



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

مستوى الكفاءات التدريبية في تحقيق النتائج الرياضية (ألعاب القوى)

بحث وصفي أجري على بعض مدربي أندية ألعاب القوى للناشئين بولاية معسكر

تحت إشراف:

● د/ كوتشوك سي محمد

من إعداد الطالبان:

- جعفري محمد الأمين

- عامر علي

السنة الجامعية: 2021-2020

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع ثمرة جهد وعناء

إلى من علمني مبادئ الايمان والأخلاق وتعب لراحتي وغرس في حب العلم

والمعرفة: أبي حفظه الله ورعاه

إلى من أنارت طريقي بالنصح والإرشاد

بحسن بيانها: أمي الغالية حفظها الله ورعاها

إلى الأصدقاء المقربين الذين ساعدوني وساندوني

محمد الأمين

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة "أبي"

إلى كل أخواني الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية.

إلى الأستاذ المشرف "د/ كوتشوك سي محمد"

محمد

كلمة شكر

أشكر الله العليّ القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين. القائل في محكم التنزيل "وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ" سورة يوسف آية 76.... صدق الله العظيم . وقال رسول الله (صلي الله عليه وسلم): "من صنع إليكم معروفاً فكافئوه, فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه" (رواه أبو داوود .) وفاءً وتقديراً وإعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهداً في مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأثني ثناء حسنا على استاذ كوتشوك سي محمد . وأخيراً, أتقدم بجزيل شكري إلي كل من مدوا لي يد العون والمساعدة في إخراج هذه

الدراسة علي أكمل وجه

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى إبراز مستوى الكفاءات التدريسية دور في تحقيق النتائج الرياضية في رياضة ألعاب القوى لفئة الناشئين وكان الفرض من الدراسة أن مدربي ألعاب القوى للناشئين لا يملكون الكفاءة التدريسية اللازمة لإعداد وتخطيط برنامج تدريبي متكامل. وهذا راجع إلى نقص الكفاءة إضافة إلى عدم توفر وسائل الدعم المادية يشكل عائقاً أمام تحقيق النتائج في المنافسات. و اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، حيث تم إعداد إستمارة إستبائية لدراسة الموضوع و تكونت البحث من 30 مدرباً للفئات الناشئة النادي الرياضي الهاوي لألعاب القوى صقور عغاز النادي رياضي الهاوي لألعاب القوى المركب الرياضي الحشم، و بعد الدراسة الإحصائية و تحويل النتائج الخام بغض الإجابة عن الفرضيات توصل الطالبان الباحثان إلى أن مدربي ألعاب القوى للناشئين لا يتمتعون بالكفاءة التدريسية لبناء برنامج تدريبي متكامل. و يرجعون عدم تحقيق النتائج الإيجابية إلى عدو توفر الوسائل ونقص الدعم المادي. و في الأخير اقترح الباحثان القيام بدورات تدريبية و تربصات، و تسخير كل الإمكانيات لتكوين و رفع مستوى المدربين في ميدان ألعاب القوى. لإضافة إلى توفير الوسائل البيداغوجية و الوسائل التكنولوجية الحديثة بالشكل اللزم لدى أندية ألعاب القوى للناشئين. والاهتمام بالفئات العمرية الناشئة لتشريف الراية الوطنية في المحافل الدولية مستقبلاً.

الكلمات المفتاحية:

- الكفاءة التدريسية
- ألعاب القوى
- النتائج الرياضية

Résumé de l'étude

L'étude visait à mettre en évidence le niveau de compétences d'entraînement, un rôle dans l'obtention de résultats sportifs en athlétisme pour la catégorie junior, et l'hypothèse de l'étude était que les entraîneurs d'athlétisme junior n'ont pas la compétence d'entraînement nécessaire pour préparer et planifier un entraînement intégré. Ceci est dû au manque d'efficacité en plus du manque de moyens de soutien financier, qui constitue un obstacle à l'obtention de résultats dans les compétitions. Les chercheurs se sont appuyés sur l'approche descriptive, où un questionnaire a été préparé pour étudier le sujet et la recherche a consisté en 30 entraîneurs pour les catégories émergentes, le club de sport amateur pour l'athlétisme, les faucons, le club de sport amateur pour l'athlétisme, le complexe sportif, et après l'étude statistique et la transformation des résultats bruts quelle que soit la réponse aux hypothèses. Les deux chercheurs ont conclu que les entraîneurs d'athlétisme junior n'ont pas la compétence d'entraînement pour construire un programme d'entraînement intégré. Ils attribuent le manque de résultats positifs au manque de disponibilité des moyens et du manque de soutien financier. Enfin, les chercheurs ont suggéré d'organiser des stages et des entraînements, et d'exploiter toutes les possibilités pour former et élever le niveau des entraîneurs dans le domaine de l'athlétisme. S'ajouter à la mise à disposition de moyens pédagogiques et de moyens technologiques modernes sous la forme nécessaire aux clubs d'athlétisme junior. Prêter attention aux groupes d'âge émergents pour honorer le drapeau national dans les forums internationaux à l'avenir.

les mots clés:

- Efficacité de la formation
- Athlétisme
- Résultats sportifs

Abstract

The study aimed to highlight the level of coaching skills, a role in achieving athletic results in athletics for the junior category, and the study hypothesis was that junior track and field coaches do lack the training skill necessary to prepare for and plan an integrated workout program. This is due to the lack of efficiency in addition to the lack of means of financial support, which constitutes an obstacle to obtaining results in competitions. The researchers relied on the descriptive approach, where a questionnaire was prepared to study the topic and the research consisted of 30 coaches for emerging categories, amateur sports club for track and field, hawks, club de amateur sport for athletics, the sports complex, and after the statistical study and transformation of the raw results regardless of the answer to the assumptions. The two researchers concluded that junior track and field coaches lack the training skill to build an integrated training program. They attribute the lack of positive results to the enemy of the availability of means and the lack of financial support. Finally, the researchers suggested organizing internships and training, and exploiting all possibilities to train and raise the level of coaches in the field of athletics. Add to the provision of educational and modern technological means in the form necessary for junior athletics clubs. Pay attention to emerging age groups to honor the national flag in international forums in the future.

keywords:

- Effectiveness of training
- Athletics
- Sports result

قائمة الجداول و الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس	01
51	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن	02
52	يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة	03
53	يمثل توزيع عينة البحث حسب الخبرة المهنية	04
54	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 05	05
55	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 06	06
56	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 07	07
57	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 08	08
58	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 09	09
59	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 10	10
60	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 11	11
61	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 12	12
62	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 13	13
63	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 14	14
64	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 15	15
65	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 16	16
66	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 17	17
67	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 18	18
68	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 19	19
69	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 20	20
70	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 21	21
71	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 22	22
72	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 23	23
73	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 24	24

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 01	01
51	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 02	02
52	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 03	03
53	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 04	04
54	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 05	05
55	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 06	06
56	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 07	07
57	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 08	08
58	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 09	09
59	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 10	10
60	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 11	11
61	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 12	12
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 13	13
63	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 14	14
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 15	15
65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 16	16
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 17	17
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 18	18
68	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 19	19
69	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 20	20
70	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 21	21
71	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 22	22
72	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 23	23
73	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 24	24

