**المحاضرة الثانية : الانتقاء في المجال الرياضي**

* + **ماهية الانتقاء** الانتقاء في اللغة العربية مادته (نقي) ويقال (انتقى) الشئ أي أختاره و(المنقى) : المخلص من الشوائب ، ( النقاوة ) من الشئ : خياره وخلاصته والناشئ في اللغة ه الغلام الذي جاوز حد الصغر وشب وجمعها نشئ والناشئة هي الفتاة التي جاوزت حد الصغر وشبت وجمعها ناشئ
  + **مفهوم الانتقاء:**

        يعرف  محمد صبحي حسانين (1995)  الانتقاء الرياضي (Sport selection  ) بكونه " اختيار عناصر البشرية المتمتعة بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين   
 ويعرفه ( زانسيورسكي ) بكونه " عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضي " فالكوف 1974  
ويعرفه  مفتي إبراهيم  (1997) بكونه " الانتقاء في المجال الرياضي عملية تتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة  
عملية اختيار الأفراد اللذين تتوافر لديهم خصائص أو سمات أو قدرات معينة يتطلبها النشاط الرياضي الممارس بناء على اختبارات وقياسات معينة   
ويضيف كل من ( محمد محمود عبد الدايم  ، محمد صبحي حسانين 1999)

* + صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها
  + رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة
  + مكافحة تسرب المواهب

هو عملية ديناميكية مستمرة طويلة مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئين وما يكن أن يحققه من نتائج   
ويعرف مفتي إبراهيم (1997) الناشئين هم الصغار من الجنسين ، البنين والبنات اللذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 -14) عاماً ، وتندرج تحت هذه السنوات مرحلة الطفولة المتوسطة ( 7-10) عاماً ومرحلة الطفولة المتأخرة من (11-13) عاماً ، وتندرج تحت هذه السنوات مرحلة الطفولة المتوسطة (7-10) عاماً ومرحلة المراهقة حتى سن (14) سنة 

* + **مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين**

- **المبدأ الأول**

إن انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس على تنبؤ طويل المدى لأداء الناشين   
**- المبدأ الثاني**

 إن عملية انتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية بل إنها وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى إلا عمليات منها انتقاء المواهب في الرياضة ، لذا فالوصول إلى المواهب يتضمن عدة عمليات منها انتقاء المواهب   
**- المبدأ الثالث**

 إن عمليات انتقاء الناشئين الموهوبين يجب أن توضع لها قواعد محددة وتكون مرتبطة تماماً بالوراثة   
**- المبدأ الرابع**

يجب أن يوضع في الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين لموهوبين المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوب الانتقاء لها .  
**- المبدأ الخامس**

إن الأداء في الرياضة متعدد المؤثرات وعلى هذا يجب أن يكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين ايضاً متعددة الجوانب   
**- المبدأ السادس**

 يجب أن يوضع في الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلة ذلك ما يلي

* + **العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنية المختلفة**
  + إن بعض متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب والتطوير
  + **أهداف الانتقاء في المجال الرياضي**
  + التعرف المبكر على المواهب الرياضية
  + التوجيه المستمر للناشئ نحو الأنشطة التي تتفق مع ميولهم ورغباتهم
  + الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة
  + تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الأداء للاعبين مما ينعكس إيجابياً على الرغبة في الممارسة ومواصلة النشاط
  + تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين الواعدين
  + تكديس الوقت والجهد والعالية ، تدريب العالية لهم تحقيق المستويات العالية
  + توجيه عملية التدريب الرياضي لتنمية وتطوير اللاعب في ضوء ما يجب الوصول إليه

