

به نام خداوند جان و خرد



تئاسای و پرورتس اسنعداها در پرورتس

دکتر محمد اسماعیل افضل پور
(دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه بیرجند)

عصمت رشیدی
(عضو هیات علمی دانشگاه بجنورد)

الهام قاسمی
(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بیرجند)

www.ketab.ir

شناسایی و پرورش استعدادها در ورزش

تالیف: دکتر محمداسماعیل افضل پور- عصمت رشیدی- الهام قاسمی

ویراستار فنی و ادبی: زهرا کیانفر

صفحه آرای: کیانقش (حسینی لر)

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۱۷۶ صفحه

فروست: ۱۲۹۰

قیمت: ۷۳۵۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۹۹۰۰ تومان

مرکز بخش و فروش: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳، فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰
تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۵
نصاب: ۶۶۹۷۵۶۹۷
وبسایت: www.bamdadketab.com
پست الکترونیکی: varzesh_pub@yahoo.com

سرشناسه	: افضل پور، محمداسماعیل، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: شناسایی و پرورش استعدادها در ورزش / تالیف: محمداسماعیل افضل پور، عصمت رشیدی، الهام قاسمی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۱۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۷۶.
موضوع	: استعداد ورزشی
شناسه افزوده	: رشیدی، عصمت، ۱۳۶۲ - قاسمی، الهام، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	: GV۴۴۳/۴۳۴۳۵ ۱۳۹۳ش ۱/
رده بندی دیویی	: ۷۱/۶۱۳
شماره کاتالوژی ملی	: ۳۵۲۸۱۳

فهرست مطالب

۴۵	اهداف و وظایف مدارس ورزش	۵	سخن ناشر
۴۶	رویکردها و روش های گزینش استعدادها	۷	پیشگفتار
۴۶	مراحل گزینش ورزشکاران به روش علمی	۹	فصل ۱ / مبانی نظری استعدادیابی ورزشی
۵۰	تجزیه و تحلیل اطلاعات و تعیین رشته ورزشی	۱۱	مقدمه
۵۱	ارائه اطلاعات به اولیاء، مربیان و ورزشکاران	۱۲	تعاریف و مفاهیم
۵۱	معرفی به باشگاه های ورزشی	۱۳	اهمیت ضرورت استعدادیابی ورزشی
۵۵	فصل ۴ / پیش بینی اجرای ورزشکاران	۱۵	مولد تولید در استعدادیابی ورزشی
۵۷	عوامل و معیارهای موفقیت در ورزش	۱۶	مردم برای مربیان
۶۰	تعیین معیارها و عوامل مهم	۱۷	سایر عوامل اثرگذار شناسا استعدادها
۶۰	الف) استعدادیابی (غربالگری) عمومی	۱۸	وظایف مربیان استعدادیابی
۶۰	الف -۱: سنجش سلامت ورزشکاران	۱۸	محدودیت های استعدادیابی
۶۱	الف -۲: بررسی سابقه ورزشی خانوادگی	۲۱	فصل ۲ / تاریخچه استعدادیابی ورزشی
۶۳	الف -۳: بررسی زمان سپری شده در ورزش	۲۲	تاریخچه استعدادیابی ورزشی
۶۳	الف -۴: سنجش ساختار بدنی (بدن سنجی)	۲۳	مروری بر الگوها و روش های
۷۰	الف -۴-۱: ترکیب بدن و شیوه سنجش آن	۲۴	استعدادیابی در شوروی سابق
۷۱	الف -۴-۱-۱: تعیین چگالی بدن	۲۵	استعدادیابی در آلمان شرقی سابق
۷۲	الف -۴-۱-۲: تعیین آب کل بدن	۲۷	استعدادیابی در چین
۷۲	الف -۴-۱-۳: تعیین پتاسیم بدن	۲۷	استعدادیابی در استرالیا
۷۳	الف -۴-۱-۴: اندازه گیری ضخامت چربی زیر پوستی	۲۹	استعدادیابی در کانادا
۷۳	الف -۴-۱-۵: شاخص توده بدنی (BMI)	۲۹	استعدادیابی در انگلستان
۷۵	الف -۴-۱-۶: شاخص کتیک	۳۰	استعدادیابی در قطر
۷۶	الف -۴-۱-۷: تغییرات ترکیب بدن در دوران رشد	۳۰	استعدادیابی در ولز
۷۷	الف -۴-۱-۸: تغییرات ترکیب بدن در دوران رشد	۳۰	الگوی استعدادیابی جارور (آلمان شرقی)
۷۸	الف -۴-۱-۹: تعیین توانایی بدن	۳۱	الگوی استعدادیابی هاره (آلمان غربی)
۸۲	الف -۴-۱-۱۰: تناسب بدنی	۳۲	الگوی استعدادیابی هانسون آمریکا
۸۴	الف -۴-۱-۱۱: شاخص های تعیین کننده تناسب بدن	۳۳	الگوی استعدادیابی بومپا
۸۵	الف -۴-۱-۱۲: تغییرات ریختی بدن در دوران رشد	۳۳	الگوی استعدادیابی جاج
۸۶	الف -۴-۱-۱۳: سنجش وضعیت قامتی بدن	۳۳	استعدادیابی در ایران
۸۸	الف -۴-۱-۱۴: تغییرات وضعیت قامتی بدن در دوران رشد	۳۴	الگو های استعدادیابی در ایران
۸۸	ب) مراحل استعدادیابی تخصصی	۳۶	جمع بندی الگوها و مراحل استعدادیابی ورزشی
۸۹	ب-۱: سنجش سلامت عمومی ورزشکاران	۴۱	فصل ۳ / مراحل گزینش و انتخاب استعدادها
۸۹	ب-۲: سنجش قابلیت های جسمانی	۴۲	مقدمه
۹۰	ب-۲-۱: سنجش آمادگی هوازی	۴۳	نقش و جایگاه آموزشگاه ها