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
د	إهداء
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجدول و الأشكال
ي	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. أهمية البحث
05	6. مصطلحات البحث
07	7. الدراسات المشابهة
	الإطار النظري
	الفصل الأول: التدريب الرياضي و الكفاءة التدريبية
11	تمهيد
12	1-1. مفهوم التدريب الرياضي:
13	1-2. خصائص التدريب الرياضي:
13	1-2-1. التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:
14	1-2-2. التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:
15	1-2-3. التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:
16	1-2-4. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:
16	1-3. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:
16	1-3-1. الإعداد البدني:
16	1-3-2. الإعداد المهاري :
17	1-3-3. الإعداد الخططي:
17	1-3-4. الإعداد التربوي والنفسي:
17	1-4. أهداف التدريب الرياضي:

18	5-1. واجبات التدريب الرياضي الحديث:
18	1-5-1. الواجبات التربوية:
18	2-5-1. الواجبات التعليمية:
19	3-5-1. الواجبات التنموية:
19	6-1. قواعد التدريب الرياضي:
19	1-6-1. التنظيم:
19	2-6-1. التدرج
20	7-1. المدرب الرياضي
20	1-7-1. مفهوم المدرب الرياضي:
21	8-1. كفاءات المدرب الرياضي:
21	1-8-1. الكفاءات الأكاديمية والنمو المهني:
21	2-8-1. كفاءات التخطيط:
21	3-8-1. كفاءات التنفيذ:
22	4-8-1. كفاءات ضبط الصف:
22	5-8-1. كفاءة التقويم:
22	6-8-1. كفاءة إدارية:
22	7-8-1. كفاءة التواصل الإنساني:
22	9-1. خصائص المدرب الرياضي:
23	10-1. واجبات المدرب الرياضي:
24	1-10-1. الواجبات التعليمية:
24	2-10-1. الواجبات التربوية النفسية:
25	11-1. صفات المدرب الكفاء:
27	12-1. دور المدرب الكفاء:
28	خلاصة الفصل:

الفصل الثاني: ألعاب القوى

30	تمهيد
31	1-2. ألعاب القوى:
32	2-2. تاريخ ألعاب القوى:
32	1-2-2. في العصر القديم:

32	2-2-2. في العصر الحديث:
32	2-3. أهمية ممارسة ألعاب القوى:
33	2-3-1. الأهمية الصحية:
33	2-3-2. الأهمية التربوية:
33	2-3-3. الأهمية التدريبية:
33	2-3-4. الأهمية الترويحية:
34	2-4. أنواع ألعاب القوى:
34	2-4-1. المشي:
34	2-4-2. سباقات الحواجز:
35	2-4-3. سباقات التتابع:
35	2-4-4. الوثب:
36	2-4-5. الرماية و الدفع:
38	2-4-6. المسابقات المركبة (التنافس المتعدد):
38	2-5. السباقات الطويلة والمتوسطة:
38	2-6. الإعداد البدني لعدائي ألعاب القوى:
39	2-7. العناصر البدنية الخاصة لعدائي ألعاب القوى:
39	2-8. الإعداد المهاري لعدائي ألعاب القوى:
40	2-9. الإعداد التخطيطي لعدائي ألعاب القوى:
40	2-10. الإعداد النفسي لعدائي ألعاب القوى:
41	خلاصة الفصل:

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

44	تمهيد
44	1-1. منهج البحث
44	1-2. مجتمع وعينة البحث
45	1-3. متغيرات البحث
45	1-4. الضبط الإجرائي للمتغيرات:
45	1-5. مجالات البحث
46	1-6. ادوات البحث

46	7-1. الدراسة الإحصائية
46	8-1. الدراسة الإستطلاعية
47	1 9. الأسس العلمية للاختبارات
48	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
50	1-2. عرض و تحليل النتائج
74	2-2. مناقشة الفرضيات
76	2-3. الإستنتاجات
76	2-4. الإقتراحات و التوصيات
78	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

يشهد مجال التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة تطوراً سريعاً فيما يختص بالمعلومات الخاصة بإعداد الرياضي، وما يصاحبه من نتائج تظهر في تحقيق المستويات العالية للرياضيين حيث يهدف التدريب الرياضي أساساً إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي عن طريق تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة، وقدرتها على الأداء الحركي مع الاقتصاد في الجهد المبذول. لذلك التدريب الرياضي له شأن في إعداد وصياغة وتطوير قدرات الفرد من أجل إنتاج ما بداخل الإنسان من قدرات وطاقات في اتجاه الهدف المنشود من العملية التدريبية.

فارتباط تدريب العاب القوي بالعلوم الأخرى ساهم في توظيف هذه العلوم للارتقاء بالتطور الرقمي للعدائين من خلال تطوير برامج التدريب وفقاً لأسس علمية موضوعه (عبدالمعمر، 2011، صفحة 17).

و يتحدد وصول الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل، ومن أهمها خصائص "المدرّب الرياضي" إذ يرتبط الوصول أعمى المستويات الرياضية العالمية ارتباطاً وثيقاً بمدى كفاءة المدرّب في إدارة علمية التدريب من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقييم علمية التدريب الرياضي ، وعلى مقدرته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية بدنياً وبنياً وإدارته لهذه المنافسات وإجابته الفعالة في رعاية وتوجيه وإرشاد الفريق الرياضي حيث أنه القائد في رياضته التخصصية.

فيؤكد ذلك مفتي حماد (1996) بإشارته إلى أن المدرّب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتعليم اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي والخلقي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب والفرد تطوراً شاملاً متزناً لذلك يجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته وأن يعمل على خدمة الرياضة والدولة بتكوين المواطن الصالح من خلال عملية التدريب وتنشئة النشء على حب الوطن والانتماء له وتكوين الشخصية القومية لدى اللاعب التي ينعكس أثرها على الجميع (مفتي ح.، 1996، صفحة 55).

كما أن تدريب الرياضيين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل والتي يجب أن تتوفر وهي الملعب، الثقة في النفس عند الرياضي الناشئ، المدرب والأغذية الجيدة، حيث يعد المدرب الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب الناشئين من أجل الارتقاء بمستواهم، إذ يجب أن تتوفر في المدرب كفاءة تدريبية ومهنية عالية وخبرات تكوينية في مجال تخصصه، وصفات المدرب الناجح والدراية الكافية بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي الحديث وخصوصية هذه الرياضة، ومميزات النمو للفئة العمرية. فالإعداد والتحضير الجيد للاعبين الناشئين يتطلب أن يكون المدرب كفؤاً ناجحاً محباً لعمله.

