می‌دهند و در اواخر، ورزشکاران خود را به بهبود اجرای کامل ملزم می‌کنند در حالیکه نقش والدین کاملاً محدود می‌شود و صرفاً حمایت مالی را انجام می‌دهند.

بچه‌ها باید تصمیم بگیرند که یک ورزشکار نخبه شوند نه والدین

مطلوب نیست که والدین تصمیم بگیرند که زندگی یک کودک (نوجوان) باید در جهت یک ورزشکار نخبه شدن یا یک ورزش خاص باشد (خود کودک باید تصمیم‌گیرنده اصلی باشد). ممکن است والدین علیرغم میل باطنی یک نوجوان تصمیم بگیرند او را در ورزش دلخواهشان شرکت دهند. این موضوع می‌تواند علاوه بر اتلاف وقت، سبب سرخوردگی و کناره‌گیری فرد از آن رشته ورزشی شود و چه بسا او را نسبت به محیط ورزش بدبین کند. فرصت‌های ورزشکار نخبه شدن کاملاً محدود است لذا بر اساس این واقعیت نمی‌توان به طور خودخواهانه با تصادفی کودک را به سمت یک ورزش خاص سوق داد.

مستعد بودن همیشه از طریق مشاهده مشخص نمی‌شود

برای مستعد بودن در یک رشته ورزشی، مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و عوامل تاثیرگذارند. به عنوان مثال در وزنه برداری علاوه بر این که قدرت یک عامل مهم است ولی با این حال، توانایی اعمال نیروی سریع (توان) و همچنین داشتن دست‌های کوتاه و پاهای بلند یک مزیت است یا این که درست است که پاهای تنومند در رشته‌های سرعتی موثر است ولی قطر پاها باید عضلانی باشد نه اینکه دارای چربی زیاد باشد. موضوع مهم‌تر این که باید علاوه بر عضلانی بودن، تارهای عضلانی از نوع تند انقباض باشند. نکته مهم این است که اغلب هر ورزش یک سری عناصر کلیدی مهم دارد که باید هنگام پیش‌بینی اجرا در آن رشته ورزش مدنظر قرار داد. اغلب

والدین به اصول علمی و مبانی سنجش و شناخت این ویژگی ها اشراف کامل ندارند و لذا ممکن است از دید آنها پنهان بماند .

ماهی بزرگ در حوض بزرگ است

مقایسه استعداد کودک با سایر گروه ها ، دوستان و اعضای خانواده می تواند به یک ایده بزرگ نما درباره استعداد کودک منجر شود . استعداد باید با اجرا» (عملکرد) یا ویژگی های گروه های بزرگ مقایسه شود و این کار باید از طریق ارزیابی عملکرد کودک توسط یک سری آزمون ها یا شاخص های استاندارد که قبلا در سطح ملی انجام شده اند، صورت گیرد . مقایسه عملکرد کودک با داده های هنجاری (نورم ها) یا داده های قبلی یک سازمان ورزشی مفید است . لذا والدین باید توجه داشته باشند که هیچگاه توان یا استعداد کودک را با کودکان محله ، فامیل و اقوام و برادران یا خواهران خود مقایسه نکنند و فقط عملکرد او را از طریق داده هایی که در سطح کشوری یا استانی و جهانی وجود دارد ارزیابی نمایند .

اظهار نظر متخصصین استعدادیابی:

روش های شناخت استعدادیابی موثر و کارآمد، نقش بسیار مهمی در ورزش های کنونی ایفایی می کند و از عوامل مهم تسلط اروپای شرق در بسیاری از رقابت های المپیک بوده است. همچنین رسانه ها، اساس موفقیت ورزشکاران کشورهای اروپایی شرقی در بازی های المپیک را وجود الگوی استعدادیابی می دانند.

عوامل تاثیرگذاری بر استعداد

وراثت

محیط

تعامل بین توارث و محیط

اصول استعدادیابی

۱- روشها و آزمونهایی که به کار گرفته می شوند باید اعتبار و پایانی لازم را برای شناسایی افراد مستعد از غیر مستعد داشته باشند.

۲- در انتخاب افراد با استعداد لازم است مراحل زیر رعایت شوند.

