

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي .

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم .

معهد التربية البدنية و الرياضة .

قسم : التدريب الرياضي .

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

بعنوان :

تقييم أسس انتقاء وتدريب المتفوقين (12-13) سنة في مسابقة

جري المسافات المتوسطة بألعاب القوى

بحث مسحي أجري على تدريبي العاب القوى لبعض ولايات الغرب الجزائري

اشراف :

إعداد الطالبة :

د./ بن سي قدور حبيب .

دحو كريمة.

السنة الجامعية: 2013 / 2014

الإهداء

أهدي هذا البحث المتواضع

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها و علمتني الصمود مهما تبدلت الظروف، إلى من نذرت عمرها في أداء رسالة صنعتها من أوراق الصبر وطرزتها في ظلام الدهر على سراج الأمل بلا فتور أو كلل إلى والدتي العزيزة.. أمني متمنيا لها دوام الصحة و العافية إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء و الذي لم يخجل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح و علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة و صبر إلى أبي العزيز متمنيا له دوام الصحة و العافية " وَقُلْ رَبِّ ارْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " الآية 24 من سورة الإسراء.

إلى الذين بينون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي. إلى الزميل طالب الماجستير بن احمد الذي ساعدني في هذا العمل و اتعبته كثيرا إلى زوج اختي العزيز الذي كان بمثابة اب و اخ ساندي في الصغيرة والكبيرة إلى الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب داخل الوطن و خارجه. إلى جميع الزملاء في درب الحياة و الدراسة و العمل و خاصة طلبة اختصاص العاب القوى إلى جميع طلبة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم. إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

الطالبة دحو كريمة

الشكر و التقدير

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على توفيقه و امتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع

" لئن شكرتم لأزيدنكم " الآية 7 سورة إبراهيم.

و من بعده أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف بن سي قدور حبيب الذي تابع مراحل إنجاز هذه المذكرة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتئ أن يمدني بالنصائح و التوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع. و يدعوني واجب الوفاء و العرفان بالجميل و الخير أن أترحم على القدوة الحسنة من جيل الرواد الأول إلى المناضلون د. لحر عبد الحق و أ. د قصي محمود القيسي ، شعلال عبد المجيد اللذين ناضلوا لما فيه خير و منفعة للجميع نسأل الله أن يسكنهما فسيح جنانه. و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد مدير المعهد و إلى رئيس قسم التدريب الرياضي على كل المساعدات و التسهيلات التي كانت عوناً لي في إنجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل. كما يدعوني واجب الوفاء و العرفان أن أتقدم بخالص التشكرات إلى كل من قدم لنا يد العون و ساعدنا بقطرة عرق و بسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة و شجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة و الكلمة الهادفة، و أخص بالذكر جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم كما نتوجه بشكر الجزيل الى جميع افراد عينة البحث من مدربي العاب القوى على مستوى الغرب الجزائري . وختاماً أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه الرسالة مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي. و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الطالبة دحو كريمة

المحتوى

- أ الإهداء..... -
- ب الشكر و التقدير..... -
- ث المحتوى..... -
- ج قائمة تسلسل الجداول..... -
- ش قائمة تسلسل الأشكال البيانية..... -

التعريف بالبحث

- 02..... 1. مقدمة البحث.....
- 03..... 2. مشكلة البحث.....
- 03..... 3. أهداف البحث.....
- 04..... 4. فروض البحث.....
- 04..... 5. أهمية البحث.....
- 05..... 6. التعريف بمصطلحات البحث.....

الباب الأول

- 08..... مدخل الباب..... -

الفصل الأول

الدراسات المشابهة

- 10 تمهيد..... -
- 10..... 1.1 دراسة سليمان (1993).....
- 11..... 2.1 دراسة د. احمد محمد احمد عبد الله، د. إسماعيل احمد حسن 1994.....
- 11..... 3.1 أبو المكارم عبید أبو الحمد وسيلة محمد مهران أبريل 1996.....

12.....	دراسة عامر(1999)	4.1
13	دراسة الهواري جفال وأخرون 2007-2006	5.1
14	دراسة كحلالة أحمد .دندن الحاج 2012- 2011	6.1
14.....	التعليق على الدراسات السابقة.....	7.1
16	خلاصة.....	-

الفصل الثاني

الأسس الحديثة لتدريب عدائي المسافات المتوسطة

18.....	تمهيد	-
18.....	1.2. النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة والطويلة	1.2
19.....	2.2. واجبات التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة	2.2
20.....	1.2.2. الإعداد البدني	1.2.2
20.....	2.2.2. الإعداد المهاري و الخططي	2.2.2
20.....	3.2.2. الإعداد المعرفي (النظري)	3.2.2
21.....	4.2.2. الإعداد النفسي	4.2.2
21.....	3.2. طرائق تدريب عدو المسافات المتوسطة	3.2
22.....	1.3.2. طريقة تدريب الحمل المستمر	1.3.2
23.....	2.3.2. طريقة التدريب المتغيرة (الفار تلك)	2.3.2
23.....	3.3.2. طريقة التدريب الفتري	3.3.2
26.....	4.3.2. طريقة التدريب التكراري	4.3.2
26.....	5.3.2. طريقة التدريب الدائري	5.3.2
27.....	4.2. مبادئ التدريب الرياضي بألعاب القوى	4.2
29.....	خلاصة	-

الفصل الثالث.

الأسس العلمية لعمليات انتقاء الرياضي المتفوقين

31.....	تمهيد
31	1.3 الانتقاء في المجال الرياضي	1.3
32	1.1.3 أهمية عملية الانتقاء في الوسط المدرسي	1.1.3

33	2.1.3 أهداف الانتقاء الرياضي
33	3.1.3 علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية
33	1.3.1.3 علاقة الانتقاء بالتوجيه
33	2.3.1.3 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية
34	3.3.1.3 علاقة الانتقاء بالعمر الزمني والتنبؤ
34	4.3.1.3 علاقة الانتقاء بالتصنيف
35	5.3.1.3 علاقة الانتقاء بالمبادئ والأسس العلمية
36	2.3 دور المؤسسة التربوية والجمعيات الرياضية في اكتشاف ورعاية المتفوقين
37	3.3 استراتيجيات رعاية المتفوقين
37	4.3 أسس ومبادئ الكشف عن المتفوقين
38	5.3 محكات الكشف عن المتفوقين
33	6.3 بعض محددات الانتقاء الرياضي
38	1.6.3 المحددات البيولوجية
39	2.6.3 المحددات السيكولوجية
39	3.6.3 الاستعدادات الخاصة
39	- خلاصة
40	- خاتمة الباب

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

42	- تمهيد
----	---------------

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية .

44	- تمهيد
44	1.1 منهج البحث
44	2.1 عينة البحث
45	3.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

45	مجالات البحث	4.1
45	المجال البشري	1.4.1
45	المجال الزمني	2.4.1
46	المجال المكاني	3.4.1
46	أدوات البحث	5.1
46	الأسس العلمية للاختبار	6.1
50	الوسائل الإحصائية	7.1
54	صعوبات البحث	8.1
54	– خلاصة	

الفصل الثاني

عرض تحليل و مناقشة النتائج

56	– تمهيد	
56	عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه لمدربي العاب القوى	1.2
57	عرض و تحليل نتائج المحور الأول	1.1.2
70	عرض و تحليل نتائج المحور الثاني	2.1.2
81	عرض و تحليل نتائج المحور الثالث	3.1.2
95	الاستنتاجات	2.2
97	مناقشة فرضيات البحث	3.2
99	خلاصة البحث	4.2
100	الاقتراحات	5.2
101	– المصادر و المراجع	
107	– الملاحق	
	– ملخص البحث باللغة العربية	
	– ملخص البحث باللغة الاجنبية	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
48	قيم معامل ثبات وصدق لمحاول الاستبيان الموجه لمدربي العاب القوى	01
56	معلومات شخصية عن المستجوب	02
57	أساليب انتقاء المتفوقين في العاب القوى	03
59	مدى الأخذ بتوجيهات أساتذة ت.ب.ر خلال انتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي	04
61	مدى إسهام الاتحادية الجزائرية على تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في العاب القوى من جهة نظر المديرين	05
63	مدى اسهام الرابطات الولائية لألعاب القوى اتجاه انتقاء المتفوقين وفق نظام خاص معتمد	06
64	مدى التعاون من خلال اتفاقيات مبرم مسبقا بين رابطة الرياضة المدرسية و رابطة رياضة النخبة حول انتقاء و تمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين	07
66	مدى على اطلاع المديرين بنظام العاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات العاب القوى	08
68	الأسس المعتمدة في عملية انتقاء المتفوقين بألعاب القوى	09
70	أسس انتقاء المتفوقين في العاب القوى المعتمدة من قبل عينة المديرين	10
72	تنظيم متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي و مدى دعم المديرين بدرجات معيارية معممة وطنيا يستند عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا	11
75	إجابات المديرين حول مدى وجود بطارية اختبار معممة لانتقاء المتفوقين في العاب القوى	12
76	تنظيم منافسة العاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و المعايير(سلم التنقيط) المنصوص عليها	13
79	مراحل الانتقاء التي يعتمدون عليها بغية الوصول إعداد أبطال المستقبل بألعاب القوى	14

81	الصفات البدنية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لعِدائِي المسافات المتوسطة من وجهة نظر مدربي ألعاب القوى	15
82	أبرز الطرق التدريبية المستخدمة خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة	16
83	المؤشرات الفسيولوجية المعتمدة في تخطيط الحمل التدريبي	17
85	نسبة المدربين العاملون بنظام الدورات التدريبية الثلاث خلال تصميم البرامج التدريبية للعِدائِي استعداداً لمرحلة المسابقات	18
87	نسبة عينة المدربين المرعِين لمكونات الحمل التدريبي عند تصميم حصة أو برنامج تدريبي	19
89	مدى تنوع عينة المدربين في استخدام الطرق التدريبية	20
91	نسب الاطلاع من عدمها لعينة المدربين حول مجموعة المبادئ التدريبية	21
93	مدى تلقي المدربين لتكوين خاص حول منهجية التدريب الرياضي لعِدائِي المسافات المتوسطة	22

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	المدرسين يوضح معايير انتقاء المتفوقين من وجهة نظر	58
02	الأخذ بتوجيهات أساتذة ت ب ر خلال انتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي	60
03	مساهمة الاتحادية الجزائرية على تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في ألعاب القوى من جهة نظر المدرسين	62
04	تتولى الرابطة الولائية لألعاب القوى مهام انتقاء المتفوقين وفقا لنظام خاص معتمد	64
05	يوجد اتفاق مبرم مسبقا بين رابطة الرياضة المدرسية ورابطة رياضة النخبة حول انتقاء وتمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين	65
06	شكل يمثل نعم هل استفدتم بعناده	67
07	اطلاع بنظام ألعاب قوى اطفال كإستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات ألعاب قوى	68
08	الاسس المعتمدة حسب الخبرة التدريبية لانتقاء مبكر للمتفوقين	69
09	الوسائل العلمية المستخدمة لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى	71
10	تنظيم متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى	73
11	دعم المدرسين بدرجات معيارية معممة وطنيا يستند عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا	74
12	مدى وجود بطارية اختبار معممة لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى	75
13	يوضح تنظيم منافسة ألعاب القوى وفقا للتجهيزات الرياضية والمعايير المنصوص عليها	77
14	يوضح السن المفضل لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى	78
15	يوضح المراحل الزمنية المفضلة لانتقاء المتفوقين	80
16	الصفات البدنية بالألعاب الرياضية لعدائي المسافات المتوسطة	81
17	ابرز الطرق التدريبية التي تستخدمها خلال فترة الاعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة	82

84	تصميم الوحدات التدريبية على ضوء المؤشرات الفسيولوجية	18
86	نسبة المدربين العاملون بنظام الدورات التدريبية الثلاث خلال تصميم البرامج التدريبية للعدائين استعداداً لمرحلة المسابقات	19
88	مكونات الحمل التدريبي المراعات من قبل عينة المدربين	20
90	مدى تنوع عينة المدربين في استخدام الطرق التدريبية	21
92	نسب الاطلاع من عدمها لعينة المدربين حول مجموعة المبادئ التدريبية	22
93	يوضح بعض المبادئ التدريبية المستخدمة من قبل عينة المدربين المحييين بنعم	23
94	تكوين خاص للمدربين حول منهجية التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة	24

التعريف بالبحث

1. مقدمة

2. مشكلة البحث

3. فرضيات البحث

4. أهداف البحث

5. أهمية البحث

6. مصطلحات البحث

1. مقدمة البحث:

إن ما يواجهه مجتمعنا حاليا العديد من التحديات والقضايا والمشكلات ، يجعلنا نوجه اهتمامنا الى اكتشاف أبنائنا المتفوقين والتعرف عليهم ، وتقديم سبل الدعم والمساندة لهم ، في ضوء احتياجاتهم وقدراتهم ، بالقدر الذى يمكنهم من استغلال طاقاتهم بما يعود بالنفع على المجتمع ، والمساهمة في التغلب على مشكلاته والقضايا التي تواجهها ، فالمتفوقين في أي مجتمع ثروة بشرية لا يمكن تجاهلها ، ولا بد من الحفاظ عليها ، والاستفادة من قدراتهم وإمكاناتهم الإبداعية.

و في هذا الشأن لقيت فكرة القياس و التقويم واستخدامها في المنظومة الرياضية بالجزائر القبول لدى كثير من العاملين خاصة المهتمين منهم بدراسة الفروق الفردية، القدرات البدنية و الاستعدادات محددات الانتقاء ، حيث ظهرت الحاجة إلى وضع أدوات للقياس يمكن بواسطتها التعرف على التلاميذ المتفوقين في ألعاب القوى اطفال بالمقارنة مع أقرانهم في نفس المرحلة السنية و معرفة مدى التقدم في مختلف النواحي البدنية، المهارية، ..الخ. و عليه لقد أصبح الاهتمام بالرياضيين المتفوقين في مختلف الاختصاصات الرياضية بألعاب القوى و المسافات المتوسطة على وجه التحديد أمرا معتادا و في كل المؤسسات المنظمة، و يرجع ذلك على إيمان المسؤولين بأن هؤلاء هم القاعدة الأساسية لأي نجاح رياضي مستقبلي. و لم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بالمتفوقين بل إن الأمر قد تعدى ذلك بتبني الدول لعدد من مشاريع تضمن لها رعاية هذه الطاقات الشبانية، و على سبيل المثال إنشاء المدارس الرياضية الخاصة كما هو حادث في بعض الدول المتقدمة ، و تعد الجزائر حاليا من الدول التي تنشأ التقدم وتسعى إلى الرقى و تجعل الاهتمام برعاية الطفولة والشباب هدفا أساسيا تسعى إلى تحقيقه

من خلال توفير جميع الإمكانيات المالية والإدارية والفنية وحشد كل ما يثري الجوانب التعليمية ليتم أعدادهم إعدادا رياضيا لائقا .

و يشير كل من فلاديمير و فؤاد السيد أن ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة بين أفراد الجنس البشري و هي تحدث في الجانب البدني ، المهاري ، العقلي و غيرها من الجوانب الأخرى، و يترتب على هذه الظاهرة بعض المشكلات خاصة بالفروق تستدعي التصنيف و التوجيه و الانتقاء و إلى كيفية الحكم على استعدادات و قدرات الأفراد و محاولة الاستفادة من هذه الظاهرة في وضع الفرد المناسب في المكان المناسب لاستعداداته و قدراته(السيد،2002،ص 29)، (Vladimir,N , 1984, p228).و في هذا المجال يذكر (ف.جوكاديف)" أن أي فتى حاليا لديه نمو طبيعي فيما يخص عناصر اللياقة البدنية من حقه أن يحصل على فرصة كي يصبح بطلا" (رسيان خريط ،1998،ص 299). فلا سبيل للوصول لهذه الأهداف إلا بالعناية البالغة بالأجيال الناشئة و محاولة تزويدهم بالقسط الأكبر من الاهتمام و العمل الجاد، و لا يتم هذا إلا بواسطة العملية التربوية و التي تعتمد بدورها على فهم النشئ و توجيههم وفق موهبتهم في الحياة من قدرات و استعدادات و تنميتها لما فيه خير لهؤلاء النشئ و خير للوطن.و عليه ستعمل الطالبة في هذا السياق الى تقييم أسس انتقاء و تدريب المتفوقين (12-13) سنة في مسابقة جري المسافات المتوسطة بألعاب القوى

2. مشكلة البحث:

يعتبر الانتقاء الجيد احد الدعائم الأساسية في التفوق الرياضي وقد أوصت العديد من الدراسات العلمية الحديثة بضرورة إيجاد حلول فعلية حول كيفية تقييم الاستعدادات الخاصة في المراحل الأولى من انتقاء الرياضي و إلى توظيف المعرفة الخاصة في منهجية التدريب الرياضي مع مراعاة مكونات الإنجاز الرياضي في مختلف فعاليات ألعاب القوى و خاصة تخصص جري المسافات المتوسطة. و من هنا تظهر أهمية الانتقاء حيث يتم اختيار أفضل المتفوقين في نشاط رياضي معين للوصول إلى المستويات العالية من خلال أسس علمية مع حسن التوجيه نحو النشاط الرياضي الذي يتفق مع استعداداتهم و قدراتهم (weineck. J, 2003,2)، و لا شك أن أحد الأهداف الرئيسية لأي فريق أو هيئة رياضية تكمن في هذا الجانب الأساسي و الحيوي و خاصة أن

المدرسة تعد خزان حقيقي للأبطال. و من هذا المنطلق رأت الطالبة الباحثة أن يقوم بدراسة استطلاع رأي مدربين العاب القوى بالغرب الجزائري بغية الكشف عن أهم النظم و الأسس المنتهجة ضمن واقعنا المحلي في انتقاء و تدريب المتفوقين الذين تمكنهم قدراتهم و استعداداتهم من تحقيق أفضل النتائج الرياضية على الصعيد الوطني و الدولي بألعاب القوى و المسافات المتوسطة على وجه الخصوص . وللمساعدة في حل مشكلة توجب طرح التساؤل الرئيسي التالي:

كيف يتم انتقاء و تدريب المتفوقين في مسابقات جري المسافات المتوسطة في العاب القوى ؟.

و عليم تم طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هي النظم المعتمد عليها حاليا في الواقع المحلي لانتقاء المتفوقين في العاب القوى؟
- ما هي الأسس العلمية (الوسائل) المستخدمة لانتقاء موضوعي للعائين المتفوقين في العاب القوى؟
- ما هي الأسس المنهجية المعتمدة من قبل المدربين لتدريب المتفوقين(12-13) سنة في جري المسافات المتوسطة؟

3. أهداف البحث:

تمثل الهدف الرئيسي للبحث فيما يلي :

- يهدف هذا البحث إلى تقييم أسس انتقاء وتدريب المتفوقين لممارسة المسافات المتوسطة لمسابقات العاب القوى.
- الأهداف الفرعية :
- تحديد أهم النظم من أجل انتقاء أفضل المتفوقين لمسابقات العاب القوى
- تحديد الأسس العلمية (الوسائل المستخدمة) لانتقاء المتفوقين في العاب القوى
- تحديد منهجية التدريب للمتفوقين (12- 13) سنة في جري المسافات المتوسطة

4. فروض البحث:

انطلاقا من تساؤلات البحث تفترض الطالبة الفرض الرئيسي التالي:

إن أسس انتقاء وتدريب المتفوقين لممارسة المسافات المتوسطة العاب القوى و طبقا للواقع المحلي تتجه نحو التقويم الذاتي الذي مصدره الخبرة الشخصية و الخصوصية.

- الفرضيات الفرعية

- 1- ان اهم النظم المعتمدة عليها في انتقاء المتفوقين في العاب القوى تتجه نحو الذاتية
- 2- ان عملية انتقاء المتفوقين في العاب القوى لا تخضع لأسس علمية موضوعية
- 3- تعتمد منهجية التدريب المتفوقين في جري المسافات المتوسطة على العفوية في التدريب التي تحدث تطور سران ما ينحصر

5. أهمية البحث:

يتطلب التقدم العلمي من حولنا مواكبة البحث العلمي لحل المشكلات في مجالات الحياة المختلفة، لتحقيق الأهداف المنشودة للتدريب الرياضي، و يجب أن نضع في الاعتبار أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية لا يسمح إلا للمبتدئين الذين تتفق مواهبهم و قدراتهم و استعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية الذي يتم تخصص المبتدئ فيها. و منه تكمن أهمية هذا البحث في النقاط التالية:

- التصدي لقضية هامة من قضايا التدريب الرياضي الحديث و هي قضية الفروق الفردية و الانتقاء في اختيار العناصر الصالحة و المتفوقة فقط توفيراً للوقت و الجهد و المال عن طريق وضع الضوابط لممارسة النشاط الرياضي و هذا بناء على تقويم أسس انتقاء المتفوقين لمسابقات العاب القوى على ضوء واقعها المحلي، و جري المسافات المتوسطة على وجه الخصوص.
- خلق أرضية خصبة للبحث في مجال التربية البدنية من حيث انتقاء المتفوقين في بعض التخصصات الرياضية في العاب القوى .
- خلق أرضية تعاون و تنسيق بين المدارس و الأندية الرياضية من حيث انتقاء المتفوقين و توجيههم نحو الفرق الرياضية. باعتبار أن المدرسة خزان حقيقي للأبطال.
- المساهمة في تقديم مرجع علمي للمكتبة كذلك دليل يهتدى فيما من لهم صلة بالبحث او التخصص

6. التعريف بمصطلحات البحث:

حاليا فإن من أهم المصاعب التي يتعرض لها الباحث تداخل للمصطلحات و المفاهيم و في هذا الشأن يذكر الطاهر سعد الله أن "من أخطر الصعوبات التي تواجه الباحثين في ميادين العلوم الإنسانية هي عموميات لغتها" (عبد الحميد رشوان، 2003، ص29). و على هذا الأساس سيتطرق الباحث إلى توضيح المصطلحات الأساسية لهذا البحث كوسيلة لضمان سهولة الفهم لمضمون هذا البحث العلمي وهي كالتالي:

- التقييم: هو التحديد المنهجي لقيمة شيء ما أو أهمية فكرة معينة أو شخصية معينة أو نفوذ معين أو تأثير أيا كان. وعملية التقييم هذه تستخدم في مجالات واسعة من النشاط الإنساني (محمد عيسوي، 2003، ص134)

- أسس انتقاء:

نعني بها إجرائيا مجموع مواصفات انتقاء الموهوبين لممارسة مختلف مسابقات ألعاب القوى على ضوء الواقع، و جري المسافات المتوسطة على وجه الخصوص و التي مصدرها عادة وجهات نظر المدربين و خبراتهم العلمية في ميدان التدريب الرياضي.

- الانتقاء:

الانتقاء هو الاختيار أو الانتخاب" (فراج (2004، ص151). و يعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة " (إبراهيم حماد، 2001، ص309). أما حسن علاوي فيرى بأنه "انتقاء أفضل العناصر التي تتميز باستعدادات معينة تسمح التنبؤ بإمكانية الوصول إلى المستويات الرياضية العالية " (علاوي، 1984، ص110)، بينما يعرفه عادل عبد البصير عن زاتسيورسكي (zatsyorski) بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات

زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضي (بسطويسي، 1999، ص435). و ترى الطالبة أن الانتقاء هو عملية الكشف عن المواهب و المتفوقين.

- منهجية التدريب:

و هو ذلك الجهد المنظم و المخطط من قبل المدرب و فق أسس علمية حديثة بهدف تحسين و تطوير مكونات الإنجاز الرياضي في جري المسافات المتوسطة من مهارات و قدرات متنوعة Hubiche (J.L,Praet (2000,p122-123)

- المتفوقين:

هم العناصر البارزة من الأطفال الذين يتميز عن زملائهم بالتقدم في مجالات مختلفة كالمجال الدراسي أو احد مجالات النشاط الرياضي(هدى محمد،2004، ص78). و مما سبق ترى الطالبة أن الطفل الناشئ هو من يتميز على أقرانه من الأطفال من ناحية الطاقات و القدرات الكامنة لديه ، و هو ذلك الفرد الذي يمكنه تحقيق النجاح في المستقبل إذا ما حضى بالاكشاف المبكر و بالعناية اللازمة .

- ألعاب القوى:

- هي مجموعة من الأنشطة الحركية المنظمة ذات الطابع الفردي و التي تنجز في وسط مستقر من مضمار و ميادين و هي تشمل كل من فعاليات العدو و الجري و الرمي و الوثب و تحكمها قوانين صادرة من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى (Eric marinier2004,p98). كما تعتبر أم الرياضيات الأخرى و عروس الألعاب الأولمبية الحديثة و تقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الفرد التكامل البدني و المهاري و النفسي والأخلاقي.

الباب الأول

الدراسة النظرية

- تمهيد الباب
- الفصل الأول : الدراسات المشابهة
- الفصل الثاني : الأسس الحديثة لتدريب عدائي

المسافات المتوسطة

- الفصل الثالث : الأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي

للمتفوقين

- الخلاصة الباب

- مدخل الباب :

الأول الدراسات السابقة و الفصل في تناولت الطالبة فصول ، حيث ثلاث تم تقسيم هذا الباب إلى الثالث خصص الفصل الأسس الحديثة لتدريب عدائي المسافات ،بينما المتشابهة اما الفصل الثاني للأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي

الفصل الأول

(الدراسات المشابهة)

- تمهيد:

- 1.1 دراسة سليمان (1993) :
- 2.1 دراسة د. احمد محمد احمد عبد الله، د. إسماعيل احمد حسن (1994
- (
- 3.1 أبو المكارم عبيد أبو الحمد وسيلة محمد مهرا (1996)
- 4.1 دراسة عامر (1999)
- 5.1 دراسة الهواري جفال وآخرون 2006-2007.
- 6.1 دراسة كحلالة أحمد .دندن الحاج 2011- 2012
- 7.1 تعليق و نقد الدراسات السابقة:

- خاتمة الفصل

- تمهيد:

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لانجاز بحثه على نحو أفضل ويذكر " محمد حسن علاوي " و "أسامة كامل راتب " إن الفائدة من التطرف إلى الدراسات السابقة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل او المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث ، وما الذي ينبغي انجازه كما أنها توضح الباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل ، الأمر الذي قد لا استدعي إجراء مزية من البحث في هذه المشكلة " . وعلى هذا الأساس قام الطالبة الباحثة بمراجعة الأبحاث العالمية المشابهة من حيث طبيعة النشاط المبحوث فيه

وبالنظر إلى هذه الدراسات المشابهة نجد العديد من الباحثين نجحوا في التوصل الى بعض النتائج الإيجابية استفاد منها الباحث في انجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل وهي كالتالي :

8.1 دراسة سليمان(1993) :

سعت هذه الدراسة التعرف إلى أوجه الرعاية التي تقدمها المدارس الثانوية للطلاب المتفوقين، والتعرف إلى أوجه الرعاية التي يأمل معلم المتفوقين أن تتوافر في الطلاب المتفوقين .

- منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي .

- عينة البحث : طبقت الباحثة هذه الأدوات على عينة مكونة من (781) طالبًا بفصول المتفوقين من الصفين الأول والثاني الثانوي، و(127) معلمًا ومعلمة من القائمين بالتدريس للطلاب المتفوقين من نفس المدارس التي اختيرت منها عينة الطلاب.

- إجراءات البحث : وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة: استبيان الباحث في هذه الدراسة، واستبيان مفتوح لمعلمي الطلاب المتفوقين، وأخيرًا إجراء مقابلات مفتوحة مع عينة من الطلاب المتفوقين، وبعض المعلمين القائمين بالتدريس لهؤلاء الطلاب.

- **أهم النتائج :** التي توصلت إليها الدراسة أن معظم الطلاب المتفوقين اتفقوا مع معلمهم على أن أوجه الرعاية التي توفرها المدرسة الثانوية لطلابها المتفوقين هي تخصيص فصول خاصة بهم، وأن كثافتها أقل إلى جانب بعض المعلمين الأكفاء في تدريس بعض المواد الدراسية، في حين أن أوجه الرعاية الأخرى التي حصلت على نسبة مئوية قليلة، والتي اعتبرها البعض أنها غير قاصرة على المتفوقين فقط مثل عمل المسابقات، والحفلات الثقافية، والمعسكرات، ودراسة الكمبيوتر، وتوفير وسائل الإيضاح .

- **أهم التوصيات :** يأمل التلاميذ المتفوقين ضرورة توفير معلمين أكفاء في جميع المواد الدراسية، وتوفير الرعاية الصحية، والنفسية والاجتماعية، والمادية، والاهتمام بالمكتبة المدرسية والمرافق العامة للمدرسة والفصول الدراسية، ويتضح أيضاً قلة الإمكانيات الضرورية لرعاية المتفوقين وأن هناك بعض القصور في أوجه الرعاية.

9.1 دراسة د. احمد محمد احمد عبد الله، د. إسماعيل احمد حسن 1994

" بعض المستويات المعيارية لانتقاء الناشئين بمدارس الموهوبين رياضيا "

- تهدف الدراسة إلى وضع بعض المستويات المعيارية للقياسات الانثروبومترية والفسولوجية والبدنية والمهارة لانتقاء الناشئين بمدارس الموهوبين رياضيا من خلال النتائج التي حققها الناشئون فعلا وقبلوا على أساسها بمدارس الموهوبين رياضيا .