2. مشكلة البحث:

شهدت ألعاب القوى في الآونة الأخيرة تطوراً عالياً بدرجة ملحوظة في تحطيم الأرقام القياسية حتى وصل إلى حد الإعجاز البشري ويرجع الفضل في ذلك إلى التقدم العلمي الواضح في علوم الرياضة المختلفة مثل علم التدريب والبيولوجي والميكانيكا الحيوية والكيمياء الحيوية والطب الرياضي، وما تمنحها هذه العلوم في تطوير نظم التدريب وتحسين طرق الأداء

مما لا شك فيه أن هناك تطور كبير في مجال ألعاب القوى على الصعيد العالمي، وأن هناك تطور كذلك على تحطيم الأرقام القياسية العالمية، ويرجع الفضل في ذلك إلى كفاءة المدرب الرياضي الذي يتبع الأساليب التدريبية الحديثة في ألعاب القوى. وقد أصبح المجال الرياضي مختلفاً عما سبق حيث يدار بفكر محترف ولقد اشتمل علي الاحتراف المدربين واللاعبين وكافة عناصر الرياضة، كما دخلت تقنيات جديدة وتكنولوجيا حديثة في مجال التدريب الرياضي والاعتماد علي الموارد الذاتية واحترافية العمل في كافة عناصر الرياضة مما يتطلب إعداد قدرات بشرية للتعامل مع هذه المتغيرات بكفاءة عالية.

و انطلاقا من هنا جاءت تساؤلات بحثنا على الشكل التالي:

السؤال العام:

- هل مستوى الكفاءات التدريبية دور في تحقيق النتائج الرياضية في ألعاب القوى لفئة الناشئين؟

الأسئلة الجزئية:

- ما هو واقع الحصة التدريبية في رياضة ألعاب القوى للناشئين؟
- ما مدى كفاءة المدرب في إعداد البرنامج التدريبي في رياضة ألعاب القوى للناشئين؟
- ما مدى كفاءة المدرب في تحقيق النتائج الرياضية في رياضة ألعاب القوى للناشئين؟

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- ✓ مستوى الكفاءات التدريبية دور في تحقيق النتائج الرياضية في رياضة ألعاب القوى لفئة الناشئين.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ توجد بعض النقائص التي تعيق صيرورة الحصة التدريبية في رياضة ألعاب القوى للناشئين على أحسن وجه.
- ✓ مدربو ألعاب القوى للناشئين لا يملكون الكفاءة التدريبية اللازمة لإعداد وتخطيط برنامج تدريبي متكامل.
- ✓ نقص الكفاءة إضافة إلى عدم توفر وسائل الدعم المادية يشكل عائقا أمام تحقيق النتائج في المنافسات.

4. أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:


- إلقاء الضوء على رياضة ألعاب القوى للفئات الصغرى.
- إبراز واقع حصة صيرورة الحصة التدريبية في رياضة ألعاب القوى لفئة الناشئين.
- إبراز دور مستوى الكفاءة التدريبية في إعداد البرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية.
- إبراز مستوى الكفاءة التدريبية في تحقيق نتائج إيجابية في المنافسة.
- إثراء المكتبة الجامعية ببحوث علمية في ميدان ألعاب القوى.

5. أهمية البحث:

يكتسي موضوع بحثنا أهمية بالغة في إبراز دور الكفاءة التدريب في تطوير مستو الناشئين في رياضة ألعاب القوى وهذا لأن التدريب الرياضي يجب إن يتحلى بالعديد من القدرات والمعارف والمهارات التي تساعد المدرب على النجاح في عمله وتحقيق النتائج الرياضية , ويرى الباحثان أن المدرب الناجح يجب أن يتصف بمواصفات خاصة تميز له الانضمام إلى مهنة التدريب التي تعتبر من أصعب المهن لان وصول الناشئ في ميدان ألعاب القوى إلى المستويات العليا وتحقيق الانجاز يتحدد بعوامل عديدة في مقدمتها المدرب ومدى الكفايات التي يمتلكها ونجاحه في توظيف هذه الكفايات في إدارة العملية التدريبية.

6. مصطلحات الدراسة:

الكفاءة:

 **التعريف الإصطلاحي:** عرفها لويس دينورا على أنها: "مجموعة سلوكيات اجتماعية ووجدانية و مهارات نفسية و حسية، وحركية تسمح بممارسة دور ما، أو وظيفة، أو نشاط بشكل فعال (شنكامة، 2013، صفحة 27).

التعريف الإجرائي: تعبر عن المستوى العلمي و خبرة المدرب التي تسمح له بالاستناد إلى الأسس العلمية

في إعداد برنامج تدريبي متكامل يهدف إلى تحقيق النتائج في المنافسات الرياضية.

التدريب الرياضي:

التعريف الإصطلاحي: و هي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد

الأفراد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين في أنواع الأنشطة الرياضية ومن هنا يمكن أن

نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم

الطبيعية (كعلم التشريح، علم وظائف الأعضاء، الفيزيولوجيا، علم الميكانيكا الحيوية... الخ) وهدفها

النهائي إعداد الفرد للوصول إلى اعلي مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته و ذلك في

نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته (علاوي، 1992، صفحة 12).

التعريف الإجرائي: وهي عملية تربوية يهدف من خلالها المدرب على إعداد اللاعبين مهاريا خططيا،

بدنيا و نفسيا و تهيئتهم لخوض المنافسة الرياضية.

ألعاب القوى:

التعريف الإصطلاحي: تُعرّف ألعاب القوى بالإنجليزية Athletics أو ما يُعرف أيضاً باسم سباقات الميدان

والمضمار بأنها عبارة عن مجموعة متنوعة من الألعاب التي تتضمن أشكالاً مختلفة من التنافس؛ مثل منافسات

الجرى، المشي، والقفز، والرمي. (Nelson, 2016)

التعريف الإجرائي: وهي مجموعة من الرياضات الجماعية و الفردية تشمل رياضات الركض و القفز و الرمي و

التتابع و تعتمد بدورها على القوة و السرعة و التحمل.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة منير علوي و عيسى هدوش بعنوان: "كفاءة مدربي ألعاب القوى في تكوين رياضي المسافات النصف طويلة - دراسة ميدانية أجريت على فريق ولاية قسنطينة (10-14) سنة - مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة باتنة 2 - الجزائر (2020).

هدفت الدراسة إلى البحث عن كفاءة مدربي ألعاب القوى تخصص مسافات نصف طويلة من حيث محتوى التدريب والمنافسة مع الفئات الصغرى.

وقد استخدم الباحث للتحقق من فرضيات الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وشملت عينة الدراسة (37) مدرب من مختلف فرق ولاية قسنطينة سبق لهم أن دربوا الناشئين من (10-14 سنة).

استعمل الباحث الاستبيان كأداة للدراسة بعد التأكد من خصائصه السيكمترية، كما تم استعمال الحزمة الإحصائية SPSS الإصدار في تحليل النتائج.

وقد توصل الباحث بعد التحليل والمناقشة إلى أن الكثير من المدربين بعيدين كل البعد عن التحكم في محتوى تدريب فئة (14 - 10 سنة) مما يعرقل مساهمهم المستقبلي للوصول إل أعلى المستويات ، وأوصى الباحث بضرورة إعادة رسكلة المدربين وتوجيههم وتزويدهم بالخبرة اللازمة .

الدراسة الثانية: دراسة بوفسيو إلياس قساري حبيب الصديق بعنوان: "الكفاءة التدريبية للمدرب الرياضي وأثرها على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم (14-15) سنة" رسالة ماستر في التدريب و التحضير البدني بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - بجامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي (2015-2016).