**- مراحل الانتقاء في المجال الرياضي في رياضة السباحة**

لانتقاء الموهوبين في السباحة هناك نماذج من الاختبارات لكل مرحلة من مراحل الانتقال حيث يتم انتقاء السباحين خلال ثلاث مراحل   
**- انتقاء السباحين خلال ثلاث مراحل**   
ويتم الانتقاء الحقيقي من خلال عدد من المراحل تصل إلى 4 مراحل مع مراعاة كل مرحلة متقدمة عن سباقتها سوف تظهر المواصفات بصورة أكثر صعوبة   
**- المرحلة الأولى**   
هى التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين ، وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات الدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمناقشة الرياضة المتوقع ويرى الخبراء انه يصعب في هذه المرحلة تحديد التخصص الرياضي المناسب للناشئين بدقة حيث قد تظهر المواهب الحقيقية في مرحلة تالية من ثم لا يجب المبالغة في هذه المرحلة   
1**- مرحلة تختص بالأطفال اللذين تتراوح أعمارهم بين 8-12 سنة وتشمل برامج الانتقاء ما يلي   
المرحلة الأولى :**

* + **القياسات الأنثروبومترية**
  + صفة الهيدريناميكية ( انسيابية الحركة في الماء )
  + اختبارات مرونة [المفاصل](http://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/1256-joints.html) ويستهدف الانتقاء في هذه المرحلة الكشف على المستوى المبدئي لهذه الصفات

2- وهي التي تبدأ في السن من 8-10 سنوات بالنسبة للبنات ومن 9 -10 بالنسبة للبنين حتى يتم التركيز خلال الانتقاء على النواحي المورفولوجية وهي التي تتأثر كثيراً من جراء التدريب .    
**- المرحلة الثانية**   
في هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين اللذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقاً لاختبارات ومقاييس أكثر تقدماً والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة (الانتقاء الخاص ) تتم بعد مرور الناشئ تدريبية طويلة قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعاً لنوع النشاط الرياضي وهي تختص بالأعمار ما بين 12- 14 سنة ويشمل برنامج الانتقاء ما يلي:

* + اختبارات القوة
  + المقدرة اللاهوائية
  + زمن السباح في قطع مسافة معينة
  + مقارنة النتائج الأنثروبومترية بالمستويات النموذجية
  + تكرار اختبارات المرحلة الأولى ودراسة مدى تطورها

تبدأ هذه المرحلة بعد حوالي 4-6 شهور من بداية التعليم أي بعد تعلم المبتدأ السباحة وفيها يركز على النواحي الخاصة للتعامل مع الماء (الطفو – الاتزان في الماء – الانزلاق).    
**- المرحلة الثالثة**   
تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من الانتقاء وكذلك التدريب وكذلك انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ويكون التركيز على قياس مستوى نمو خصائص المورف ووظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية اللازمة   
وتأتي **المرحلة الثالثة** بعد حوالي سنتين فإلى جانب كل المواصفات السابقة والمورفولوجية ومواصفات التعامل مع الماء ينظر إلى الأتي:

* + مدى استيعاب السباح للأحمال التدريبية
  + قدراته على المنافسة
  + قدراته على تحمل البقاء في المكان
  + النجاح الدراسي مع التدريب
  + الالتزام في الحضور
  + المستوى المطلوب من الصفات البدنية والفسيولوجية
  + النظر نسبي إلى ديناميكية التقدم بالأرقام

**والمرحلة الثالثة:**

تختص بالمرحلة العمرية ما بين 13 -16 سنة وهى تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوى وعند إجراء القياسات الأنثروبومترية في هذه المرحلة يراعى توجيه السباح إلى نوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس ومن خلال هذه المرحلة يمكن انتقاء السباحين بهدف إعدادهم للمنافسات الدولية .  
**- المرحلة الرابعة**

بعد حوالي 3 سنوات من بداية عملية الانتقاء وعندما يكون السباح في السن بين 13- 15 سنة فإنه يجب أن تتوافر فيه جميع المواصفات المطلوبة التي توافر عند الأبطال في هذا السن هذا مع مراعاة أن تكون ديناميكية التقدم بالأرقام مشابهة عند الأبطال في هذا السن

. : **المحددات الأساسية لعملية الانتقاء**   
يمكن تقسيم محددات عملية الانتقاء من الناحية النظرية إلى ثلاث أنواع رئيسية مثل المحددات البيولوجية والمحددات السيكولوجية والاستعدادات الخاصة   
**- المحددات البيولوجية**   
وتشمل هذه المحددات كل من الصفات الوراثية للفرد ومؤشرات النمو وما يتبع ذلك من العمر الزمني وعلاقته بالعمر [البيولوجي](https://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/412-Biology.html) والمقاييس الجسمية والصفات البدنية الأساسية والخصائص الوظيفية للناشئ وتعتبر الصفات الوراثية من العوامل العامة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى حيث إن تحقيق النتائج الرياضية وخلاصة التفاعل بين العوامل الوراثية البيئية المختلفة لما للوراثة من أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية

**بعض العوامل التي يمكن اعتبارها كمؤشرات وظيفية تؤخذ في الاعتبار عند الانتقاء :** 

* + الحالة الصحية العامة
  + التغيرات المورفولوجية
  + الامكانات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي
  + الاقتصاد الوظيفي وخصائص استعادة الشفاء
  + الكفاءة البدنية العامة والخاصة
  + **المحددات السيكولوجية**

تحتاج ممارسة النشاط الرياضي من وجهة النظر السيكولوجية إلى الكثير من المتطلبات النفسية ( المعرفية والانفعالية ) حتى يمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي ويعني هذا أن الفرد الرياضي يكون في مقدوره بجانب ثقل كاهله بالعبء البدني في القيام بالتفكير وتكييف نفسه لملائمة الموافقة المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية   
وقد حققت الجهود المبذولة في مجال الانتقاء تقدم فيما يختص بالسمات النفسية التي يتطلبها أنشطة رياضية معينة وقياس مستوى نمو السمات لدى الناشئين خلال مراحل الانتقاء يعد مؤشراً جيداً للتنبؤ بمستوى الناشئ في المستقبل في نوع النشاط الرياضي وكذلك بعد قياس ميول واتجاهات الناشئ نحو نشاط رياضي معين من العوامل النفسية الأساسية في الانتقاء.

* + **الإستعدادت الخاصة**

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح في النشاط الرياضي ركناً أساسياً في عملية الانتقاء في المرحلة الثانية والثالثة على وجه التحديد حيث يمكن من خلال قياس الاستعدادات تحديد مستوى نموها والتعرف على الفرق الفردية فيها وبالتالي توجيه الناشئ طبقاً لاستعداداته الخاصة لممارسة النشاط الرياضي .

* + **أسس اختيار الناشئين**
  + عمل كشف طبي عام لتقرير الحالة الصحية فحص المقاييس الفسيولوجية
  + طول الجسم ( الأطوال المثالية تتدرج من عمر 8 سنوات بطول 100 سنتيمتر إلى عمر 13 سنة بطولة 180 سنتيمتر والانحراف المعياري أقل / أعلى بـ3 سنتيمتر عن القراءة المثالية
  + مقدار الوزن المثالي ( يطرح من الطول 100 يساوى الوزن بانحراف معياري 2 كجم
  + محيط القفص الصدري ( لعمر 13 سنة بحيث يكون محيط القفص الصدري 100 سم بانحراف معياري 3سم
  + **اختبارات الصفات البدنية وعناصرها**

قياس [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) العضلية / قياس [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html)/ قياس [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) المميز بالسرعة / قياس تحمل الجسم    / قياس مرونة الجسم  / قياس الرشاقة   
**- الوسائل الأساسية المستخدمة في الانتقاء**

* + الملاحظة التربوية
  + الفحوص الطبية والبيولوجية
  + المسابقات والمحاولات التجريبية
  + الدراسات والفحوص النفسية
  + **أنواع الانتقاء**
  + الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع من الرياضة المناسبة للفرد
  + الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة
  + الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوي المستويات العالية
  + **الأسلوب العلمي ومزاياه في الانتقاء**

الأسلوب العلمي في الانتقاء له العديد من المزايا في عملية الانتقاء وأيضاً في عملية البطل الرياضي بوجه عام ومن مزاياه

* + يقلل من الوقت الذي يستغرقة اللاعب في الوصول إلى أفضل مستوى ممكن
  + يحقق عمل المربين مع أفضل الخامات المتوافرة لها
  + يوفر للناشئين الفرصة للتدريب مع مدربين أفضل
  + الاختبارات بالأسلوب العلمي توفر للناشئين ثقة أكبر ما ينعكس إيجابياً على التدريب والأداء الرياضي
    - **مزايا الانتقاء**