- **منهج البحث :** ولأجل الوصول إلى تحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- **عينة البحث:** بلغت عينة البحث 326 ناشئ.

- **إجراءات البحث :** قصد انتقاء الناشئين بمدارس الموهوبين رياضيا استخدم الباحثان الوسائل التالية:

- القياسات الانثروبومترية : قياس الطول والوزن ، طول العضة ، محيط الساعة الوزن النسبي لكتلة الدهن ، إما عن أهم الاختبارات فسيولوجية فقدتم قياس المستهلك الأقصى للأكسجين ، النبض ، القدرة الاسترجاعية ، بينما بالنسبة للجانب البدني والمهاري استخدم الباحثان الاختبارات التالية :

- العدو 30 م ، الوثب العمودي ، الوثب الثابت ، جري التحمل ، الوثب المتعدد ، المرونة

- **أسلوب المعالجة الإحصائية :** تم استخدام المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري معامل الالتواء ، المدى ، المستويات المعيارية (الدرجة المئينية) التوزيع الأعتدالي

- **أهم التوصيات :**

- استخدام المستويات المعيارية التي خلصت إليها هذه الدراسة حتى تكون مرجع للعمل الميداني

- الاعتماد على الاختبارات علمية المقننة لتقدم المستوى البدني والمهاري والفسولوجي لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية .

- نوصي بضرورة إجراء دراسات مماثلة وفي تخصصات رياضية متعددة

10.1 أبو المكارم عبيد أبو الحمد وسيلة محمد مهران أبريل 1996:

أسس انتقاء الناشئين لمسابقات الميدان و المضمار ،المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،جامعة حلوان،العدد الخامس و العشرون،

- هدفت هذه الدراسة إلى تقويم أسس انتقاء الناشئين لمسابقات الميدان والمضمار من خلال .

- تحديد أهم النظم المقترحة من اجل انتقاء أفضل للناشئين لمسابقات الميدان والمضمار.

- تحديد السباقات التي يساهم فيها الانتقاء بصورة أكثر فاعلية في تحقيق إنجازات رقمية متميزة .

- **منهج البحث :** تم استخدام المنهج الوصفي المنحي لملائمة لطبيعة هذه الدراسة .

- **عينة البحث :** بلغ حجم العينة 120 تجمع بين مدربي العاب القوى ومدربي التربية ب ر الذين يعملون في مجال مسابقات الميدان والمضمار .

- أدوات جمع البيانات :المراجع العلمية والبحوث والدراسات التي تناولت موضوع البحث بالمناقشة

والتحليل استمارة اسبيان : تم تحديد المحاور اللازمة لاستطلاع الرأي وذلك في ضوء الدراسات النظرية

والمصادر والمراجع ذات الصلة بالبحث ، وتمثلت المحاور في كل من نظم انتقاء الناشئين لمسابقات

المضمار الميدان ، مراحل الانتقاء ، الأسس الفنية لانتقاء الناشئين لمسابقات الميدان والمضمار .

- **أهم النتائج:**

- ضرورة وجود نظام محدد يتم تقنيه والأشراف عليه من قبل اتجاه اللعبة المختصة للكشف المبكر عن الموهوبين.

- أن الحاجة أصبحت ماسة لوجود مستويات معيارية محلية يتم من خلالها انتقاء الناشئين.

- أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ليس لديهم إلمام كاف بوسائل انتقاء الناشئين.

- أن أفضل مدة زمنية لكل مرحلة من مراحل الانتقاء من 4.5 سنوات.

- أن الانتقاء يساهم في تحقيق إنجازات متميزة في المسابقات التالية : الرمي ،الحواجز،الوثب ،والجري

- أن الانتقاء المبكر للناشئين له أهمية كبرى حيث يبدأ الانتقاء التمهيدي من سن 6.8 سنوات.

- **أهم التوصيات :**

- نظرا للوضع الحالي للرياضة المدرسة يوصي الباحثان بضرورة وضع نظام محدد ومقنن لانتقاء الناشئين

لمختلف مسابقات الميدان والمضمار يشرف على تنفيذه الهيئات المعنية.

- الاعتماد على الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية للناشئين مع ضرورة وضع مستويات معيارية للمراحل النسبية المختلفة للكشف عن معدلات النمو خلال مراحل الانتقاء المختلفة .

11.1 دراسة عامر(1999):

طرق اكتشاف الطلاب في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي والتعرف على المشكلات التي تواجههم لبناء تصور مقترح لرعاية المتفوقين في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

والتعرف التعليم الأساسي من الثانية الحلقة في الطلاب اكتشاف طرق إلى التعرف الدراسة هدفت هذه الأساسي. التعليم من الحلقة الثانية في المتفوقين لرعاية مقترح تصور لبناء تواجههم التي المشكلات على

- منهج البحث : اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي والمنهج المقارن.

- وسائل جمع البيانات : استخدم الباحث في دراسته استبياناً موجهاً للطلاب المتفوقين واستبي اناً موجهاً للمعلمين والموجهين والمديرين والوكلاء والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين.

- عينة البحث : قام الباحث بتطبيق هذه الأدوات علي عينة تكونت من (300) طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ممن تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما تكونت العينة من (160) معلماً وموجهاً ومديرًا للإدارات التعليمية ونظار المدارس والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين بهذه المدارس.

- أهم النتائج : كان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أنه لا يجب الاعتماد فقط على التحصيل الدراسي في اختيار المتفوقين، بل يجب استخدام أكثر من وسيلة لاكتشاف المتفوقين وأن الرعاية تقدم في صورة محددة، كما يجب أن يكون هناك مناهج خاصة بالمتفوقين وأساليب ووسائل يستخدمها المعلم وتعمل على تنمية التفوق الدراسي، وأن يكون لهم معلمين تتوافر فيهم شروط وسمات خاصة للتدريس للتلاميذ المتفوقين.

12.1 دراسة الهواري جفال وآخرون 2006-2007. واقع الانتقاء الرياضي في الوسط المدرسي.

- أهداف البحث :

- كشف أهمية الانتقاء الرياضي في الرياضة المدرسية.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين الرياضة المدرسية والتربية البدنية والرياضية .
- الكشف عن عيوب وإيجابيات الانتقاء للاستاذة التربية البدنية والرياضية .
- **فرضيات البحث:**
- إعتقاد الأساتذة على أسس علمية للانتقاء تؤدي لفاعلية هذا الأخير.
- عملية الانتقاء الإيجابي تأتي من خلال الإختبارات الدورية المنتظمة خلال حصص التكوين الرياضي .
- المتابعة المستمرة والدائمة للتلاميذ تساعد الأستاذ على الانتقاء الإيجابي .
- **عينة البحث :** شمل البحث على 20 أستاذ تربية بدنية ورياضية من التعليم والمتوسط و100 تلميذ وشملت الذكور والإناث
- **أهم التوصيات :**
- تكوين لجنة داخل الفيدرالية خاصة بمراقبة مدى تطبيق البرامج المسطرة وتسهر كذلك على
- إحترام قوانين هذه الأخيرة.
- توفير الامكانيات الضرورية للممارسة من أدوات وتجهيزات وتخصيص ميزانية لتحقيق الفائدة في المنافسات الرياضية.
- برجة حصص تدريبية خاصة للفرق المشاركة في المنافسات الرياضية وذلك لرفع مستوى هذه الأخيرة
- **13.1 دراسة كحلالة أحمد .دندن الحاج 2011-2012**
- تقييم انتقاء التلاميذ المتفوقين (12-13) سنة من الرياضة المدرسية نحو الرياضة التنافسية في ضوء بعض المتغيرات (المدرس - النهاج - البيئة المدرسية)
- تهدف الدراسة الى تقييم انتقاء التلاميذ المتفوقين من الرياضة المدرسية نحو الرياضة التنافسية من وجهة نظر استاذ التربية البدنية و الرياضية .
- **الفرضيات :**
- إن الطريقة المنتهجة في انتقاء التلاميذ المتفوقين نحو الرياضة التنافسية بعيدة عن الموضوعية من وجهة نظر أستاذ التربية البدنية والرياضية .
- **أهمية البحث :**
- يكتسي هذا البحث أهمية خاصة لكونه يهتم بتقويم انتقاء التلاميذ المتفوقين نحو الرياضة التنافسية من وجهة نظر أستاذ التربية البدنية و الرياضية . كما تنحصر أهمية البحث في :

- الإسهام في التنمية الاجتماعية والاقتصادية و التكنولوجيا نظرا لأن المتفوقين هم ثروة الأمة و عدتها للمستقبل و يمثلون قاطرة التنمية لها .
- توجيه الجهود المبذولة في تطوير مناهج الدراسة بمراحل التعليم المتوسط بما يلي احتياجات المتفوقين وضمان إستمرار موهبتهم .
- التصدي لقضية هامة من قضايا التربية البدنية و هي قضية الفروق الفردية و الانتقال في إختيار العناصر الصالحة و الموهبة فقط توفيراً للوقت والجهد و المال عن طريق وضع الضوابط لممارسة النشاط الرياضي .
- خلق أرضية تعاون وتنسيق بين المدارس والأندية الرياضية من حيث إنتقاء المتفوقين و توجيههم نحو الفرق الرياضية . باعتبار أن المتوسطات خزان حقيقي للباطال .

14.1 التعليق على الدراسات السابقة:

إن عملية انتقاء الأفراد الذين يتصفون بصفات معينة تؤهلهم لممارسة أي عمل ضرورة تربوية لما في ذلك من خدمة للفرد والمجتمع وعلى ضوء الدراسات السابقة فقد تبين أن لكل نشاط رياضي له متطلبات جسمية و فسيولوجية و بدنية وغيرها من تلك الجوانب التي تختلف من نشاط إلى آخر مثل دراسة أبو المكارم عبيد أبو الحمد ، وسيلة محمد وهران 1994 . تقويم أسس انتقاء الناشئين لمسابقات الميدان والمضمار . وذلك من خلال :

- تحديد أهم النظم المقترحة من اجل انتقاء أفضل للناشئين لمسابقات المضمار .
- تحديد المراحل النسبية المناسبة للبدء في العملية ، والفترات الزمنية المناسبة لمراحل انتقاء .
- تحديد السباقات التي يساهم فيها الانتقاء بصورة أكثر فاعلية في تحقيق إنجازات رقمية متميزة .
- وفي نفس السباق هدفت دراسة " احمد محمد احمد عبد الله " " إسماعيل احمد " إلى وضع بعض المستويات المعيارية للقياسات الانترومترية و الفسيولوجية و البدنية و المهارية لانتقاء الناشئين لمدارس الموهوبين رياضيا من خلال النتائج التي حققها الناشئون فعلا و قبلوا على أساسها بمدارس الموهوبين رياضيا ، وقد خلصت الدراسة إلى أن العمر 10-13 سنة يعتبر اهم مرحلة التي تسمح بالتعرف على معظم المواصفات المتعلقة بالموهوبين ، كما ان هناك بعض المتغيرات المشتركة كالعدو 30 م ، والوثب العمودي ، والوثب من الثبات تتطلب السرعة والقدرة والقوة .
- وقد سجلت الطالبة الباحثة اختلاف حول الأسس التي يجب أن تتبع عند انتقاء الناشئين من خلال مراحل الانتقاء، وسائل الانتقاء وغيرها ولقد كان ذلك واضحا من خلال عرض تلك .

- وقد سجلت الطالبة الباحثة اختلاف حول الأسس التي يجب أن نتبع عند انتقاء الناشئين من حيث مراحل الانتقاء، وسائل الانتقاء وغيرها ولقد كان ذلك واضحا من خلال عرض تلك الدراسات. لكن تبين أنها افتقدت على نفس الاتجاه من حيث جوهر كل مشكلة والذي تجلي في أن عملية الانتقاء الناشئين رياضيا تتم على أساس التقويم الاعتباري الذي لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكمات بالمعنى الإحصائي للمفهوم ويكون في ضوء خبرات وأراء واتجاهات القائمين بالقياس وهو نوع اقرب إلى التقويم الذاتي عنه إلى تقويم الموضوعي و تشير الطالبة الباحثة أن معظم الدراسات اتفقت على النقاط التالية :

- التركيز في الانتقاء على بعض المتغيرات مثل الوزن، العمر، القياسات الانثرومترية، القياسات البدنية، القياسات مهارية ، واستخدام الاختبار كوسيلة للحصول على الدرجات الخام والتي هي مصدر لعمل المعايير والمستويات .

- أن أساتذة التربية البدنية والمدربين ليس لديهم إلمام كاف بوسائل انتقاء المتفوقين لمختلف الأنشطة الرياضية .

- أن الانتقاء المبكر للناشئين في المجال الرياضي يكتسب أهمية بالغة حيث يبدأ من سن 6 إلى 13 سنة. وحسب طبيعة ومتطلبات كل اختصاص الرياضي.

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الإدارية .

- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات.

- استخدام أسلوب التحليل الإحصائي المناسب لطبيعة البحث وكيفية عرض النتائج وتحليلها .

- أتفقدت معظم الدراسات على استخدام الأسلوب الوصفي (الأسلوب المسحي)

-

- خاتمة الفصل:

لقد لقيت فكرة القياس واستخدامها في مجال العلوم الإنسانية القبول لدى كثير من العاملين في مجال المهتمين منهم بدراسة الفروق الفردية والقدرات البدنية والاستعدادات والميول والاتجاهات وغيرها في الكشف المبكر عن الناشئين ومن هذا المنطلق عمل الطالبة الباحثة على التطرف إلى تلك الدراسات والتي خلصت بالإجماع على أن التقويم الموضوعي هو السبيل العلمي الأنجع في الكشف عن المتفوقين او المتميزين في اي مجال رياضي و ان منهجية التدريب أصبحت حتمية لا مفر منها و هي المخرج العلمي الموضوعي الوحيد لصناعة الأبطال مستقبلا. ويشكل عام فقد اتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في الفكرة العامة للبحث بالإضافة الى ان هذه الدراسات كانت مرشد للطالبة الباحثة في تحديد منهجية

البحث وأدوات جمع البيانات واختيار انسب المعالجات الإحصائية ، كما ساعدت في تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الإدارية ، وفي اختيار العينة ، وكيفية عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها .

الفصل الثاني

الأسس الحديثة لتدريب عدائي المسافات المتوسطة

- تمهيد

- 5.2. النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة والطويلة
 - 6.2. واجبات التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة
 - 5.2.2 الإعداد البدني
 - 6.2.2 الإعداد المهاري و الخططي
 - 7.2.2 الإعداد المعرفي (النظري)
 - 8.2.2 الإعداد النفسي
 - 7.2. طرائق تدريب عدو المسافات المتوسطة
 - 6.3.2 طريقة تدريب الحمل المستمر
 - 7.3.2 طريقة التدريب المتغيرة (الفار تلك)
 - 8.3.2 طريقة التدريب الفتري
 - 9.3.2 طريقة التدريب التكراري
 - 10.3.2 طريقة التدريب الدائري
 - 8.2. مبادئ التدريب الرياضي بألعاب القوى
- الخاتمة
- 9.2.

- تمهيد :

يعتبر جري المسافات المتوسطة من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل ارتباط كبيراً ولذلك سميت بسباقات التحمل . وسباقات المسافات المتوسطة كثيرة ومتعددة حيث تبدأ بسباق 800م وتنتهي بسباق 3000 حسب التصنيف الحديث كما أنها متباينة المستوى إما حسب العمر أو الجنس أو العمر التدريبي وعلى ذلك يمكن أن تزاو من قبل المتسابقين في المضمار . وتمثل سباقات المسافات المتوسطة وضعاً خاصاً ومميزاً في الجدول الأولي والعالمي لألعاب القوى ومن أجل الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي يجب مراعاة العديد من الأسس الحديثة في مجال التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة

1.2. النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة والطويلة :

1.1.2 البدء العالي :

يبدأ متسابقى المسافات المتوسطة والطويلة من وضع البدء العالي ما عدا متسابقو 800م فييدؤون سباقاتهم من الوضع المنخفض ، حيث لا يحتاج المتسابقون بدء بسباق 1500م إلى سرعة انطلاق كبيرة كما في بدايات سباقات المسافات القصيرة ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى لا يتطلب هذا الوضع من البدء مواصفات تقنية صعبة كما في البدء المنخفض ، وعلى ذلك يقف المتسابقون على بعد أمتار من خط البداية . وعندما ينادي (إذن البدء) : حذ مكانك ، يقترب المتسابقون خلف خط البداية مباشرة دون لمسه مع أخذ وضع الخطوة ، وبذلك يوزع وزن الجسم إما على القدمين أو على القدم الأمامية وبحيث تكون الذراع المقابلة للقدم الأمامية ، أمام داخل الجسم ، والذراع اليسرى بجانب الجسم وعلى ذلك تكون الذراعان مثنيتين قليلا وفي حالة استرخاء تام ، مع انثناء خفيف في الركبتين وميل بسيط للجدع للأمام ، وعند سماع طلقة المسدس، ينطلق المتسابقون وذلك بإزاحة مركز الثقل للأمام مع مد الرجل الأمامية وسحب الرجل الخلفية سريعا لأخذ الخطوة الأولى في السباق . وعلى ذلك فلا يمكن مقارنة الخطوة من خطوات جري المسافات المتوسطة والطويلة إذا ما استثنينا سباق 800م ، بالخطوة الأولى في سباقات المسافات القصيرة حيث لا يتطلب التعجيل بالسرعة ، وبذلك تبدأ مرحلة تزايد السرعة عند جري المسافات المتوسطة والطويلة بتزايد متباطئ حيث تنتظم الخطوة بعد ذلك حيث يتوقف طول تلك المسافة على مسافة السباق ، فكلما قلت مسافة السباق زادت السرعة نسبيا . (محمد درويش و عادل محمود، 1997، ص 27)،

2.1.2 وضع القدم على الأرض أثناء الجري :

يختلف وضع القدم أثناء جري المسافات المتوسطة عنه في الطويلة ، ففي المسافات المتوسطة يبدأ المتسابق بوضع منتصف الحافة الخارجية للقدم ، أما في المسافات الطويلة فيكون وضع القدم خلف تلك المنطقة ، وسواء عند جري المسافات المتوسطة أو الطويلة وبعد وضع القدم على الأرض يضغط المتسابق بكامل وزن جسمه على كامل القدم لفترة قصيرة جدا ، وبسرعة يدفع الأرض بكامل القدم لمتابعة الجري . (السيد، 1995 ، ص 87)

3.1.2 وضع القدم الأمامية من مركز ثقل الجسم :

يبدأ المتسابق بوضع قدم الاستناد على الأرض وذلك أقرب ما يكون إلى العمود النازل من مركز ثقل الجسم ، وذلك بخلاف عدو المسافات القصيرة ، حيث يكون وضع القدم بعيدا عن تلك المنطقة ، وبذلك تكون

حركات القدمين قريبة من الأرض عند جري المسافات المتوسطة والطويلة ، هذا يعني انخفاض مركز ثقل الجسم أثناء أداء الخطوة لحظة الطيران ، وبذلك يقل طول الخطوة عنه في سباقات المسافات القصيرة .

4.1.2 وضع الجذع وحركات الذراعين :

يأخذ الجسم استقامته أثناء الجري ويسمح بميل بسيط وفي حدود خمس درجات للأمام ، وبذلك تتحرك الذراعان حركة بندوليه من الكتفين مع تغيير بسيط في مفصل الكوعين حيث تتغير الزاوية من 90 درجة إلى 110 درجة عند مرجحة الذراع للخلف ، وعلى ذلك إما أن تكون حركة الذراعين متوازية مع الجسم أو للأمام والداخل قليلا ، وبذلك تعمل تلك الحركات وتتوافقها مع حركات الرجلين إكساب الخطوة الإيقاع الجيد والموزون ، وهناك بعض المتسابقين يتعودون تحريك حد الكتفين بإيقاع منتظم مع حركات الذراعين والرجلين بشكل توافقي (هارموني) وعندما تكون تلك الحركات ببساطة وبالشكل التوافقي فلا تعتبر خطأ تكتيكي . (درويش و عادل محمود، 1997، ص109)

5.1.2 توزيع الجهد على مدار السباق :

إن المستوى العالي في جري المسافات الطويلة لا يتوقف على مدى الاقتصاد في الحركات المبدولة أثناء السباق فقط ولا على مستوى العناصر البدنية الخاصة فقط ، بل بالإضافة إلى ذلك يعتبر التوزيع الأمثل لجهد المتسابق ضرورة من ضرورات تحقيق مستوي أفضل ، والذي يظهر من خلال إيقاع الخطوة وانسيابها حتى نهاية السباق . إن التردد المنسجم للخطوة مع طولها على مدار السباق يعطي المؤشر الحقيقي للسرعة وعلى ذلك يظهر توزيع جهد السباق من خلال التدريب الخاص بكل لاعب.

2.2 واجبات التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة:

يمكننا تخلص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

1.2.2 الإعداد البدني :

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد. (بسطويسي ، 1999 ، ص167)

2.2.2 الإعداد المهاري و الخططي :

يقصد بالإعداد المهاري في مجال جري المسافات المتوسطة والطويلة تعليم وتثبيت وتقديم بتكتيك مهارات الجري المختلفة ، وبذلك فإن اكتساب التكنيك الجيد سواء ما يخص أداء الخطوة أو وضع الجذع أو حركات الذراعين أثناء الجري ، يعمل علي تقدم المستوي الرقمي ، إلا أن هناك آراء مختلفة بالنسبة لأهمية التكنيك لجري المسافات المتوسطة والطويلة ، حيث يرى البعض أن الجري ما هو إلا مهارات حركية أساسية وسلوك حركي طبيعي لا يحتاج إلى معلم أو مدرب لتحسينه حيث أنه يكتسب وينمو فطريا ، ولكن الأهم هو تنمية العناصر البدنية الخاصة بكل سباق والتي تكلمنا عنها والتي تعتمد على أسلوب التدريب من خلال الحمل اليومي والأسبوعي والشهري ..الخ. والمتمثل في الدورات التدريبية الكبيرة والمتوسطة والصغيرة كمال (الريضي،1999،ص117) . فكتير من أبطال العالم سواء في إفريقيا أو أمريكا اللاتينية أو آسيا لا يتمتعون بتكنيك جيد ومع ذلك وصلوا بأرقامهم إلي مستوى متقدم ...بل إلى أرقام العالم ، ومع اقتناع الكثيرين بعدم أهمية التكنيك للمستوى الرقمي لسباقات الجري عامة ، إلا أن بعضهم يضع أهمية كبرى على التكنيك حيث أظهرت نتائج كثير من الأبحاث في هذا المجال أهمية التكنيك بالتقدم بالمستوى الرقمي ، وخصوصا عند تعلم الشكل الأولي لحركات الجري عند المبتدئين والناشئين بغرض اكتساب التصور الصحيح للأداء الحركي ، وحتى لا يكتسب المتعلم أخطاء والمتمثلة في الحركات الزائدة والغريبة عند أداء الخطوة والتي تعمل على إعاقة الحركة ومن ثم السرعة .إن تصحيح الخطأ من أخطاء التكنيك يعطي اللاعب فرصة كبيرة في اقتصاد الجهد المبذول حيث يمكن توجيه هذا الجهد في اكتساب السرعة ، وبذلك لا يتوقف تحسين التكنيك عند مستوى معين ، بل يجب أن يراقب المدرب لاعبيه أثناء الجري ، ومن ناحية أخرى يمكن من خلال أداء المتسابق للتكنيك معرفة ما ينقصه من قدرات بدنية سواء عامة أو خاصة حيث ارتباط تلط القدرات بالتكنيك ، وبذلك يعتبر التكنيك الجيد مؤشرا لحالة اللاعب التدريبية . ويجب علينا أن ندرك ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث انهما يكونان وحدة واحدة(حماد،2001،ص 156)

3.2.2 الإعداد المعرفي (النظري)

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها المعارف والمعلومات الصحية ، النواحي الخاصة بالتغذية حسب (السكار،1998، ص 123)

. المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي و المعارف الخاصة بقانون اللعبة ، و هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور إيجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة .

4.2.2 الإعداد النفسي :

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومنتزعة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن اهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من امكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب. هذه الحالات النفسية غير المناسبة والتي تؤثر على تصرفه بصورة سلبية تظهر في الغالب على هيئة فقد الثقة بالطاقة الذاتية للفرد الرياضي وهذا يجعل من غير الممكن ومن المستحيل الوصول إلى نهاية ناجحة حتى لا بسط التصرفات الإرادية والمرتبطة عادة بتخطي صعوبة ما. و الثقة في الطاقة الذاتية لا تتطور فقط بمعرفة هذه الطاقة ولكنها ترتبط كذلك بمعرفة طاقة الخصم او المنافس وتتوقف كذلك على إمكانية الرؤيا المسبقة لل صعوبات وإمكانية التغلب عليها. فعندما لا تتطابق الثقة بالنفس مع الحقائق الموضوعية تتطور لتصبح غرور وتكبر ويتميز هذا من خلال المبالغة في تقدير الطاقة الذاتية كما انه يتميز من خلال تحقير الخصم او تقدير خاطئ وغير سليم لل صعوبات التي يمكن أن تظهر في أثناء المنافسة الرياضية بصفة فحائية وكذلك من خلال عدم الاكتراث الذي يقود في غالبته الأحيان إلى نتائج سيئة.

3.2. طرائق تدريب عدو المسافات المتوسطة:

إن عملية الإعداد البدني والوظيفي لعدائي المسافات المتوسطة ومنا عدو مسافة 800 متر تعتمد على إكسابهم قدرًا معيناً من كل من الطاقتين الهوائية واللاهوائية بنسب مختلفة على حسب متطلبات المسابقة التخصصية ، ويتم ذلك بطرائق تدريبية مختلفة (بسطويسي ، 1999 ، ص 200) . ويقصد بالطرائق التدريبية (تلك الطرائق المستخدمة في الوحدة التدريبية التي تتبنى نوعاً خاصاً وشكلاً من أشكال التدريب ، كما إن هذه الطرائق تؤدي إلى هدف معين ويرى العالم الألماني (Rothig) أن طريقة التدريب عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار محتويات التدريب وتنظيمه ، فضلاً عن وضع شكل التدريب وتنظيمه على حسب الهدف الموضوع ، وفي مسابقات العاب القوى تتلخص الطرائق المستخدمة في العملية

التدريبية والتي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية بو من بينها طريقة تدريب الحمل المستمر ، طريقة المتغيرة ، طريقة التدريب الفترى ، طريقة التدريب التكراري و طريقة المسابقات. (p152, Weineck, j, 1994). و تتميز طرائق التدريب في مسابقات العاب القوى بخصائص معينة وتأثير مختلف لكل طريقة عن الأخرى ، كما تختلف هذه الطرائق فيما بينها في عدة عوامل منها شدة الحمل المستخدمة ، حجم الحمل المستخدم ، طول مدة الراحة ونوعيتها. ويتحكم هدف التدريب هنا في هذه العوامل ، فضلاً عن محتويات التدريب المستخدمة، ومتطلبات الفعالية الممارسة ومستوى اللاعب (صريح عبد الكريم الفضلي 2011، ص 105)،

1.3.2 طريقة تدريب الحمل المستمر:

تستخدم هذه الطريقة بهدف الارتقاء بمستوى صفة المطاولة العامة والقدرة الهوائية ، وهي تعد الوسيلة الرئيسة في العملية التدريبية لمسابقات العاب القوى التي تعتمد بالدرجة الأولى على صفة المطاولة والعمل العضلي لمدة طويلة في حالة توافر الأوكسجين ، وتتميز هذه الطريقة بالحركات المتشابهة مثل العدو باستخدام سرعة منتظمة غير متغيرة، كما تتميز هذه الطريقة بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير ، وتمثل الشدة المستخدمة هنا سرعة الأداء. وفي هذه الطريقة يجب مراعاة تقويم الشدة المستخدمة في الأداء باستمرار حتى لا ترتفع عن المستوى المطلوب وتدخل في حدود الطاقة اللاهوائية وحدوث ظاهرة الدين الأوكسجيني ، وفي حالة استخدام هذه الطريقة في العملية التدريبية لابد من التقيد بمبدأ الزيادة التدريجية والمستمرة في حمل التدريب . (عثمان ، 1990 ، 53-54) . ويشير (المندلأوي وآخران) إلى أن العدو بالطريقة المستمرة يعمل على تطوير شبكة الأوعية الدموية وتحسين القابلية الجسمية في توفير الأوكسجين للعضلات ، ويساعد في تطوير المطاولة العامة . (المندلأوي وآخران ، 1990 ، 312). ويؤكد (علاوي) أن طريقة الحمل المستمر تهدف إلى تنمية المطاولة العامة وتطويرها، وفي بعض الأحيان تطوير المطاولة الخاصة لدرجة معينة. (علاوي، 2001، 214)

ويمكن وصف طريقة تدريب الحمل المستمر بمكونات الحمل الآتية:
-شدة التدريب : إن شدة التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تكون بين (25-75%) من شدة اللاعب القصوى (بسطويسي، 1999، 274) في حين ذهب (حمّاد) إلى أن شدة أداء التدريب تكون في هذا النوع من التدريب بين (40-60%) . (حمّاد ، 1998 ، 169)

-حجم التدريب : يذكر (بسطويسي) أن حجم التدريب يتحدد بعدد الكيلومترات والأزمنة التي تتضمنها الوحدة التدريبية أو عدد المحاولات والمجموعات ، وهناك علاقة عكسية بين شدة التدريب وحجمه (بسطويسي ، 1999 ، 274)

-فترات الراحة : تتميز طريقة الحمل المستمر بعدم وجود فترات راحة بين التمرينات بالنسبة للأنشطة التي تتميز باستمرارية الأداء كالعدو والسباحة ، إذ تؤدي بسرعة ثابتة أو سرعات ومسافات متغيرة (بسطويسي ، 1999 ، 274). وقد أوضح حماد أن التدريب بالحمل المستمر يُحسّن الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين، وبشكل عام يعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي (حمّاد ، 1999 ، 169) وهو يتفق مع ما جاء به (بسطويسي) من أن طريقة الحمل المستمر تعمل على تحسين وتنظيم عمل الدورة الدموية والقلب وتحسين نسبة استهلاك الأوكسجين من الدم ، فضلاً عن تحسين عمليات الأيض الطاقي ، وأن أول رد فعل للدورة الدموية للاستهلاك الكبير للأوكسجين يتمثل بزيادة معدل النبض ، ويتكيف بعدها الجسم على التحمل المستمر بزيادة حجم الدم المدفوع من القلب لكل نبضة ، وذلك باتساع حجرات القلب مع بطء في النبض (بسطويسي، 1999، 275)

2.3.2 طريقة التدريب المتغيرة (الفار تلك)

وتسمى تدريبات فار تلك " مناورات السرعة " أو تدريب المحطات ، وهو تدريب من اصل اسكندينا في يستخدم في تدريب لاعبي جرى المسافات المتوسطة والطويلة ، وجرى الماراثون ، واختراق الضاحية ، والموانع في ألعاب القوى . وذلك لزيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية " دورة كريس " ويتميز هذا النوع من التدريبات بالجرى بسرعات مختلفة بطيئة . سريعة . اجتياز موانع ... الخ كما تتخلله أيضا تدريبات عامة ، وتتغير سرعة النبض فيه بتغير شدة الجهد المبذول لتتراوح ما بين 130 – 180 نبضة في دقيقة . ويؤدي تدريب فار تلك إلى تغييرات فسيولوجية متنوعة منها تقوية الأربطة والأوتار العضلية وعضلات العداء ، وزيادة حجم جدار القلب "القلب الرياضي " ، وزيادة عدد كريات الدم الحمراء ، وزيادة نسبة العضلات والمتفتحة للمشاركة في المجهود البدني ، وبالتالي زيادة في كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للاعب وزيادة كفاءة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية لديه .