هدفت الدراسة إلى إبراز "الكفاءة التدريسية للمدرب الرياضي وأثرها على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم (14-15) سنة وللإحاطة المعرفية بموضوع البحث تم تقديم 03 فصول نظرية بدءا بالكفاءة التدريسية للمدرب الرياضي ثم الأداء المهاري في كرة القدم وبعدها خصائص اللاعب الناشئ في كرة القدم. واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي كمنهج مناسب و ملائم لموضوع الدراسة على عينة من 10 مدربين و 30 لاعبا من مختلف نوادي ولاية جيجل، أما أداة الدراسة فتمثلت في الإستبيان الذي تم إعداده من طرف الطالبان الباحثان.

وبعد عرض و تحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى نتيجة عامة مفادها وجود تأثير لكفاءة المدرب الرياضي على مستوى الأداء المهاري للاعبين الناشئين في كرة القدم.

الدراسة الثالثة: دراسة تحت عنوان: "علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (09-12) سنة بأندية ولاية الجزائر" - دراسة متمحورة حول البعد التربوي العلمي. من إعداد: الطالب عنوان رفيق، ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، زرالدة-جامعة الجزائر - سنة 2007-2008.

كانت الفرضية العامة للدراسة على الشكل التالي: "الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية (09-12) سنة".

أما نتائج الدراسة تمثلت في النقاط التالية:

✓ أن أغلبية المدربين لا تتوفر فيهم الكفاءة العلمية والمهنية اللازمة للإعداد والتكوين الجيد السباحي الفئة العمرية (09-12) سنة.

✓ أن الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة، وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة التي تتماشى مع متطلبات النمو وخصائص السباحين.

✓ أن المسؤولين والمسирون القائمون على أندية السباحة لا يولون أهمية للمؤهلات العلمية.

الإطار النظري

المفصل الأول:

التدريب الرياضي و الكفاءة

التدريبية

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية مهمة في أي مجال رياضي سواء كان فردي أو جماعي، فلا يمكن لأي رياضي القيام بإعداد نفسه بدنيا، مهاريا أو نفسيا دون الحاجة إلى مدرب، و يعتبر المدرب العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب حيث يقوم بإعداد اللاعب أو مجموعة من اللاعبين من خلال الحصص التدريبية إعداد متكامل يمكنه من المنافسة، ويرتكز النجاح في عملية التدريب على المدرب و اللاعب معا، ويكمل كل منها الآخر.

1-1. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (حماد، 1998، صفحة 19). كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (ناهد، 2002، صفحة 09).

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (علاوي، 2002، صفحة 17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (حسين، 1997، صفحة 78).

1-2. خصائص التدريب الرياضي:

نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في ما يلي:

1-2-1. التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي، فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

1-2-2. التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى "احمد مفتي إبراهيم" أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل:

- علم التشريح.

- وظائف أعضاء الجهد البدني.

- بيولوجية الرياضة.

- علوم الحركة الرياضية.

- علم النفس الرياضي.

- علوم التربية.

- علم الاجتماع الرياضي.

- الإدارة الرياضية (حماد، 1998، صفحة 45).

1-2-3. التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب

الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل

المدرب الرياضي الإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات

الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط

بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية

التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي (علاوي، 2002، الصفحات 22-23).

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها

من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس

والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب (أبو

عبده، 2001، الصفحات 27-28).

1-2-4. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية. استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب (علاوي، 2002، الصفحات 24-25).

1-3-3. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بما قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

1-3-1. الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

1-3-2. الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

1-3-3. الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاوله إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1-3-4. الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة (علاوي، 2002، الصفحات 24-25).

1-4. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي: الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية، الوظيفية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة، إلخ (البساطي، 1998، صفحة 12).

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعدل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي" (حماد، 1998، صفحة 21).

1-5. واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

1-5-1. الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بما بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصاص والسمات الإدارية.

1-5-2. الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية (تعلم وإتقان المهارات).

1-5-3. الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (مفتي، 2001، صفحة 30).

1-6-6. قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

1-6-1. التنظيم: يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.

- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.

- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة

التدريب اللاحقة.

1-6-2. التدرج: أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في

الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي :

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

■ من القريب إلى البعيد.

■ من المعلوم إلى المجهول (مختار، الصفحات 45-46).

1-7. المدرب الرياضي

تحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي و تطوير الجوانب الفنية والبدنية وال نفسية الخ، ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

1-7-1. مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسئولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة. فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه (أبو زيد، 2003).

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثالا يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة (السيدة، 2002، صفحة 25).

ويطلق على المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنهل المعرفة والخبرة" (الحسين، 2004، صفحة 121).

المدرب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه كرة المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير.

1 4. كفاءات المدرب الرياضي:

ظهرت حركة التربية القائمة على الكفاءات في إعداد المدرب كرد فعل للاتجاه التقليدي الذي يقوم برنامج إعدادها للمدرب على اكتساب الطالب والمدرب للمعلومات والمعارف النظرية اللازمة له دون التركيز على الكفاءات التي يجب أن يتقنها المدرب، والمرتبطة بدوره في الموقف التعليمي، وعدم قدرة البرنامج التقليدي على إحداث تغيير كبير في أداء الخريجين، وضعف الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي . وقد حدد المختصون الكفاءات التدريبية الواجب توافرها في المدرب بسبعة مجالات رئيسية وهي التالي : (حسن، 1997، صفحة 59).

1-8-1. الكفاءات الأكاديمية والنمو المهني: وتشمل إتقان مادة التخصص واكتساب حصيلة معرفية

متنوعة

1-8-2. كفاءات التخطيط: وتظم صياغة الأهداف وتصنيفها في عدة مجالات

1-8-3. كفاءات التنفيذ: وفيها إثارة اهتمام اللاعبين بهدف التدريب وربط الموضوع الحصص بالبيئة

1-8-4. كفاءات ضبط الصف: وتعني جذب انتباه اللاعبين وتنمية الشعور بروح المسؤولية والتعامل بحكمة

مع المشكلات التي تنشأ أثناء الحصة

1-8-5. كفاءة التقويم: فيها إعداد الاختبارات مع استخدام التقويم الدوري، ثم تفسير وتحليل النتائج

1-8-6. كفاءة إدارية: تضم التعاون مع الإدارة والمشاركة في تسيير الاختبارات وتقديم الآراء والمقترحات التي

يمكن أن تسهم في تطوير العمل.

1-8-7. كفاءة التواصل الإنساني: فيها تكوين علاقات حسنة مع اللاعبين، مع الرؤساء، مع الآباء . ويرى

بعض المختصين أن تطوير الحالة النفسية للاعب في إطار التكوين الرياضي مهم جداً للسماح بمواجهة مقتضيات

المنافسة (حنفي، 1996، الصفحات 63-64).

1-9. خصائص المدرب الرياضي:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض،

وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و

والاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في

التأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين (ناهد، 2002، صفحة 131).