انتخاب اولیه افراد با استعداد در کلاسهای ورزش مدارس

- انجام تمرینات عمومی بر حسب تواناییها و ویژگیهای بدنی و روانی هدایت ورزشکار به سمت یک ورزش تخصصی و شروع تمرینات تخصصی تعیین و فراهم آوردن امکانات برای اینکه فرد به اوج اجرای ورزشی خود برسد.
- ۳- از تخصصی کردن زود هنگام خردسالان در یک ورزش باید خودداری شود و فعالیت در یک گروه از ورزشهای هم خانواده در اولویت قرار گیرد.
- ۴- استفاده از متغیرهای پایدارتر ارثی برای ورزشکاران مستعد پیشنهاد می‌گردد ولی بدلیل اینکه افراد با بهبود وضعیت زندگی و استفاده از مربیان و فناوری با سرعت بیشتری پیشرفت می‌کنند لذا تنها تاکید بر ویژگیهای ارثی برای پیشگویی اجرای ورزشی در آینده ناکافی خواهد بود.
- ۵- با توجه به این که رسیدن به اوج پیشرفت در ورزش نیاز به متغیرها و عوامل مختلف و متعدد دارد، بنابراین در امر استعدادیابی باید از علوم و متخصصین مختلف استفاده شود تا جامعیت استعدادیابی تامین گردد.
- ۶- در انتخاب و اولویت‌بندی متغیرها برای استعدادیابی لازم است در درجه نخست، عوامل پایدار غیرقابل جبران(قد)، در درجه دوم، عوامل پایدار ولی قابل جبران(سرعت) و در درجه بعدی عوامل ناپایدار و قابل جبران(انگیزه) مورد توجه قرار گیرد.
- ۷- افراد مستعد باید از بین بیشترین تعداد ممکن از افراد، انتخاب شوند.
- ۸- در فرآیند استعدادیابی باید جنبه‌های دموکراسی و انسانی رعایت شود.
- ۹- فرآیند استعدادیابی باید به طور بسیار دقیق برنامه‌ریزی شود و روشهای کنترل کیفی در همه مراحل و موارد آن به کار رود.
- ۱۰- استعدادیابی را باید به عنوان بخشی از پرورش استعدادهای ورزشی در نظر گرفت و اجرا کرد.
- نقاط قوت یا مزایای استعدادیابی
- ۱- با فرآیند استعدادیابی مراحل موفقیت ورزشکار و رسیدن او به سطح قهرمانی سرعت می‌گیرد.
 - ۲- ورزشکار مستعد با احتمال بالاتری به اوج تواناییهای ورزشی خود خواهد رسید.
 - ۳- ورزشکاری که برای رشته خود صحیح‌گزینش شده است زمان و انرژی خود را در راهی صرف می‌کند که بالاترین بازده را در آن خواهد داشت.
 - ۴- انتخاب و هدایت ورزشکار به سمت رشته ورزشی مناسب موجب صرفه‌جوییهای زیاد در مصرف منابع خواهد شد. زمان و انرژی مربی هدر نخواهد رفت
 - ۵- فرآیند استعدادیابی سبب هدایت افراد به غیر از مسیری می‌شود که برای آن ساخته نشده‌اند و بدلیل همخوانی ورزش با ویژگیهای فیزیکی و فیزیولوژیکی فرد احتمال بروز آسیبهای حاصل از ورزش کاهش می‌یابد.
 - ۶- پیشرفت ورزشکار در فعالیتهای که اثرات آن روز به روز مشهودتر می‌شود موجب تقویت انگیزه در امر، مربی و مسئولین خواهد شد.

۸- استعدادیابی سبب گسترش بستر و دامنه افراد مستعد که فرصت لازم جهت توسعه مهارت‌های رشته ورزشی را دارند می‌شود.

۹- پیشرفت ورزشکاران در رشته‌ای که در آن استعداد دارند باعث می‌شود تا در سطح ملی، منطقه‌ای و جهانی، رکوردهای بهبود پیدا کند و کیفیت ورزشی قهرمانان افزایش یابد.

۱۰- توانایی بیشتر ورزشکاران موجب خواهد شد تا سایر علوم مربوط برای عقب ماندن از آنها در مسیر پیشرفت گام بردارند و در نتیجه مواد، وسایل، ابزار، روشها، مقررات و سطح علمی کارگزاران فنی مانند مربی، داور و مدیران ورزشی افزایش یابد.

۱۱- احساس حرکت در جهت مثبت و بهره‌گیری از سرمایه گذارها موجب پرورش و گسترش اعتماد به نفس در ورزشکاران و دست‌اندرکاران می‌شود. این احساسات باعث خواهد شد تا گامهای آنها استوارتر و عزمشان راسخ‌تر شود.

روش‌های استعدادیابی:

کلیه تحقیقات و مدارک در زمینه روشهای استعدادیابی نشان می‌دهند که استعدادیابی می‌تواند به دو روش زیر انجام شود.

روش سیستماتیک:

الف: روش مبتنی بر سیستم: در این روش، نهادی خصوصی یا ایالتی، با روش‌های سیستماتیک و سازماندهی شده به کشف افراد مستعد می‌پردازد. کشف افراد از طریق انجام آزمون و شیوه‌های رقابتی صورت می‌گیرد.

ب: روش مبتنی بر شخص: زیربنای این روش، ورزش همگانی است. در این روش، ساختارهای ورزش برای فرد ورزشکاری که در مسیر طبیعی پیشرفت ورزشی، مستعد شناخته می‌شود، وضعیت پرورش را فراهم می‌آورند. روش فوق، یک روش سنتی برای کشف افراد مستعد در بسیاری از کشورها است.

روش غیر سیستماتیک:

در این روش، از طریق مشاهده میدانی در مسابقات به عنوان یک فرد مستعد و دارای توانایی مورد نیاز ورزش در سطح بالا شناخته می‌شود. از این رو ساختارها و تشکیلات ورزشی، برای کمک به رشد افراد مستعد سهم چندانی ندارند. این روش در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و عقب افتاده در جریان است.

مراحل استعدادیابی:

شناسایی استعدادها در طول چندین سال و در طی مراحل مختلف صورت می‌گیرد حال به اجمال به سه الگوی مختلف فرآیند استعدادیابی پرداخته می‌شود:

۱- الگوی اول: در این الگو، استعدادیابی در سه مرحله انجام می‌شود. مراحل فوق عبارتند از:

الف: مرحله اول: در اکثر رشته‌های ورزشی در سنین ۳ تا ۸ سالگی انجام می‌شود. در این مرحله آزمایش‌های پزشکی در مورد سلامت و رشد عمومی جسمانی صورت می‌گیرد. مرحله فوق به منظور شناسایی هرگونه اختلال بدنی از لحاظ عملی یا امراض احتمالی است.

ب: مرحله دوم: در اکثر موارد در سنین ۹ تا ۱۵ سالگی برای دختران و ۹ تا ۱۷ سالگی برای پسران صورت می‌گیرد و بهترین مرحله برای انتخاب می‌باشد. این مرحله برای نوجوانانی کاربرد دارد

که تجربه تمرینات منسجم را داشته باشند، در مرحله فوق روان‌شناسان ورزشی نقش خود را ایفا می‌کنند.