يرى ( مفتي إبراهيم ) إن مزايا الانتقاء بالأسلوب العلمي ما يلي:

* + تقصير الوقت الذي يمكن أن يستغرقة للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية الممكنة
  + مساعدة المدربين على العمل مع أفضل المستويات من الناشئين
  + توفر الفرصة للناشئين للعمل مع مدربين أفضل
  + تحفيز الناشئ لتقدم مستوى الأداء حيث أن درجة نجاحهم تكون واحدة
  + اختيار الناشئين بالأسلوب العلمي يعطيهم ثقة أكثر حيث ذلك إيجابياً في التدريب والأداء
  + **ما يراعى عند انتقاء الناشئين**
  + أن الصلاحية التي يتوقف عليها لدى طفل ما في مرحلة ما من حياته ليست متوافرة لديه بالضرورة منذ لحظة ميلاده
  + يرتبط الحكم على مدى الصلاحية بأنشطة خاصة وكذا بمستوى العديد من القدرات والمهارات والمعلومات والدوافع
  + يجب أن تشتق معايير من تركيبه "توليفة" العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الذي يطمح المدرب في أن يصل الطفل إليه مستقبلاً
  + يجب أن يتضمن الحكم على مدى الصلاحية في مجال الناشئين معلومات تنبؤية عن النجاح المتوقع تحقيقه أثناء كل مراحل التدريب
  + **العمر المناسب لانتقاء السباحين**
  + هناك كثير من الأمثلة التي تدل على أن أفضل النتائج في السباحة حققها سباحون من بدأوا التدريب على السباحة متأخرين نسبياً عن زملائهم وقد أجريت دراسة تتبعية في الإتحاد السوفيتي كان من نتائجها أن أكثر من 2500 سباح ممن حققوا مستويات رياضية عالية قد بدأوا التدريب على السباحة بعد سن الثامنة كما ثبت أن جميع السباحين الأوليمبيين السوفييت لم يبدأوا التدريب على السباحة في العمر من 8-12 سنة وبناء على ذلك فإن العمر المناسب لبدء الانتقاء والتدريب يكون بالنسبة للإناث من ( 8- 12) سنة وللذكور من ( 9-12) سنة كما تحقق الإناث مستوى عالي قبل الذكور بحوالي من 3: 2 سنوات وفي دراسة أخرى تبين أن البداية المبكرة لتدريب السباحة تتطلب سنوات أطول من الإعداد مع تأخر في العمر الذي يحقق فيه السباح الوصول إلى المستويات العليا فقد وجد مثلاً أن التدريب عند عمر (6) سنوات يتطلب عدد من سنوات الإعداد يبلغ ( 10،7 ) سنة يصل السباح إلى المستويات العليا في عمر ( 16،7 ) بينما البدء بالتدريب عند عمر (7) سنوات يتطلب (8) سنوات من الإعداد ويصل السباح إلى تحقيق المستويات العليا عند عمر (15) سنة
  + **دور الوراثة والبيئة في الانتقاء**

يرى البعض أن الرياضيين هم دائماً تفاعل جيناتهم وبيئتهم وبالرغم من أن التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجية الجسم إلا أن دور الجينات هو الأول والأخير في المستوى الرياضي ومن هنا نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية على سبيل المثال .. تشير نتائج العديد من البحوث في الكرة الطائرة والدرجات ورفع الأثقال والمارثون والتنس والسباحة أن للبيئة تأثير كبيراً على التنبؤ بالأداء ومن أمثلة مؤثرات البيئة الأسرية والمدربون وطبيعة التدريب وبيئة التدريب وفي نفس الوقت تجد أن بعض الباحثين أمثال ( هفليسيك ) وآخرون يؤكدون على أن التنبؤ بالأداء من خلال تتبع متغيرات ثابتة تحدد درجة النجاح مستقبلاً في الرياضة إنما هي متغيرات ثابتة تحدد درجة النجاح مستقبلاً في الرياضة إنما هي متغيرات تؤثر فيها بدرجة كبيرة الجينات ويكون تأثير البيئة عليها ضعيفاً.  
 إمكانيات السباحين سواء البدنية أو النفسية أو الفسيولوجية والتي ورثها هى التي تحدد للفرد ما يمكن إنجازه ويتم ذلك من خلال العملية التدريبية التي يتم تخطيطها لعدة سنوات   
في مؤتمر الجينات الذي عقد في الجمعية العامة الأوليمبية عام 1986م قدم كل من         ( بوشا رد ) و( مالينا ) عدداً من التوصيات المتعلقة بدور الجينات في التنبؤ بالمستوى الرياضي مستقبلاً وهى كما يلي