3.3.2 طريقة

التدريب

الفتري:

تعد طريقة التدريب على مراحل أو التدريب الفتري من الطرائق الرئيسة المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى صفة المطاولة ، وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة ، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة ، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البيئية المستخدمة ، بحيث تتناسب وإمكانات وقدرات الأفراد الممارسين ، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة ، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد (المندلأوي، إبراهيم المدافعة، محمد عبد الحسن (1990 ، 54) ، ولم تقتصر هذه الطريقة على الفعاليات الرياضية الفردية ، كالسباحة والعباب القوى والدراجات فحسب ، بل جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات ، إذ تعتمد على تنمية مستوى القدرات البدنية وتحسينها (بسطويسي، 1999، ص 287-288) كما تعتمد على إيجاد التجانس بين شدة التدريب ومدة دوامه والراحة البيئية ما بين التكرارات والمجاميع لقطع مسافات معينة (Bompa , 2003,p 14) وأن سبب تسميتها بالتدريب الفتري كونها تتخللها فترات راحة ، إذ تتميز بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر ، وكذلك بين مجموعة وأخرى ، ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة ، والهدف من مدة الراحة هنا هو الاستفادة من كمية الدم المدفوعة عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الأوكسجيني الناتج عن التدريب ، فقد ذكر (رانيدل) أن حجم الدم المدفوع في النبضة الواحدة له الدور الحاسم في عمل عدائي المسافات المتوسطة والطويلة ، إذ يصل هذا الحجم إلى أقصاه مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية وبعدها يهبط النبض إلى المستوى الذي كان عليه قبل الحمل (مجيد ، 1991 ، 267) . وقد أوضح (البساطي) أن التدريب الفتري يستخدم في أكثر الفعاليات الرياضية بصورة عامة ، إذ يؤثر في القدرة اللاهوائية والهوائية ، لذلك يعتمد هذا النوع من التدريب على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة ، فضلاً عن نظامي حامض اللبنيك والأوكسجين ، وهو بذلك يسهم كثيراً في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في الأنشطة الرياضية جميعها (البساطي ، 1998 ، 88). ومن الجدير بالذكر فإن طريقة التدريب الفتري تتميز عن بقية الطرائق الأخرى في أنها يمكن استخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء الفردية منها أم الجماعية، إذ أن استخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات المتقطعة (الفرقية) أفضل من استخدامها في الفعاليات المستمرة. كما تتميز هذه الطريقة بتأخير ظهور التعب لوقت أكثر ، كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين. و يحتاج الرياضي في هذه الطريقة إلى سرعات حرارية أقل. (Robert ,C 2003,p75) . وقد اتفق العلماء على تقسيم طريقة التدريب الفتري على حسب الزمن المستخدم في العدو وعلى ثلاثة أقسام هي:

- | | | | |
|-----------|--------|-------|--------|
| 1.التدريب | الفتري | قصير | المدى. |
| 2.التدريب | الفتري | متوسط | المدى. |

3.التدريب الفتري طويل المدى (Eric marinier 2004,p176) .

ويرى عالم التدريب (Harre) أن زمن العمل في التدريب الفتري قصير المدى يكون من (15) ثانية إلى (2) دقيقة ، أما طريقة التدريب الفتري متوسط المدى ، فقد اقترح له (Harre) زمنا قدره (2-8) دقائق وتكرار مسافات العدو بسرعة متوسطة إلى منخفضة ، في حين يرى كل من (Hollmann & Hettinger) أنها المسافات التي تستغرق أكثر من (3) دقائق. (Bompa , 2003,p 169) وهناك تقسيم آخر لطريقة التدريب الفتري قد تم الاتفاق عليه بين المتخصصين على حسب الشدة المستخدمة في التدريب وهما طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة و طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .وتختلف هاتان الطريقتان على حسب عملية تحديد العلاقة بين الشدة والحجم ، وعلى حسب الأهداف المختلفة للبرنامج التدريبي ، ففي حين تهدف طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة إلى تحسين وتطوير القدرة الهوائية ، تهدف طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة إلى تطوير القدرة على تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية وبقية أجهزة الجسم على العمل مع دين الأوكسجين ، أي العمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) (Ferie& Leroux 1992,pp219) . وتعد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أفضل الطرائق المستخدمة في رفع مستوى صفة مطاولة السرعة عند العدائين ، لذلك نجد أن هذه الطريقة تتحكم في مستوى مسابقات عدو المسافات القصيرة ، وتركز هذه الطريقة على سرعة العدو أي زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ، مما يؤدي إلى تخفيض الحجم (عدد التكرارات) في المجموعة الواحدة أو تخفيض عدد المجموعات ، وتتميز هذه الطريقة باستخدام شدة تعادل (80-90%) في تمارين السرعة ومطاولة السرعة ، كما أن عدد التكرارات يجب أن لا تزيد على (10-12) تكراراً يمكن أداءها خلال (3-4) مجموعات ، كما يتوقف عدد التكرارات على شدة المثير وزمنه ، وتقرب فترات الراحة من (90-180) ثانية وتصل في بعض الأحيان إلى (5) دقائق ، ويتم تعيين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل الراحة المستحقة عند وصول النبض إلى (120-130) ن/د. (Eric marinier 2004,p76) أما طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة وهو النوع الذي تناوله الباحث في إجراءات بحثه ، فهي تتميز باستخدام الحمل المتوسط الشدة وبشدة تقدر ب(60-80%) من الشدة القصوى لتدريبات السرعة ، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية الأخرى منها المطاولة العامة (مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي) والمطاولة الخاصة ومطاولة القوة (بسطويسي ، 1999 ، 289). ويشير (حمّاد) إلى أن شدة الأداء في هذا النوع من التدريب تزداد مقارنة مع طريقة تدريب الحمل المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات ولكنها

غير كاملة .(حمّاد ، 1998 ، 171). ولا بد من الإشارة إلى أننا عند تنظيم العمل في برنامج التدريب الفترتي ينبغي الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الخمسة الآتية:

- **شدة العمل وزمنه** : إن شدة العمل وزمنه هما اللذان يحددان نظام الطاقة المسيطر ، لأن العلاقة بين نظام الطاقة المسيطر وزمن الأداء يعد شيئاً جوهرياً لمعرفة كيفية تصميم فترات العمل بشكل فعال داخل برنامج التدريب الفترتي .. عدد التكرارات والمجاميع في الوحدة التدريبية : أن الخصوصية التي يتسم بها التدريب الفترتي هي الأداء بتكرارات ومجاميع متعددة ، وعلى حسب طبيعة الفعالية التي يمارسها الرياضي ، فيجب اختيار العدو المناسب من التكرارات اللازمة لإحداث فائدة قصوى ، وأن عدد المجاميع يعطينا الوسيلة التي يبنى من خلالها العدد الكلي للتكرارات.

- **مدة دوام الراحة** : إن مدة دوام الراحة بين التكرارات تعتمد على مدة دوام العمل ، ويجب أن تكون فترات الراحة بين المجاميع أطول من فترات الراحة بين التكرارات ، لتسمح لنا بأداء شدة أعلى في خلال مدة العمل.

- **نوع النشاط الممارس في خلال فترات الراحة** (إيجابية أو سلبية أو مختلطة) ويوجد اعتباران مهمان عند التعامل مع فترات الراحة هما:

أ. **زمن الراحة** : أما زمن الراحة فأن استعادة الشفاء من خلال معدل النبض الذي يعقب مدة العمل يعد مؤشراً جيداً لمعرفة ما إذا كان الرياضي على استعداد (فسيولوجي) أم لا لأداء العمل التالي أو المجموعات التالية.

ب. **نوع النشاط الممارس** : أما نوع النشاط الممارس من خلال فترات الراحة ، فله أهمية بالغة ، إذ أنه مرتبط بنظام الطاقة الذي نرغب في تطويره ويمكن أن يكون نوع النشاط الممارس في فترات الراحة بالأشكال الآتية:

-راحة سلبية (وهي أداء حركات بسيطة مثل المشي أو أداء حركات للذراعين والرجلين)
-راحة إيجابية (وهي أداء تمارين خفيفة إلى متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو الجري)
-الراحة المختلطة من السلبية والإيجابية (وهي خليط من النوعين السلبية والإيجابية)

(Ferie& Leroux 1992,pp97-102)

4.3.2 طريقة التدريب التكراري :

وتستخدم طريقة التدريب التكراري في ألعاب القوى لإعداد وتأهيل جري المسافات المتوسطة والطويلة وذلك لزيادة كفاءة إنتاج الطاقة الحيوية في الجسم ويتم التدريب التكراري بأن يتخلله فترات راحة طويلة تكفي لعودة أجهزة الجسم الفسيولوجية إلى حالتها الطبيعية الأساسية ، ويصل النبض في هذا النوع من التدريب إلى 100 نبضة / الدقيقة كحد أدنى وإلى 185 نبضة / دقيقة كحد أقصى . ويساعد هذا النوع من التدريب في زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات وزيادة حجم الألياف العضلية وبالتالي زيادة الطاقة الحيوية وكذلك زيادة القوة العضلية للاعب والتي تتناسب مع طبيعة الأداء الحركي للعدو والوثب والقفز والرمي بأنواعه المختلفة (خيرية ، علي حسن ، 1997، ص89)

5.3.2 طريقة التدريب الدائري:

وفي هذه الطريقة ينتقل اللاعب من تدريب لآخر وبعدهد محدد وفقا لاحتياجات اللاعب ودرجة لياقته البدنية، وترتب التدريبات في هذه الطريقة بأن تكون متغيرة في النوع وعلى شكل دائري ويحدد لكل تدريب مقدار الشدة والكمية التي يجب على اللاعب أن يقوم بها، ويقصد بالكمية هنا عدد مرات تكرار أداء التدريب الواحد فيما يطلق عليه الحجم، ويتم أداء تكرار تدريبات الدائرة بعدد محدد وبزمن معين أو غير معين أو غير معين وحتى الوصول لدرجة التعب النسبي الفسيولوجي للاعب وبدرجة تصاعدي تناسب درجة لياقته البدنية. وتنمى هذه الطريقة من الكفاءة الوظيفية لأجهزة الرياضيين كما تكسبهم وخاصة الناشئين منهم مهارة حركية وتوافقا عضليا عصبيا، وقوة عضلية وجلدا دوريا تنفسيا ومرونة مفصلية متميزة. وتعتبر طريقة التدريب الدائري شائعة الاستخدام نسبيا في تعليم المبادئ الأساسية والتعليم عليها في المدارس ومراكز التدريب الناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية لألعاب القوى. التدريب الخاص بكل لاعب.

4.2. مبادئ التدريب الرياضي بألعاب القوى:

ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

- ان الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب.
- ان احمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- ان الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ان التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً. و يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص. بالاضافة إلى ما تم ذكره اعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

أولاً : قانون زيادة الحمل:

يعد حمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ احمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب. (خيرية ، علي حسن 1997، ص123)

والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول. وعليه فان زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى افضل للياقة البدنية. كما ان قدرة الجسم على التكيف مع احمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب. فاذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة. والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد (الشرنوبي ، إبراهيم هريدي، 1998، ص 201)

- ثانياً : قانون المردود (العائد) : (إذا لم تستخدمه ، فسوف تفقده)

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل حيث تجد ان مستوى اللياقة

الفردية تعود ببطء إلى المستوى الاصلي. ولكي كون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة. (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص136). ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية. ويجب ان تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الاثقال. و عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فان مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى. ذلك لان الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل اذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فان جزءاً من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي. وعلى ذلك فان استخدام احمال تدريجية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة. و في المصطلحات العملية ليس بالضرورة ان يكون الاستشفاء راحة كاملة ولكن يمكن ان يكون حمل التدريب خفيفاً أو سهلاً. وهذا يتضح في فلسفة التدريب الناجحة للاعب الناضج حيث يتم اتناوب بين أيام شدة عالية وسهلة وأسابيع شدة عالية وسهلة. وان اللاعب المبتدئ يمكن ان تكون استجابته أفضل عندما يكون الحمل شاق / سهل أو ربما يحتاج إلى حمل خفيف (الشرنوبي ، هريدي، 1998، ص 215)

ثالثاً : قانون التخصص : (بمعنى الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير)

ان لقانون التخصص طبيعة خاصة ، حيث نجد ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص.

ويجب ان يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها. ان التدريب العام يجب ان يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص. كما ان حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب ان يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة. وكما ذكر أن المنافسات هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب ، ومن ناحية أخرى هي الوسيلة الفعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي. وتتميز المنافسات الرياضية

عن عملية التدريب في أنها تجبر الرياضي على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التكيف والملاءمة بالنسبة لعبء المنافسة المتميز بشدته وارتفاعه . فالذي يحدث خلال عملية التدريب الرياضي هو خلق بعض المواقف الخاصة الشبيهة بمواقف المنافسات مثل التدريب على المهارات من الناحية الفنية والخططية وكيفية استخدامها بنجاح وكذا القدرة على الكفاح والمثابرة والقدرة على التحكم في الإشارات الداخلية . وعموما فالفرد الرياضي يكتسب صفات عديدة خلال اشتراكه في المنافسات بجانب تثبيت ما اكتسبه أثناء عملية الإعداد والبناء (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص189)

– الخاتمة:

للوصول إلى نتائج رياضية في المسافات المتوسطة الطويلة ينبغي للعداء أن يمتلك سرعة عالية في الركض وان يكون معدا بشكل جيد من الناحية الفنية والتخصصية كما يتم تأمين سرعة الركض عن طريق تطوير بعض الصفات مثل القوة و السرعة، و التحمل بنوعيه العام والخاص (تحمل السرعة) أي إمكانية العداء جري مسافة متوسطة بسرعة معينة له وعلى طول المسافة . و هذا متوقف على التكامل في الإعداد البدني العام ثم الخاص . من خلال التنوع في استخدام عدد من الطرق التدريبية و جملة من المبادئ التدريبية .

الفصل الثالث.

الأسس العلمية لعمليات انتقاء الرياضي المتفوقين

. تمهيد :

7.3 الانتقاء في المجال الرياضي

4.1.3 أهمية عملية الانتقاء في الوسط المدرسي

5.1.3 أهداف الانتقاء الرياضي

6.1.3 علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية

8.3 أسس ومبادئ الكشف عن المتفوقين

9.3 محكات الكشف عن المتفوقين

10.3 محددات الانتقاء الرياضي

- خاتمة:

. تمهيد :

لقد تطرأ البحث عن الشباب الموهوبين رياسي وسرف عليهم اهتماما متزايدا عبر السنين على كل مستويات تقريبا وقد واكب ذلك تحسن مستمر على كل المستويات للأداء الرياضي ، وبمقتضى الاختلافات بين الأفراد الرياضيين كان لازما القيام بعملية الانتقاء الرياضي من اجل الكشف عن الناشئين وتوجيههم لنوع النشاط الرياضي الممارس لتحقيق أرقام ومستويات عالية .

ويعد الانتقاء من أهم الموضوعات التي لاقت اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لأنها تقوم باختيار أفضل الرياضيين على أمل الوصول بهم إلى المستويات العليا لتحقيق الإنجاز والفوز بالبطولات المحلية والدولية وظهرت الحاجة إلى الانتقاء نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والعقلية والنفسية تبعا لنظرية الفروق الفردية ومن بين الوجبات الملقاة على عاتق مدرسي التربية البدنية اليوم هي اكتشاف المواهب من بين المشتركين في الأنشطة الرياضية المدرسية والذين يمكن ضمهم والاستفادة منهم في الفرق الرياضية المتمثلة للمدرسة أو توجيههم للأندية الرياضية . وفي هذا الشأن يذكر " أبو العلا " و " الروبي " إن لكل رياضة مواصفات معينة لا بد من توافرها فيمن يمارسها وكلها يمكن توجيه الناشئين مبكرا لنوع الرياضة التي تناسبه كلما أمكن تحقيق عنصر النجاح مع الاقتصاد في الوقت والجهد والمال (أبوالعلاءالفتاح، 1986) و على هذا الأساس سيتطرق الباحثان الطالبان في هذا الفصل إلى موضوع إستراتيجية انتقاء التلاميذ المتفوقين.

1.3 الانتقاء في المجال الرياضي :

الانتقاء لغويا يعني اختيار الشيء . (علي، 1991، ص 108) ويعرفه (ثيل و كاجا) بأنه أسلوب مستمر من الاختيار مطبق على عينة من الأفراد ويستهدف اختيار أفضل الرياضيين على فترات زمنية مبنية على مراحل مختلفة للإعداد الرياضي ، وذلك من خلال وضع الضوابط التي تسمح بانتقائهم وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ ومساعدتهم على المسابقات التي تتفق مع قدراتهم بغية استثمارها الأقصى في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الرياضي (Thomas(R)Caja(J), 1993, p. 278 297) كما يعرفه عماد الدين عباس أبو زيد بأنه " اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات ومحددات معينة سواء كانت موروثية أو مكتسبة ، للانضمام للممارسة لعبة رياضية معينة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على قدرات واستعدادات هذه العناصر بطريقة تمكن من الوصول بهم إلى أفضل المستويات الرياضية العالية (أبوزيد، 2005، ص63)، بينما يعرفه محمد علي أنه اختيار أفضل الرياضيين في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرق العلمية (الحماسي، 2002، ص101). ويذكر زايتسيور بان الانتقاد في المجال الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من الرياضيين في فترات زمنية معينة وفقا لمراحل الأعداد الرياضي المختلفة . وفي ضوء استخدام الاختبارات والمقاييس ترى نينا بولكا قوفا بانه "

مرحلة طويلة المدى تتجسد بتطبيق مجموعة من الاختبارات المقننة للانتقاء الناشئين وتوجيههم نحو اختصاص رياضي معين (NINA 1990. P 65) ومما سبق يرى الباحثان الطالبان أن الانتقاء هو بمثابة سلسلة من المراحل المنتظمة التي تحكمها مجموعة قواعد موجهة لأجل اختيار من تتوفر فيهم مؤثرات التفوق على حساب الآخرين باستخدام مجموعة من الاختبارات والمقاييس العلمية المقننة .

1.1.3 أهمية عملية الانتقاء في الوسط المدرسي :

لقد ظهرت الحاجة للانتقاء نتيجة لاختلاف الأفراد في القدرات البدنية والعقلية والنفسية ، تبعا لنظرية الفروق الفردية ، فالانتقاء والتوجيه حسب رأي " فيصل عباس الديملمي " لا يقتصران على إعداد الإبطال ، يتعدى ذلك إلى اختيار النشاط الرياضي الذي يلاءم قدرات الفرد المختارة مع الاستمرار في التدريب للوصول إلى المستويات العالية مستقبلا (الدليمي، 1997، ص 40.39) ، حيث أن الاختبارات التمهيدية للانتقاء ليست الحد الفاصل لتتجح عملية الانتقاء ، (عادل، 1990، ص 500) ، لكون أن الأمر يتطلب مرور بفترة زمنية من التدريب للانتقاء ليست الحد الفاصل لنجاح عملية الانتقاء لكون أن الشيء فكثيرا ما يلاحظ أن الناشئين يسجلون نتائج غير طيبة في البداية ثم يلي ذلك ظهور معدلات جيدة في المستوى مع تقدم التدريب ، أو العكس لذا فان دراسة سرعة التقدم في النتائج وسرعة الزيادة في حجم التدريب تعد من المؤشرات الجيدة في عملية الانتقاء " كما يشير كل من سيد عبد المقصود (1976) وزكي درويش (1977) (سيدعبدالمقصود، 1976، ص 23) على أهمية عملية الاختيار التي تتطلب عددا من الإجراءات و الأساليب حتى يمكن أن نصل في نهايتها إلى أسس ومعايير الاختيار العلمي الصحيح والسليم (زكي.درويش.وأخرون، 1977، ص 81). ويؤكد كذلك " عويس الجبالي " إن أهمية عملية الانتقاء تتخلص في اختيار العناصر الصالحة والموهوبة فقط توفيراً للوقت والجهد والمال عن طريق وضع الضوابط التي تسمح بانتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ لاكتشاف القدرات الخاصة للناشئين ومساعدتهم على اختيار المسابقات التي تتفق مع قدراتهم لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الرقمي عن طريق رعاية الصفوة الممتازة لعدة سنوات متتالية مع التركيز (ومما سبق نرى إن الانتقاء الرياضي يعد 20.19 عليهم بصفة أساسية (عويس،الجبالي، 1989، ص جانباً هاما وأساسا لعملية التدريب ، ويهم في تحقيق أهداف التدريب الرياضي للوصول إلى المستويات

الرياضية العالية ، فالأفراد الموهوبين في أي مجال من المجالات الرياضية ثروة بشرية يجب اكتشافها والاهتمام المبكر برعايتها والحفاظ عليها فعملية الاختيار تعتبر الخطوة الأولى لتحقيق البطولة والارتقاء بالمستوى .

2.1.3 أهداف الانتقاء الرياضي :

ويعتبر الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى مستوى البطولة ، وبشكل عام تنحصر أهداف الانتقاء في المجال الرياضي فيما يلي :

التوصل إلى أفضل الناشئين الموهوبين الواعدين في نوع معين من أنواع الفعاليات الرياضية.

. توفير الجهد في إعداد الرياضيين والفرق للوصول إلى المستويات العالية ، وكذلك إلى توجيه الناشئين إلى أنواع الاختصاصات الرياضية المناسبة لقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم (محمدلطفى. طه، 2002، ص 17)

. الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية من ذوي الاستعداد العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل .

. توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويج والاستفادة من الوقت الفراغ .

. تحديد الصفات النموذجية (البدنية ، النفسية ، المهارية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التفوق الرياضي .

تكريس الوقت والجهد في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية مستقبلا .

. تحسن عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم لتوجيه الرياضية التي تتفق واستعداداتهم والشخصية. (عمرأبوالجهد، 1997، ص 101)ومما سبق نستخلص أنه يجب تحديد المتطلبات الدقيقة التي توافرها في الرياضة لتحقيق النجاح وتحسين عمليات الانتقاء. باكتشاف أنجع الطرق والوسائل التي تحقق الانتقاء الأفضل وتطوير هذه النظم وكذلك التنبؤ لتحديد مستقبل الرياضي الناشئ

3.1.3 علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية :

1.3.1.3 علاقة الانتقاء بالتوجيه :

الانتقاء والتوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملة واحدة ، فتوجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب وإمكانياته يزيد من الوصول للمستوى العالي لذلك فمصطلح " الانتقاء " يضم مصطلحي الانتقاء والتوجيه في مفهوم شامل واستخدامه يعني ضمنا التوجيه (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 242) فالانتقاء عملية اختيار أفضل الرياضيين وتوجيههم نحو النشاط الرياضي الملائم لقدراتهم والتدريب لمراحل مختلفة للإعداد الرياضي للوصول إلى المستويات العالية.

2.3.1.3 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية :

أصبحت ظاهرة الفروق الفردية من أكثر الظواهر تأثيرا في الحياة الإنسانية لذلك سعى الإنسان على إخضاعها للدراسة والبحث والتحريب وذلك بغية الاستفادة منها في الانتقاء وتوجيه الأفراد في مجالات النشاط الإنساني . بما يتماشى مع استعداداتهم وقدراتهم ، وتعتبر التربية البدنية . بمجالاتها المختلفة وأنشطتها المتعددة من أكثر المجالات حساسية وتأثير بمظاهر الفروق الفردية وخاصة في مجال المنافسات الرياضية فاختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في كل الممارسة الحركية يتطلب بالضرورة أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب ، وذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول والرغبات وبما يتمشى مع قدرات الأفراد وإمكاناتهم ، فلم يعد يصلح حاليا لكل الأفراد لكون أن التلاميذ والرياضيين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية أو التدريبية ، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد .

3.3.1.3 علاقة الانتقاء بالعمر الزمني والتنبؤ :

يذكر " عادل عبد البصير " انه إذا كانت عملية الانتقاء الرياضيين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية ، فان التنبؤ بما ستؤول إليه الاستعدادات والقدرات في المستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن تحقيقه من نتائج (عادل، 1990، ص 504-508) وحسب رأي الطالبة الباحثة فإن الانتقاء عملية مستمرة ، فهو يرتبط بالعمر الزمني حيث يشمل جميع مراحل إعداد الرياضي طويل المدى ، والاتجاه الغالب هو تقسيم عملية الانتقاء إلى ثلاثة مراحل رئيسية ، لكل منها أهداف ومتطلبات ومؤشرات يعتمد عليها في التنبؤ بمستقبل الرياضي الناشئ ، وان من واجبات الانتقاء التنبؤ بما ستصل إليه استعدادات وقدرات الناشئ في المستقبل .

4.3.1.3 علاقة الانتقاء بالتصنيف :

التصنيف له أهمية عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لهم البرامج الخاصة بهم وهذا يحقق عدة أعراض هي :

. **زيادة التنافس** : إذا اقتربت مستويات الأفراد والفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم ، فالمستويات شديدة التباين بين الفرد أو الأفراد قد تولد اليأس والاستسلام .

. **زيادة الإقبال على الممارسة** : فوجود الشخص داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط .

. **العدالة** : كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة أو الفرص الممنوحة متساوية .

. **الدافعية** : فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة .

نجاح التدريس : إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريس تكون أسهل وانجح عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية .

وقد أثبتت معظم الدراسات أن استخدام معيار واحد للتصنيف لا يمكن أن يوجه تصنيفاً خالياً من النقد ، فالتصنيف على أساس الطول مثلاً (طويل ، متوسط ، قصير) كـمـعـيار للتصنيف يؤدي إلى مشكلة أخرى فهناك من لهم صفة الطول ولكن بينهم الثقيل والخفيف والمتوسط من حيث الوزن وقد ثبت إن الاختلاف في الوزن له تأثيره على ممارسة الأنشطة الحركية . كذلك إذا تم التصنيف على أساس العمر الزمني فسوف يلاحظ من هم في عمر واحد ولكن قدراتهم البدنية مختلفة كما إن العمر الزمني قد لا يكون له دلالة بقدر الدلالة التي يعطيها العمر البيولوجي ، ومن هذا يتبين أن المعايير السابقة ذات أهمية في عملية التصنيف ولكن الصعوبة تكمن في استخدامها كلها أو معظمها من الناحية العلمية .

5.3.1.3 علاقة الانتقاء بالمبادئ والأسس العلمية:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية الرياضي وقد حدد "ميلنكوف 1987" تلك المبادئ على النحو التالي :

. الأساس العلمي للانتقاء : إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي على إنفراد لمواقف تنافسية معينة ، يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء ، حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض .

. شمول جوانب الانتقاء : يجب إن يكون الانتقاء شاملا للجانب البدني والمورفولوجي والفسولوجي والنفسي ولا يجب إن يقتصر الانتقاء على جانب وإهمال الجوانب الأخرى (محمدلطفي، 2002، ص23) إلى أن عملية الاختيار ينبغي إن تعتمد على تحديد الموصفات المرفولوجية والبدنية والحركية والانفعالية التي يتطلبها النشاط الرياضي أي تحديد الموصفات الدقيقة التي يجب توفرها في الفرد حتى يحقق التفوق في نشاط معين ، إلى جانب الاختيار المبكر (عصام.عبدالحالق، 1990، ص 27-29)

- استمرار القياس والتشخيص : يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث إن الانتقاء لا يقف عند حد معين وإنما هو مستمر مع مختلف مراحل الحياة الرياضية للرياضي .

- ملائمة مقاييس الانتقاء : إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب ان تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل حيث إن المتطلبات المفروضة على الرياضي سواء في ارتفاعها أو انخفاضها تظهر مرتبطة مرحليا بتغير ما يطلب منه حيث ارتفاع أو انخفاض حالة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

- القيمة التربوية للانتقاء : إن نتائج الفحوص لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا فحسب وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال وكذلك تحسين ظروف لذا اتجهت جهود الخبراء على محاولة استخدام معيارين أو ثلاثة من هذه المعايير لإيجاد طرق للتصنيف تكون صالحة ، وفي هذا السياق قدم كل من " ماتيور " " ولابورت " "ماك كلوي " تصنيف الأفراد في نشاط عام ، أو تصنيف التلاميذ على مجموعات متجانسة من حيث اللياقة البدنية أو الحالة الصحية العامة أو نمط الجسم أو الوزن أو الطول أو السن وغالبا ما يتم التصنيف على ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، عالي) .

. البعد الإنساني للانتقاء : إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية الرياضي من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقته ، وكذلك حمايته من الإحباط وخيبة الأمل .

. العائد التطبيقي للانتقاء : حتى يتحقق المطلوب ، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصاديا من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة و الأدوات ، حتى يمكن بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين حين وآخر (محمدلطفي، 2002، ص23-24).

. كما أشار مفتي إبراهيم إلى بعض المبادئ الإرشادية للانتقاء الناشئين الموهوبين وهي كالتالي :

. إن إنتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس على تنبؤ طويل المدى لأداء الناشئين

. تطوير المواهب في الرياضة .

. يجب أن يوضع في الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوب الانتقاء بها (مفتي، 1996، ص 322)ومما سبق نرى أنه من الضروري خلال عملية الانتقاء الرياضي للمتفوقين وفق نهج موضوعي وفق نهج موضوعي سليم الالتزام بالنقاط التالي :

. تحديد المتطلبات الخاصة للنشاط الرياضي المطلوب الانتقاء فيه .

. الاعتماد على الجانب الوراثي في الانتقاء الرياضي.

. تحديد معايير خاصة لأجل المقارنة بغية التنبؤ السليم بمستوى أداة الناشئين مستقبلا .

. يجب أن تكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين لها قواعد محددة وموضوعية .

. يجب أن تكون عملية الانتقاء للناشئين الموهوبين متعددة الجوانب نظرا لتعدد المؤثرات في أداء ممارسة الرياضة .

2.3 دور المؤسسة التربوية والجمعيات الرياضية في اكتشاف ورعاية المتفوقين :

تذكر "هدى محمد" إن من واجبات النادي أو المؤسسات التربوية التعرف على الموهوبين واكتشافهم والحصول على الكفاءات القصوى لهذه القدرات والمواهب ، وهناك بعض النقاط التي يمكن أن تسهم في اكتشاف ورعاية الموهوبين رياضيا وهي كالتالي :

. يجب على المدرس الإلمام بالمحركات الرياضية ووسائل التقويم الموضوعي المناسبة لاكتشاف المواهب .

. ضرورة وضع خطة شاملة وبرامج متكاملة قائمة على فهم المعلومات المجمعة من المواهب ، وتفسير هذه

المعلومات وترجمتها عن طريق مختصين

. عدم تكريس وقت الأطفال الناشئين بأعداد كبيرة على نشاط واحد ومدرب واحد ، مما يصعب من عملية التحكم أو التوجيه السليم . وفي هذا الصدد يرى الباحث انه لا يجب إغفال دور الأسرة في سن مبكر عن طريق الملاحظة القريبة والمستمرة بغية متابعة نمو عنصر الموهبة فيهم من مستوى لآخر مع توفير الإمكانيات المناسبة لرعايتهم .

3.3 استراتيجيات رعاية المتفوقين :

كانت أولى المحاولات العلمية لفهم ظاهرة الموهبة والتفوق العقلي ما قام به "جالتون" عام 1869 من خلال التعرف على دور الوراثة في تكوين الموهبة والتفوق الذهني ، حيث استخدم في محاولته هذه، مصطلح العبقرية والتي عرفها بأنها القدرة التي يتفوق بها الفرد والتي تمكنه من الوصول إلى مركز قيادي سواء في مجال السياسية أو الفن أو القضاء أو القيادة . إلا أن هذا المصطلح اختفى سريعا وحل محله مصطلح التفوق العقلي و المتفوقون عقليا وأصبح هذا المصطلح هو الأكثر استخداما وتداولوا في البحوث والدراسات والبرامج التعليمية . (الطنطاوي، 2000، ص 75) و يقول العالم الأمريكي : جينكيتز M.D.JENKINS [جابر والحواري ، 1996] : " لكي نكتشف الموهوبين يكفي أن نؤمن بذلك ونبدأ بالبحث عنهم " . لذلك فإن المهمة الأساسية لعملية الكشف عن الموهوبين أصحاب القدرات الفردية والمهارات الخاصة ، هو توفير التشجيع المبكر والمناسب لهم .

. و الكشف عن الموهوبين عملية ليست سهلة دائما أو مسيرة ، وهي غالبا ما تستلزم توفر أدوات قياس واختيار كثيرة تساعد في جمع المعلومات الدقيقة والموضوعية عن قدرات الموهوب .

. ولكي تكون عملية الكشف أكثر دقة وأكثر موضوعية يجب أن تمر بمراحل عديدة وان نستخدم أكثر من وسيلة واحدة في آن واحد . وبذلك نضمن عدم إغفال أي موهوب خارج إطار التشجيع الذي نسيه لأمثاله من المتفوقين.

4.3 أسس ومبادئ الكشف عن المتفوقين:

ويمكن لعملية الكشف عن الموهوبين أصحاب القدرات الفردية والمهارات الخاصة أن تكون أكثر فاعلية إذا اهتم نظام الكشف بالأسس التالية : (مصطفى، 2011، ص 139)

. أن تشمل أدوات القياس المستخدمة على اختيار فقرات تقيس مجالات القدرات جميعها لدى الموهوب.

. أن تكون أدوات القياس المستخدمة اقتصادية.

. أن تحقق أدوات القياس المستخدمة درجة عالية من الصدق والثبات ، بالنسبة للمرحلة العمرية التي تجري

فيها عملية القياس والقدرة التي نحن بصدد قياسها.

. أن نضمن تطبيق أدوات القياس من قبل أشخاص مؤهلين لديهم الخبرة الواسع.

5.3 محكات الكشف عن المتفوقين:

إن المتبع للبحوث والدراسات التي أجريت على الموهوبين والمتفوقين في السنوات العشر

الأخيرة يستطيع أن يقف أمام العديد من الانتقادات للمحكات المتبعة في التعرف عليهم من

خلال الاختبارات السيكومترية التي تقيس الذكاء أو الإبداع أو التحصيل الدراسي، وقد وصف (زكي ،

2006، ص64) إلى تصميمات بحثية بديلة لا يتم فيها استخدام درجات الاختبارات المختلفة للتعرف

على الموهوبين والمتفوقين وتحديدها ولكن يتم استخدام أنماط أخرى من الأداءات مثل الإلتقان الأكاديمي

والإنتاج الإبداعي في مجال أو مجالات متعددة . ويذكر القريطي(48.2005) بأن الاعتماد على القدرة

العقلية العامة وحدها بالرغم من أهميتها كمنبئ محكات عن التفوق العقلي يحول دون التعرف على عدد

كبير ممن يتمتعون بالموهب الخاصة. وبالرغم من أهمية محكات التعرف في نجاح أي برنامج لرعاية الموهوبين

والمتفوقين ، وبالرغم من الكم الهائل من الدراسات التي تناولت فئة الموهوبين والمتفوقين إلا أن موضوع تقييم

محكات الكشف عنهم لم يلق الاهتمام الكافي ، ولا تزال الحاجة قائمة لمزيد من الدراسات التجريبية في هذا

المجال . وقد إهتم العديد من الباحثين باستخدام اختبارات الذكاء باعتبارها أحد المحكات المهمة في التعرف

على الموهوبين والمتفوقين وبالرغم من ذلك نجد أن مستخدمي اختبارات الذكاء شككوا في فعاليتها حيث

أنها متحيزة ثقافيا ، كما أن درجة الذكاء وحدها لا تكفي كمؤشر للموهبة والتفوق. ولذلك اتجهت العديد

من الدراسات إلى الاعتماد على تقنيات أخرى لها صلة بالطابع الوراثي ، وأولياء الأمور من خلال دراسة

الخصائص السلوكية الفردية لهؤلاء المتفوقين (مصطفى، 2011، ص 139)

6.3 بعض المحددات الأساسية لعملية الانتقاء:

يمكن تقسيم محددات عمليات الانتقاء من الناحية النظرية إلى ثلاثة أنواع رئيسية مثل المحددات السيكولوجية والاستعدادات الخاصة.

1.6.3 المحددات البيولوجية:

وتشمل هذه المحددات كل من الصفات الوراثية للفرد ومؤشرات النمو، وما يتبع ذلك من العمر الزمني وعلاقته بالعمر البيولوجي والمقاييس الجسمية والصفات البدنية الأساسية والخصائص الوظيفية للناشئ، وتعتبر الصفات الوراثية من العوامل العامة في عملية الانتقاء، خاصة في المرحلة الأولى، حيث أن تحقيق النتائج الرياضية وخلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة لما للوراثة من أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية.

2.6.3 المحددات السيكولوجية:

تحتاج ممارسة النشاط الرياضي من وجهة النظر السيكولوجية إلى الكثير من المتطلبات النفسية (المعرفية والانفعالية) حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، ويعني ذلك أن الفرد الرياضي يكون في مقدوره بجانب ثقل كاهله بالعبء البدني في القيام بالتفكير وتكييف نفسه لملاءمة المواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المناسبات الرياضية.

3.6.3 الاستعدادات 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 الفروق الفردية فيها، وبالتالي توجيه الناشئ طبقاً لاستعداداته الخاصة لممارسة النشاط الرياضي (الخليلي، 2005، ص46)

. خلاصة:

إن لكل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية موصفات معينة لا بد من توافرها فيمن يمارسها وكلها أمكن توجيه الناشئين مبكراً لذلك الاختصاص الذي يناسبه كلما أمكن تحقيق عنصر النجاح مع الاقتصاد في

الوقت والجهد والمال ، فعليه الانتقاء الرياضي في ضوء استخدام الاختبارات والمقاييس هي موجهة لاختيار الناشئين من التلاميذ الذين يتسمون أو يتصفون بالمهارات أو القدرات أو السمات المقاييس ، على أساس إمكانياتهم والوصول إلى مستويات معينة أو إمكانية انضمامهم إلى برامج تعليمية أو تدريبية معينة ، وعلى وجه التحديد فان مشكلة انتقاء الناشئين لكل الجنسين تعد من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها ، والنظر إليها بشكل متكامل في ضوء الأسس العلمية الحديثة للانتقاء . وفي هذا السياق يمكن لمدرس التربية البدنية القيام بدور فعال في الكشف عن الناشئين الموهوبين وحسن توجيههم لمرتكز التدريب أو المدارس الرياضية المتخصصة، حيث تقدم لهم البرامج المقننة التي تصل بهم إلى أعلى المستويات الرياضية والارتقاء بمستوى الإنجاز في المستقبل .

– خاتمة الباب

لقد وضحت الطالبة الباحثة في هذا الباب مختلف المفاهيم التي لها علاقة بالجانب النظري وذلك من خلال تقسيمه الى ثلاثة فصول حيث بدأت الطالبة بالفصل الأول الدراسات المشاهدة ، ثم انتقلت الطالبة الى الفصل الخاص بالأسس الحديثة لتدريب عدائي المسافات وفي الاخير تطرقت الطالبة الى الأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

تمهيد :	—
الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية	—
.	.
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج .	—
الخاتمة	—

تمهيد الباب : —

لقد شمل هذا الباب على فصلين حيث الفصل الأول خصصته الطالبة الباحثة لعرض منهجية البحث و الإجراءات الميدانية وإبراز من خلال منهج البحث المستخدم ، عينة البحث ،مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، شرح الأدوات البحث ، الوسائل الإحصائية المعتمدة ، بينما الفصل الثاني شمل عرض و مناقشة نتائج الاستبيان الموجه إلى مدربي العاب القوى ، ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات والخلاصة العامة للبحث وختم هذا الفصل الأخير بمجموعة من واقتراحات مستقبلية.

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

— تمهيد

- 9.1 منهج البحث .
- 10.1 عينة البحث .
- 11.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
- 12.1 مجالات البحث .
 - 4.4.1 المجال البشري .
 - 5.4.1 المجال الزمني .
 - 6.4.1 المجال المكاني .
- 13.1 أدوات البحث .
- 14.1 الأسس العلمية للاختبار
- 15.1 الوسائل الإحصائية .
- 16.1 صعوبات البحث .

— الخاتمة

— تمهيد :

لقد حرصت الطالبة الباحثة خلال هذا الفصل على تحديد وطبقا لطبيعة البحث ومتطلباته الميدانية أهم أدوات المسح التي أمكن استخدامها قصد الحصول على قدر ممكن من المعلومات النوعية تفني بالأغراض المنشودة ، وفي هذا الشأن فإن الأطراف الذي يقصدهم البحث بالدراسة هم مدربي العاب القوى وذلك من خلال تصميم أداة الاستبيان المنتظمة في ثلاثة محاور حيث المحور الأول فيه " نظم انتقاء المتفوقين في العاب القوى "، بينما المحور الثاني يشمل " استخدام الوسائل العلمية (الأسس) لانتقاء المتفوقين في العاب القوى "، أما المحور الثالث تم التركيز فيه على " منهجية تدريب المتفوقين(12-13) سنة في جري المسافات المتوسطة " . و عليه بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة ، تم تحديد تحديد المنهج العلمي المتبع ، عينة البحث ، مجالات البحث، كذلك سيتم التطرق إلى عرض أدوات البحث والقواعد الإحصائية التي سوف يسند عليها الطالبة

الباحثة في عملية معالجة النتائج المحصل عليها يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث .

1.1 منهج البحث :

إن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة (عمار بوحوش ، 1995 ، ص 89) ولأجل حل مشكلة بحثنا هذا توجب علينا استعمال المنهج المسحي لأنه أكثر السبل ملائمة لحل الإشكالية وتحقيق الأهداف بطريقة صحيحة فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ، وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما هو الحال في التجريب (الأغا إحسان، 1997، ص 73)، وفي هذا الشأن ستتطرق الطالبة الباحثة إلى استخدام وسائل جمع المعلومات ،استبيان موجه إلى مدربي العاب القوى لبعض ولايات الغرب الجزائري .

2.1 عينة البحث :

العينة هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع (عبد العزيز فهمي هيكل 1986، ص95) ومن أهم الأسباب التي دفعت الطالبة الباحثة إلى انتهاج طريقة العينة في هذا البحث العلمي هي العمل على توفير الوقت والمال ، وكذلك الحصول على بيانات سريعة وحقيقية ، أي معبرة بشكل واقعي عن ظاهرة موضوع القياس ، إلى جانب أن استخدام العينات تكون اقل عرضة للأخطاء من أسلوب الحصر الشامل ، ومن هذا المنطلق قامت الطالبة الباحثة باختيار مدربي العاب القوى من مختلف ولايات الغرب الجزائري قدر عددهم ب 40 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

3.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

- إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات الأخرى ، و بدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل و التفسير . و في هذا الشأن يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب " أنه يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسته لإجراءات الضبط الصحيحة (علاوي و أسامة كامل، 1987، ص243) ، و لقد سعت الطالبة العمل على تقليص من تأثير هذه المتغيرات العشوائية من خلال الأخذ بالاعتبارات التالية :
- تجانس العينة من حيث عامل التخصص الرياضي
- تم صياغة الأسئلة بأسلوب واضح ومعان دالة، غير قابلة للتأويل، و قد ارتبط كل سؤال بغرض بخدم الأهداف الرئيسية.
- أعطي للمستجوبين الوقت الكافي للإجابة دون أية ضغوط
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات الأدوات المستعملتين.
- طمأنة المستجوبين على سرية المعلومات وأنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة.

4.1 مجالات البحث :

1.4.1 المجال البشري :

شملت عينة البحث في هذه الدراسة 40 مدرب في العاب القوى .

2.4.1 المجال الزمني :

أجريت هذه الدراسة ما بين 2013/12/10 إلى 2014/4/20

3.4.1 المجال المكاني :

وزعت الاستمارات الاستبائية على أساتذة في أماكن العمل وكذلك على هامش الملتقى التربوي المنظم من طرف مفتش مادة التربية البدنية والرياضية لطور التعليم المتوسط .

5.1 أدوات البحث :

لقد تطلب إنجاز هذا البحث العلمي المتواضع استخدام بعض الأدوات :

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،
المجلات ، الإنترنت .

- ملاحظة .
- استمارة أسئلة موجهة لمدربي العاب القوى .
- المقابلة الشخصية.
- الوسائل الإحصائية وتتمثل في النسبة المئوية ومعامل الارتباط ومعامل كاي 2 .
- التجربة الاستطلاعية: استطلاع رأي موجهة لمدربي العاب القوى حيث قامت الطالبة بإعداد استمارة مكونة من عدة أسئلة مغلقة ، و مفتوحة و مغلقة مفتوحة .
- وقد تم حساب ثبات الاستمارة من خلال إعادة تطبيقها بعد أسبوعين عينة استطلاعية خارج عينة البحث الأساسية وهم من المجتمع الأصلي حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية

6.1 الأسس العلمية للاختبار

قامت الطالبة الباحثة خلال هذا الفصل على تحديد أدوات البحث المناسبة التي بإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات النوعية تفي بالأغراض المنشودة، و في هذا السياق فإن الأطراف الذين يقصدهم البحث بالدراسة هم كل من مدربي العاب القوى، و في هذا الشأن يشير إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي "بضرورة دراية الباحث الكاملة لمواصفات الأداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها ، و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها ، و بالإضافة إلى ذلك أن

يكون مدرباً على كيفية استخدام تلك الأدوات و إعدادها، و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلاص، حسين باهي، 143، ص 2000).

و تماشياً مع متطلبات موضوع البحث حرصت الطالبة على توظيف كل من أداة الاستبيان موجهة للمدربي العابد القوى.

وقد تجلّت أغراض التجربة الاستطلاعية فيما يلي:

- الكشف عن واقع سير عملية انتقاء الناشئين من قبل المدربين
 - الكشف عن منهجية تدريب المتفوقين (12-13) سنة في جري المسافات المتوسطة
 - إلقاء نظرة حول واقع الأسس العلمية المنتهجة من قبل المدربين في انتقاء الناشئين في العابد القوى و الفعاليات المركبة على وجه الخصوص.
 - معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الباحث خلال الدراسة الأساسية.
 - قياس صلاحية الاستبيان المراد استعمالها في التجربة الأصلية لمعرفة مدى تمتعه بالصدق و الثبات و الموضوعية حتى يستوفي على الشروط العلمية.
 - اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة.
- وفي هذا المسعى شرعت الطالبة خلال هذه الدراسة في الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه المدربين في فهم أسئلة الاستبيان الذي يعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث و ذلك من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة حيث يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه. و قد شملت أسئلة متنوعة، كما تم إعطاء للمستجوب فرصة لإبداء رأيه.

و تشير الطالبة أنه خلال عملية إعداد لهذه الأداة تم الأخذ بالاعتبارات التالية:

- ارتباط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
- المبحوث بالخرج.
- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي
- مراجعة الدراسات السابقة و البحوث المشابهة المرتبطة بمضمون الاستبيان
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
- كما حرصت الطالبة على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل، حتى لا تشعر

- تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها التفريغ و استخلاص النتائج . كما تم ترتيبها بشكل متسلسل من العام إلى الخاص من حيث البدء بالأسئلة السهلة فالصعبة إلى السهلة المستثيرة لاهتمام المستجوب و مشجعتة على تكملة الإجابة على بقية أسئلة الاستبيان

1. الصدق الظاهري:

تم إعداد تلك الأسئلة في البداية على شكل مقترح و عرضها للأستاذ مشرف و إلى مجموعة من الأساتذة و الدكاترة (صدق المحكمين ارجع إلى الملاحق) بغرض الأخذ بأرائهم و توجيهاتهم العلمية حول الأغراض من الأسئلة الموضوعية إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح و كذا حسن ترتيبها. و امتدت هذه العملية من 2013/12/10 إلى 2014/01/14.

و بعد تغيير و تعديل في بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون أي تأويل أو تعقيد، تم توزيع هذه الاستمارة الإستبائية على ستة من مدربي العاب القوى لولاية مستغانم و هذا خلال مرحلتين قبلية و بعدية تفصلهما مدة أسبوعين حيث تم العمل معهم على طريقة المقابلة المباشرة قصد الأخذ بأرائهم من حيث وضوح أو غموض الأسئلة المطروحة عليهم كمستجوبين و هذا بغية التعديل أو إلغاء البعض منها، إلا أن تم إعدادها بشكله نهائي و امتدت هذه المرحلة من 01/16 إلى غاية 2014/01/30 .

و فور ذلك وزعت على 65 مدرب في مختلف المنافسات الرياضية الجهوية بوهران و مستغانم و الشلف (عن طريق وسطاء من نفس التخصص) و قد تم استرجاع 40 استمارة أي ما يعادل 61,5 % تم اعتماد عليها في تفريغ و تحليل النتائج البحث.

2. ثبات الاستبيان

بعد المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون تم تقديم قيمة معامل الثبات حسب كل محور ، كما هي موضحة في الجدول التالي :

لمدربي العاب القوى . جدول رقم (01) يوضح قيم معامل ثبات وصدق محور الاستبيان الموجه

معامل الصدق	معامل الثبات	محاور الاستبيان
0,88	0,78	- نظم انتقاء المتفوقين في العاب القوى
0,90	0,81	- استخدام الوسائل العلمية (الأسس) لانتقاء المتفوقين في العاب القوى
0,93	0,86	- منهجية تدريب المتفوقين(12-13)سنة في جري المسافات المتوسطة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه (01) تبين أن جميع قيم معامل الثبات و الصدق تتمتع بارتباط قوي حيث أدنى قيمة بالنسبة لقيم الثبات بلغت 0,78 و 0,86 كأعلى قيمة، بينما عند قيم بلغت أدنى قيمة لمعامل الصدق 0,88 و أعلى قيمة ب 0,93 مما تشير جميعها إلى مدى الارتباط القوى الحاصل بين نتائج القبلية و البعدية . و عليه فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع الاختبارات المستخدمة بصفة الثبات و الصدق التي هي من ضمن الشروط الأساسية للأداة البحث

3. الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (محمد عيسوي،2003،ص332). كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق

الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة (إخلاص محمد ، مصطفى حسين، 2000، ص179). وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

- مدى وضوح الفقرات الخاصة باستبيان بمدربين ألعاب القوى حول تقييم أسس انتقاء وتدريب المتفوقين (12-13) سنة في مسابقة جري المسافات المتوسطة بألعاب القوى بحيث تبقى بعيدة عن الصعوبة أو الغموض.

- أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المستجوبين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح ، و غير قابلة للتأويل.

- كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاختبار شرط الموضوعية.

- و خلال إعداد الاستبيان اتبعت الطالبة الخطوات التالية:

- تحديد المحاور و ذلك في ضوء :

- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان

- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي(الدراسات النظرية و المصادر و المراجع ذات الصلة بالبحث)

- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.

- إرتبط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.

- كما حرصت الطالبة على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل، حتى لا تشعر المبحوث بالحرج.

- تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفرغها و استخلاص نتائجها.

- كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل.

- و بعد إعدادها في شكلها الأولي عرضت على بعض الأساتذة المحكمين (صدق المحكمين). و

بناء على ملاحظاتهم العلمية عدلت صياغة بعض الأسئلة إلا أن أصبحت في صورتها النهائية أما عن

ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية. و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستمارة بصورتها الراهنة

تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بأهداف البحث. كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة

صحيحة و دقيقة و شاملة. (صدق المحتوى) .

- و تشير الطالبة أن التعديلات التي تم إدخالها على الاستمارة قد أثرت لها و أكدت سلامتها و قدرتها على قياس ما وضع لقياسه و بهذا كله تعتبر الاستمارة صادقة، و أنه يمكن تطبيقها على عينة من المجتمع الأصلي. كما تم إعطاء للمستجوب فرصة لإبداء رأيه.
- و استنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر تستخلص الطالبة أن أداة جمع المعلومات (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية.

8.1 الوسائل الإحصائية :

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، عمل الباحث على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- مقاييس النزعة المركزية: و يتمثل في المتوسط الحسابي،
- مقياس التشتت: و يتمثل في الانحراف المعياري.
- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط): و يتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار حسن المطابقة (كا²)

و فيما يلي توضيح للوسائل الإحصائية المستخدمة:

1.8.1. النسبة المئوية:

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (المهادي، 1999، ص141) و يعبر عنها بالمعادلة التالية :

$$\left(\text{النسبة المئوية} \right) = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100$$

حيث س : هو عدد التكرارات.

(stephane,c,2004,p64) ن : حجم العينة.

2.8.1. المتوسط الحسابي:

و هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية، و يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\sum_{س} س}{ن} = \bar{س}$$

حيث: $\bar{س}$: المتوسط الحسابي للقيم.

ن : حجم العينة.

(SANDERS., 1984. P48.) $\sum_{س}$: مجموع القيم

3.8.1. الانحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي (حلمي،1993، ص 48). و يحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$\frac{\sqrt{\sum (\bar{s} - s)^2}}{1-n} = \delta$$

حيث δ : الانحراف المعياري
 \bar{s}

: المتوسط الحسابي

ن : حجم العينة

$$\sum (\bar{s} - s)^2$$

: مجموعة الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي

4.8.1. معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالرمز "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال (-1،+1)، فإذا كان الارتباط سالبا ذل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

و إذا بلغت "ر" قيمة +0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

و إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة. (مروان، 1999، ص88)

و يحسب معمل الارتباط وفق المعامل الإحصائية التالية:

$$r = \frac{\sum (\bar{v} - v) \cdot (\bar{s} - s)}{\sqrt{\sum (\bar{v} - v)^2 \cdot \sum (\bar{s} - s)^2}}$$

حيث: ر : قيمة معامل الارتباط البسيط.

\bar{S} : المتوسط الحسابي للمتغير س

\bar{Sv} : المتوسط الحسابي للمتغير ص

$\sum (S - \bar{S})(V - \bar{Sv})$

: مجموعة الحاصل ضرب الانحرافات.

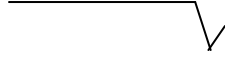
: مجموعة مربعات انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي $\sum (S - \bar{S})^2$

: مجموعة مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي $\sum (Sv - \bar{Sv})^2$

5.8.1. الصدق الذاتي:

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد. و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية: (علاوي، نصر الدين، 1985، ص350)

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات



6.8.1. اختبار حسن المطابقة (كا²):

و هو يستخدم لاختبار مدى دلالة الفرق بين تكرار حصل عليه و يسمى بالتكرار المشاهد، و تكرار متوقع مؤسس على الفرض الصفري. و يسمى هذا الاختبار باختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي. و هو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية، بمجموعة من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها. و يتم حساب كا² وفق المعادلة التالية:

$$\chi^2 = \sum \frac{(k \text{ ش} - k \text{ ت})^2}{k \text{ ت}}$$

ك ت

حيث إن: ك ش = التكرارات المشاهدة.

ك ت التكرارات المتوقعة. درجة الحرية = ن-1.

حيث تدل (ن) على عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الأفراد أو المشاهدات في العينة.

- ماذا تعني كا² المحسوبة:

- في حالة ما إذا كانت قيمة كا² المحسوبة = 0، فإن ذلك لا يدل على أن هناك فروقا بين

القيم المشاهدة و القيم المتوقعة.

- في حالة كا² > 0 فإن ذلك يدل على أن هناك فروقا بين القيم المشاهدة و القيم المتوقعة.

- إذا كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. و هذا معناه أن الفروق بين التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة فروقا معنوية و إنما لا ترجع للصدفة.
- إذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية. و هذا معناه أن الفروق بين التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة فروقا غير معنوية (راجعة للصدفة) (الشافعي: ،2004،ص424).