ج: مرحله نهایی: برای بازیکنان تیم ملی استفاده می‌شود، از جمله عواملی که باید ارزیابی شود عبارتند از سلامتی ورزشکار، سازگاری فیزیولوژیکی او نسبت ب تمرین و مسابقه، توانایی او در مقابله با فشار و مهم‌تر از همه، قابلیت ورزشکار برای پیشرفت ورزشی در آینده می‌باشد.

مرحله مقدماتی: ۳-۸ سالگی

مرحله انتخاب: دختران ۱۵-۹ سالگی، پسران ۱۷-۹ سالگی

مرحله نهایی: دختران ۱۵ سالگی به بالا، پسران ۱۷ سالگی به بالا

۲- الگوی دوم: این الگو چهار مرحله مسیر ورزشی یک ورزشکار تصویر شده است. این ۴ مراحل عبارتند از:

الف: مرحله اول: سال‌های نمونه‌برداری است، این مرحله در اکثر رشته‌های ورزشی در بین سال‌های ۶ تا ۱۳ سالگی می‌باشد، در این مراحل بچه‌ها باید به قصد لذت و تفریح به ورزش بپردازند، تخصصی کردن رشته ورزشی در این مرحله تاییدات منفی را به جای خواهد گذاشت.

ب: مراحل دوم: سال‌های ویژه می‌باشد، این مرحله در اکثر رشته‌های ورزشی در بین سال‌های ۱۳ تا ۱۵ سالگی است. در این مرحله تمرکز بر روی یک یا دو رشته ورزشی است. تخصصی کردن ورزش تا حدودی در این مرحله مشهود است.

ج: مرحله سوم: سال‌ها سرمایه‌گذاری است، این مرحله در اکثر رشته‌های ورزشی بین سال‌های ۱۵ تا ۱۸ سالگی، تخصصی کردن رشته ورزشی به طور کاملاً تخصصی فعالیت می‌کند، در این مرحله هدف رسیدن به وضعیت نخبه در یک رشته ورزشی می‌باشد.

مرحله چهارم: مرحله تکامل می‌باشد و در سنین بالاتر از ۱۸ سال است. این مرحله برای پرورش یا نگهداری از مهارت‌ها است. نمودار (۲-۱) الگوی فوق را نشان داده است.

مرحله نمونه‌برداری: ۶ تا ۱۳ سالگی

مرحله ویژه: ۱۳ تا ۱۵ سالگی

مرحله سرمایه‌گذاری: ۱۵ تا ۱۸ سالگی

مرحله تکامل: ۱۸ سالگی به بالا

۳- الگوی سوم: در این الگو نیز چهار مرحله به شرح زیر وجود دارد.

الف: مرحله آشناسازی: در این مرحله بچه‌ها در مراحل مقدماتی رشد، در برنامه‌های تمرین سبک و با شدت کم شرکت می‌کنند. برنامه‌های تمرین در این مرحله باید از تمرکز بر اجرای یک رشته ورزش خاص اجتناب کند و بر رشد و پیشرفت همه جانبه و کامل آنان متمرکز باشد.

ب: مرحله شکل‌گیری ورزشی: در مرحله فوق شدت تمرینات به طور ملایم و تدریجی افزایش می‌یابد. در این مرحله بر رشد و توسعه مهارت‌ها و توانایی‌های حرکتی تاکید می‌شود.

ج: مرحله تخصصی شدن: در این مرحله ورزشکار تنها در یک ورزشی به صورت تخصصی فعالیت می‌کند و هدف این مرحله توسعه عمل کرد و دستیابی به اوج عمل کرد است.

د: مرحله اوج عمل کرد: هدف اصلی در این مرحله، رسیدن به برترین و بهترین عمل کرد ممکن است.

الگوی چهارم :

مرحله آشنایی: ۶ تا ۱۳ سالگی

مرحله شکل‌گیری ورزشی: ۱۱ تا ۱۵ سالگی

مرحله تخصصی شدن: ۱۵ تا ۱۸ سالگی

مرحله اوج عمل کرد: ۱۸ سالگی به بالا

الگوی پنجم مراحل استعداد یابی ورزشی:

۱- تست چکاپ پزشکی و آزمایش های پاراکلینیکی

۲- تست حرکات اصلاحی

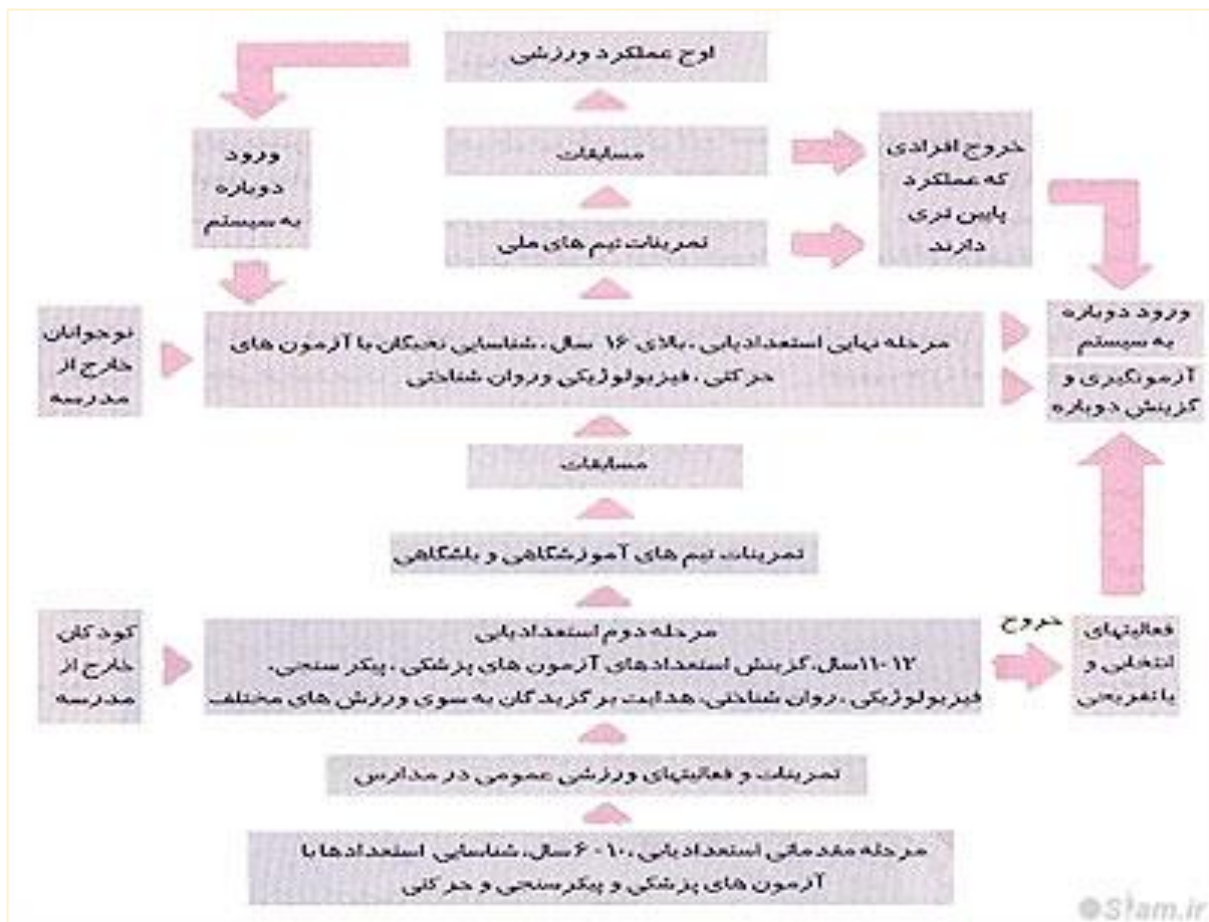
۳- تست پیکر سنجی

۴- تست آمادگی جسمان: قدرت، انعطاف، استقامت قلبی و عروق، استقامت عضلانی

۵- تست روانشناسی

۶- تست یادگیری حرکتی و ادراکی (مهارتی): سرعت، عکس العمل، چابکی، توان، تعادل ایستا و پویا، هماهنگی

۷- تست تکنیکی و تاکتیکی



معیارهای استعدادیابی:

در روش سیستماتیک استعدادیابی، آزمون‌ها و آزمایش‌های علمی متفاوتی برای تشخیص استعداد در افراد به عمل می‌آید، این آزمون‌ها برای اندازه‌گیری معیارهای استعداد می‌باشد. از این رو تشخیص معیارهای استعدادیابی صورت گرفته است.

در برخی از منابع این معیارها عبارتند از:

۱- ویژگی‌های سلامت جسمانی

۲- پیکر سنجی

۳- ویژگی های روانی - حرکتی (مهارتی)

۴- ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی

۵ - ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی

۶ - ویژگی های تمرین پذیری

در برخی دیگر از منابع معیارها به چهار دسته تقسیم شده:ژ

۱ - ویژگی های پیکر سنجی

۲- ویژگی های فیزیولوژیک

۳ - ویژگی های روان شناختی

۴-ویژگی های روانی - حرکتی (مهارتی)

۱- پیکر سنجی:

پیکر سنجی بررسی و مطالعه ابعاد، شکل، ترکیب، تاثیرات بلوغ و عمل کرد بدن انسان برای استفاده، مقایسه و دسته بندی های انسان شناختی است که شامل اندازه گیری های بدن (قد، وزن، طول، پهناها، محیطها، درصد چربی، تیپ بدنی) می باشد.

روش پیکر سنجی استاندارد:

در پیکر سنجی استاندارد از روش های معیار و استاندارد انجمن بین المللی پیپرد پیکر سنجی ورزشی (ISAK) سود جسته می شود، در پیکر سنجی معیار کلیه اقدامات انجام شده بر مبنای تعیین خطای فنی اندازه گیری (TEM) صورت می پذیرد تا بدین وسیله نتایج سنجش و ارزیابی های بدست آمده بر اساس مراجع بین المللی (از جمله IAS, BASS, TSAK) استاندارد و دارای اعتبار لازم می باشد.

اندازه ها و آزمونهای پیکر سنجی

- دستگاه قد سنج
- ترازوی دیجیتال سیکا برای اندازه گیری وزن بر حسب کیلو گرم

- دستگاه تجزیه گر ترکیب بدنی ترکیب بدنی برای اندازه گیری درصد چربی بدن بر حسب در صد
- متر نواری برای سنجش اندازه طول پا و اندازه کف پا بر حسب سانتی متر
- جعبه سنجش اندازه گیری انعطاف پذیری بر حسب سانتی متر

اندازه ها و آزمونهای زیست - حرکتی :

- آزمون ایلی نویز برای اندازه گیری چابکی (۴*۹ متر)
- کرومومتر برای اندازه گیری دو سرعت ۴۵ متر
- آزمون استورک برای سنجش تعادل ایستا
- دستگاه پایداری سنج برای اندازه گیری تعادل پویا بر حسب ثانیه
- آزمون سارجنت برای اندازه گیری توان انفجاری پاها بر حسب سانتی متر

۲- معیارهای فیزیولوژیک و آمادگی جسمانی:

ظرفیت هوازی پیشینه، ظرفیت غیرهوازی پیشینه، تشخیص و نوع تارهای عضلانی (به روش تیوپسی)، قدرت، توان، عکس العمل، سرعت، انعطاف پذیری، چابکی

اندازه ها و آزمونهای فیزیولوژیکی

نوار گردان برای اندازه گیری مقدار کسیتون مصرفی پیشینه بر حسب میلی لیتر در هر کیلوگرم از وزن بدن

ارزیابی توان بی هوازی لاکتیکی با استفاده از آزمون وین گیت

دستگاه تجزیه گازهای تنفسی برای سنجش ظرفیتها

۳- معیارهای روان شناختی:

توانایی در مقابله با فشار عصبی، شجاعت، تعهد، توجه به هدف، تمایل به کار، هوش، شخصیت علاقه شدید: میل به بازی که چشم پوشی از آن غیرممکن است.