* + إن نوع الجينات عنصر مؤثر في اللياقة الفسيولوجية والصحة للإنسان بشكل عام
  + النمو البدني للصغار تحت الظروف العادية لكل من درجة النمو وسرعته يعتمد بالدرجة الأولى على الجينات
  + الجينات لها دور مهم في معدل وسرعة الاستجابة للاستثمارات التي لها صفة الاستمرارية مثل التمرينات البدنية **المقاييس الجسمية للسباحين**

يعتبر السباح الأساسي في عملية التدريب لذا وجب الاهتمام به وباختياره علماً بأن كل نشاط من الأنشطة الرياضة يحتاج متطلبات خاصة لدى الأفراد الممارسين لتمكنهم من الوصول لأعلى المستويات وتتمثل هذه المتطلبات في الأتي

* + جسمية ( الطول – الوزن – النمط الجسمي ) فسيولوجية ( كفاءة [القلب](http://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/835-heart.html) – الرئتين – الأجهزة الداخلية )
  + سمات نفسية ( الميول – الرغبات – الاتجاهات – السمة العصبية ) مهارات حركية ( الأداء الفني والخططي )

وهذه العوامل والمتطلبات لا تؤكد بصفة قاطعة إمكانية وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية ولكنها تعتبر نقطة انطلاق جيدة لهذا كما أن هذه العوامل تختلف من فرد ومن أهم الصفات الواجب توافرها في السباح وهي   
ترمز كلمة heart ( [القلب](http://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/835-heart.html)) إلى كل المواصفات المعنوية   
ترمز كلمة Head ( الرأس ) إلى كل المواصفات والقدرات العقلية والنفسية كالذكاء وحسن التصرف وسرعة الفهم   
\* ترمز كلمة hand (اليد) ترمز إلى المهارات والصفات البدنية والحركية

* + **المقاييس الأنثرومترية للسباحين**
  + تختلف مقاييس أجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح ويلاحظ   
    **- سباح**[**السرعة**](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html)**100 متر زحف :-**  
    يتميزون بطول الجسم ( 180- 138سم ) وزيادة الوزن وطول الأطراف .             كما يتميزون بطول القامة ونمو عضلي حيث تزداد لديهم مقاييس محيطات الصدر والعضد والفخذ وذلك نتيجة لزيادة المقطع العضلي للعضلات   
    **- سباحي 1500 متر زحف :-**  
            يمتاز هؤلاء بمستوى عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) الحيوية ومستوى مرونة [المفاصل](http://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/1256-joints.html) بالإضافة إلى مقدرتهم العالية على إنتاج الطاقة في الحمل الهوائي وطول القامة متوسط مع الزيادة في الوزن ومستوى مرتفع من فهرس الوزن والطول كما يدل عدم زيادة مقاييس المحيطات والمقاطع العرضية على عدم ارتفاع مستوى عنصر [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) العضلية ، كما أن الجسم غير الكبير وقلة البروزات العضلية تؤدي إلى الحصول على شكل جيد للجسم   
    **- سباحي الظهر :**  
    هم أطول السباحين قامة مع زيادة طول الأطراف وارتفاع مستوى دليل الوزن والطول والأرجل حقيقة مع نموذجية لعضلات العضد والكتفين والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري .   
    **- سباحي الدولفين :**يمتاز سباحي الدولفين بالطول المتوسط مع زيادة طول الجذع وقصر الرجلين ونمو عضلي جيد لعضلات الكتف والجذع والذراعين والرجلين ويدل وزن الجسم والمقاطع العرضية ونتائج اختبارات [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) على مستوى عالي من عنصر [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) بالإضافة إلى ذلك فإنهم يمتازون بدرجة عالية من مرونة [المفاصل](http://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/1256-joints.html) .  
    **- سباحي الصدر** :  
    يمتازون بطول متوسط ووزن أثقل ومستوى ومنخفض لدليل الوزن والطول ويدل قياس محيطات الجسم لسباحي الصدر على زيادة نمو العضلات الكفيلة massculus gluteus وكذلك عضلات الفخذ والساق وتقل قياسات السعة الحيوية والمرونة في مفاصل الكتف .  
    **- سباح المتنوع :**  
     يتمتعون بزيادة المقاييس العامة الكلية للجسم ( الطول – محيط الصدر – ارتفاع مستوى دليل الوزن والطول ) وتدل الزيادة في محيطات الجسم على نمو [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) في أجزاء الجسم المختلفة   
    وبدراسة الصفات السابقة يمكن انتقاء السباحين لنوع معين من السباحة يتناسب مع البناء الجسمي للسباح وكذلك إعداد البرامج التدريبية المناسبة لكل السباحات المختلفة
  + **نماذج برامج انتقاء الموهوبين**