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرب الرياضي وهي كما يلي (أبو

عبده، 2001، صفحة 30):

■ أن يكون مؤمناً محباً لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.

■ أن يكون معداً مهنياً حتى يستطيع التقدم باستمرار.

- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيراً واضحاً.
- إن يتميز بعين المدرب الخيرة في اكتشاف المواهب.
- أن يكون ذكياً، ممتعاً بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية .
- أن يبني علاقته على الحب: المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها الجهاز الفني (الإداري. الطبي - الحكام - الجمهور)، وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف.

كما يضيف " الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون عليها المدرب الرياضي، وهي كالاتي:

- حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.
- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضية التخصصية، والمقدرة على تطبيقها.
- التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية الصديق).
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية ، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي.
- يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي به محبا لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة)

10-1. واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول للاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية.

1-10-1. الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات و معلومات و معارف

اللاعب الرياضي و تشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على مايلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

1-10-2. الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية

الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضية، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.
- تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، بما بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

1-11. صفات المدرب الكفاء:

يتحدد وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطا مباشرة بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل وبعد المباريات .

ومن بين الصفات التي تميز المدرب الرياضي الناجح ما يلي:

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد .
 - القدرة على القيادة وحسن التصرف ومواجهة المشاكل.
 - الإنصاف بروح العطف والمدح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الإيجابية في حلها.
 - الاقتناع التام بدوره التربوي.
 - الثقة بالنفس والاقتناع التام بالعمل الذي يؤديه .
 - مجموعة المعارف والمعلومات العامة والخاصة .
 - مجموعة القدرات والمهارات الخاصة.
- واقعية المستوى: إن المدرب الناجح يتميز بالدفاعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن .
 - المرونة: تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولاسيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية .
 - الإبداع: إن القدرة على الابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك تشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتعددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع

- **التنظيم:** إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للجهود الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح .
- **المثابرة:** تتمثل في الصبر والتحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي .
- **موضع الثقة:** إن الإحساس اللاعب بجهود المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب الأمر الذي يسهم بصورة إيجابية على مدى التعاون بينهما.
- **تحمل المسؤولية:** المدرب الناجح يكون مستعد لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الأخطاء ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل الانتقاد الآخرين .
- **القدرة على النقد:** المدرب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب طبيعة المدرب تتطلب ضرورة النقد في الحالات الضرورية أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو الحرمان اللاعب من بعض الإمتيازات . في تلك الحالات يراعي توضيح بيان الأسباب الموضوعية لذلك و التأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب .
- **القدرة على الإصدار الأحكام:** يتمثل ذلك في القدرة على السرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية ، كذلك القدرة على سرعة التنوع أو تغيير التطورات الخطئية بإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد ممكن للأخطاء .
- **الثقة بالنفس:** الثقة في إصدار الحكام والقرارات تكسب المدرب مركزا قويا لدى اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين على الاحترام والالتزام بها.

- **الثبات الانفعالي:** إن التحكم في الإنفعالات من أهمية المدرب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والإستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يتمكن من إعطاء تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة واضحة وبنبرات هادئة وخاصة في موقف المنافسات ذات الطابع المهم.

إذ أن سرعة التأثر والغضب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغ بالعمل التربوي للمدرب وتساعد على التأثر السلبي لتنفيذ وسلطة المدرب.

1-12. دور المدرب الكفاء:

أهم معالم المميّزة للمدرب الكفاء يمكن أن نلخصها في النقاط التالية :

- القيادة التخصصية لفريق المدربين المساعدين القيادة العملية في عمليات التوجيه التدريبي الجماعي وغيرها.
- تشخيص وحل وعلاج المشكلات النفسية والفنية الرياضية المتعلقة باللاعبين .
- الإشراف على إعداد وسائل وحفظ السجلات الخاصة باللاعبين
- العمل على الإرشاد والتوجيه فهو الأخصائي الخبير والمسئول عن العملية وتقديم التوجيه والإرشاد العلاجي بصفة خاصة وخدمات التوجيه الفني بصفة العامة سواء كان ذلك بطريقة تربوية أو اجتماعي
- تولي مسؤولية متابعة حالات اللاعبين
- مساعدة زملائه أعضاء الجهاز استشاريا فيما يتعلق ببعض نواحي التخصص حيث أنهم أكبرهم تخصصا في الميدان .
- الإسهام في نظرية العملية التدريبية وطرق التدريب وإدماج وتكامل برنامج التدريب فيها (زكي محمد حسن، 2002، صفحة 225).
- الاشتراك في عملية التدريب بإيجابية تامة ولا يقف دورة عن مجرد التوجيه، وتوجيه النقد فهو أقدر الأخصائيين على تولي هذه المسؤولية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق حاولنا الإلمام بكل ما يخص بالكفاءة التدريبية، و تعتبر مهمة التدريب كما لاحظنا مهمة شاقة، تركز على أسس و قواعد، لا يجب إغفالها أو الحياء عنها، وتكامل العملية التدريبية بالنجاح من خلال إحراز نتائج جيدة في المنافسات و المسابقات.

الفصل الثاني:

العاب القوى

تمهيد:

بدأ الاهتمام برياضة ألعاب القوى يتزايد بشكلٍ كبير في جميع أنحاء العالم بعد إقامة أول دورة ألعابٍ أولمبية، والتي كانت ألعاب القوى جزءاً رئيساً من منافساتها، وعقب تزايد هذه الشعبية اجتمع سبعة عشر اتحاداً وطنياً لألعاب القوى من بلدانٍ مختلفة ليعلنوا عن تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF)؛ وذلك في عام 1912م، وكان هذا الاتحاد هو المسؤول عن منافسات ألعاب القوى الخاصة بالرجال فقط، إلا أنه وفي العام 1936م أصبح الاتحاد الدولي لألعاب القوى مسؤولاً عن ألعاب القوى لكل من فئتي الرجال والنساء، وحتى عام 2015م بلغ عدد المشتركين في الاتحاد الدولي لألعاب القوى 214 اتحاداً مختلفاً وبإدارةٍ رئيسية من الاتحاد الدولي لألعاب القوى تحت رعايةٍ محليةٍ من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى الخاصة بكل دولة.