انگیزه درونی: میل بیش از حد به موفقیت، انگیز پیشرفت

ثبات: توانایی کنترل استرس، آرامش

سرسختی: اعتماد به نفس، خودپنداری

نگرش مثبت: لذت از رقابت، اجتناب از تفکرات منفی

واقع گرایی: برطرف کردن محدودیت ها، یادگیری از تجارب گذشته

تمرکز: اجتناب از حواس پرتی، غرق بازی شدن

تلاش: استفاده از تمام وقت تمرین، توجه به پیشرفت

بردباری: کنترل امیال برای رسیدن به کمال، صبر در برابر عوامل خارجی

رقابت جویی: نپذیرفتن شکست، علاقه به رقابت با دیگران

۴- معیارهای یادگیری حرکتی و ادراکی:

هماهنگی، تعادل ایستا و پویا، حس حرکت، تیزبینی

ضمیمه

توصیه های ذیل می تواند به عنوان راهنما برای والدین مفید باشد :

- ۱ به کودک اجازه دهید تا در فرآیند تصمیم گیری شرکت کند . همچنین این امکان را برای کودک فراهم کنید تا در صورتیکه او مایل است برنامه انتخاب شده برای خود ترک نماید .
- ۲ برای کودکان خود مربی انتخاب کنید که از یک طرف قابلیت های کودکانتان را بهبود بخشد و از طرف دیگر محیط سرگرم کننده ای را برای او ایجاد نماید .
- ۳ بعضی از نوجوانان ممکن است در ابتدای ورود به برنامه ورزش پیشرفت قابل توجهی داشته باشند به گونه ای که کودک ، والدین و مربیان مایل به تسریع رشد در آن رشته ورزشی باشند . لازم است والدین و مربیان مشکلات مربوط به جهش سریع در آن رشته ورزشی را بشناسند .
- ۴ محیط برنامه تمرینی را کنترل کنید . رفتارهای مربی را مشاهده کنید و به بازخورد ارائه شده از جانب مربی به ورزشکاران جوان گوش دهید . آیا مفید است ، مضر است و یا خطرناک ؟ آیا ممکن است فشارهای ناشی از رژیم غذایی ، تنظیم تمرین ، تمرین با وزنه و برنامه های بدنسازی برای کودک نامناسب و به طور بالقوه مضر باشد؟ شرکت در ورزش باید مفرح و لذت بخش باشد : این کار نباید شغل تلقی گردد .
- ۵ مراقب توجه بیش از حد کودکان به تمرین ورزشی و آرزوهای آنان باشید.
- ۶ به پیامدهای سبک زندگی ورزشکاران جوان و خانواده توجه داشته باشید .
- ۷ به خاطر داشته باشید ورزش باید جنبه سرگرمی داشته باشد. به صحبت های کودک خود گوش دهید!
- ۸ خود را به عنوان عضوی از تیم و گروه در نظر بگیرید .
- ۹ مشوق و حامی مربیان و معلمان خود باشید و در نتیجه از ایجاد تضاد و ناسازگاری بین والدین و مربیان در ذهن کودک خود جلوگیری کنید .

۱۰ هنگامی که می خواهید توقعات و انتظارات خود را از کودک تان تعیین کنید، توانایی ها و قابلیت های واقعی او را در نظر بگیرید .

۱۱ کوشش کنید تا خواسته او از ورزش را شناخته و درک کنید . برنده شدن و کسب مقام همیشه نمی تواند انگیزه اصلی او برای شرکت در رشته ورزشی باشد .

۱۲ رقابت ها و بازی او را دنبال کنید . از کودک تان بپرسید به و خوش گذشته است؟ چیز جدیدی در مورد ورزش آموخته است و چه مهارت هایی را توسعه داده یا جدیدا یاد گرفته است؟

۱۳ هرگز فراموش نکنید که خود نیز روزی کودک بوده اید!!!

شناخت مراحل رشد کودک در استعدادیابی مهم است

کودکان در سنین مختلف دارای میزان رشد متفاوتی هستند و کودکان متفاوت هم دارای توانایی های متفاوتی هستند و لذا بعضی سریع و بعضی دیر شد می کنند . نه تنها میزان رشد متفاوت است بلکه همچنین تغییرات بخش های بدن نیز متفاوت است و این موضوع به طور مستقیم بر توانایی عملکرد اثر می گذارد . معلمین و مربیان باید به خوبی آگاه باشند که کودکانی که جهش رشدی سریع دارند ، گروه خاصی هستند که از توان و هماهنگی پایین تری برخوردار هستند . بنابراین وقتی بلوغ فرا می رسد تفاوت های اندازه و بخش های بدنی بین جنس پدید می آید و این تغییرات سبب بروز مشکلاتی می شود . ضعف ساختار عضلانی برای حمایت و کمک به هماهنگی مهم ترین مشکل ناشی از جهش رشد است .