۹۲	تغییرات توان هوازی بیشینه	فصل ۵ / مراحل رشد و پیشرفت در ورزش	۱۲۵
۹۶	شیوه اندازه گیری VO_{2max}	مقدمه	۱۲۷
۹۸	ب-۲-۲: سنجش آمادگی غیرهوازی	مراحل پرورش ورزشکاران	۱۲۷
۱۰۰	تغییرات آمادگی غیر هوازی در دوران رشد	زمان بندی تمرینات درازمدت	۱۳۰
۱۰۱	عوامل تشکیل دهنده آمادگی غیر هوازی	تمرین مرحله اول: تمرینات عمومی	۱۳۰
۱۰۲	شیوه اندازه گیری آمادگی غیر هوازی	مراحل تمرینات عمومی	۱۳۱
۱۰۳	ب-۳-۳: سنجش قدرت عضلانی	رهنمودهای تمرینی برای مرحله آشناسازی	۱۳۱
۱۰۳	تغییرات قدرت عضلانی در دوران رشد	رهنمودهای تمرینی	۱۳۲
۱۰۵	شیوه اندازه گیری قدرت عضلانی	مرحله تمرینات اختصاصی (۱۵ سالگی به بعد)	۱۳۳
۱۰۵	ب-۳-۴: سنجش استقامت عضلانی	رهنمودهای تمرینی برای مرحله تخصصی شدن	۱۳۴
۱۰۶	شیوه اندازه گیری استقامت عضلانی	رهنمودهای کلی برای تمرین در مرحله اوج اجرا	۱۳۴
۱۰۷	ب-۳-۵: سنجش انعطاف پذیری	فصل ۶ / استعدادیابی در چند رشته ورزشی منتخب	۱۳۷
۱۰۸	شیوه اندازه گیری انعطاف پذیری	مقدمه	۱۳۸
۱۰۹	ب-۳-۶: ارزیابی قابلیت های تکنیکی	استعدادیابی در رشته بسکتبال	۱۳۹
۱۱۰	ب-۳-۷: سنجش تحمل در برابر سستی	استعدادیابی در رشته هندبال	۱۴۲
۱۱۰	ب-۳-۸: توانایی غیرهوازی قدرتی و روانی	استعدادیابی در رشته ژیمناستیک	۱۴۶
۱۱۱	ب-۳-۹: هوش تاکتیکی	استعدادیابی در رشته فوتبال	۱۴۹
۱۱۱	ب-۳-۱۰: توجه و تمرکز	استعدادیابی در رشته بدنمیتون	۱۵۲
۱۱۳	ب-۳-۱۱: شخصیت	استعدادیابی در رشته دو و میدانی	۱۵۴
۱۱۳	ب-۳-۱۲: انگیزش	استعدادیابی در رشته والیبال	۱۵۶
۱۱۵	ب-۳-۱۳: سازگاری	استعدادیابی در رشته کشتی	۱۵۸
۱۱۵	ب-۳-۱۴: اعتماد به نفس	استعدادیابی در رشته وزنه برداری	۱۶۱
۱۱۶	آزمون های روانی	استعدادیابی در رشته تکواندو	۱۶۳
۱۱۷	آزمون روان شناختی	منابع	۱۶۹
۱۱۸	سؤالات آزمون		

سپاس و آفرین ایزد جهان، آفرین راست. آنکه اختران رخشان، به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردان به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست، سزاوار. دهنده‌ای که خواستن، جز از او نیست خوش‌گوار.