تعددت وجهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين / الناشئات الموهوبين إذ لا يوجد برنامج محدد للإنتقاء يمكن تطبيقه في كافة الرياضات   
**- نموذج ( هافليثيك ) لانتقاء الموهوبين**   
اقترح ( هافليثيك ) havlicek وآخرون عدة خطوات يجب إتباعها عند القيام بانتقاء الناشئين الموهوبين كما يلي:

* + التعرف على الناشئين / الناشئات المتميزين في درس التربية الرياضية بالمدرسة التخصص في رياضة من الرياضات الأم لفترة مناسبة
  + التخصص في رياضة من الرياضات بعد فترة مناسبة
  + تحديد مدى احتمالات وصول المختارين إلى المستويات الرياضية العالية
  + حدد " هافليثيك " عدة مبادئ يجب إتباعها خلال مراحل الانتقاء كما يلي
  + التأكد من أن الناشئين الناشئات اللذين سيقع عليهم الاختيار سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة التخصصية
  + مراعاة عدم التخصص المبكر بل يجب الممارسة في عدد كبير من الرياضات في السن المبكرة
  + الاختيار يجب أن يتم من خلال تتبع التأثير الوراثي ومدى النمو والتطور الثابت له والتأكد من أنه / أنها تؤمن بقيم جيدة [ علماً بأن القيم قابلة للتغيير ]
  + أن الأداء الرياضي له مؤثرات متعددة ومتداخلة إذا لابد أن تقول علوم الرياضة كلمتها وتسهم في الانتقاء من خلال مبادئها وأسسها العلمية
  + مراعاة العلوم التي تتأثر بالوراثة مثل الطول والموروثات الثابتة مثل [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) وأخيراً الجوانب غير الثابتة مثل الدوافع
  + يجب أن يتم الاختيار من خلال عدد كبير من الناشئين / الناشئات
  + الاختيار يجب أن يتم من خلال معلومات منتقاة بعناية وبأساليب علمية مثل الاختبارات والمقاييس
  + يراعى عند الانتقاء متغير التنافس إذ يجب أن يوضع في الاعتبار
  + **المسلمات التي يقوم عليها برامج الانتقاء في المجال الرياضي :**

يقوم برنامج الانتقاء في المجال الرياضي على بعض المسلمات التي يجب أن تكون واضحة أمام من يتولى وضع برنامج الانتقاء وهذه المسلمات هي:

* + إمكانية وصول الرياضي الناشئ إلى المستويات الرياضية العالية يصبح أفضل إذا أمكن من البداية اختيار النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكانيته وقدراته
  + يكون نشاط رياضي متطلبات ( بدنية ونفسية ) ومواصفات نموذجية خاصة به يجب توافرها في اللاعب الناشئ حتى يتمكن من تحقيق مستويات عالية في هذا النشاط
  + يمكن التنبؤ باستعدادات الناشئ وقدراته وما يمكن أن يحققه من مستوى رياضي في المستقبل من خلال الاختبارات والمقاييس الجيدة أثناء مراحل الانتقاء والإعداد والتدريب
  + تتأسس عملية الانتقاء على عوامل متعددة وليس على عامل واحد
  + تحديد السن المناسب لاختيار الناشئ