سن مرفولوژیکی

سن مرفولوژیکی به ما کمک می کند تا توضیح دهیم چرا برخی از کودکان مهارت ها و توانایی های حرکتی خود را سریع تر یا کندتر از دیگران توسعه می دهند . اگرچه بیشتر کودکان در رشد ، الگوهای مشابهی را دنبال می کنند اما تفاوت های زیادی نیز در این زمینه وجود دارد . برای مثال شرایط آب و هوایی (آب و هوای کوهستانی در برابر آب و هوای هموار و مسطح) و محیط زندگی (شهری در برابر روستایی) به طور چشمگیری در روند رشد و تکامل کودکان و نوجوانان تاثیرگذار است .

مرحله سوم در سن مرفولوژیکی (۱۶-۱۸ سالگی) از نقطه نظر رشد و تکامل بیشترین اهمیت را داراست.

سن بیولوژیکی

به پیشرفت و تکامل عملکردی (فیزیولوژیکی) اندام ها و دستگاه های بدن اطلاق می شود. هنگام انتخاب و طبقه بندی ورزشکاران لازم است که سن بیولوژیکی آنان نیز در نظر گرفته شود. اگر روش طبقه بندی در ورزش فقط براساس سن تقویمی انجام گیرد اغلب به قضاوت و تشخیص اشتباه، ارزیابی ناقص و نیز تصمیم گیری ضعیف و نامناسب منجر می شود.

سن ورزشی

به دلیل مشکلاتی که در برآورد و ارزیابی دقیق و کامل سن بیولوژیکی (زیستی) و سن ریخت شناسی یا ظاهری (مرفولوژیکی) وجود دارد، آنها را غالباً به صورت ذهنی مشخص و برآورد می کنند. سن ورزشی به ویژه حداقل سن و سن برگزیده (مناسب ترین سن) برای شرکت در مسابقات بزرگ و رقابت های رده بزرگسالان سطح بالا، کاربرد مهمی در طرح ریزی برنامه های تمرین درازمدت دارد.

رشد روانی

از لحاظ روانشناسی، تغییرات عزت نفس در طی دوره رشد کودک اهمیت بسزایی دارد. مشخص شده شرکت در فعالیت های ورزشی در سن ۱۲ سالگی به اوج خود می رسد و تجربیات کسب شده در اوایل زندگی می تواند در نگرش کودک به سمت ورزش و فعالیت جسمانی تعیین کننده باشد. برخلاف باور عموم، شرکت در ورزش های سازمان یافته (قانونمند) همیشه سودمند نیست و می تواند از لحاظ روابط انسانی و ورزش اثر منفی داشته باشد.

نتایج تحقیق هارتر بیان می کند که توام با تغییرات بلوغ جسمانی و شناختی، تغییراتی در حوزه رفتاری یا روانی به وجود می آید. پاسر (۱۹۹۶) سه مورد روانی که مربوط به شرکت کودکان در ورزش است را بررسی کرده است. این سه مورد عبارتند از: آمادگی انگیزشی، آمادگی شناختی و پیامدهای بالقوه مضر شرکت در مسابقه.

اولین مورد یعنی آمادگی انگیزشی رابطه بسیار نزدیکی با رفتار مقایسه اجتماعی کودکان دارد. از نقطه نظر ورزشی مقایسه اجتماعی زمانی حادث می شود که کودکان به دنبال کسب فرصت هایی باشند که عملکرد جسمانی و توانایی های آنان را با سایرین مقایسه می کند. تحقیقات نشان داده که بچه های کم سن و سال نمی توانند مسابقه

دهند زیرا آنها یا قادر و یا علاقمند به مقایسه اجتماعی نیستند. لذا مهم است سنی که در آن کودک مقایسه اجتماعی را انجام می دهد تعیین شود. در این خصوص به نظر می رسد که کودک در سن ۷ تا ۸ سالگی بتواند در مسابقه شرکت نماید .

دومین دوره آمادگی شناختی است و بیشتر متکی بر توانایی های پردازش اطلاعات است . لازم است که ورزشکاران نوجوان اطلاعاتی را برای موفقیت در انجام مهارت های لازم برای یک ورزش یا فعالیت خاص به خاطر داشته باشند (یادآوری کنند). کودک در سنین پیش از دبستان ظرفیت توجهی پایینی دارد و به راحتی دچار آشفتگی می شود و وقتی که به مدرسه ابتدایی وارد می شود بهتر می تواند روی تکالیف لازم توجه کند .

در سن ۱۰-۱۲ سالگی کودکان بالاخره ظرفیت تشخیص دیدگاه های دیگران را دارند و ضمن آن می توانند با نقطه نظرات سایر افراد گروه سازگار شوند . کوکلی (۱۹۸۶) عقیده دارد کودک تا سن ۷ سالگی وقتی به ورزش تیمی می پردازد کاملاً نسبت به آن چه که سایر اعضای تیم انجام می دهند فراموشکار است و فقط به توپ و خودش توجه دارد . سومین مورد ، پیامدهای بالقوه مضر شرکت در مسابقه (ورزش) است . تحقیقات نشان داده اند مسابقه ورزشی اگر که خوب برگزار نشود و متناسب با گروه سنی کودک نباشد می تواند اثر منفی داشته باشد.