حضور موفق هر جامعه‌ای در صحنه‌های بین‌المللی نشان از رشد اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و علمی آن جامعه دارد. یکی از صحنه‌های مهم بین‌المللی رویدادهای ورزشی در سطح مسابقات جهانی و المپیک است. امروزه، همه کشورهای دنیا برای کسب مدال‌های طلا، نقره و برنز رقابت‌های جهانی و المپیک برنامه‌ریزی‌های زیربنایی چشمگیری می‌کنند.

از تعداد کمی ورزشی، از نظر دانشمندان علوم ورزشی، راهی منطقی، کوتاه و مقرون به‌صرفه برای حضور موفقیت‌آمیز و کارا در صحنه‌های بین‌المللی است.

فرایند کشف و پرورش ورزشکاران با استعداد و هدایت آن‌ها به سوی تیم‌های ورزشی ملی، برای شرکت در برنامه‌های تمرینی سازمان‌یافته و تخصصی یکی از انتظارات جامعه از متولیان تربیت‌بدنی و ورزش کشور است. رسالت اصلی در صحنه‌های بین‌المللی نوجوانان و جوانان مستعد از طریق فرآیندهای استعدادیابی عمومی و ویژه و در نهایت هدایت و پرورش نخبگان ورزشی به باشگاه‌ها و فدراسیون‌ها به‌منظور ارتقا قابلیت‌ها و مهارت‌های تخصصی است.

پرداختن و توجه به موضوعی این چنین اهمیت بالایی دارد که ارتباط مستقیم با پیشرفت ورزشی دارد، باعث شده است که مربیان درک مثبت و بالایی از استعدادیابی در ورزش داشته باشند.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب‌های جدید و علمی که بتوانند آگاهی معلمان و مربیان تربیت‌بدنی و والدین عزیز را در حوزه تربیت‌بدنی و ورزش گسترش دهند، منتشر شود.

همچنین چاپ کتاب‌های دانش‌افزایی و افزایش مهارت‌های معلمان دبیران و مربیان تربیت‌بدنی، متناسب با مخاطبان گروه‌های تحصیلی در برنامه‌های اصلی این انتشارات است.

امید است با انتشار چنین کتاب‌هایی سبب تحولاتی بنیادین در ورزش و تربیت‌بدنی دانش‌آموزان شویم.

ناچه قبول آید و به نظر آید

مهدی صادقی

پاییز ۱۳۹۳

پیشگفتار

برای موفقیت در ورزش به ابزارها، روش‌ها و برنامه‌های مناسب و اثربخش نیاز است. موفقیت در اغلب ورزش‌ها، به‌ویژه در سطوح بالاتر، کاری بسیار پیچیده و سخت است که باید علاوه بر صرف وقت طولانی، پتانسیل و ظرفیت لازم برای دستیابی به آن جود داشته باشد. نوجوانان و جوانان بی‌شماری به دنبال ورود به مدارس و باشگاه‌های ورزشی هستند تا از این طریق بتوانند توانایی‌ها و مهارت‌های ورزشی خود را نشان دهند و مربیان ورزشی و والدین آن‌ها نیز با بی‌صبوری تمام سعی دارند در کوتاه‌ترین زمان ممکن، نوجوانان و جوانان علاقمند به ورزش را وارد مسابقات و رقابت‌ها نموده و مقام‌ها و رکوردهای ورزشی را به نام خود یا ورزشکارانشان ثبت نمایند. در سال‌های اخیر، فدراسیون‌ها و هیأت‌های ملی و استانی، تبلیغات و جنجال‌های رسانه‌ای وسیعی را به راه انداخته‌اند که نشان دهند، قصد دارند با شناسایی استعدادهای ورزشی در رشته متناسب به خود، راه موفقیت در ورزش قهرمانی را با درجه اطمینان بالایی نمود و ضریب موفقیت برنامه‌های خود را افزایش دهند.