9.1 صعوبات البحث :

- صعوبة استرجاع كل الاستثمارات في الوقت المحدد .
- نقص في المراجع والمصادر والبحوث المشابهة .
- صعوبة تنظيم مقابلات شخصية .
- قلة المراجع في الانتقاء و سبل رعاية المتفوقين
- قلة المراجع الحديثة في ألعاب القوى

- الخاتمة:

من أجل بلوغ الأهداف البحث المنشودة تطرقت الطالبة الباحثة خلال هذا الفصل إلى عرض مفصل لمنهجية البحث العلمي والإجراءات الميدانية الخاصة بالتجربة الاستطلاعية والأساسية حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح لمنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة في البحث كما تطرقت الطالبة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث وفي الأخير تم التطرق لأهم الصعوبات التي اعترضت طريقة البحث.

الفصل الثاني

عرض تحليل و مناقشة النتائج

– تمهيد

6.2 عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه لمدربي العاب القوى

4.1.2 عرض و تحليل نتائج المحور الأول : نظم انتقاء المتفوقين في العاب القوى

5.1.2 عرض و تحليل نتائج المحور الثاني استخدام الوسائل العلمية (الأسس) لانتقاء المتفوقين في العاب القوى

6.1.2 عرض و تحليل نتائج المحور الثالث: منهجية تدريب المتفوقين(12-13)سنة في جري المسافات المتوسطة

7.2 الاستنتاجات .

8.2 مناقشة فرضيات البحث .

9.2 الخلاصة العامة .

10.2 الاقتراحات .

- المصادر و المراجع

- الملاحق

- تمهيد:

بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها ، و من خلال مجموع الدرجات المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث و التي لا يوجد لها مدلول منطقي او معنى ، فقد عمدت الطالبة الباحثة الى استخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية قصد معالجة هذه النتائج الخام و صياغتها ضمن جداول بتحليلها و مناقشتها و من ثمّ تمثيلها بيانيا لاستخلاص مجموعة النتائج التي يتم الاعتماد عليها - من جهة - لإصدار الأحكام الموضوعية حول الظاهرة موضوع البحث ، - ومن جهة أخرى - في

مناقشة هذه النتائج المستخلصة بالفرضيات و التي تنتهي باقتراح مجموعة من الحلول او التوصيات التي يُستندُ عليها مستقبلا .

1.2 عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه لمدربي العاب القوى

- معلومات شخصية عن المستجوب

عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب في العاب القوى				الشهادة العلمية المتحصل عليها				الأسئلة
أكثر من 10 سنوات	من 06 إلى 10 سنوات	من 01 إلى 05 سنوات	شهادة التدريب (ق.م:درجة 1)	عداء (رياضي) سابق	تقني رياضي	مستشار رياضي	ليسانس ت.ب.ر	الإجابات
12	19	9	12	19	4	2	3	المستجوبون
30	47,5	22,5	30	47,5	10	5	7,5	%النسبة

جدول رقم (2) يوضح معلومات شخصية عن المستجوب

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نقص الإطارات خريجة المعاهد و الجامعات

المتخصصة في العاب القوى حيث بلغ عدد الأساتذة حاملوا شهادة الليسانس 3 أي ما يعادل

نسبة 7,5%، أما حاملوا شهادة مستشار رياضي تخصص العاب القوى فقد بلغ عددهم 2 أي ما يعادل نسبة 5% في حين حاملوا شهادة الدرجة الأولى أي تكوين لمدة أسبوع فقط في التدريب الرياضي بالعباب القوى بلغ عددهم 12 ما يعادل نسبة 30% بينما أعلى نسبة ظهرت عند فئة عداء قديم (دون

شهادة أي يعتمدون على الخبرة) و بنسبة 47,5 % أي ما يعادل 19 مدرب . أما عن الخبرة المهنية في مجال التدريب في نفس التخصص فقد تبين أن معظم المدربين المستجوبين ذو خبرة متوسطة (من 06 إلى 10 سنوات) و هذا بـ 19 أستاذ أي ما يعادل 47,5 %، بينما الأكثر خبرة (أكثر من 10 سنوات) فقد قدرت نسبتهم بـ 30 % أي ما يعادل 12 أستاذ أما عن ذوي الخبرة القصير (من 01 إلى 05 سنوات) قد كانوا أقل عددا و ذلك بـ 9 أستاذ أي ما يقارب 22,5 % . و مما سبق سجلت الطالبة الباحثة نقص التكوين لدى الإطارات المتخصصة في التدريب في ألعاب القوى .

1.1.2 المحور الأول " نظم انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى

س1. حسب خبرتكم الميدانية كيف يتم انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى ؟

جدول رقم (3) يوضح أساليب انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى

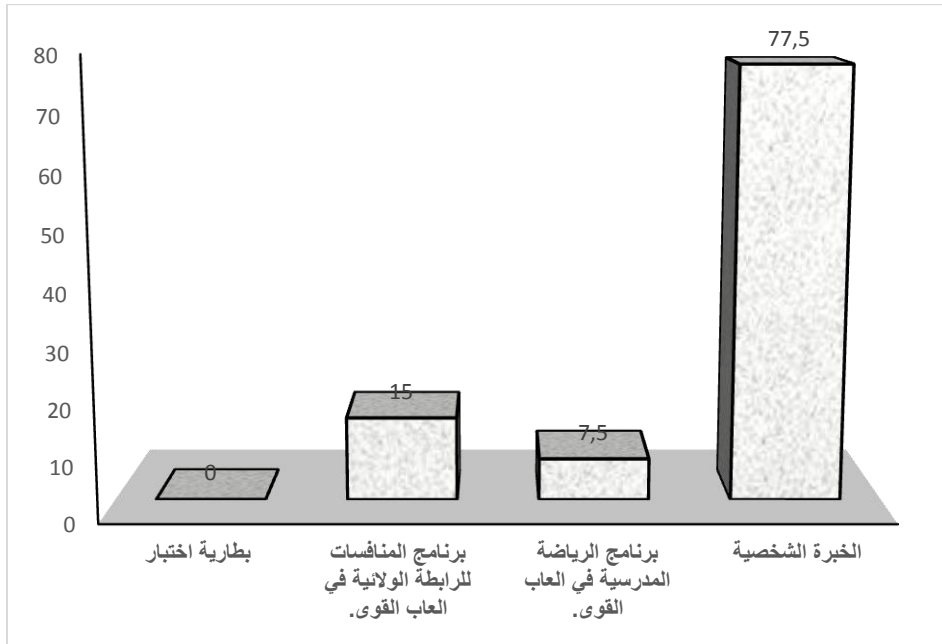
أساليب انتقاء المتفوقين يتم من خلال				
بطارية اختبار	برنامج المنافسات للرابطة الولائية في ألعاب القوى.	برنامج الرياضة المدرسية في ألعاب القوى.	الخبرة الشخصية	الإجابات الإحصاء
0	6	3	31	العينة
0	15	7,5	77,5	النسبة

60,6	المحسوبة كا ²
7,82	كا ² الجدولية و 3 عند درجة الحرية مستوى الدلالة = 0.05 .

مدرّب أشاروا على 31 أي ما يعادل 77,5% من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه قد تبين أن الخبرة الشخصية أي إصدار أحكام ذاتية مبنية على الخبرة الشخصية ، بينما انتقاء المتفوقين يتم من خلال مدرّبين يركزون عملية انتقاء المتفوقين من 3 أي ما يعادل 7,5% نسبة أخرى من المدربين و المقدرة بـ برنامج الرياضة المدرسية في ألعاب القوى. في حين تشير فئة أخرى من المدربين المستجوبين ان خلال برنامج المنافسات للرابطة الولائية في ألعاب القوى. و هذا بنسبة انتقاءهم للمتفوقين يتم من خلال أي ما يعادل 15 مدرّب كما لم يشير أي مدرّب على استخدامه لبطارية اختبار لنفس الهدف. 15%

و بغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث ، تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة 60,6، و بالكشف عن قيمة كا² الجدولية تبين أنها تساوي 7,82 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=3 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05، و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة و هذا لصالح متغير الخبرة الشخصية . لاحظ الشكل

شكل رقم (1) يوضح معايير انتقاء المتفوقين من وجهة نظر المدرسين



الاستنتاج: نستنتج أن عملية انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى من قبل المدرسين مبنية على أحكام ذاتية

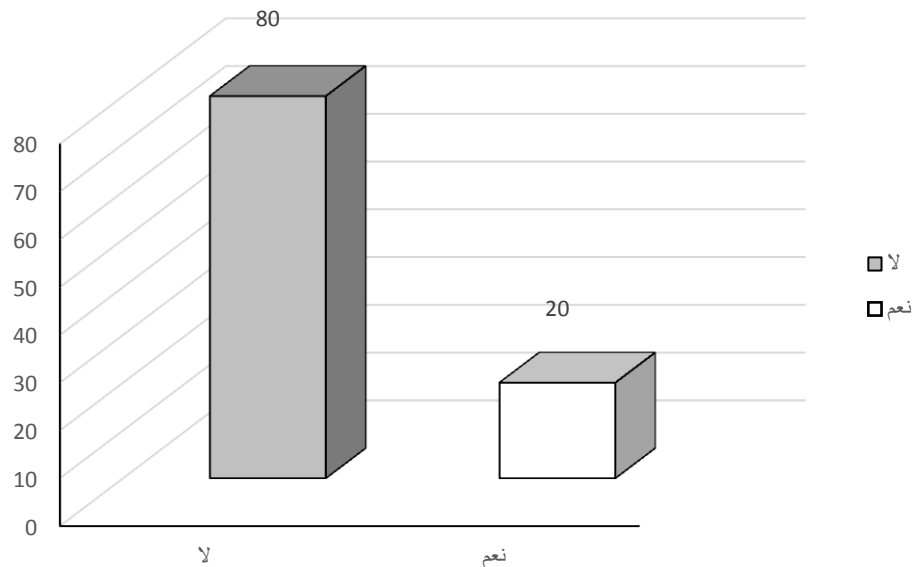
س2. خلال انتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي هل تأخذون بتوجيهات أساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟

جدول رقم (4) يوضح مدى الأخذ بتوجيهات أساتذة ت.ب.ر خلال انتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي

لا	نعم	الإجابة
31	9	العينة
77,5	22,5	النسبة %
12,1		المحسوبة كا2
3,84		كا2 الجدولية مستوى الدلالة = (عند درجة الحرية 1 و 0.05)
المضمار		إذا كانت الإجابة بنعم ما نوع التوجيهات المقدمة
% 100		%النسبة المنوية

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه تبين أن نسبة 77,5 % من المستجوبين أي ما يعادل 31 مدرب لا يأخذون بتوجيهات أساتذة التربية البدنية و الرياضية خلال انتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي بينما نسبة 22,5 % ما يعادل 9 مدربين يأخذون بتوجيهات الأساتذة نحو هذه المسئلة . و التي انصبت حول المشاركة في العدو الريفي المدرسي و بداخل المضمار . و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة 12,1، بينما بلغت القيمة الجدولية 3,84 و هذا عند درجة حرية (ن-1) = 1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ، أن فرق المعنوي هو لصالح الإجابة بالنفي أي لا يؤخذ بتوجيهات أساتذة التربية البدنية و الرياضية خلال انتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي لاحظ الشكل

شكل رقم (2) الأخذ بتوجيهات أساتذة ت.ب.ر خلال انتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي



الاستنتاج: لا يوجد تنسيق و تعاون متبادل من حيث سبل اكتشاف و رعاية المتفوقين في
العاب القوى

س3. هل تعمل الاتحادية الجزائرية على تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في العاب القوى؟

جدول رقم (5) يوضح مدى إسهام الاتحادية الجزائرية على تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في
العاب القوى من جهة نظر المدربين

لا	نعم	الإجابة
37	3	العينة
92,5	7,5	النسبة %

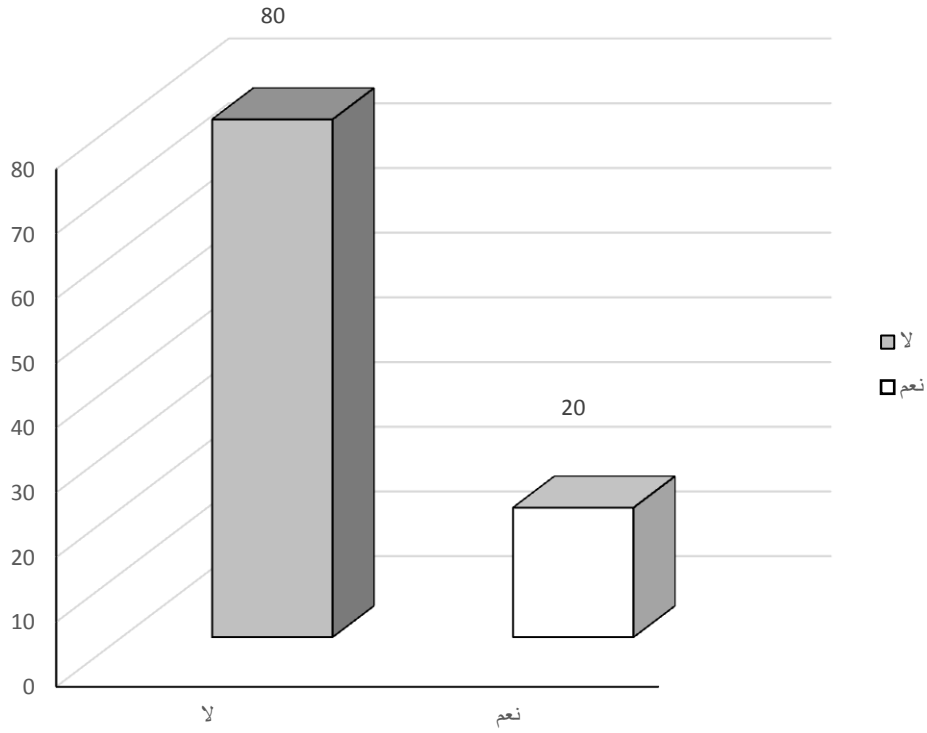
28,9	المحسوبة كا ²
3,84	كا ² الجدولية مستوى الدلالة = 0.05) و 1) عند درجة الحرية

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه تبين أن أغلبية المستجوبين 37 مدرب أي ما يعادل نسبة 92,5 % ، أشاروا إلى عدم استفادتهم من هيئة الاتحادية الجزائرية من حيث تنظيم برامج لانتقاء % 7,5 مبكر للمتفوقين في ألعاب القوى . بينما أي ما يعادل 3 مدربين أكدوا عكس ذلك .

و بغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث ، تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة 28,9.

و بالكشف عن قيمة كا² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05، و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 % أن الفروق معنوية لا يمكن أن % الجدولية، و هذا لصالح الإجابة بالنفي أي عدم الاستفادة من هيئة الاتحادية الجزائرية من حيث تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في ألعاب القوى

شكل رقم (3) مساهمة الاتحادية الجزائرية على تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في العاب القوى من جهة نظر المدربين



الاستنتاج: هناك ضعف في إسهام الاتحادية الجزائرية على تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في العاب القوى من جهة نظر المدربين

س4. هل تتولى الرابطات الولائية لألعاب القوى مهام انتقاء المتفوقين وفق نظام خاص معتمد.؟

جدول رقم (6) يوضح مدى اسهام الرابطات الولائية لألعاب القوى اتجاه انتقاء المتفوقين وفق نظام خاص معتمد

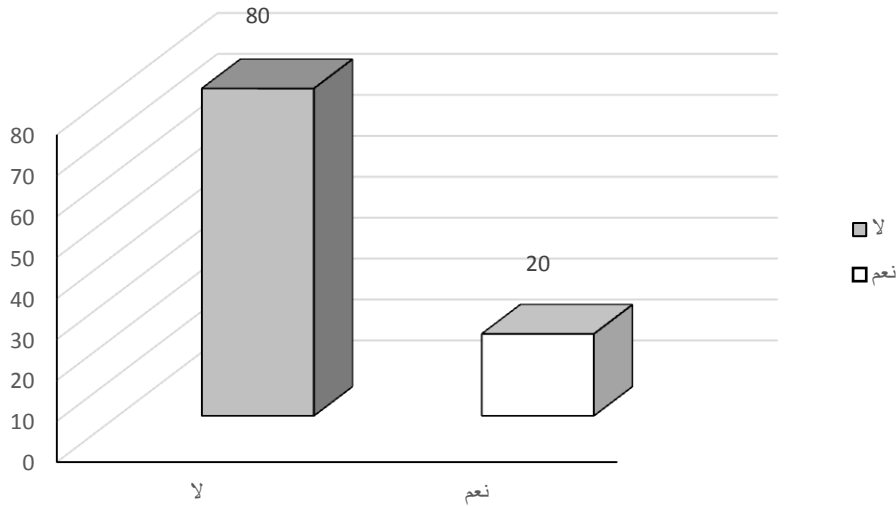
لا	نعم	الاجابة
39	1	العينة
97,5	2,5	النسبة %
36,1		كا2 المحسوبة
3,84		كا2 الجدولية مستوى الدلالة = 0.05) و 1(عند درجة الحرية

على ضوء النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن أغلبية المستجوبين 39 مدرب أي ما يعادل نسبة 97,5%، أجابوا ب لا أي أن الرابطة الولائية لألعاب القوى لا و لم تشرف على مهام انتقاء المتفوقين وفق نظام خاص معتمد.

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تم استخدام اختبار حسن "المطابقة"، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة 1,36، بينما بلغت القيمة الجدولية 3,84. و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05.

و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن الرابطة الولائية لألعاب القوى لا تساهم في عملية انتقاء المتفوقين وفق نظام خاص معتمد

شكل رقم (4) تتولى الرابطة الولائية لألعاب القوى مهام انتقاء المتفوقين وفق نظام خاص معتمد



الاستنتاج: الرابطة الولائية لألعاب القوى لا تساهم رفقة المدربين في انتقاء المتفوقين وفق نظام خاص معتمد

س5. هل يوجد اتفاق مبرم مسبقا بين رابطة الرياضة المدرسية و رابطة رياضة النخبة حول انتقاء و تمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين؟

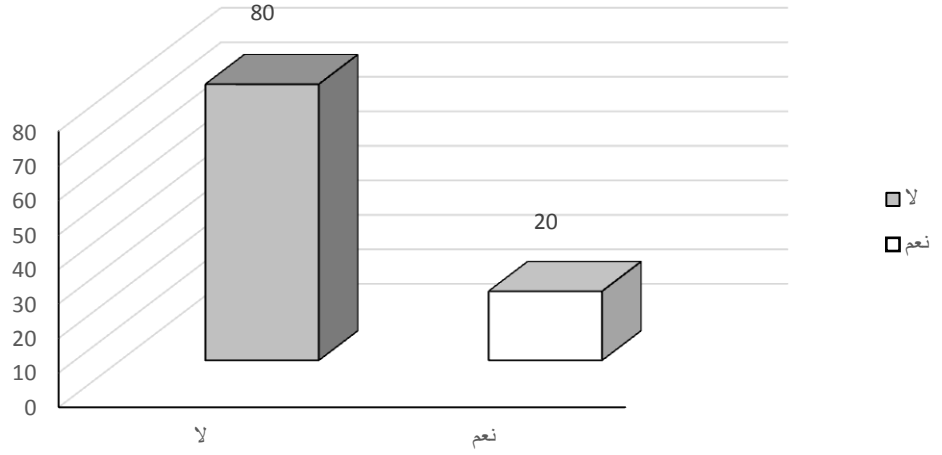
جدول رقم (7) يوضح مدى التعاون من خلال اتفاقيات مبرم مسبقا بين رابطة الرياضة المدرسية و رابطة رياضة النخبة حول انتقاء و تمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين

لا	نعم	الإجابة
37	3	العينة
92,5	7,5	النسبة %
28,9		كا ² المحسوبة
3,84		كا ² الجدولية مستوى الدلالة = 0.05 و 1(عند درجة الحرية

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه تبين أن نسبة المجيبين بنعم 3 مدربين أي ما يعادل نسبة 7,5 %، في حين 37 أستاذ أي ما يعادل نسبة 92,5 % أشاروا إلى غياب اتفاقيات تعاون من خلال بين رابطة الرياضة المدرسية و رابطة رياضة النخبة حول انتقاء و تمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين .

و بغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث ، تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة 28,9 ، و بالكشف عن قيمة كا² الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05، و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة و هذا لصالح الإجابة بالنفي أي لا يوجد اتفاقيات تعاون بين رابطة الرياضة المدرسية و رابطة رياضة النخبة حول انتقاء و تمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين

شكل رقم (5) يوجد اتفاق مبرم مسبقا بين رابطة الرياضة المدرسية و رابطة رياضة النخبة حول انتقاء و تمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين



الاستنتاج: هناك غياب اتفاقيات تعاون بين رابطة الرياضة المدرسية و رابطة رياضة النخبة حول انتقاء و تمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين

6. هل انتم على اطلاع بنظام العاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات العاب القوى ؟

جدول رقم (8) يوضح مدى على اطلاع المدربين بنظام العاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات العاب القوى

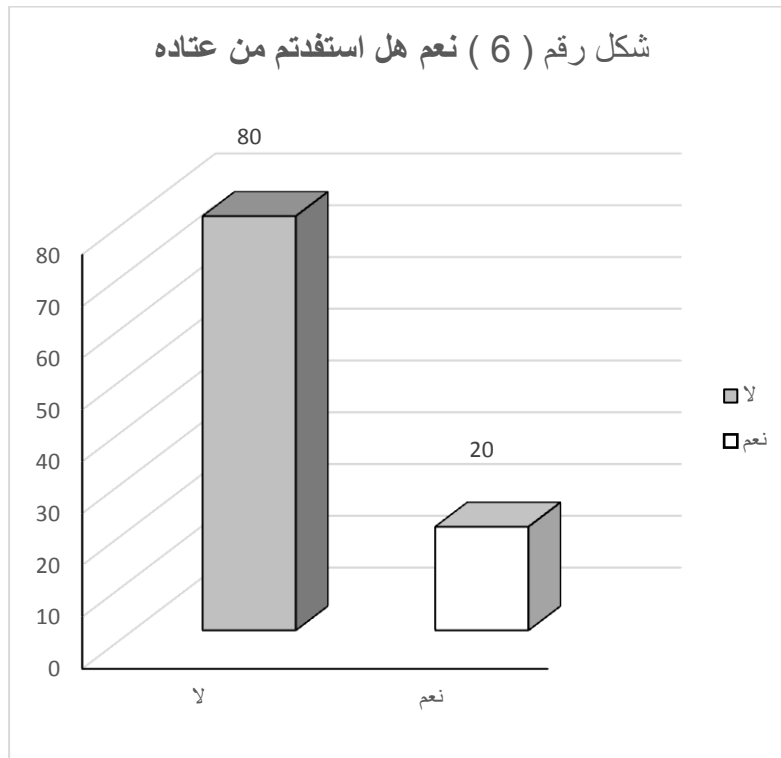
لا	نعم	الاجابة
35	5	العينة

87,5	12,5	النسبة %
22,5		كا ² المحسوبة
3,84		مستوى الدلالة = 0.05) و كا ² الجدولية (عند درجة الحرية
إذا كانت الإجابة بنعم هل استفدتم من عتاده؟		
لا	نعم	الإجابة
4	1	العينة
80	20	النسبة %
1,8		كا ² المحسوبة
3,84		كا ² الجدولية مستوى الدلالة = 0.05) و 1 (عند درجة الحرية

لقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن نسبة 12,5% أي ما يعادل 5 مدربين هم على اطلاع بنظام ألعاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات ألعاب القوى، بينما 87,5% أي ما يعادل 35 مدرب يرون عكس ذلك أي ليسوا على اطلاع بهذا النظام (العاب قوى أطفال).

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تم استخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة 22,5، بينما بلغت القيمة الجدولية 3,84. و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن. أغلبية المدربين ليسوا على اطلاع

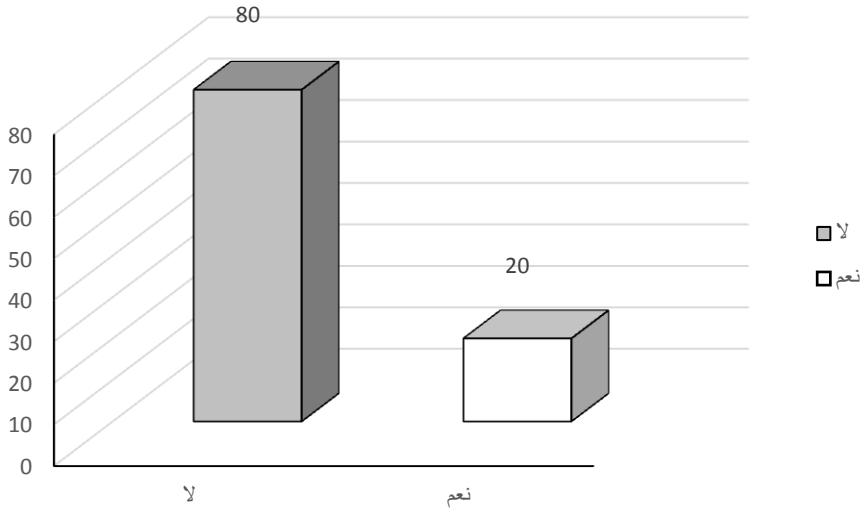
بنظام العاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات العاب القوى
لاحظ الشكل



أي ما يعدل 4 من %أما عن مدى الاستفادة الفعلية بعتاد العاب القوى أطفال فقد تبين أن نسبة 80
مجموع 5 مدرين يؤكدون عدم استفادتهم بهذا العتاد الرياضي.

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تم استخدام اختبار حسن المطابقة ،حيث
بلغت χ^2 المحسوبة قيمة 1,8 ،بينما بلغت القيمة الجدولية 3,84. و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و
مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية،
تبين أن الفرق غير معنوي . لاحظ الشكل

شكل رقم (7) على اطلاع بنظام العاب قوى أطفال
كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف
فعاليات العاب القوى



الاستنتاج: على الرغم من أهمية نظام العاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات العاب القوى الى أن تجسيده ميدانيا لا زال بعيد المنال

س7. حسب خبرتكم التدريبية من أجل انتقاء مبكر للمتفوقين على ماذا تعتمدون؟

جدول رقم (9) يوضح الأسس المعتمدة في عملية انتقاء المتفوقين بألعاب القوى

الإجابة	حضور مسابقات العدو الريفي	حضور مسابقات داخل المضمار
العينة	27	13

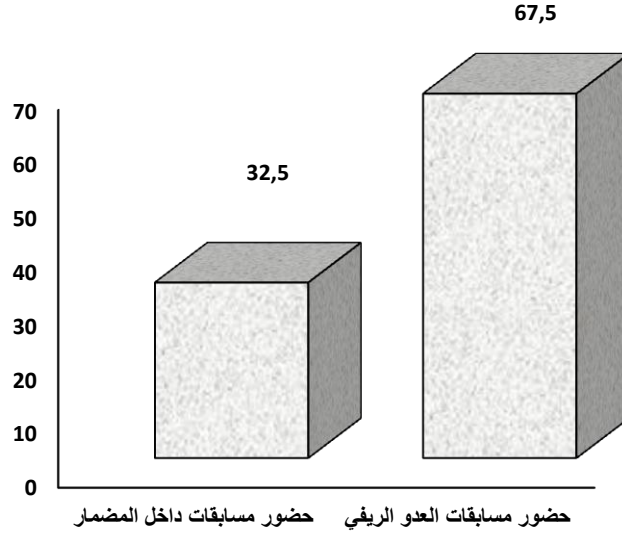
32,5	67,5	النسبة %
4,9		كا ² المحسوبة
3,84		كا ² الجدولية مستوى الدلالة = 0.05) و 1(عند درجة الحرية

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه تبين أن مستوى التقويم الموضوعي لانتقاء العدائين المتفوقين لا زال في حدود المتوسط إلى الضعيف و هذا بالرغم من التطور العلمي المسجل في مجال القياس و التقويم في التربية البدنية و التدريب الرياضي حيث في هذا الصدد بلغت نسبة المجيبين بنعم حول متغير حضور مسابقات العدو الريفي 67,5 % أي ما يعادل 27 مدرب ، في حين 13 مدرب أي ما يعادل نسبة 32,5 % أشاروا إلى حضور مسابقات داخل المضمار من أجل الانتقاء الرياضي .

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة 4,9، بينما بلغت القيمة الجدولية 3,84 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ، أن عملية انتقاء المتفوقين معتمد على أساس متغير حضور مسابقات العدو الريفي.

للمتفوقين الاختبارات الميدانية الحديثة حسب كل فعالية لغرض ضمان تقويم موضوعي لنتائج التلاميذ.

شكل رقم (8) الاسس المعتمدة حسب الخبرة التدريبيه لانتقاء مبكر للمتفوقين



الاستنتاج: أن عملية انتقاء المتفوقين معتمد على أساس متغير حضور مسابقات العدو الريفي.