فشار والدین و ارزیابی مداوم گروه همسال ، فشار زیادی به کودک تحمیل می کند و در نتیجه به یک جز « رقابتی غیرضروری منجر می شود که دوباره کودک را از ورزش مورد نظر دور می کند . وقتی کودک به این خاطر در ورزش شرکت می کند که والدینش را راضی سازد ، لذا فشار رقابتی بالایی ایجاد می کند . تحقیقات چند محقق نشان داده کودکانی که در برنامه های ورزشی با هدف کسب رضایت والدین خود شرکت می کنند ، کمتر از تجربیات ورزشی احساس رضایت دارند و زودتر ورزش را ترک می کنند . لذا والدین و مربیان باید بدانند کودکان به طور کامل پیچیدگی های روابط سببی (علی و معلولی) را نمی فهمند و در نتیجه ممکن است ارزیابی نادرستی از قابلیت مهارت های جسمانی بر اساس میزان موفقیت یا شکست در ورزش داشته باشند . این موضوع می تواند منجر به کسب فزاینده ادراکات نادرست کودک از نتایج (پیامدهای) عملکردهای خود شده و در نهایت موجب انتظارات غیرواقعی و تشخیص نارس است .

برنامه ریزی دقیق و قدردانی به موقع توسط والدین و مربی از وضعیتی که کودک با آن مواجه است می تواند به مرور زمان از بروز انتظارات غیرواقعی از مهارت های جسمانی و شناختی جلوگیری نماید .

چرا کودکان در ورزش شرکت می کنند

در استعدادیابی لازم است هدف کودکان از شرکت در ورزش مشخص شود. بسیاری از بزرگسالان عقیده دارند برنده شدن و کسب مقام برای کودکان مهم است. کودکان در ابتدا ممکن است بگویند برنده شدن برای آنها اهمیت دارد اما دلایل شخصی و مهم تری برای شرکت آنان در ورزش وجود دارد. بعضی از این دلایل عبارتند از: وابستگی و تعلق به گروه، افزایش مهارت، هیجان، موفقیت، شهرت و حفظ تندرستی.

اگرچه این دلایل بیشتر منبع درونی دارد تا بیرونی، ولی شکی نیست که هرچه کودک بیشتر رشد کرده و در محیط رقابت شرکت می کند، ارزش های بیرونی مثل جوایز، برنده شدن، عامل انگیزشی اولیه می شوند. مهم است دلایل کودکان برای شرکت در ورزش که تحت تاثیر رشد جسمانی و روانی است، شناخته شود.

نقش والدین و گروه های همسال نیز مهم است. تحقیقات نشان داده اند که بچه های کم سن و سال (۸-۹ سال) بیشتر از ارزیابی گروه همسال استفاده می کنند. در دوران بلوغ، بیشتر افراد از شاخص های درونی و چندگانه مثل نائل شدن به هدف پیشرفت فردی، سهولت یادگیری مهارت های جدید و لذت از فعالیت استفاده می کنند. بنابراین لازم است والدین در مورد هدف کودکان و انگیزه اولیه شرکت در ورزش آگاه بوده و ضمن توجه به خواست ها و نیازهای کودک، فرصت و امکانات مورد نیاز را برای آنان تهیه و تامین کنند.

چرا کودکان ورزش را رها می کنند

شرکت کودکان در ورزش بین سنین ۱۳-۱۰ سالگی به اوج خود می رسد و سپس به تدریج تا سن ۱۸ سالگی کاهش می یابد. به گونه ای که فقط درصد کمی از افراد در ورزش رقابتی شرکت می کنند. دلایل ترک ورزش یا عدم شرکت، متعدد و متنوع است. ملالت، پرداختن به سایر کارها، عدم موفقیت، فشار بیش از حد، ضعف مربی، گرفتاری، مورد تمسخر قرار گرفتن، طرد، ترک دوستان، هزینه، آسیب دیدگی و سایر موارد از جمله این دلایل است.

تفسیر کودکان از موفقیت بر احساسات آنها نسبت به ورزش و لذت و رفتار در محیط اثر می گذارد. موفقیت و لذت موجب افزایش پشتکار می شود و عوامل خارجی می توانند سبب گرایش فرد به سایر ورزش ها گردند.

رها کردن ورزش می تواند مربوط به علت و انگیزه شرکت در فعالیت های ورزشی مربوط باشد ، به عنوان مثال ، در تحقیقی که صورت گرفته ، اجبار و تحمیل از جانب والدین و دوستان (۲۵٪)، شناخته شدن و محبوبیت در اجتماع (۴۰٪) و توسعه و پیشرفت در مهارت ها و قابلیت ها (۳۵٪) علت اولیه شرکت افراد در ورزش بوده است . لذا والدین باید توجه داشته باشند اجبار و تحمیل کودکان به شرکت در یک ورزش خاص علاوه بر تبعات منفی می تواند دین و گروه های همسال نیز مهم است . بنابراین لازم است والدین در مورد هدف کودکان و انگیزه اولیه شرکت در ورزش آگاه بوده و ضمن توجه به خواست ها و نیازهای کودک ، فرصت و امکانات مورد نیاز را برای آنان تهیه و تامین کنند .

طرح پیشنهادی عملیاتی استعداد یابی رشته ورزشی تکواندو

خدایا گفתי بنده مومن و قوی دوست داری به ورزش روی آوردیم و در این راه مولای متقیان امیر مومنان حضرت علی (ع) الگو قرار دادیم که فرمودند: (یا رب قو علی خدمتک جوارحی)

اعضای کمیته مرکزی استعداد یابی: ریاست محترم فدراسیون ، ریاست کمیته استعداد یابی ، مدیر فنی تیم ملی نو نهالان ، یک نفر نخبه ورزشی، بهره گیری از اساتید برجسته دانشگاهی با گرایش مدیریت و فیزیولوژی اعضای کادر فنی در کانون (سرپرست کانون) ، سر مربی ، مربی ، پزشکیار

مدت زمان دوره آموزشی در کانونها :

۱۲ جلسه در ماه هر جلسه ۹۰ دقیقه به مدت ۱۰ ماه

رده سنی ورزشکاران مورد پذیرش در کانون : ۸-۱۰ سال ، ۱۰-۱۲ سال ، ۱۲-۱۴ سال ، ۱۴-۱۶ سال

نحوه جذب و گزینش مقدماتی ورزشکاران مستعد:

- ۱- فراخوان عمومی در هر استان
- ۲- شناسایی ورزشکاران مستعد حین برگزاری مسابقات استانی و آموزش و پرورش و ...
- ۳- انتخاب از طریق کلاسهای دایر در مجموعه های ورزشی
- ۴- هماهنگی با آموزش و پرورش و انعقاد تفاهم نامه
- ۵- اولویت در انتخاب اولیه کسانی هستند که شرایط لازم را دارند و مرحله بعد انتخاب دقیق تر و مرحله نهایی انجام تست های مختلف و احراز قابلیت های فیزیکی مطلوب براساس نرمهای علمی و استاندارد.