2-1. ألعاب القوى:

ألعاب القوى هي مجموعة مسابقات المضمار والميدان التي تتمثل في مسابقات الجري والرمي والوثب والقفز والمشي، ويرجع تاريخ بداية ظهورها وممارستها إلى قديم الزمان، فهي تعد من أقدم ألعاب الرياضة التي مارسها الإنسان منذ ظهوره على سطح الأرض، لأن جملة مهاراتها الحركية تتمثل جملة الحركات الإرادية التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية العملية أو المعيشية بقصد كسب العيش أو الدفاع عن النفس، من مشي وجري ووثب وقفز ورمي، لهذه الأسباب كلها فإن الإنسان نجده قد مارس ألعاب القوى منذ بداية الإنسان الأول، لذا أطلق عليها أسم أم الألعاب الرياضية لقدم ممارستها كنشاط رياضي إضافة لاحتواء مهاراتها على معظم الحركات الرياضية التي تحويها الأنشطة الرياضية الأخرى، بل أنها تعتبر عصب الدورات الأولمبية القديمة لأن برنامج مسابقاتها كان من مجمله يحوي مسابقات ألعاب القوى، فأخذ الخبراء يطلقون عليها عروس الدورات الأولمبية لأنها تستحوذ على قدر كبير من البرنامج الأولمبي وإعجاب المتفرجين، ألعاب القوى نشاط رياضي جذب للملايين من الكبار والصغار لمشاهدتها في المضامير أو عبر شاشات التلفاز، فهي تتميز على الأنشطة الرياضية الأخرى بأن اللاعب فيها يمثل فريقا كاملا في الدورات الرياضية العالمية والأولمبية نظرا لأن الميدالية التي يفوز بها العداء في هذه الدورات تساوي الميدالية التي يفوز بها فريق جماعي يفوق ثمانية عشر لاعبا، كما تتميز أيضا بالبساطة والسهولة في الممارسة، ويمكن لمضمار واحد أن يضم في وقت واحد أكثر من ثلاثمائة متسابق يتنافسون في مسابقاتها المختلفة والمتنوعة التي تتعدى الأربعين مسابقة، بهذا الكم الهائل من المسابقات يمكن لأي فرد يجد لنفسه مسابقة وفقا لقدراته وإمكاناته البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية (المولى، 2009، صفحة 159).

2-2. تاريخ ألعاب القوى:

2-2-1. في العصر القديم:

نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الإنسانية، وكانت تمارس بصورة قريبة من الصورة التي تمارس بها حالياً، و في الدورة الاولمبية القديمة التي أقيمت عام 866 ق م، و استمرت حتى 377 م أي استمرت ما يقارب 1164 عاماً و قد شهدت هذه الدورات اغلب ألعاب القوى و لذلك سماها البعض أم الألعاب لأنها وسيلة لإيجاد كافة الألعاب الأخرى (عثمان، 1990، صفحة 11).

2-2-2. في العصر الحديث:

ينسب تطور ألعاب القوى إلى نهاية القرن الثامن عشر، عندما صاروا في ألمانيا و بريطانيا و فرنسا و غيرها من البلدان يجرون مباريات في الركض و القفز و الرمي و كذلك تم إنشاء مختلف أنواع النوادي الرياضية وتنظيمها. و بالإضافة إلى ذلك تم تأسيس الهيئة القائدة للحركة الأولمبية، و اللجنة الاولمبية الدولية والتي تتعاون فيما يخص الحركة الاولمبية مع اللجان الاولمبية الوطنية و الاتحادات الرياضية الدولية لأنواع الرياضات و كان إجراء بطولة العالم الأولى في عام 1983 م في هلسنكي، حدثاً بارزاً بالنسبة للاعبين ألعاب القوى في العالم (عثمان، 1990، صفحة 12).

2-3. أهمية ممارسة ألعاب القوى:

تعتبر ألعاب القوى من الألعاب الشعبية عند كثير من الدول لبساطتها وسهولة ادائها، لذلك أصبحت تمارس على نطاق واسع في العالم. وتنحصر أهمية ألعاب القوى في الآتي: (المولى، 2009، صفحة 160).

2-3-1. الأهمية الصحية:

- ممارسة ألعاب القوى تعمل على محافظة صحة الجسم من الأمراض.
- تعمل على معالجة الكثير من الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم والسكر أمراض القلب والشرايين
- تكسب الفرد القوام الجيد.

2-3-2. الأهمية التربوية:

- تساعد في غرس القيم والمفاهيم التربوية.
- تكسب الممارس الصبر والجلد النفسي.
- تكسب الفرد الروح التنافسية والطموح العالي.

2-3-3. الأهمية التدريبية:

- تكسب اللياقة البدنية.
- تكسب المهارات الرياضية.
- 3 رفع الكفاءة الفسيولوجية للاعبين.

2-3-4. الأهمية الترويحية:

- تسهم في استثمار وقت الفراغ.
- تسهم في الشعور بالمتعة والراحة (المولى، 2009، صفحة 163).

2-4. أنواع ألعاب القوى:

2-4-1. المشي:

يختلف هذا السباق من حيث تقنية الحركة، و يحرم المشي السريع من مواصلة السباق في حالة ظهور طور آخر في حركته، و تعد الأرقام القياسية في سباق المشي فقط في حالة ما إذا كان المشي على مضمار الملعب أو بدائرة لا تزيد عن 400 متر، و في الوقت الحاضر ادخل سباق المشي إلى المسابقات النسوية. ثانيا - الركض: يشغل الركض مكانا أساسيا في ألعاب القوى، و يدخل ضمن جميع أنواع القفز و الوثب و رمي الرماح، و يجري الركض العادي في العادة بحساب المسافة أو بحساب الزمن الذي ينبغي خلاله على العداء قطع مسافات كبيرة، و يحدد الزمن حتى بالجزء من المئة و يشمل المسافات القصيرة 100 متر 200 متر 400 متر جري المسافات المتوسطة و الطويلة، و يعتبر جري هذه المسافة بعنصر تحمل وتبدأ بسباق 800 متر و تنتهي بسباق 42195 متر (الريضي، 2005، صفحة 80).

2-4-2. سباقات الحواجز:

تدخل سباقات عدو الحواجز عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة و بذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع مسافاتها , و من وجهة نظر علوم الحركة تعتبر تلك السباقات حركات ذات إيقاع متكرر و مركب في نفس الوقت و بذلك فهي حركات ثنائية المراحل.

و سباقات الحواجز من أمتع سباقات المضمار و ذلك لإثارتها العالية للمشاهدين من جهة و شعور لاعبيها بالثقة و الجأرة عند مزاولتها من جهة أخرى سواء في التدريب أو في المنافسات حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز، و يصل ارتفاع الحاجز إلى 106.7 سم.

2-4-3. سباقات التتابع:

من السباقات المشوقة في ألعاب القوى نظرا لما تتطلبه من جهود فردي وجماعي، وكذلك لكثرة عدد اللاعبين المشتركين في هذه السباقات مما يضفي عليها الحماسة و الإثارة سواء من ناحية المتسابقين أو الجمهور. عصا التتابع: أسطوانية الشكل طولها من 28 إلى 30 سم و محيط دائرتها 12 سم ووزنها لا يقل عن 50 (الريضي، 2005، صفحة 82)..

2-4-4. الوثب:

الوثب هو انتقال الشخص من مكان لآخر في نفس المستوى الأفقي (الطويل) و من مكان لأعلاه يتخطى مانعا أو حاجزا و تسمى بالعارضة (الوثب العالي) أو انتقاله في نفس المستوى الأفقي و لكن لمسافة أطول و بواسطة ثلاثة خطوات لها صفة قانونية في الأداء (الوثب الثلاثي)، أو يتخطى ارتفاعا عاليا باستخدام مركز انتقال (القفز بالزانة).