2.1.2 المحور الثاني: استخدام الوسائل العلمية (الأسس) لانتقاء المتفوقين في العاب القوى

س1. ماذا تستخدم من وسائل علمية (الأسس) لانتقاء المتفوقين في العاب القوى؟

جدول رقم (10) يوضح أسس انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى المعتمدة من قبل عينة المدربين

متابعة المسابقات (عدو ريفي ، داخل المضمار)	اختبارات مخبرية (فسيولوجية)	قياسات مرفولوجية	اختبارات ميدانية للقدرات الفسيولوجية	اختبارات ميدانية للعناصر اللياقة البدنية.	الإجابات (الفقرات)
40	0	0	3	13	العينة
100	0	0	7,5	32,5	النسبة %

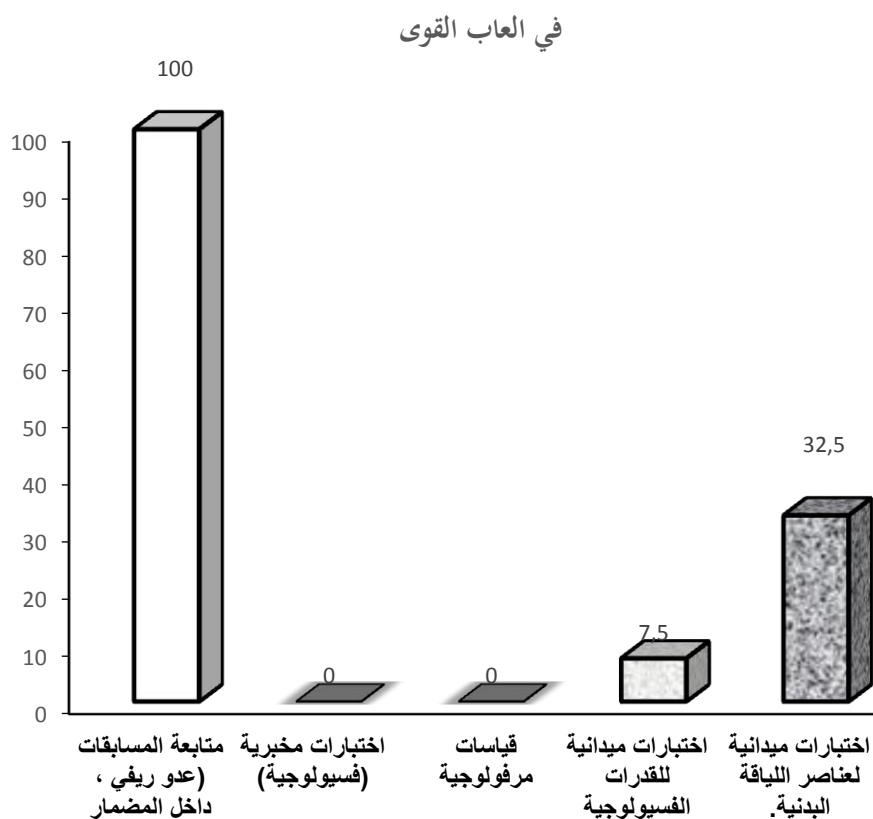
يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن معظم المدربين اجمعوا و بنسبة 100% أي ما يعادل 40 مدرب على نفس الإجابات فيما يخص متغير إنتقاء المتفوقين من خلال متابعة المسابقات (عدو ريفي ، داخل المضمار) ، و تشير الطالبة الباحثة أن هذا النوع من التقويم (ذاتي) هو مبني على الخبرة الرياضية و يبقى محدود نحو الانتقاء المبكر للناشئين في ألعاب القوى. بينما نسبة 32,5 % أي ما يعادل 13 مدرب يعتمدون و في نفس الهدف على تنظيم اختبارات ميدانية لعناصر اللياقة البدنية. في حين 3 مدربين ما يعادل نسبة 7,5 % يستخدمون اختبارات ميدانية للقدرات الفسيولوجية.

و هذا التباين في عدد الاستجابات راجع لسهولة أداء الاختبارات البدنية ميدانيا و إلى عدم تكلفتها و قلة الإمكانيات التي تتطلبها بالإضافة إلى أنها تعد مؤشرا عن سلامة الأجهزة الوظيفية و هذه النتائج تتفق مع رأي محمد حسن علاوي "حيث تعبر صفة التحمل الدوري التنفسي عن سلامة الجهاز الدوري التنفسي و تعبر صفتي القوة و السرعة عن سلامة الجهاز العضلي و العصبي(علاوي1984،ص3) ، كما (1992) إلى أن الاختبارات المعملية يمكن أن تستخدم كأدوات لضبط و alford تتفق مع رأي ألفورد

إحكام عملية التدريب الرياضي في ألعاب القوى و لكنها غير منتشرة الاستخدام من أجل انتقاء
(N,S,A, 1992p78المواهب")

إن الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية و القياسات الجسمية تفضل عن الاختبارات المعملية من
أجل الكشف المبكر عن الناشئين. كما أن اعتماد المدربين على الملاحظة الذاتية خلال مسابقات العدو
الريفي لانتقاء الناشئين مبكرا.

شكل رقم (9) يبين الوسائل العلمية المستخدمة(الأسس) لانتقاء المتفوقين



- الاستنتاج: إن الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية و القياسات الجسمية تفضل عن الاختبارات العملية من أجل الكشف المبكر عن الناشئين. كما أن اعتماد المدربين على الملاحظة الذاتية خلال مسابقات العدو الريفي لانتقاء الناشئين مبكرا.

س2. هل تنظمون متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى؟

س3. هل أنتم مدعمون بدرجات معيارية معممة وطنيا يتم الاستناد عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا؟

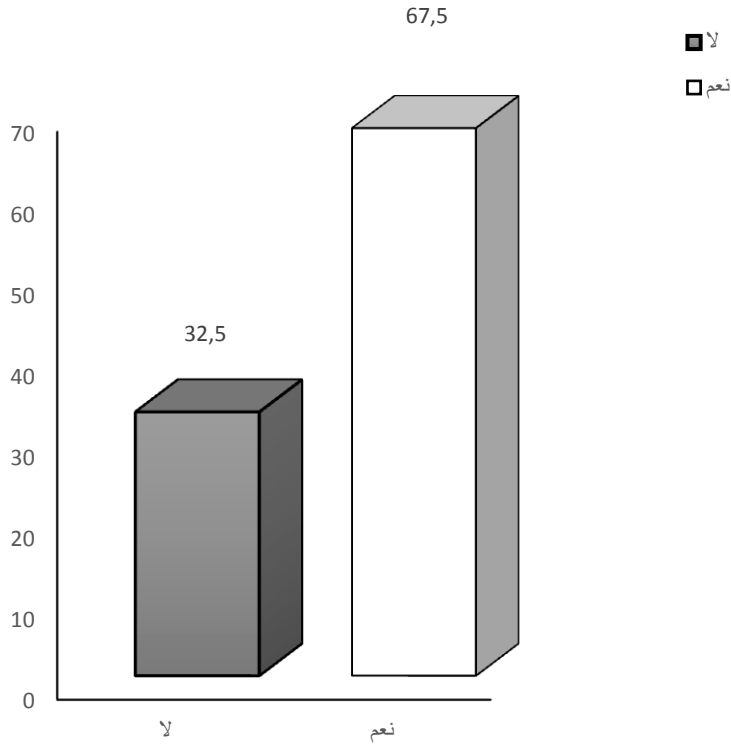
جدول رقم (11) يوضح تنظيم متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي و مدى دعم المدربين بدرجات معيارية معممة وطنيا يستند عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا

دعم المدربين بدرجات معيارية معممة وطنيا يستند عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا		تنظيم متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى؟		الأسئلة
لا	نعم	لا	نعم	الإجابة
33	7	13	27	العينة
82,5	17,5	32,5	67,5	النسبة %
16,9		4,9		2 كا المحسوبة

3,84	كا2 الجدولية مستوى و 1(عند درجة الحرية الدلالة = 0.05)
-------------	---

يتضح من الجدول أعلاه أن أعلى نسبة من الآراء تتجه نحو تفضيل المدربين عملية الانتقاء من خلال برنامج الرياضة المدرسية في ألعاب القوى و ذلك من خلال تنظيم متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى (الدور البلدي ، الولائي ، الجهوي ، الوطني)، حيث بلغت نسبة الموافقة **67,5 %** أي ما يعادل **27** مدرب ، بينما نسبة **32,5 %** ما يعادل **13** مدرباً لا يسهرون على تنظيم هذا النوع من المتابعات ميدانية . لاحظ الشكل

شكل رقم (10) تنظيم متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى



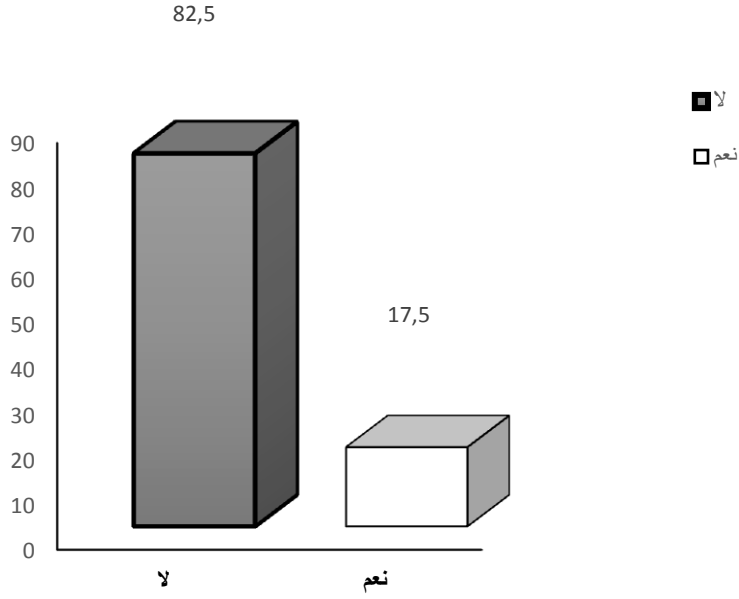
و بغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث ، تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة **4,9**، و هي أكبر من χ^2 الجدولية المقدره بـ **3,84** و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية **0,05**، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة **95%**، أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة و هذا لصالح عينة المدربين المفضلين تنظيم متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى.

أما عن مدى دعم المدربين بدرجات معيارية معممة وطنيا يستند عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا فقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن **17,5%** أي ما يعادل **7** مدرب أشاروا على أنهم مدعومين بمعايير أو مستويات معيارية معتمدة لانتقاء التلاميذ الناشئين في بعض فعاليات ألعاب القوى، حيث تجلت هذه الوسيلة في سلم تنقيطي خاص بالاتحادية الجزائرية برياضة ألعاب القوى، بينما النسبة الأكبر من المدربين و المقدره بـ **82,5%** ما يعادل **33** مدرب تميزت إجابتهم بالنفي.

و بغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث ، تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة **16,9**، و بالكشف عن قيمة χ^2 الجدولية تبين أنها تساوي **3,84** و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية **0,05**، و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة **95%**، أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة و هذا لصالح الإجابة الثانية أي غياب دعم المدربين بدرجات معيارية معممة وطنيا يستند عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا.

لاحظ الشكل

شكل رقم (11) دعم المدرسين بدرجات معيارية معممة وطنيا يستند عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا



- الاستنتاج: اعتماد المدرسين على الملاحظة الذاتية خلال مسابقات العدو الريفي لانتقاء الناشئين مبكرا. كما أن الحاجة أصبحت ماسة لوجود مستويات معيارية محلية يتم من خلالها انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى.

س4. هل توجد بطارية اختبار معممة لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى؟
جدول (12) رقم يوضح إجابات المدرسين حول مدى وجود بطارية اختبار معممة لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى

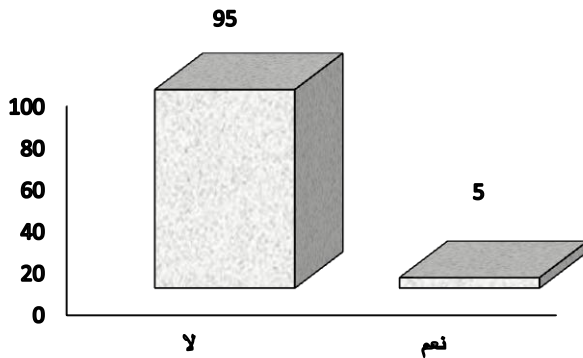
الإجابة	نعم	لا
العينة	2	38

95	5	النسبة %
32,4		كا ² المحسوبة
3,84		كا ² الجدولية (0.05 مستوى الدلالة و 1 عند درجة الحرية)

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه تبين أن نسبة المحييين ب غياب بطارية اختبار معممة لانتقاء المتفوقين في العاب القوى 38 مدرب أي ما يعادل نسبة 38%، في حين مدربان أي ما يعادل نسبة 5 % أشاروا عكس ذلك .

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة تم استخدام اختبار . و هذا عند 3,84 ،بينما بلغت القيمة الجدولية 32,4 حسن المطابقة ، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² ، أن الفرق % المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 معنوي و هو لصالح الإجابة التالية: غياب بطارية اختبار معممة لانتقاء المتفوقين في العاب القوى

شكل (12) مدى وجود بطارية اختبار معممة لانتقاء المتفوقين في العاب القوى



الاستنتاج: غياب وجود بطارية اختبار معممة لانتقاء الناشئين في العاب القوى بالجزائر.

س5. محليا هل تنظمون منافسة العاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و المعايير(سلم التنقيط) المنصوص عليها ؟

س6. حسب خبرتكم الميدانية ما هو السن المفضل لانتقاء المتفوقين بألعاب القوى؟
جدول رقم (13) يوضح تنظيم منافسة العاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و المعايير(سلم التنقيط) المنصوص عليها

السن المفضل لانتقاء المتفوقين بألعاب القوى				تنظيم منافسة العاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و المعايير(سلم التنقيط) المنصوص عليها		
15 على 13 سنة.	9 الى 12 سنوات.	6 إلى 8 سنوات.	4 إلى 5 سنوات.	لا	نعم	الإجابة
10	22	8	0	35	5	العينة
25	55	20	0	87,5	12,5	النسبة %
24,8				22,5		كا2 المحسوبة
7,82			كا2 الجدولية مستوى و 3 (عند درجة الحرية 0.05(الدلالة		3,84 و 1 (عند درجة الحرية 0.05(مستوى الدلالة	

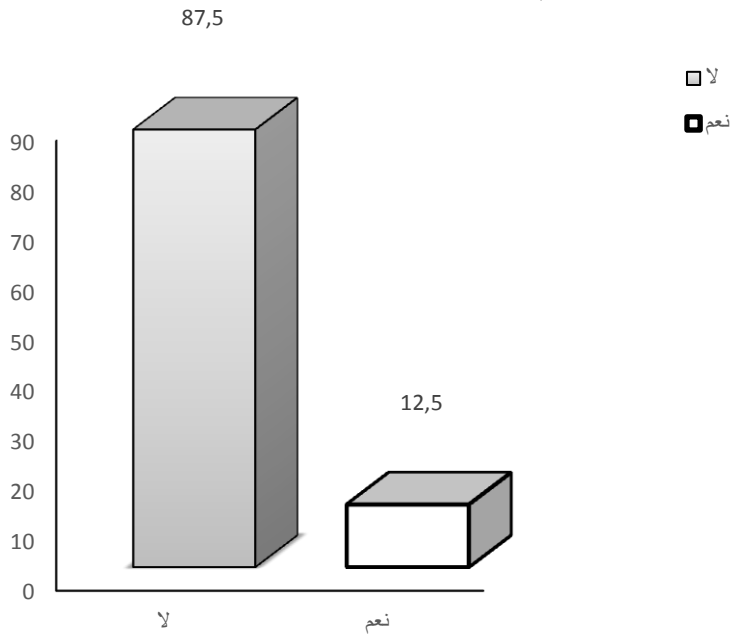
حول مدى تنظيم منافسة العاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و المعايير(سلم التنقيط) المنصوص عليها تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن نسبة المجيبين بنعم 5 مدرين أي ما يعادل نسبة 12,5 % ، في حين 35 مدرب أي ما يعادل نسبة 87,5 % أشاروا إلى عدم تنظيم منافسة العاب قوى أطفال .

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة تم استخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة 22,5، بينما بلغت القيمة الجدولية 3,84. و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05.

و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن تنظيم منافسة العاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و المعايير (سلم التنقيط) المنصوص عليها يبقى بعيد المنال

شكل رقم (13) يوضح تنظيم منافسة العاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و

المعايير (سلم التنقيط) المنصوص عليها

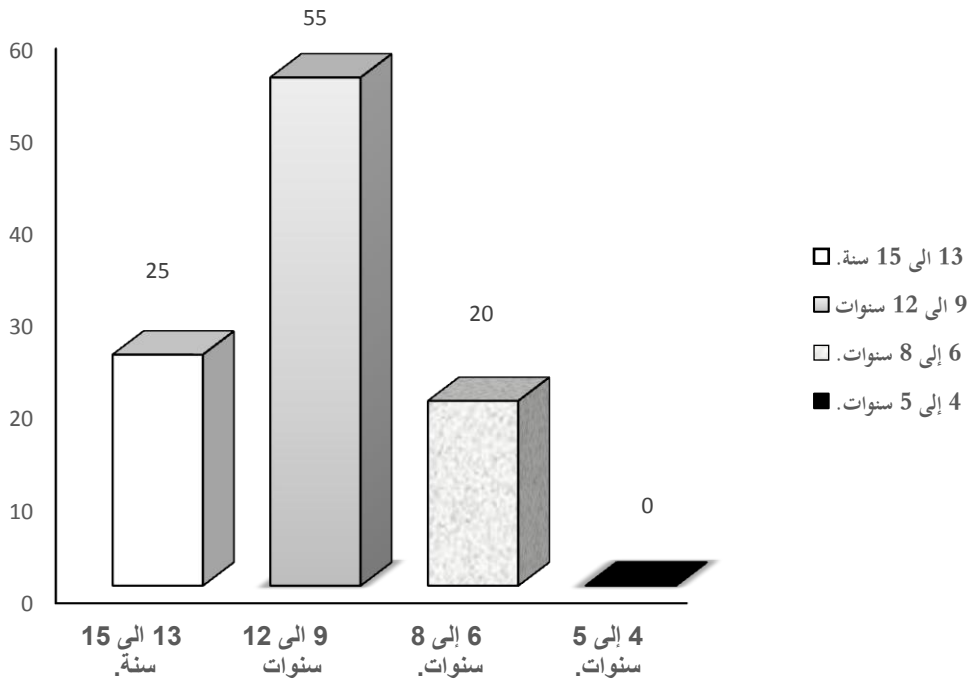


- الاستنتاج: أن تنظيم منافسة العاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و المعايير (سلم التنقيط) المنصوص عليها يبقى في حدود الضعيف

أما عن سن المناسب لبداية انتقاء الناشئين لممارسة مختلف أنشطة ألعاب القوى من وجهة نظرهم و خبرتهم الميدانية فقد سجل تباين من حيث النسب الموضحة في الجدول أعلاه و هو لصالح تفضيل الأغلبية المرحلة السنية 9 إلى 12 سنة، و هذا بنسبة موافقة بلغت 55% أي ما يعادل 22 مدرب . و يشير الباحث أن النتائج المتحصل عليها في هذه الفقرة تتفق مع ما جاء في تقدير فيناك " أن مسالة انتقاء الناشئين يجب أن تتم بحرص و عناية و في وقت مبكر من 6-12 سنة و هذا حسب الاختصاصات الرياضية ،كون أن مستوى الانجاز الرياضي لا يمكن أن يبلغ ذروته إلا بعد عمل منهجي منظم مبني على أسس علمية و لمدة طويلة و حسب كل اختصاص رياضي. (Jürgen w 2003,p89-92)

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة تم استخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة 24,8، بينما بلغت القيمة الجدولية 7,82. و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ، أن أغلبية المدربين يفضلون الانتقاء المبكر للمتفوقين في المرحلة السنية 9 إلى 12 سنة

شكل رقم (14) يوضح السن المفضل لانتقاء المتفوقين بألعاب القوى



- الاستنتاج: إن السن المناسب لبداية انتقاء المبكر للمتفوقين لممارسة جري المسافات المتوسطة في ألعاب القوى هو من 9 إلى 12 سنة.

س7. زمنيا ما هي مراحل الانتقاء التي تعتمدون عليها بغية الوصول إعداد أبطال المستقبل بألعاب القوى؟

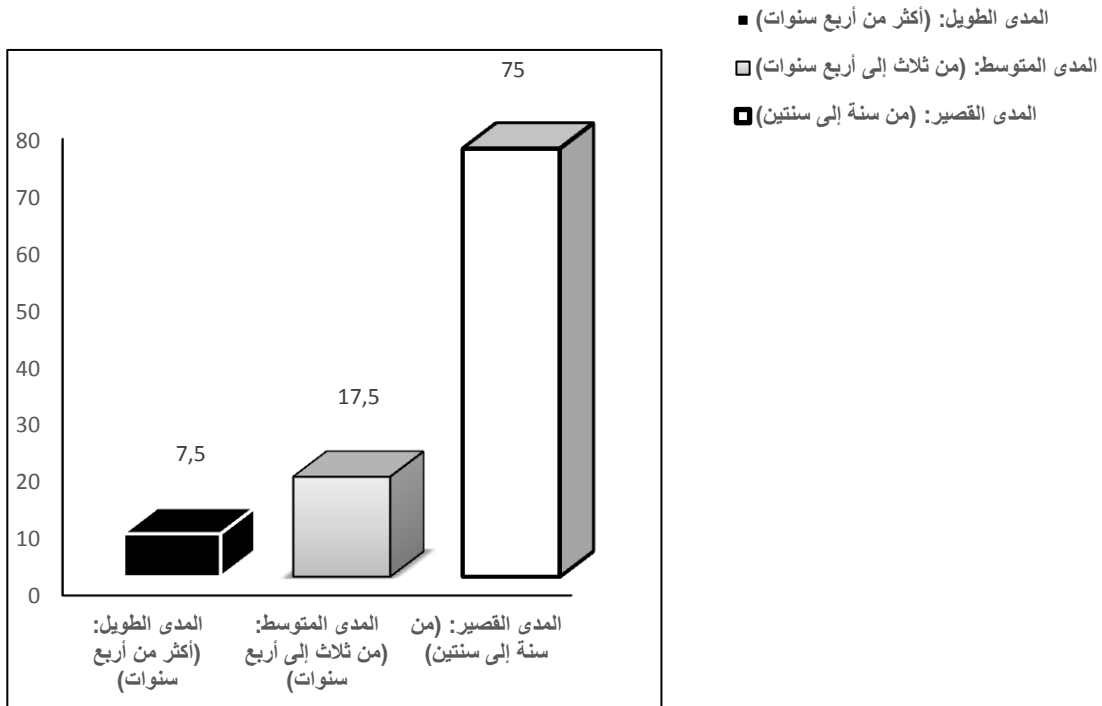
جدول رقم (14) يوضح مراحل الانتقاء التي يعتمدون عليها بغية الوصول إعداد أبطال المستقبل بألعاب القوى

المدى القصير: (من سنة إلى ستين)	المدى المتوسط: (من ثلاث إلى أربع سنوات)	المدى الطويل: (أكثر من أربع سنوات)	
30	7	3	العينة
75	17,5	7,5	النسبة %
22,85			كا2 المحسوبة
5,99			كا2 الجدولية مستوى و 2 (عند درجة الحرية الدلالة 0.05)

لقد تبين من خلا النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن نسبة عالية من مدربي العاب القوى و المقدره بـ 75 % أي ما يعادل 30 مدرب أكدوا أنه عملية الانتقاء تتم خلال المدى القصير: (من سنة إلى سنتين) بينما نسبة 17,5 % أي ما يعادل 7 مدربين أشاروا إلى اعتمادهم على المرحلة الزمنية المتوسطة (من ثلاث إلى أربع سنوات) في الانتقاء بغية الوصول إعداد أبطال المستقبل بألعاب القوى في حين نسبة 7,5 % أي ما يعادل 3 مدربين أشاروا إلى اعتمادهم على المرحلة الزمنية الطويلة (أكثر من أربع سنوات) في الانتقاء .

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة 22,85، بينما بلغت القيمة الجدولية 5,99 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن مدربي العاب القوى يعتمدون خلال عملية الانتقاء على مرحلة المدى القصير: (من سنة إلى سنتين) فقط

شكل رقم (15) يوضح المراحل زمنية المفضلة من قبل مدربي العاب القوى لانتقاء المتفوقين



- الاستنتاج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى 0.05) بين تكرارات استجابات العينة فيما يتعلق مراحل الانتقاء المعتمد من أجل الوصول الى إعداد أبطال المستقبل بألعاب القوى ، و هذا لصالح الاستجابة (الانتقاء على المدى القصير) (من سنة إلى سنتين)

3.1.2 المحور الثالث: منهجية تدريب المتفوقين (12-13) سنة في جري المسافات

المتوسطة

س1. ما هي الصفات البدنية التي تعملون على تطويرها من أجل الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي

في جري المسافات المتوسطة؟

جدول رقم (15) يوضح الصفات البدنية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة من

وجهة نظر مدربي العاب القوى

المرونة	تحمل القوة	القوة	تحمل السرعة	التحمل العام	السرعة	
25	13	15	7	40	6	العينة
62,5	32,5	37,5	17,5	100	15	النسبة %

% يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن معظم مدربي العاب القوى اجمعوا و بنسبة 100

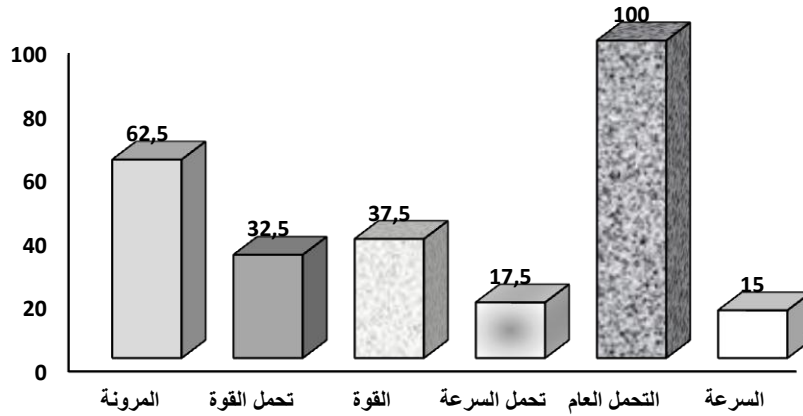
على نفس الإجابات فيما يخص صفة التحمل العام كونها أساس الإنجاز الرياضي في المسافات المتوسطة

بينما باقي أهم الصفات البدنية كمكونات أساسية للإنجاز الرياضي في نفس التخصص الرياضي ظهرت

% بنسب متوسطة إلى ضعيفة و خاصة منها صفة تحمل السرعة الذي بلغت نسبة الإجابة عنه ب 17,5

أي ما يعادل 7 مدربين

شكل رقم (16) يوضح الصفات البدنية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة من جهة نظر المدربين



- الاستنتاج: هناك ضعف من حيث التنوع في تطوير الصفات البدنية لأجل الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي في جري المسافات المتوسطة

س.2. ما هي أبرز الطرق التدريبية التي تستخدمها خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة؟

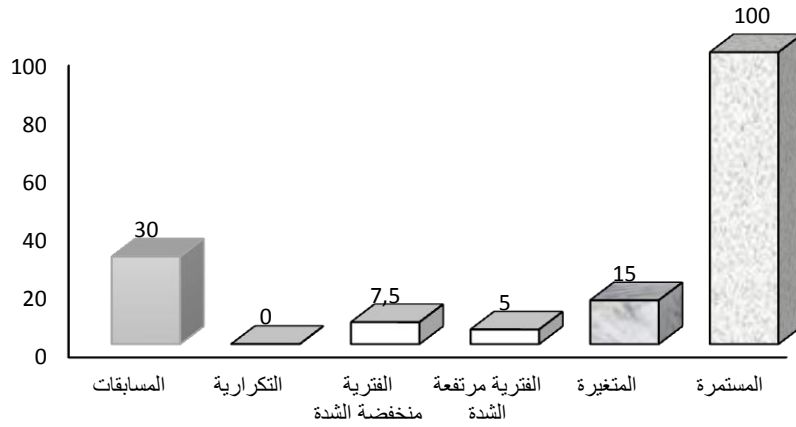
جدول رقم (16) يوضح أبرز الطرق التدريبية المستخدمة خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة

المسابقات	التكرارية	الفترة منخفضة الشدة	الفترة مرتفعة الشدة	المتغيرة	المستمرة	الطرق الإيجابية
12	0	3	2	6	40	العينة
30	0	7,5	5	15	100	النسبة %

لقد تبين من خلا النتائج الموضحة في الجدول أعلاه وجود إجماع من قبل مدربي العاب القوى أي 100% ما يعادل 40 مدرب يركزون على التدريب الهوائي من خلال تنمية صفة التحمل العام و هذا من خلال

تطبيقهم للطريقة المستمرة بينما توظيف باقي الطرق التدريبية وردت بنسب ضعيفة كالمتغيرة (15% ما يعادل 6 مدرب) ،الفترة مرتفعة الشدة (5% ما يعادل مدبران ، الفترة منخفضة الشدة (7,5% ما يعادل 3 مدربين) ،التكرارية (0%)،المسابقات (30% ما يعادل 12 مدرب)

شكل رقم (17) يوضح أبرز الطرق التدريبية التي تستخدمها خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة



الاستنتاج: ضعف التنوع في استخدام الطرق التدريبية الحديثة على غرار الطريقة المستمرة خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة

س3. خلال تصميم الوحدات التدريبية هل تخططون الحمل التدريبي على ضوء بعض المؤشرات الفسيولوجية ؟ إذا كانت الإجابة بنعم فما هي ؟ ..