اینکه شناسایی استعدادها، یکی از اولین و مهم‌ترین گام‌ها برای توسعه ورزش قهرمانی و موفقیت پایدار در ورزش است، امری بدیهی است، اما آنچه در این میان کمتر مورد توجه قرار گرفته و در هیاهوی موضوع استعدادیابی و فاکتورهای کشف و شناسایی استعدادها، مورد غفلت قرار گرفته است، فرآیند بسیار حیاتی و نتیجه بخشی است به استعدادپروری یا همان پرورش صحیح استعدادها و هدایت مناسب و موثر آن‌ها برای بارور شدن ظرفیت‌ها و استعدادهای آنان، تا رسیدن به سطوح بالای رقابتی و موفقیت در رده‌های بین‌المللی و جهانی است. این فرآیند بیشتر به این دلیل کمرنگ شده است که به بودجه کافی، امکانات ورزشی استاندارد، مربیان متبحر و دلسوز، آکادمی‌های ورزش یا پایگاه‌های قهرمانی توسعه‌یافته، و به‌طور کلی به برنامه‌های درازمدت و طولانی نیازمند است؛ یعنی همان مولفه‌هایی که در اغلب رشته‌های ورزشی و در اکثر استان‌ها و مناطق کشور حاکم آن هستیم. در حقیقت، در اغلب رشته‌های ورزشی، برنامه‌ها کوتاه و مقطعی هستند و نوجوانان و جوانان پس از مدتی در میانه راه به حال خود رها می‌شوند و هزینه‌های هنگفتی که برای شناسایی آن‌ها صرف شده است، بی‌ثمر می‌ماند.

اهمیت موضوع استعدادیابی در ورزش، سبب گردیده که درس استعدادیابی در ورزش، به‌عنوان یکی از دروس اصلی در برنامه‌ها و سرفصل‌های جدید دوره کارشناسی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه‌ها گنجانده شود، بنابراین لزوم تهیه و تدوین منابع مطالعاتی بیشتر در این زمینه، احساس می‌شود. از سوی دیگر، اینجانب طی سال‌های گذشته در زمینه‌های استعدادیابی، تحقیقات متعددی انجام داده‌ام. در همایش‌ها، سمپوزیوم‌ها و کارگاه‌های علمی، تخصصی مختلفی در داخل و خارج از کشور حضور داشته‌ام و حتی دانشجویان تحصیلات تکمیلی خود را در این زمینه ترغیب نموده‌ام که به فعالیت تحقیقی بپردازند. این موضوع بسیار مورد علاقه‌ام بوده و به همین دلیل همواره سعی داشته‌ام دانش خود را در این زمینه افزایش دهم و مطالب مرتبط را ثبت و ضبط نمایم. به نگارش درآوردن این مجموعه هم حاصل همین علاقه و تلاش شخصی است که امیدوارم مورد استفاده قرار گیرد.

در کتاب حاضر، هم به موضوع استعدادیابی و روش‌ها و الگوهای کشف و شناسایی افراد مستعد پرداخته شده است (فصل اول تا چهارم)، و شیوه برنامه‌ریزی و زمان‌بندی تمرین برای پرورش استعدادها معرفی گردیده است (فصل پنجم). در انتهای کتاب (فصل ۶) نیز به موضوع استعدادیابی در رشته‌های ورزشی بسکتبال، هندبال، ژیمناستیک، فوتبال، بدمینتون، دوومیدانی، والیبال، کشتی، کاراته، وزنه‌برداری، و تکواندو؛ که از رشته‌های مورد علاقه جوانان و جامعه است، پرداخته شده است و امید می‌رود برای دست‌اندرکاران و مربیان ورزش، استفاده کاربردی داشته باشد. از ویژگی‌های دیگر این کتاب آن است که به نقش آموزشگاه‌ها، مدارس و باشگاه‌ها در فرآیند استعدادیابی و پرورش استعدادها توجه خاصی شده است و از طریق پرداختن به الگوهای استعدادیابی موجود در سایر کشورها، سعی شده است خواننده به برداشت کامل‌تر و کاربردی‌تری از موضوع استعدادیابی و پرورش استعدادها در ورزش دست یابد. بدیهی است که علی‌رغم تلاش انجام‌شده، کتاب خالی از اشکال نخواهد بود؛ از این‌رو، نویسنده از همه اصحاب و خبرنگاران این حوزه درخواست می‌نماید با ارائه نقطه نظرها و پیشنهادهای سازنده خود، کمک نمایند تا اشکال‌ها و ابهام‌های احتمالی برطرف شود و کتاب حاضر غنی‌تر گردد. در پایان از تلاش خیم‌ها، همکاران رشیدی و الهام قاسمی که در تهیه، تدوین و تکمیل این مجموعه همکاری شایانی داشته‌اند، و والدینش تشکر و قدردانی می‌نمایم.

محمد اسماعیل افضل‌پور

دانشیار دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه بیرجند

پاییز ۱۳۹۳