2-4-4-1. الوثب الطويل:

ظهر أيام الإغريق و حاجتهم لتخطي الحفر و الخنادق و الحواجز أثناء الحرب والسلم، و تطور حتى أصبح لديه طريق اقتراب ثم مكان بعد يرتقي منه ليساعد اللاعب على الارتقاء إلى الأمام و أعلى ليطير (الريضي، 2005، صفحة 90)

2-4-4-2. الوثب العالي:

تطور هذا النوع بفضل العلم و العلماء للوصول إلى أعلى مستوى، و قد كانت الطريقة المقصية هي الشائعة في القرن التاسع عشر، حيث يتم الارتقاء بالقدم البعيدة عن العارضة، وفي سنة 1985 م استعمل الأمريكيان الطريقة الشرقية حيث يلقي فيها الجسم في وضع أفقي و بزواية قائمة مع العارضة، و في عام 1912 م ظهرت الطريقة الغربية و فيها يتخذ الجسم وضع الرقود على جانبه مع الهبوط على نفس القدم التي تم الارتقاء بها، ثم تليها الطريقة السرجية التي انتشرت انتشار ملموسا، و نظرا لمميزاتها فقد استعملها أبطال العالم لتحطيم الأرقام و كذلك لسهولة تعليمها للناشئين (الريضي، 2005، صفحة 90).

2-4-4-3. الوثب الثلاثي:

هو مسابقة تؤدي فيها ثلاث وثبات لها مواصفات قانونية خاصة، و خطواتها تتمثل في الوثبة الأولى ثم الثانية ثم

2-4-5. الرماية و الدفع:

2-4-5-1. دفع الجلة:

يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية و القانونية عن بقية المسابقات الخاصة بالرمي، حيث أن الجلة تدفع ولا ترمى، تدفع الجلة من الكتف و بيد واحدة، و عندما يأخذ المتنافس وضع الوقوف في الدائرة ينبغي أن تلامس الحلة الذقن أو تكون قريبة منه، و أثناء عملية الدفع ينبغي أن لا تهبط الذراع إلى الأسفل أو عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين (الريضي، 2005، صفحة 92).

و الجلة كروية الشكل سطحها أملس، مصنوعة من الحديد أو النحاس أو الصلب أو من أي معدن آخر لا يقل في ليونته عن معدن النحاس، ووزها بالنسبة للرجال 7.275 كغ، أما النساء فوزها 4 كغ.

2-4-5-2. رمي القرص:

تعتبر مسابقة رمي القرص من مسابقات الرمي، حيث يعتمد لاعب القرص على اكتساب سرعة الرمي من حركة الدوران التي تعمل على إطالة المسار الحركي للرمي، و ذلك في دائرة قطرها 2.5 متر و بذلك يتسارع اللاعب و معه الأداة لتوليد أكبر قوة طرد مركزية و التي تعمل ايجابيا على انطلاق القرص من يد اللاعب بأكبر سرعة و ابعاد مسافة ممكنة، و يصل وزن القرص إلى 02 كغ بالنسبة للرجال و 01 كغ بالنسبة للنساء (الرياضي، 2005، صفحة 93).

2-4-5-3. رمي الرمح

تعتبر مسابقة رمي الرمح من مسابقات الرمي و التي تتميز بأطول مسار حركي بالنسبة لمسابقات الرمي حيث تتضمن مرحلة الاقتراب و التي حددها القانون الخاص بالمسابقة ألا تقل عن 33.5 متر ولا تزيد عن 36.5 متر كما يتميز الرمح بأقل وزن نسبي ضمن مسابقات الرمي (رجال 800 غرام، نساء 600 غرام) (بسطويسي، 1992، صفحة 130).

2-4-5-4. رمي المطرقة:

هي من مسابقات الرمي التي يعتمد مستواها الرقمي على سرعة انطلاقها لحظة الرمي مثلها في ذلك مثل مسابقات الرمي الأخرى حيث يكتسب اللاعب تلك السرعة في مجال حركي دوراني محدود بدائرة قطرها 2.135 متر، و بذلك تتأثر تلك السرعة إلى حد كبير بقوة اللاعب بالإضافة إلى رشاقته و مرونته أثناء الدوران. و المطرقة عبارة عن كرة حديدية متصلة بسلك طويل و مقبض (بسطويسي، 1992، صفحة 134).

2-4-6. المسابقات المركبة (التنافس المتعدد):

تشمل المسابقات المركبة اولمبيا كلا من المسابقات العشرية للرجال و التي أدخلت عام 1912 م ضمن الألعاب الاولمبية، و المسابقات السباعية للسيدات و التي أدخلت ضمن الألعاب الأولمبية عام 1980 ميلادي بعد استبدالها بالمسابقات الحماسية التي أدرجت عام 1964 م، إلا أن استخدام الألعاب الحماسية قائم بالنسبة للرجال و السيدات بالإضافة إلى المسابقة الثلاثية التي يمكن البدء بمزاولتها ابتداء من أعمار 08 أو 10 سنوات، و التي تتكون من ثلاث فعاليات (عدو 60 م، الوثب الطويل، رمي الكرة) (بسطويسي، 1992، صفحة 154).

2-5. السباقات الطويلة والمتوسطة:

يعتمد ركض المسافات المتوسطة والطويلة على السرعة والوقت ومهما عظمت إمكانية اللاعب وخبرته في الجري لا يمكن أن يطور قدراته بمعزل عما وصل إليه علم التدريب الرياضي في العالم فالخبرة الميدانية بالاستناد إلى أفضل ما وصل إليه العلم وخاصة في الجانب التكنولوجي والميكانيكي والتشريحي، عاملان أساسيان في تطوير الانجاز في ركض المسافات المتوسطة والطويلة. ولنتمكن من أداء تقنيات جري المسافات المتوسطة والطويلة يجب النظر بعمق وبالدقة المتناهية إلى أجزاء عملية الركض المكونة من (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 04):

2-6. الإعداد البدني لعدائي ألعاب القوى:

يمثل الإعداد البدني المبني على الأسس الفسيولوجية، العمود الفقري لجري المسافات الطويلة والمتوسطة حيث تطورت النظريات الفسيولوجية في مجال التدريب الرياضي في خلال ربع القرن الماضي تطورا كبيرا مما كان له الأثر الكبير في تقدم تلك المستويات، وبذلك يعتبر الإعداد البدني العنصر الأهم بين مكونات المستوى لتسابق المسافات المتوسطة والطويلة (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 07).

ويتمثل الإعداد البدني في العناصر البدنية الخاصة بها وسبل تنميتها، وبذلك يلعب عنصرا التحمل الدوري التنفسي والسرعة دورا إيجابية وفعالا في التقدم بمستوى تلك السباقات كأهم عنصرين ونتيجة لاهتمام المدربين بهذين العنصرين وعلى مدى قرن مضى من التدريب، ظهرت الأرقام القياسية العالمية في مختلف المسابقات والمنافسات الدولية سواء كانت في المسافات الطويلة أو المتوسطة.