جدول رقم (17) يوضح المؤشرات الفسيولوجية المعتمدة في تخطيط الحمل التدريبي

الإجابة	نعم	لا	الإجابة	إذا كانت الإجابة بنعم فما هي
---------	-----	----	---------	------------------------------

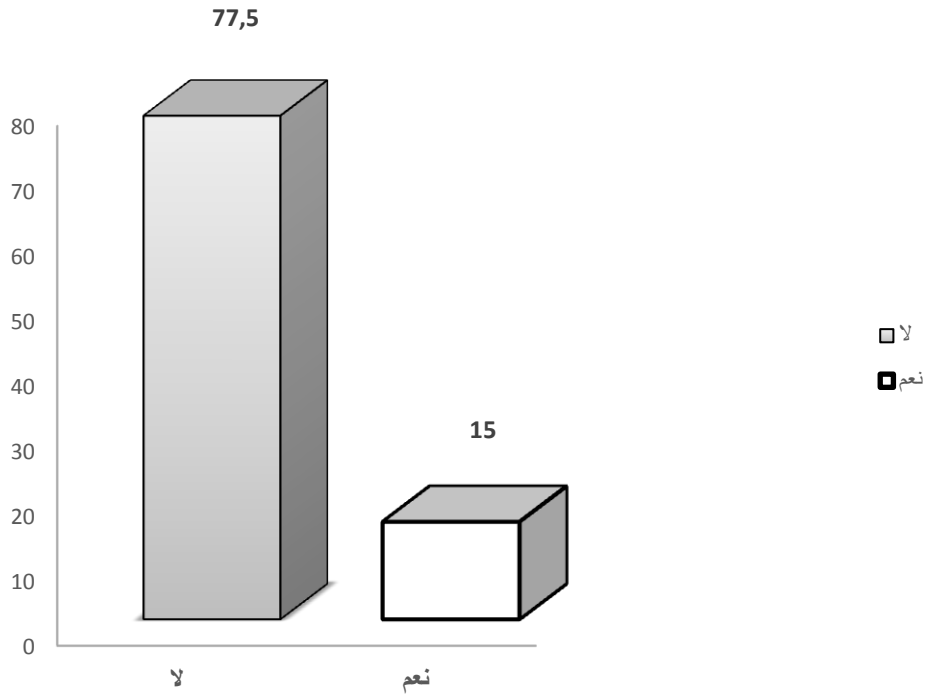
مؤشر نبض القلب		31	6	العينة
6	العينة	77,5	15	النسبة %
100	النسبة %	16,89		كا2 المحسوبة
		3,84		كا2 الجدولية مستوى الدلالة و 1 (عند درجة الحرية 0.05)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه حول أهم المؤشرات الفسيولوجية المراعاة خلال تخطيط الحمل التدريبي على مستوى الوحدات التدريبية تبين أن نسبة 15% أي ما يعادل 6 مدربين أجابوا بنعم بينما النسبة الأكبر من المستجوبين في نفس التخصص و المقدره بـ 77,5% أي ما يعادل 31 مدرب أجابوا بـ لا.

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة تم استخدام اختبار . و هذا 3,84، بينما بلغت القيمة الجدولية 16,89 حسن المطابقة ، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² ، أن أغلبية % المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 المدربين لا يراعون بعض المؤشرات الفسيولوجية المراعاة خلال تخطيط الحمل التدريبي على مستوى

الوحدات التدريبية باستثناء مؤشر نبض القلب الذي عادة يراعى من قبل عدد قليل من المستجوبين ما يعادل 6 مدربين

شكل رقم (18) يوضح تصميم الوحدات التدريبية على ضوء المؤشرات الفسيولوجية



الاستنتاج: هناك ضعف كبير تجاه أهم المؤشرات الفسيولوجية الواجب مراعاتها خلال عملية تخطيط الحمل التدريبي على مستوى الوحدات التدريبية لعدئي المسافات المتوسطة

س4. ما نوع الدورات التدريبية التي تصممونها للعدائين خلال الإعداد لمرحلة المسابقات ؟

جدول رقم (18) نسبة المدربين العاملون بنظام الدورات التدريبية الثلاث خلال تصميم البرامج

التدريبية للعدائين استعداد لمرحلة المسابقات

الدورات الاجابة	(-دورة Micro cycle الدورات الثلاث المعروفة دورة صغرى (Macro cycle)-دورة كبرى(Meso cycle)متوسطة)	لا يراعي الدورات في تصميم برامج التدريب
العينة	6	34
النسبة %	15	85
2 كا المحسوبة		19,60
2 كا الجدولية 0.05 مستوى الدلالة و 1 عند درجة الحرية		3 ,84

لقد تبين من خلا النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن نسبة ضعيفة من مدربي العاب القوى و المقدره بـ 15 % أي ما يعادل 6 مدربين أشاروا إلى عملهم بنظام الدورات التدريبية الثلاث خلال تصميم البرامج (الدورات الثلاث المعروفة :

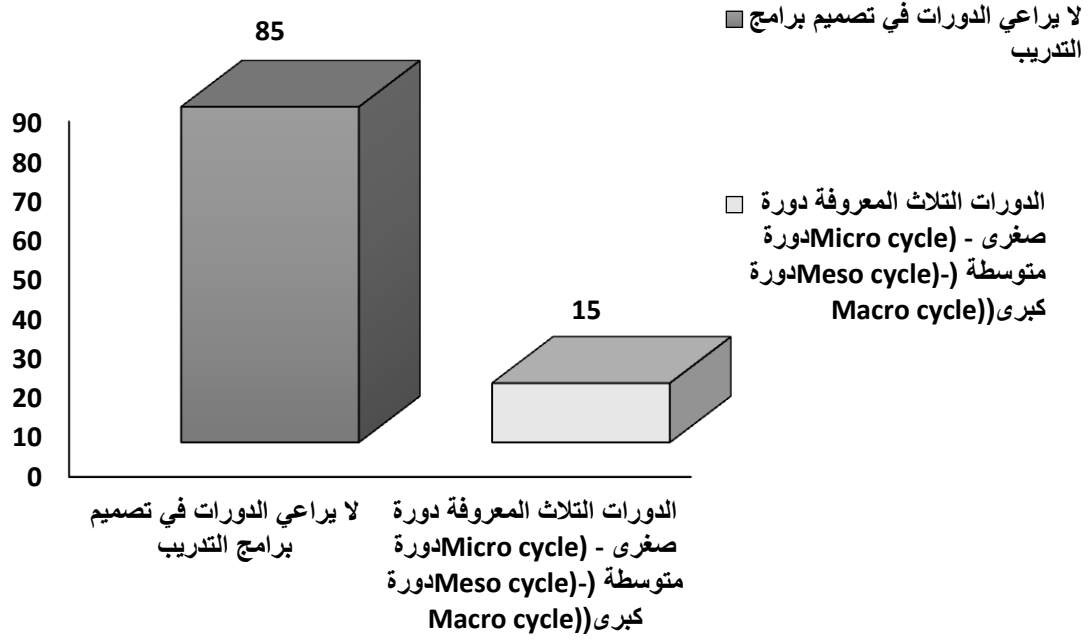
- دورة صغرى (Micro cycle)
- دورة متوسطة (Meso cycle)

- دورة كبرى (Macro cycle)

أي ما يعادل 34 مدرب أشاروا إلى عدم مراعاتهم إلى هذا % استعدادا لمرحلة المسابقات، بينما 85 الموضوع و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة تم ،بينما بلغت القيمة الجدولية **19,60** استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت K^2 المحسوبة قيمة . و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . 3,84

و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة ،أنه لا يوجد مراعاة لمختلف الدورات التدريبية خلال تصميم البرامج %التفسير و بدرجة ثقة 95 التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة .

شكل رقم (19) نسبة المدربين العاملون بنظام الدورات التدريبية الثلاث خلال تصميم البرامج التدريبية للعدائين استعداد لمرحلة المسابقات المسابقات



- الاستنتاج: لا يوجد مراعاة لمختلف الدورات التدريبية خلال تصميم البرامج التدريبية للعدائين المسافات المتوسطة .

س5. عادة عند تصميم حمل تدريبي ما هي العناصر أو المكونات التي تراعيها ؟

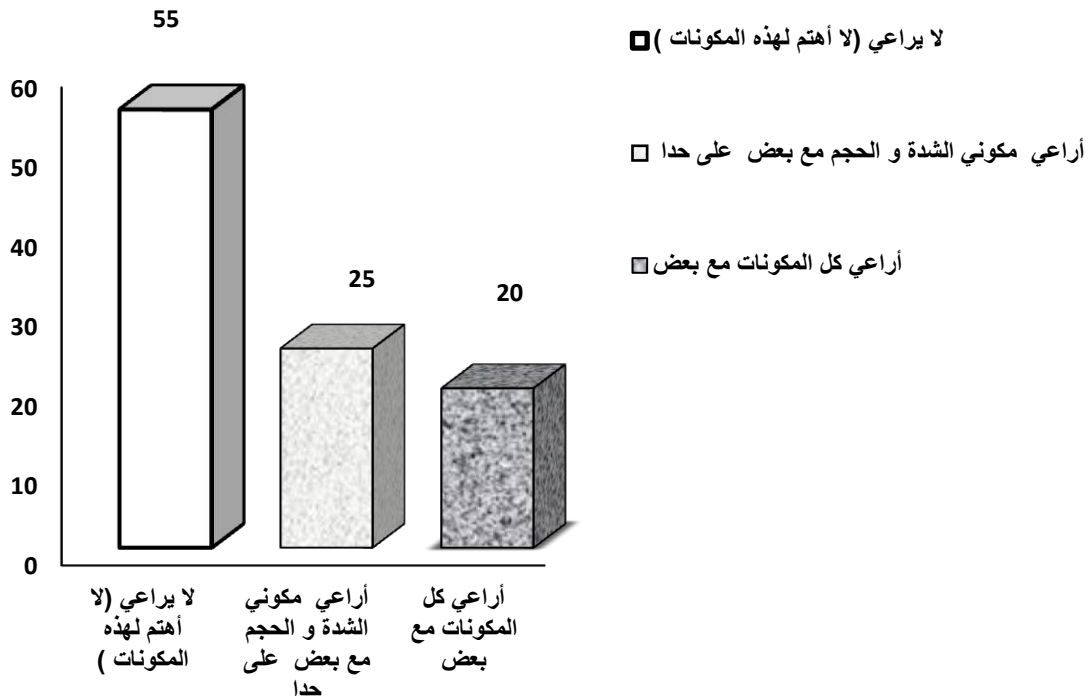
جدول رقم (19) نسبة عينة المدربين المرعفين لمكونات الحمل التدريبي عند تصميم حصة أو برنامج تدريبي

الإجابات	أراعي كل المكونات مع بعض شدة- حجم - كثافة	أراعي مكوني الشدة و الحجم مع بعض على حدا شدة- حجم	لا يراعي (لا أهتم لهذه المكونات)
العينة	8	10	22
النسبة %	20	25	55
كا2 المحسوبة	8,6		
كا2 الجدولية مستوى الدلالة 0.05 و 2 الحرية عند درجة	5,99		

أي ما يعادل 8 مدربين يعملون % يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن نسبة 20 خلال عملية التخطيط للأحمال التدريبية على مراعاة المكونات الثلاثة مع بعض شدة- حجم - كثافة ، أي ما يعادل 10 مدربين و في نفس المسعى يراعون فقط مكوني الشدة و الحجم مع % بينما نسبة 25 بعض و لا يدلون أهمية لعنصر الراحة و هذا ينعكس سلبا حسب رأي الطالبة الباحث على الاسترجاع ما يعادل 22 مدرب غير % و على الإنجاز الرياضي ككل، في حين نسبة أخرى من المدربين مقدرة بـ 55 ملمين بمكونات الحمل التدريب الرياضي و هذا راجع لنقص التكوين في التخصص حيث مسألة تخطيط البرامج التدريبية مبنية على الخلط، العفوية و الخصوصية أي خصوصية كل مدرب التي تحدث تطورا في الإنجاز الرياضي سرعان ما ينحصر.

و قصد معرفة مدى دلالة الفرق بين التكرار المشاهد، و آخر متوقع مؤسس على الفرض الصفري ، تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة 8,6. و بالكشف عن قيمة χ^2 الجدولية تبين أنها تساوي 5,99 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=2 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و أثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية، وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن القيم المشاهدة (الفعلية) بينها و بين القيم المتوقعة فروق لا يمكن أن ترجع للصدفة، و هذا يعني أن الفرق هو لصالح الاستجابة الثالثة أي 55% ما يعادل 22 مدرب غير ملمين بمكونات الحمل التدريب الرياضي و لا تراعي في تخطيط البرامج التدريبية

شكل رقم (20) يوضح مكونات الحمل التدريبي المراعاة من قبل عينة المدربين



- الاستنتاج: مسألة تخطيط البرامج التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة مبنية على الخلط أو العفوية في التدريب لضعف إلمام المدربين بمكونات الحمل التدريب الرياضي و هذا راجع لنقص عامل التكوين في التخصص الرياضي

س6. هل تتنوعون في استخدام الطرق التدريبية من أجل تطوير الإنجاز الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة؟

جدول رقم (20) يوضح مدى تنوع عينة المدربين في استخدام الطرق التدريبية

لا	نعم	الإجابة
(لأتنوع في استخدام الطرق التدريبية)	(أتنوع في استخدام الطرق التدريبية)	
31	9	العينة
77,5	22,5	النسبة %
12,10		2كا المحسوبة

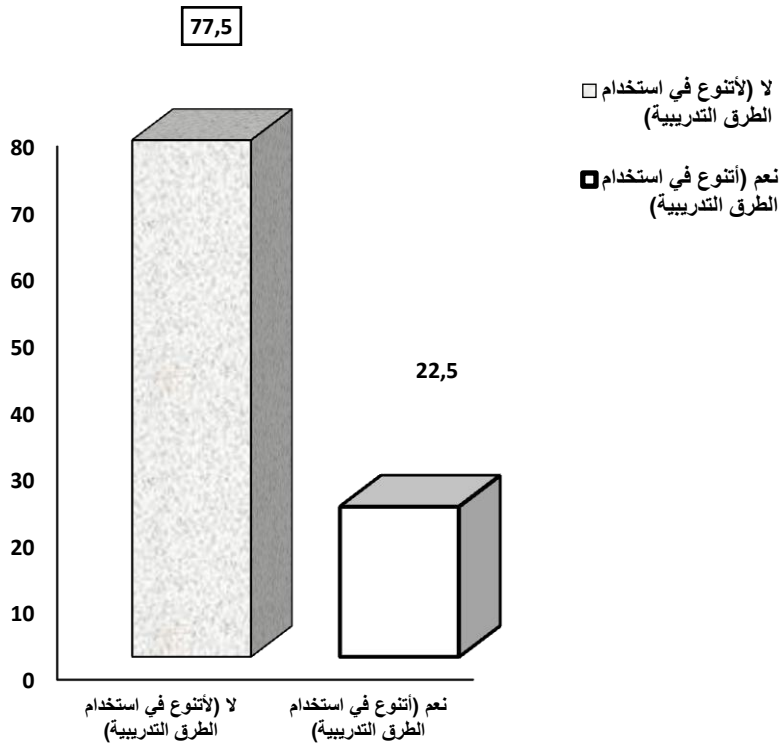
3,84

كا2 الجدولية

مستوى و 1 عند درجة الحرية
0.05 الدلالة

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه حول مدى تنوع عينة المدربين في استخدام الطرق أي ما يعادل 9 مدربين أجابوا بنعم بينما النسبة الأكبر من المدربين و 22,5% التدريبية ، تبين أن نسبة أي ما يعادل 31 مدرب أجابوا ب لا أي لا يتنوعون في استخدام الطرق التدريبية. 77,5% المقدره ب . و بغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث ، تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها ، و بالكشف عن قيمة كا² 12,10 باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05، و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة ، أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة و هذا لصالح الإجابة ب لا أي %التفسير و بدرجة ثقة 95 أغلبية المدربين لا يتنوعون في استخدام الطرق التدريبية و ترجعه الطالبة الباحثة لنقص التكوين .

شكل رقم (21) يوضح مدى تنوع عينة المدربين
في استخدام الطرق التدريبية



الاستنتاج: هناك ضعف لدى أغلبية المدربين من حيث مبدأ التنوع في توظيف مجموعة الطرق التدريبية المعروفة خلال التخطيط لمختلف الدورات التدريبية الصغرى ، المتوسطة و الطويلة ترجعه الطالبة الباحثة لنقص التكوين في التخصص.

س7. هل انتم على اطلاع بمجموعة المبادئ التدريبية الواجب مراعاتها خلال تصميم البرامج التدريبية ؟ إذا كانت الإجابة بنعم نرجو ذكرها ؟

جدول رقم (21) يوضح نسب الاطلاع من عدمها لعينة المدربين حول مجموعة المبادئ التدريبية

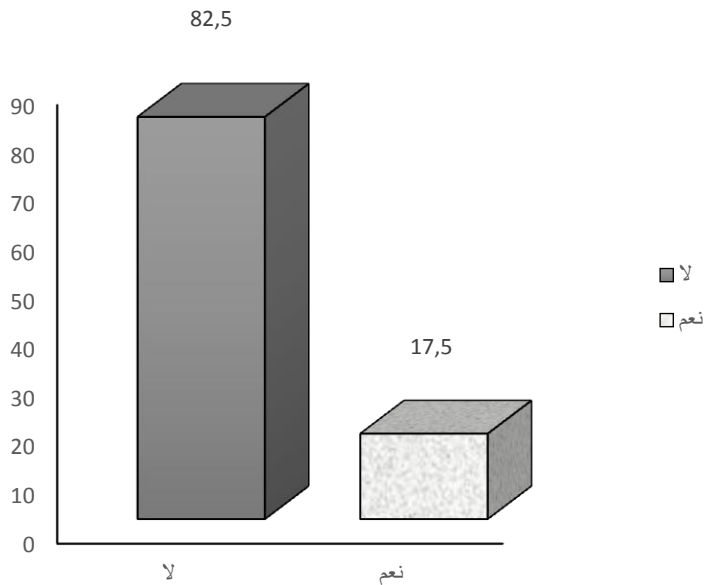
لا	نعم	الاجابة
33	7	العينة
82,5	17,5	النسبة %
16,90		كا2 المحسوبة
3,84		كا2 الجدولية (0.05 مستوى الدلالة و 1 عند درجة الحرية
إذا كانت الإجابة بنعم نرجو ذكرها ؟		
م.الاستمرارية	م.التنوع	م.التخصص
7	2	3
100,00	28,57	42,86
		م.التدرج
		7
		100
		النسبة %

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه حول مدى اطلاع بمجموعة المبادئ التدريبية الواجب مراعاتها خلال تصميم البرامج التدريبية ، تبين أن نسبة 17,5 % أي ما يعادل 7 مدرب أجابوا بنعم بينما النسبة الأكبر من المدربين و المقدره بـ 82,5 % أي ما يعادل 31 أستاذ أجابوا بـ لا أي لا يتنوعون في استخدام المبادئ التدريبية نظرا لنقص اطلاعهم عليها.

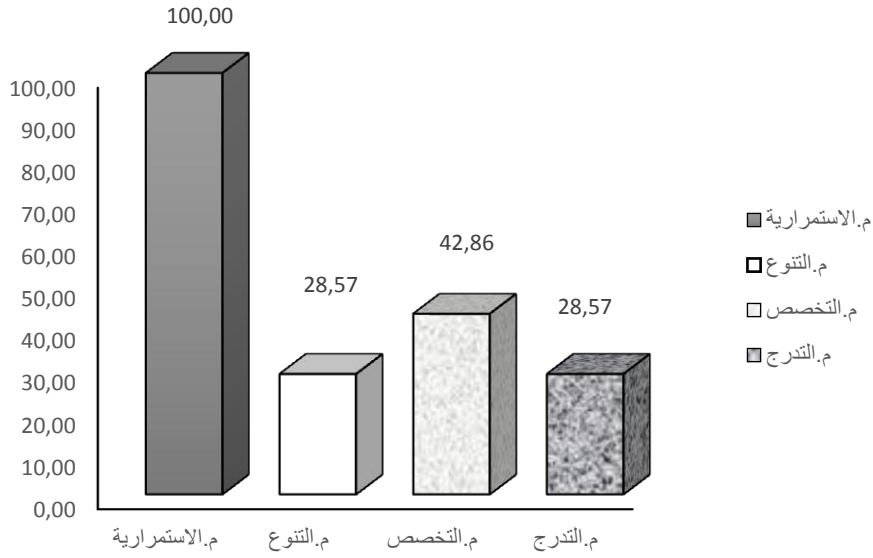
اما عن النسبة المجهين باستخدام المبادئ التدريبيه و إثر المعالجة الاحصائية تبين أن كل النسب ظهرت ضعيفة كما هو موضح في الجدول أعلاه باستثناء إجماع المجهين بنعم حول استخدام لمبدأ الاستمرارية في العمل و هذا بنسبة 100 % أي ما يعادل 7 مدرين .

و بغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث ، تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت χ^2 المحسوبة قيمة 16,90، و بالكشف عن قيمة χ^2 الجدولية تبين أنها تساوي 3,84 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05، و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن الفروق معنوية لا يمكن أن ترجع للصدفة و هذا لصالح الإجابة ب لا أي أغلبية المدرين لا يتنوعون في استخدام المبادئ التدريبيه و ترجعه الطالبة الباحثة لنقص التكوين . أي أن أغلبية المدرين تدريباتهم مبنية على الخصوصية أو الخبرة .

شكل رقم (22) يوضح نسب الاطلاع من عدمها لعينة المدرين حول مجموعة المبادئ التدريبيه



شكل رقم (23) يوضح بعض المبادئ التدريبية المستخدمة من قبل عينة المدربين المجيبين بنعم



الاستنتاج: هناك ضعف من حيث التنوع في استخدام المبادئ التدريبية خلال تصميم و تنفيذ مختلف الدورات التدريبية في تخصص جري المسافات المتوسطة و ترجعه الطالبة الباحثة لنقص التكوين . أي أن أغلبية المدربين تدرّبهم مبنية على الخصوصية أو الخبرة .

س.8. هل حظيت بتكوين خاص حول منهجية التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة؟

جدول رقم (22) يوضح مدى تلقي المدربين لتكوين خاص حول منهجية التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة

لا	نعم	الاجابة
32	8	العينة

80	20	النسبة %
14,40		كا ² المحسوبة
3,84		كا ² الجدولية (0.05 مستوى الدلالة و 1 عند درجة الحرية

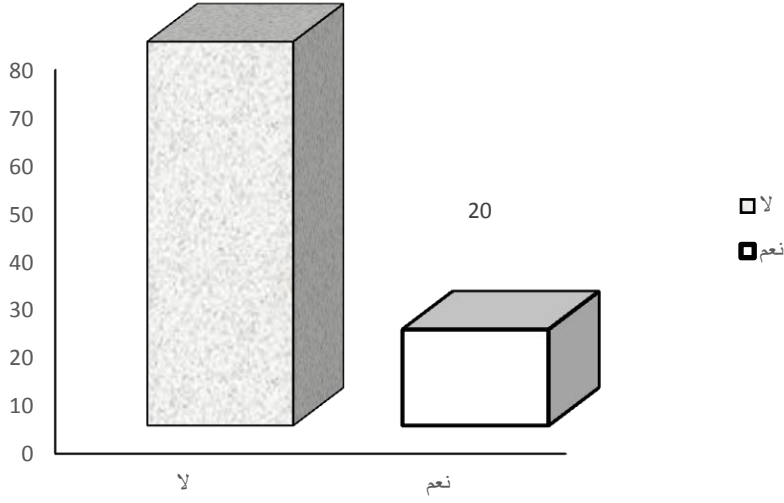
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه حول مدى استفادة المدربين بتكوين خاص في العاب القوى حول منهجية التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة ، تبين أن نسبة 20 % أي ما يعادل 8 مدرب أجابوا بنعم بينما النسبة الأكبر من المدربين و المقدرة بـ 80 % أي ما يعادل 32 مدرب أجابوا بـ لا ، أي لم يحضو بأي تكوين خاص ، حيث معظمهم مارسوا هذا التخصص الرياضي كعدائين سابقا أي منهجية التدريب الرياضي مستمد من الخبرة الرياضية لا غير .

و قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة تم استخدام اختبار حسن المطابقة، حيث بلغت كا² المحسوبة قيمة 14,40، بينما بلغت القيمة الجدولية 3,84 و هذا عند درجة حرية (ن-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05.

و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة ، أن الفرق هو لصالح الإجابة بـ لا ، أي أغلبية المدربين في الواقع لم يحضو %التفسير و بدرجة ثقة 95 بأي تكوين خاص حلو منهجية التدريب الرياضي في العاب القوى ، كما أن معظمهم مارسوا هذا التخصص الرياضي كعدائين قداماء أي منهجية التدريب الرياضي مستمد من الخبرة الرياضية لا غير .

شكل رقم (24) يوضح تكوين خاص للمدربين حول
منهجية التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة

80



الاستنتاج: نقص التكوين خاص حول منهجية التدريب في المسافات المتوسطة لدى أغلبية المدربين الذين يعتمدون في هذا الشأن على عامل الخبرات الرياضية السابقة لا غير .

2.2 الاستنتاجات:

في حدود آراء عينة البحث و من خلال عرض و مناقشة النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

أ) بالنسبة لنظم الانتقاء تم استنتاج ما يلي:

- تفضيل المدربين عملية الانتقاء من خلال برنامج الرياضة المدرسية في ألعاب القوى و ذلك من خلال متابعة المتأهلين من مرحلة لأخرى (الدور البلدي، الولائي، الجهوي، الوطني).
- تفضيل المدربين تنظيم عملية الانتقاء بصورة أكثر فاعلية فقط خلال منافسات الجري و العدو داخل و خارج مضمار ألعاب القوى، أما في فعاليات الوثب و الرمي فهو بشكل متوسط، بينما على مستوى المسابقات المركبة و بشكل خاص الرباعي المناسب لمستوى الناشئين هو بشكل ضعيف.
- لا يوجد نظام محدد حالياً موجه لانتقاء المبكر للموهوبين نحو ممارسة ألعاب القوى على المستوى الولائي، جهوي، وطني، كما أن الانتقاء حالياً هو قائم على العفوية و الخصوصية (ذاتي).

- نقص الإمكانيات أو تجهيزات الرياضية بالمدارس التي تسمح بتنظيم برامج لانتقاء مبكر للموهوبين في ألعاب القوى.

- إن دور الرابطة الولائية لألعاب القوى يبقى ضعيف من حيث الإشراف على انتقاء الموهوبين في ألعاب القوى وفق نظام خاص بها.

- ضرورة وجود نظام محدد لانتقاء الموهوبين مبكرا يتم تقنينه و الإشراف عليه من قبل الاتحادية الجزائرية لرياضة ألعاب القوى، و تشرف على تنفيذه الربطات المحلية (الولائية).

(ب) أما بالنسبة للأسس العلمية لانتقاء الموهوبين فقد تم استنتاج ما يلي:

- إن الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية و القياسات الجسمية تفضل عن الاختبارات المعملية من أجل الكشف المبكر عن الموهوبين.

- اعتماد المدربين على الملاحظة الذاتية خلال مسابقات العدو الريفي لانتقاء الموهوبين مبكرا.

- أن الحاجة أصبحت ماسة لوجود مستويات معيارية أو محكات يتم من خلالها انتقاء الموهوبين في ألعاب القوى.

- لا يوجد بطارية اختبار معممة لانتقاء الموهوبين في ألعاب القوى بالجزائر.

- إن السن المناسب لبداية انتقاء المبكر للموهوبين لممارسة مختلف أنشطة ألعاب القوى هو من 9 إلى 12 سنة.

- إن المستوى التأهيلي للمدربين للعمل ميدانيا مع الموهوبين و خاصة في مرحلة الانتقاء التمهيدي المبكر في ألعاب القوى هو في حدود الضعيف.

(ت) أما بالنسبة لمنهجية تدريب المتفوقين (12-13) سنة في جري المسافات المتوسطة فقد تم استنتاج ما يلي:

- هناك ضعف من حيث التنوع في تطوير الصفات البدنية لأجل الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي في جري المسافات المتوسطة

- ضعف التنوع في استخدام الطرق التدريبية الحديثة على غرار الطريقة المستمرة خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة

- هناك ضعف كبير تجاه أهم المؤشرات الفسيولوجية الواجب مراعاتها خلال عملية تخطيط الحمل التدريبي على مستوى الوحدات التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة

- لا يوجد مراعاة من قبل المدربين لمختلف الدورات التدريبية خلال تصميم البرامج التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة .
- مسألة تخطيط البرامج التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة مبنية على الخلط أو العفوية في التدريب لضعف إلمام المدربين بمكونات الحمل التدريب الرياضي و هذا راجع لنقص عامل التكوين في التخصص الرياضي
- هناك ضعف لدى أغلبية المدربين من حيث مبدأ التنوع في توظيف مجموعة الطرق التدريبية المعروفة خلال التخطيط لمختلف الدورات التدريبية الصغرى ، المتوسطة و الطويلة ترجعه الطالبة الباحثة لنقص التكوين في التخصص.
- هناك ضعف من حيث التنوع في استخدام المبادئ التدريبية خلال تصميم و تنفيذ مختلف الدورات التدريبية في تخصص جري المسافات المتوسطة و ترجعه الطالبة الباحثة لنقص التكوين . أي أن أغلبية المدربين تدريباتهم مبنية على الخصوصية أو الخبرة .
- نقص التكوين خاص حول منهجية التدريب في المسافات المتوسطة لدى أغلبية المدربين الذين يعتمدون في هذا الشأن على عامل الخبرات الرياضية السابقة لا غير .