شرح وظایف مدیران کانونهای استعدادیابی

- ۱- انتخاب کادر اجرایی
- ۲- برگزاری آزمونهای جسمانی و مهارتی در کانون
- ۳- ارائه طرح درس برای مربیان با توجه به گروههای سنی
- ۴- نظارت بر چگونگی نوع آموزش
- ۵- برگزاری جلسات توجیهی برای مربیان

- ۶- نظارت بر کیفیت وسایل کمک آموزشی
- ۷-ارایه گزارش ماهیانه به هییت مربوطه
- ۸-برگزاری مسابقات در کانون
- ۹-ارتباط مستمر
- ۱۰-فراهم نمودن نیاز آموزشی کادر فنی
- ۱۱-ارتباط موثر با اولیای ورزشکاران و کسب اطلاع از وضعیت ورزشکاران
- ۱۲-ایجاد فضای امن در محیط آموزش

شرح وظایف مربیان

- ۱-انتخاب ورزشکار مستعد و واجد شرایط با همفکری مدیر کانون و بر اساس فاکتورهای استعداد یابی
- ۲-حضور مستمر در تمرینات(۱۲جلسه ۹۰ دقیقه ای)در ماه
- ۳-اجرای دقیق طرح درس ارایه شده توسط مدیر کانون
- ۴-شرکت در دوره های آموزشی جهت ارتقا و هماهنگی سطح علمی
- ۵-ارایه گزارش ماهیانه
- ۶-کنترل ورزشکاران

شرح وظایف تدارکات

- ۱-حضور به موقع و مستمر در تمرینات
- ۲-فراهم نمودن کلیه امکانات آموزشی و کمک آموزشی برای مربیان قبل از شروع آموزش
- ۳-توزیع وسایل و تغذیه در نظر گرفته شده در بین ورزشکاران

شرح وظایف هیأت تکواندو در استانها

۱-تامین محل تمرینات کانون و انتخاب بهترین زمان تمرین

۲-تامین حق الزحمه عوامل اجرایی

۳-تعیین سرپرست کانون با هماهنگی کمیته استعداد یابی فدراسیون

۴-راهکار لازم در جهت جذب و گزینش ورزشکاران مستعد،.....

شرایط عضویت در بانک اطلاعاتی کانونهای استعداد یابی

۱-ارایه گواهی سلامت از پزشک

۲-رضایت نامه کتبی والدین

۳-شرکت در کلیه آزمونهای علمی و عملی توسط کانون ها

۴-شرایط سنی مناسب

اهم نکات مورد توجه در روند فرآیند استعداد یابی :

- برای شروع برنامه استعداد یابی در مراکز استانها و به طبع آن شهرستانها و به صورت علمی در گام اول در هر استان تیم ویژه ای بایستی تشکیل گردد که بر این اساس شامل یک نفر کارشناس ارشد در زمینه فیزیولوژی ورزشی و یا رشد و تکامل حرکتی به اتفاق ۲ نفر کارشناس آقا و ۲ نفر خانم در مدارس دختران و پسران بکارگیری شوند، که لازمه این کار برگزاری دوره آموزشی در خصوص اجرای برنامه استعداد یابی برای مسئولین مراکز مذکور در سطح کشور میباشد.
- بحث روابط عمومی و اطلاع رسانی گسترده در خصوص استعداد یابی بمانند خونی در بدنه عملیات جریان دارد .
- اجرای آزمون پیکر سنجی در مقطع ۸-۱۳ سال و معرفی نفرات برتر به فدراسیون تکواندو
- برگزاری مسابقات مختلف و در مناسبتها و رخدادهای مختلف ورزشی در جهت گسترش و ایجاد علاقه مندی ورزش تکواندو در بین نونهالان سطح کشور
- نظارت های دوره ای به کانونهای استعداد یابی در سراسر کشور از طریق کمیته استعداد یابی
- فراخوان بزرگ تکواندو در جهت استعداد یابی با استفاده از تبلیغات محیطی و تلویزیون در سطح کشور و مشخص شدن ۵ نقطه استانی از ایران برای معرفی استعداد در مرحله اول (تیپ بدنی مناسب)
- شناسایی مربیان جوان و برجسته کشور و علاقه مند به پرورش استعداد یابی در این زمینه و همچنین تحصیل کردگان رشته تربیت بدنی با گرایشات رشد و تکامل و فیزیولوژی
- تشکیل اردوی مشترک در بازه های زمانی معین و مشخص با تیم ملی بزرگسالان تکواندو به جهت ایجاد الگو و الگو سازی از قهرمانان بزرگ و ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس
- تهیه محتوای آموزشی طبق آخرین قوانین فدراسیون جهانی تکواندو با نظر سرمربی تیم ملی تکواندو و نظارت مستقیم ایشان بر محتواس آموزشی
- ارایه گزارش ماهیانه از تمرینات کانونها به کمیته استعداد یابی فدراسیون و ارزیابی هیأت استانها .