3.2 مناقشة فرضيات البحث

1.3.2 مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج المحور الأول يتبين أن من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) أن هناك نقص التكوين في التخصص حيث أعلى نسبة ظهرت عند فئة عداء قديم (دون شهادة أي . أما عن الخبرة المهنية في مجال التدريب في نفس التخصص % 47,5 يعتمدون على الخبرة) و بنسبة فقد تبين أن معظم المدربين المستجوبين ذو خبرة متوسطة (من 06 إلى 10 سنوات) و هذا النقص ينعكس على مدى إلمام المدربين و توظيفهم لأهم النظم الحديثة في انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى حيث أن عن أساليب انتقاء المتفوقين تبين أن عملية انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى من قبل المدربين كما هو موضح في الجدول رقم (3)، و عن مدى وفرة التعزيزات في هذا الشأن مبنية على أحكام ذاتية

لصالح المدربين من قبل هيئات رسمية أخرى تبين أن هناك ضعف في إسهام الاتحادية الجزائرية و الرابطات الولائية لألعاب القوى على تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في ألعاب القوى من جهة نظر المدربين كما هو موضح في الجدول (5) (6) و عن مدى اطلاقهم بنظام ألعاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات ألعاب القوى تبين كما هو موضح في الجدول رقم (8) أنه على الرغم من أهمية نظام ألعاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات ألعاب القوى الى أن تجسيده ميدانيا لا زال بعيد المنال . ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الاول يتبين صحة هذا الفرض الأول والذي يشير إلى أن ان اهم النظم المعتمدة عليها في انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى تتجه نحو الذاتية"

2.3.2 مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية.

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها حول الأسس المعتمدة انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أعلاه أن معظم المدربين اجمعوا على نفس الإجابات فيما يخص متغير إنتقاء المتفوقين من خلال متابعة المسابقات (عدو ريفي ، داخل المضمار) ، و تشير الطالبة الباحثة أن هذا النوع من التقويم (ذاتي) هو مبني على الخبرة الرياضية و يبقى محدود نحو الانتقاء المبكر للناشئين في ألعاب القوى. في حين نسبة ضعيفة يعتمدون على تنظيم اختبارات ميدانية لعناصر اللياقة البدنية. و هذا التباين في عدد الاستجابات راجع لسهولة أداء الاختبارات البدنية ميدانيا و إلى عدم تكلفتها و قلة الإمكانيات التي تتطلبها بالإضافة إلى أنها تعد مؤشرا عن سلامة الأجهزة الوظيفية و هذه النتائج تتفق مع رأي محمد حسن علاوي " حيث تعبر صفة التحمل الدوري التنفسي عن سلامة الجهاز الدوري التنفسي و تعبر صفتي القوة و السرعة عن سلامة الجهاز العضلي و العصبي(علاوي1984،ص3) ، كما تتفق مع (1992) إلى أن الاختبارات المعملية يمكن أن تستخدم كأدوات لضبط و إحكامalford رأي ألفورد عملية التدريب الرياضي في ألعاب القوى و لكنها غير منتشرة الاستخدام من أجل انتقاء (N,S,A, 1992p78المواهب)". و تشير الطالبة ان هذه النتائج اتفقت كذلك مع دراسة الهواري (1992) و أحررون 2006-2007. حول واقع الانتقاء الرياضي في الوسط المدرسي. اين

هدفت إلى كشف أهمية الانتقاء الرياضي في الرياضة المدرسية. و قد أوصت إلى اعتماد الأساتذة على أسس علمية للانتقاء المتفوقين غير الاكتفاء بالملاحظة. و كذلك إلى عملية الانتقاء الإيجابي تأتي من خلال الاختبارات الدورية المنتظمة مع الحرص على المتابعة المستمرة والدائمة للمتفوقين من خلال برامج خاصة و نفس السياق تبين أن مستوى التقويم موضوعي لانتهاء العدائين المتفوقين إذ يؤول إلى الضعيف بالرغم من التطور العلمي المسجل في مجال القياس . كما هو موضح في الجدول رقم (9) أن معظم المدربين اجمعوا بنسبة 100 % على نفس الإجابة أي أنهم معتمدون على الملاحظة الذاتية خلال مسابقات العدو الريفي لانتهاء الناشئين مبكرا كما أثبتت دراسة د احمد محمد احمد عبد الله د .إسماعيل احمد حسين 1992 . و دراسة كحلالة و دندن 2012 . و مما سبق تبين صحة الفرض الثاني الذي يشير إلى أن عملية انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى لا تخضع لأسس علمية موضوعية

3.3.2 مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة " تعتمد منهجية التدريب المتفوقين في جري

المسافات المتوسطة على العفوية في التدريب التي تحدث تطور سران ما ينحصر " لقد أفرزت نتائج المحور الثالث الخاص بمنهجية التدريب في جري المسافات المتوسطة أن آلية التدريب في الواقع لا يلم بالأسس الحديثة في بناء البرامج التدريبية بما يتلاءم مع متطلبات هذا الاختصاص و كذلك خصوصية كل عداء مثلما ما اتفقت نتائج البحث مع دراسة أبو المكارم عبيد أبو الحمد ، وسيلة محمد وهران 1994 . تقويم أسس انتقاء الناشئين لمسابقات الميدان والمضمار فقد تبين أن لكل نشاط رياضي له متطلبات جسمية و فسيولوجية و بدنية وغيرها من تلك الجوانب التي تختلف من نشاط إلى آخر . كما و قد تبين ذلك جدول رقم (16) الموضح لأبرز الطرق التدريبية المستخدمة خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة حيث تم التوصل الى أن هناك ضعف من حيث التنوع في استخدام الطرق التدريبية الحديثة على غرار الطريقة المستمرة خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة كذلك تبين من خلال جدول رقم (18) انه لا يوجد مراعاة لمختلف الدورات التدريبية من قبل المدربين خلال تصميم البرامج التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة .

كما تبين و في نفس مسعى منهجية التدريب الرياضي أن أعلى نسبة من المدربين غير ملمين بمكونات الحمل التدريب الرياضي من حيث الشدة ، الحمل و الكثافة و هذا راجع لنقص التكوين في التخصص

حيث مسألة تخطيط البرامج التدريبية مبنية على الخلط ،العفوية و الخصوصية أي خصوصية كل مدرب التي تحدث تطوراً في الإنجاز الرياضي سرعان ما ينحصر. كما هو موضح في جدول رقم (19) و عليه فإن الاستنتاج: مسألة تخطيط البرامج التدريبية لعِدائي المسافات المتوسطة مبنية على الخلط أو العفوية في التدريب لضعف إلمام المدربين بمكونات الحمل التدريب الرياضي و هذا راجع لنقص عامل التكوين في التخصص الرياضي .

كذلك تبين من خلال جدول رقم (21) الموضح لنسب الاطلاع من عدمها لعينة المدربين حول مجموعة المبادئ التدريبية ان هناك ضعف من حيث التنوع في استخدام المبادئ التدريبية خلال تصميم و تنفيذ مختلف الدورات التدريبية في تخصص جري المسافات المتوسطة و ترجعه الطالبة الباحثة لنقص التكوين . أي أن أغلبية المدربين تدريباتهم مبنية على الخصوصية أو الخبرة . كما تبين ذلك في الجدول رقم (22) الموضح لمدى تلقي المدربين لتكوين خاص حول منهجية التدريب الرياضي لعِدائي المسافات المتوسطة حيث أغلبية المدربين أي لم يحظو بأي تكوين خاص ، كون معظمهم مارسوا هذا التخصص الرياضي كعدائين سابقاً أي منهجية التدريب الرياضي مستمد من الخبرة الرياضية لا غير . و عليه تبين صحة الفرض الثاني الذي يشير إلى أن تعتمد منهجية التدريب المتفوقين في جري المسافات المتوسطة على العفوية في التدريب التي تحدث تطور سران ما ينحصر

و مما سبق تحقق صدق الفرض الرئيسي القائل أن أسس انتقاء وتدريب المتفوقين لممارسة المسافات المتوسطة العاب القوى و طبقاً للواقع المحلي تتجه نحو التقييم الذاتي الذي مصدره الخبرة الشخصية و الخصوصية.

4.2 خلاصة البحث:

مع التطور المذهل في تخطيط الأرقام القياسية لمسابقات العاب القوى و ارتفاع مستوى الأداء الرياضي خاصة في المسافات المتوسطة و ما يتطلبه ذلك من منهجية حديثة في تخطيط البرامج التدريبية و الارتفاع بالأحمال التدريبية بصورة دائمة فقد أصبحت عملية انتقاء المتفوقين الذين تمكنهم قدراتهم و استعداداتهم من تحقيق هذه المستويات و الأرقام من أهم المشكلات التي تواجه مدربي العاب القوى و المسؤولين على

مستوى رياضة العاب القوى بالجزائر ، حيث و مما سبق خلصت الطالبة الباحثة إلا أن آلية الانتقاء حاليا و ضمن الواقع المحلي أصبحت تؤول نحو العمل الذاتي أو الاجتهاد الشخصي المبني على الخبرة و في ظل ضعف إمام المدربين بالأسس العلمية الحديثة لانتقاء المبكر للموهوبين في العاب القوى . و هذا النوع من الانتقاء لا يعتمد على معايير و المستويات بالمعنى الإحصائي المفهوم لذا فهو نوع اقرب إلى الانتقاء الذاتي . كما سجل الطالبة الباحثة غياب نظام محدد حاليا موجه لانتقاء المبكر للمتفوقين نحو ممارسة العاب القوى، و كذلك إلا غياب بطارية اختبار معممة لانتقاء الموهوبين في مختلف فعاليات العاب القوى بالجزائر . أما عن منهجية التدريب فهناك نقص في هذا الجانب ترجعه الطالبة إلى نقص التكوين .

5.2 الاقتراحات:

- في ضوء مناقشة النتائج و الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- وضع خطط و برامج من قبل مختصين في هذا المجال، تصب نحو تأهيل المدربين تأهيلا فنيا و علميا و خاصة في مجال الانتقاء الرياضي في العاب القوى.
- تنظيم رسكالات حول منهجية التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة و غيرها من الاختصاصات الأخرى
- الاعتماد على الاختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية و المهارية و القياسات الجسمية لانتقاء الموهوبين لممارسة مختلف فعاليات العاب القوى.
- الحرص على الانتقاء المبكر للموهوبين لممارسة مختلف أنشطة العاب القوى .
- ضرورة انتقاء العدائين من خلال تحديد مستويات معيارية أو محكات مضبوطة حسب كل فعالية رياضية.
- ضرورة وجود نظام محدد لانتقاء الموهوبين مبكرا يتم تقنينه و الإشراف عليه من قبل الاتحادية الجزائرية لرياضة العاب القوى، و تشرف على تنفيذه الربطات المحلية (الولائية).

قائمة المصادر

والمراجع

- المصادر والمراجع باللغة العربية
- المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

المصادر والمراجع باللغة العربية

1. أبو العلاء عبد الفتاح، ا. (1986). انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي. القاهرة: عالم الكتاب.
2. أبو زيد، ع. ع. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية) نظريات-التطبيقات. (الإسكندرية: منشأة المعارف
3. إخالص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهي (2000) طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، القاهرة. مركز الكتاب للنشر
4. الحماسي، م. (2002). تطور الفكر التربوي في مجال التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر.
5. القريطي، عبد المطلب أمين (2005) ، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة و تربيتهم ،(الطبعة ، القاهرة: دار الفكر العربي
6. الدليمي، ف. ر. (1997). المجلة العلمية الثقافية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
7. الخليلي أمل عبد السلام، (2005). تنمية قدرات الابتكار لدى الأطفال. الطبعة 1، عمان: دار الصفاء
8. براهيم السكار (1998) "موسوعة فسيولوجيا مسابقات المصمار" القاهرة: مركز الكتاب للنشر
9. بسطويسي أحمد بسطويسي 1999: سباقات المضار ومسابقات الميدان (تعليم-تكنيك- تدريب)"، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي
10. بسطويسي احمد بسطويسي (1999): أسس و نظريات التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي
11. حسن أحمد الشافعي (2004): التحليل الإحصائي في التربية البدنية، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر
12. حسين عبد الحميد رشوان 2003: أصول البحث العلمي، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة،

13. خيرية إبراهيم السكري، سليمان علي حسن (1997) دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي"، القاهرة: دار المعارف
14. زكي محمد. (2006). التفوق الرياضي، المفهوم-الجوانب الأساسية-الرعاية-الانتقاء . الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
15. زكي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ (1997) فن العدو والتتابعات"، ، القاهرة: دار المعارف
16. رسيان خريط مجيد (1998): النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، عمان، الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع
17. سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبي ، عبد المنعم إبراهيم هريدي (1998) : مسابقات الميدان والمضمار (مضمار - مسافات متوسطة - ضاحية - دفع جلة - وثب عالي)، الفنية، الإسكندرية: مكتبة الإشعاع
18. سيد عبد المقصود. (1976). نظريات التدريب الرياضي . مصر: دار بور سعيد للطباعة
19. صريح عبد الكريم الفضلي (2011)، القانون الدولي قواعد المنافسة 2010-2012 الإتحاد الدولي لألعاب القوى، العراق: الإتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى
20. عمار بوحوش محمد محمود الدينبيات (1995)، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
21. عبد القادر حلمي (1993): مدخل إلى الإحصاء. ط2. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية
22. عبد الرحمان محمد عيسوي (2003): الاختبارات و المقاييس النفسية، بالإسكندرية: منشأة المعارف
23. عبد العظيم عبد الحميد السيد (1995): مسابقات الميدان والمضمار، ، القاهرة: دار الكتاب للنشر
24. عصام عبد الخالق. (1990). التدريب الرياضي ، نظريات، تطبيقات، الطبعة الخامسة . الإسكندرية: دار المعارف
25. عمراًبوالمجد ج. (1997). تخطيط برنامج التربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القرم ج. 1. مركز الكتاب للنشر.

26. عمر ابوالمجد، جبال، إسماعيل، النمكي. (1997). تخطيط برنامج التربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ج 1. مركز الكتاب للنشر
27. عويس، أجبالي. (1989). ألعاب القوى النظرية. القاهرة: مطبعة التسيير
28. فراج عبد الحميد توفيق (2004) النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحوار الموانع (التكنيك- العمل العضلي- الإصابات الشائعة- القانون الدولي)" موسوعة ألعاب القوى (ط 1) ، الإسكندرية : دار الوفاء للنشر
29. قاسم المندلاوي، محمد إبراهيم المدافعة، محمد عبد الحسن حسن (1990) الأسس التدريسية لفعاليات ألعاب القوى، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية
30. كمال الرضي (1999)، الجديد في ألعاب القوى، الجامعة الأردنية: كلية التربية الرياضية
31. محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب (1987) البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة. : دار الفكر العربي.
32. مروان عبد المجيد إبراهيم (1999) : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية، ط 1، عمان: دار الفكر العربي
33. محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب (1987) البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة. : دار الفكر العربي.
34. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1985) : القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي
35. محمد حسن علاوي (1981) . سكولوجيا النمو المرئي الرياضي ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر
36. محمد حسن علاوي (1984): فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي
37. محمد لطفي. طه. (2002). الأسس النفسية للانتقاء الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
38. مفتي إبراهيم حماد (2001) التدريب الرياضي الحديث، تطبيق، تخطيط وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي
39. مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة . القاهرة: دار الفكر العربي.
40. مصطفى ن. (2011). مقدمة في الموهبة والتفوق. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة

41. نبيل عبد الهادي(1999): القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس
الصفى - (ط1) : دار وائل للنشر
42. يحي السيد الحاوي(2002) : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة
في مجال التدريب، المركز العربي للنشر

- المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

43. **Bompa (T,O)** (2003) périodisation de l'entraînement, programmes pour 35 sport, (éd), paris : vigot
44. **Eric marinier** (2004):athlétisme ,100jeux d'éveil et de découverte,courses,sauts,lancers,relais,combines,parcours , (ed) Paris : amphor
45. **Ferie (j), Leroux (P.H)** 1992: préparation au brevet d'état de l'éducateur sportif-tome 1- Base physiologique de l'entraînement.Ed. Paris :Amphora.
46. **Hubiche J.L,Praet (m.)**:comprendre l'athlétisme, sa pratique et son enseignement, collection entraînement, Ed : insep, 2000, paris
47. N,S,A, Round table, topic talent identification , the iaaf quarterly magazine vol (7-3), London,1992,
48. **Robert cordelette** (2003):la cours à pied du sprint au marathon. Ed.paris : chiron
49. **SANDERS.D** (1984), Les STATISTIQUES. Une approche nouvelle traduction et adaptation : François allard, Michel. Pelletier. . Montréal. Canada : Imprimerie Louise ville.
50. **Stéphane champely**(2004.) Statistique appliquée au sport .cours et exercices. Edition de. bruxelles : boeck universite

51. Thomas(R)Caja(J), T. (1993). Manuel de l'educateur sportif. Preparation au brevet d'etat. Vigot. paris: 8 edition Ed.
52. Vladimir nicolaievitch Platonov : l'entraînement sportif, théorie et méthodologie, traduit du russe par n,jonco et d,wattez, en collaboration avec j,r,lacour professeur de physiologie à la faculté de médecine de saint-etienne, édition revue eps, 1984, France,
53. **Weineck, j** (1994) : Manuel d'entraînement, traduit de l'allemand par Michel portmann, et robert, handschuh, 3em ed, , paris : vigot
54. **Weineck,j** (2003). Manuel d'entraînement, physiologie de la performance sportive de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, 4^{em}ed : traduit de l'allemand par Michel portman et robert handschuh, édition, France : vigot

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة أسئلة موجهة إلى مدربي ألعاب القوى.

سلام الله عليكم، وبعد

نظرا لأهمية خبرتكم الميدانية في حقل التدريب بألعاب القوى يشرفني أن أتوجه إليكم بهذه الاستمارة راجيا منكم الإجابة عنها بكل تأني ووضوح وهذا في إطار إنجاز بحث علمي متواضع تحت عنوان تقييم أسس انتقاء وتدريب المتفوقين (12-13) سنة في مسابقة جري المسافات المتوسطة بألعاب القوى

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام

الطالبة دحو كريمة

معلومات شخصية عن المستجوب

- اسم الفريق (الجمعية) الولاية:
- ما نوع الشهادة العلمية المتحصل عليها؟ ما هو تخصصكم الرياضي ؟
- كم هو عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب الرياضي بألعاب القوى؟

المحور الأول " نظم انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى

س1. حسب خبرتكم الميدانية كيف يتم انتقاء المتفوقين في ألعاب القوى ؟ (نرجوا الإشارة الى الإجابة بوضع علامة (X))

الإجابات (الفقرات)	اقتراحات أخرى انطلقا من خبرتك التدريبية
انتقاء المتفوقين يتم من خلال	
الخبرة الشخصية	
برنامج الرياضة المدرسية في ألعاب القوى.	
برنامج المنافسات للرابطة الولائية في ألعاب القوى.	

لا نعم

س2. خلال انتقاء المتفوقين من الوسط المدرسي هل تأخذون بتوجيهات أساتذة ت.ب.ر ؟ اذا كانت الإجابة بنعم ما نوع التوجيهات المقدمة اليكم؟

لا نعم

س3. هل تعمل الاتحادية الجزائرية على تنظيم برامج لانتقاء مبكر للمتفوقين في ألعاب القوى؟

س4. هل تتولى الرابطة الولائية لألعاب القوى مهام انتقاء المتفوقين وفق نظام خاص معتمد؟ لا نعم

هل يوجد اتفاق مبرم مسبقا بين رابطة الرياضة المدرسية و رابطة رياضة النخبة حول انتقاء و تمويل المنتخبات بالعدائين المتفوقين؟ نعم لا

س5. هل انتم على اطلاع بنظام العاب قوى أطفال كاستراتيجية لانتقاء وتوجيه المتفوقين لممارسة مختلف فعاليات العاب القوى؟ نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم هل استفدتم من عتاده؟

س6. حسب خبرتكم التدريبية من أجل انتقاء مبكر للمتفوقين على ماذا تعتمدون؟

الإجابات (الفقرات)	X(اقترحات أخرى انطلاقا من خبرتك التدريبية	X(
حضور مسابقات العدو الريفي	(.....	
حضور مسابقات داخل المضمار		

المحور الثاني: استخدام الوسائل العلمية (الأسس) لانتقاء المتفوقين في العاب القوى

س1. ماذا تستخدم من وسائل علمية (الأسس) لانتقاء المتفوقين في العاب القوى؟

الإجابات (الفقرات)	X(اقترحات أخرى انطلاقا من خبرتك التدريبية	X(
اختبارات ميدانية لعناصر اللياقة البدنية.		
اختبارات ميدانية للقدرات الفسيولوجية		
قياسات مرفولوجية		
اختبارات مخبرية (فسيولوجية)		

س2. هل تنظمون متابعات ميدانية خلال مسابقات العدو الريفي المدرسي والنخبوي لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى؟ لا نعم

س3. هل أنتم مدعمون بدرجات معيارية معممة وطنيا يتم الاستناد عليها في انتقاء المتفوقين مبكرا؟ لا نعم

س4. هل توجد بطارية اختبار معممة لانتقاء المتفوقين في ألعاب القوى؟ لا نعم

س5. محليا هل تنظمون منافسة ألعاب قوى أطفال وفقا للتجهيزات الرياضية و المعايير(سلم التنقيط) المنصوص نعم؟ لا

س6. حسب خبرتكم الميدانية ما هو السن المفضل لانتقاء المتفوقين بألعاب القوى؟
.....

س7. زمنيا ما هي مراحل الانتقاء التي تعتمدون عليها بغية الوصول إعداد أبطال المستقبل بألعاب القوى؟

	المدى القصير(من سنة إلى سنتين) .
	المدى المتوسط (من ثلاث إلى أربع سنوات)
	المدى الطويل: (أكثر من أربع سنوات)

.....
.....

المحور الثالث: منهجية تدريب المتفوقين(12-13)سنة في جري المسافات المتوسطة

س1. ما هي الصفات البدنية التي تعملون على تطويرها من أجل الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي في جري المسافات المتوسطة؟
.....
.....

س2. ما هي أبرز الطرق التدريبية التي تستخدمها خلال فترة الإعداد البدني الخاص لتطوير صفة تحمل السرعة ؟

.....
.....

س3. خلال تصميم الوحدات التدريبية هل تخططون الحمل التدريبي على ضوء بعض المؤشرات الفسيولوجية ؟ إذا كانت الإجابة بنعم فما هي ؟

.....
.....

س4. ما نوع الدورات التدريبية التي تصممونها للعدائين خلال الإعداد لمرحلة المسابقات ؟

.....
.....

س5. عادة عند تصميم حمل تدريبي ما هي العناصر أو المكونات التي تراعيها ؟

.....
.....

س6. هل تتنوعون في استخدام الطرق التدريبية من أجل تطوير الإنجاز الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة؟

س7. هل انتم على اطلاع بمجموعة المبادئ التدريبية الواجب مراعاتها خلال

تصميم البرامج التدريبية ؟ نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم نرجو ذكرها ؟

.....
.....

س8. هل حظيت بتكوين خاص حول منهجية التدريب الرياضي لعدائي المسافات المتوسطة؟

نعم لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع: مقابلة شخصية مع السيد: د. ميلود بن صالح

الصفة: الأستاذ المساعد في التربية البدنية..... الخبرة المهنية 30 سنة

الغرض من المقابلة: جمع معلومات حول الإنتقاء والرعاية للتلاميذ المتفوقين في الوسط المدرسي (الأنشطة الصفية، الأنشطة اللاصفية).

- سيدي تحية خالصة أما بعد:

- كيف يتم إنتقاء المواهب بصفة عامة: من خلال دورات التنافسية

- ماذا عن التواصل بين المدارس التربوية كخزان للأبطال والجمعيات

الرياضية: لا يوجد تواصل

- المسابقات الرياضية المبرمجة هل هي في جل الرياضات (الفردية والجماعية) نعم لا - إذا كانت الإجابة (لا) في أي رياضة تبرمج المنافسة؟

- هل تشاركون في منافسات خارج الإطار المحلي جهويا أو وطنيا؟ دائما نادرا بدون مشاركة

- هل هناك إكتشاف المتفوقين في تخصص معين من خلال متابعتكم للرياضة المدرسية؟ نعم لا

- إذا كانت الإجابة بنعم فهل هناك متابعة ورعاية لهذه المواهب؟ نعم لا

- هل هناك الدعم الكافي للتكفل بهذه الفئة؟ نعم لا

- هل هناك تنسيق بينكم وبين ناد أو جمعية رياضية في هذا الإطار؟ نعم لا

- حسب خبرتك هل بإمكان أستاذ التربية البدنية والرياضية الإشراف على عملية إنتقاء التلاميذ المتفوقين نعم لا

- هل تعتبر البيئة المدرسية حقل فعال للكشف عن التلاميذ المتفوقين؟ نعم لا

- في ظل المنهاج التربوي المطبق هل تعتقد أنه بالإمكان الوصول إلى الأهداف المنشودة ومن بينها إنتقاء نخبة من التلاميذ المتفوقين؟ نعم لا

- الوسائل والمنشآت الرياضية والإمكانات المتوفرة هل هي كافية للوصول إلى الأهداف المسطرة؟ نعم لا

- ماذا عن الأقسام الرياضية التي أستحدثت في المدارس التربوية: لا يوجد

كيف ترى أن هذه المباردة؟ ناجحة أم ترى عكس ذلك: تكون ناجحة إذا بدأنا بكوننا أطباء رياضية الكلبة اليدوية والرياضة

- في نظرك ما هي الأفاق المستقبلية للنهوض بالرياضة المدرسية التي تعتبر القاعدة المثلى للرياضة بصفة عامة: الدعم الكافي

في توفير البنية التحتية

في توفير الجانب البشري

في إعداد الأخصائيين الرياضيين

في الحجم الساعي ومعامل المادة

التوقيع: ميلود بن صالح

الأستاذ المساعد في التربية البدنية والرياضية

ملخص البحث:

تقييم أسس انتقاء و تدريب المتفوقين (12-13) سنة في مسابقة جري المسافات المتوسطة بألعاب القوى

- تهدف هذه الدراسة إلى تقييم أسس انتقاء وتدريب المتفوقين لممارسة المسافات المتوسطة لمسابقات ألعاب القوى. و قد افترضت الطالبة أن أسس انتقاء وتدريب المتفوقين لممارسة المسافات المتوسطة بألعاب القوى و طبقا للواقع المحلي تتجه نحو التقويم الذاتي. و من أجل التحقق من صحة الفرض تم توزيع استبيان بشكل عشوائي على عينة من مدربي ألعاب القوى بلغ حجمها 40 مدربا أي ما يعادل نسبة 10% من المجتمع الأصلي و بعد المعالجة الإحصائية خلصت الطالبة إلا أن آلية الانتقاء و تدري المتفوقين حاليا و ضمن الواقع المحلي أصبحت تؤول نحو العمل الذاتي أو الاجتهاد الشخصي المبني على الخبرة الشخصية التي تحدث تطور سرعان ما ينحصر. وعليه اقترحت الطالبة وضع خطط و برامج من قبل مختصين في هذا المجال، تصب نحو تأهيل المدربين تأهيلا علميا و خاصة في مجال الانتقاء و تصميم البرامج التدريبية على ضوء أسس علمية حديثة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي في جري المسافات المتوسطة بألعاب القوى.

الكلمات المفتاحية: انتقاء _ تدريب -المتفوقين (12-13) سنة-المسافات المتوسطة -ألعاب

القوى

Résumé

Evaluation des bases de la détection et la formation des jeunes talents (12 – 13ans) dans les courses de demi-fond de l'athlétisme

Cette étude a pour objet l'évaluation des bases et de formation des jeunes talents pour pratiquer les courses de demi-fond de l'athlétisme , l'étudiante a supposer que les bases de la détection et de formation , selon la réalité locale ,se dirige vers l'évaluation individuelle et pour vérifier que cette hypothèse est vraie , une distribution aléatoire a été faite sur un échantillon de 40 entraîneur ce qui vaut 10 % de la population .

Après un traitement statistique l'étudiante a conclue que le mécanisme de la détection et de la formation des entraîneurs tend vers le travail individuel qui se base sur l'expérience qui réalise d'une progression qui se limite vite , donc l'étudiante a proposer de maitre des plans et des programmes de la part des experts dans ce domaine qui s'écoulent vers une qualification scientifique et surtout dans le domaine de la détection pour améliorer le niveau de l'exploit sportive dans les courses de demi-fond de l'athlétisme .

Mots clés : détection– formation – jeunes talents (12 -13 ans) –
demi-fond – l'athlétisme