2-7. العناصر البدنية الخاصة لعَدائي ألعاب القوى:

مما لا شك فيه أن جري المسافات الطويلة والمتوسطة تتطلب مجموعة من العناصر البدنية والتي يجب أن تكون لدى العداء حتى يتم تحقيق نتائج عالية والارتقاء بمستواه فبالإضافة إلى صفة التحمل والسرعة والتي تعتبر أهم عنصر فلا بد من أخذ بعين الاعتبار العناصر البدنية الأخرى ولكن بقدر حجم كل عنصر ومدى الاحتياج إليه، فالقوة العضلية والمرونة يلعبان بجانب السرعة والتحمل دورا إيجابيا في تحسين مستوى الأداء حيث يتطلب تنمية هذه العناصر من بداية التحضير البدني (فراج، 2004، صفحة 114).

2-8. الإعداد المهاري لعَدائي ألعاب القوى:

يقصد بالإعداد المهاري تعليم وتثبيت والتقدم بتقنيات مهارات الجري المختلفة، وبذلك فإن اكتساب التقنيات الجيدة سواء ما يخص أداء الخطوة أو وضع الجذع أو حركات الذراعين أثناء الجري، وتعلم تقنيات الجري من أهم العوامل التي تساعد في تقدم المستوى الرقمي للعَدائين 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، وللحد من هذه الحركات الزائدة يجب على المدرب تعليم بعض الحركات التي تساعد على تعلم تقنيات الجري والاقتصاد في الجهد (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 08).

2-9. الإعداد التخطيطي لعُدائي ألعاب القوى:

وهو تنظيم ووضع الأسس العامة ورسم الأساليب الخاصة بتشكيل درجات حمل التدريب وتقنينها وتوزيعها تقنيا وتوزيعا أمثل على شكل مراحل تدريبية قد تكون طويلة أو متوسطة أو قصيرة المدى، ويتوقف طول كل مرحلة على الهدف الاستراتيجي المرسوم للوصول بالرياضي للفورمة الرياضية في مرحلة المنافسات حيث يعمل ذلك على تسهيل عملية التدريب عامة.

2-10. الإعداد النفسي لعُدائي ألعاب القوى:

يعتبر هذا الإعداد مكونا أساسيا لمستوى عدائي السباقات الطويلة والمتوسطة، حيث يسهم إسهاما إيجابيا وفعالا للتقدم بالمستوى الرقمي. يتضمن تهيئة المتسابقين وتجهيزهم على ظروف التدريبات والمنافسات من حيث الزمان والمكان والمتنافسون أنفسهم، فبالنسبة للزمان يتمثل في التوقيت الذي يتزامن مع موعد التدريب، أما فيما يخص المكان فيتمثل في تدريب المتسابق في أماكن ومضمارات وفي ظروف مناخية مختلفة مع إعطاء الفرصة للاحتكاك بمستويات متباينة (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 09).

خلاصة الفصل:

حاولنا من خلال هذا الفصل إعطاء نظرة شاملة وكاملة حول رياضة ألعاب القوى وذلك من خلال التعريف بها وفعاليتها استنادا إلى بعض المصادر و المراجع العلمية... إلخ. ولا بد من امتلاك المتعلم نظرية واضحة على الأداء العملي لأن الأداء العملي إذا لم يسبقه فهم نظري واسع لا يستطيع المتعلم أن يقوم بالأداء العملي بالشكل السليم وهذا ينطبق على كل أشكال ألعاب القوى.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيد ما جاء في الجانب النظري، فهو وسيلة نقل مشكل البحث إلى الميدان، وتوضيحها وتحديدتها والإجابة عن تساؤلات هذا البحث واختبار صحة فروضه للوصول إلى الأهداف المرجوة.

1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض الأبعاد النفسية استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

1-2. مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع بحثنا في ن ادبي ألعاب القوى بولاية معسكر و هما النادي الرياضي

الهاوي الألعاب القوى صقور عقاز النادي رياضي الهاوي الألعاب القوى المركب الرياضي الحشم، من عدائين و مدربين و إدارين

أما عينة البحث فتكونت من 30 مدربا للفئات الناشئة النادي الرياضي الهاوي لألعاب القوى صقور عقاز النادي رياضي الهاوي لألعاب القوى المركب الرياضي الحشم

و كان توزيعهم على الشكل التالي:

ألعاب المضمار	ألعاب الميدان	عدد المدربين	النادي
10	5	18	النادي الرياضي الهاوي الالعاب القوى صقور عقاز
12	9	18	النادي رياضي الهاوي الالعاب القوى المركب الرياضي الحشم
22	14	36	المجموع

1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا

المتغير المستقل هو "مستوى الكفاءات التدريبية".

- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الإتجاه السلبي أو الإتجاه الإيجابي ف'ن كان المتغير

المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو "تحقيق النتائج في ألعاب

القوى".

1-4. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات

المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات

الضبط الصحيحة " (د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان ، 1988، صفحة 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ، واستنادا إلى كل هذه

الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استنادا إلى الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع و استرجاع أدوات القياس من طرف الطالبان الباحثان شخصيا.

1-5. مجالات البحث:

1-5-1. المجال البشري: و تمثل في 36 مربدا لألعاب القوى للناشئين لناديين من و لاية معسكر

1-5-2. المجال المكاني: بلدية عقاز و بلدية الحشم بولاية معسكر

1-5-3. المجال الزمني:

الدراسة النظرية: امتدت من 2021/02/05 إلى غاية 2021/04/31

الدراسة التطبيقية: ابتداء من 2021/05/05 إلى غاية 2021/06/20.

1-6. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد اعتمد الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

1-6-1. الإستبيان تم إعداده من طرف الطالبان الباحثان شخصيا تحت إشراف الأستاذ المؤطر . وتكون من

24 سؤالاً، وكان مغلقاً حيث احتوى على 03 اقتراحات للإجابة غالباً و هي (نعم، لا، أحياناً) وتم تقسيمه إلى ثلاث (03) محاور وهي كالتالي:

✓ المحور الأول: واقع الحصة التدريبية في ألعاب القوى للفئات الناشئة

✓ المحور الثاني: كفاءة المدرب في إعداد البرنامج التدريبي في ألعاب القوى للفئات الشابة

✓ المحور الثالث: كفاءة المدرب في تحقيق النتائج في المنافسة الرياضية لألعاب القوى للناشئين

1-6-2. المصادر و المراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية،

شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

1-7. الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

● طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:

عدد التكرارات $100 \times$

المجموع الكلي

• اختبار كا²:

$$كا^2 = \frac{(كع - كم)^2}{ك م} \quad \text{(زيني، 2010)}$$

• معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{ن (سمج ص) - (مج ص) (مجم ص)}{\sqrt{(ن س^2 مج - مج^2 ص) \cdot (ن ص^2 مج - مج^2 ص)}} \quad \text{..... (الشريبي، 1995، صفحة 132)}$$

1 8. الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحثان القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على متوسطة طويل عابد مجديوية ولاية غيليزان

1 9. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

• الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test - Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس

قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس التلاميذ).

- **الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

بمعامل الارتباط "ر" لبيرسون

معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة	حجم العينة	
0.91	0.87	0.05	30	المحور الأول
				المحور الثاني
				المحور الثالث

خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم القيام بها، كما تم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، وكذا توزيع العينات و تحديد مجالات البحث الزمني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

2-1. عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: البيانات الشخصية:

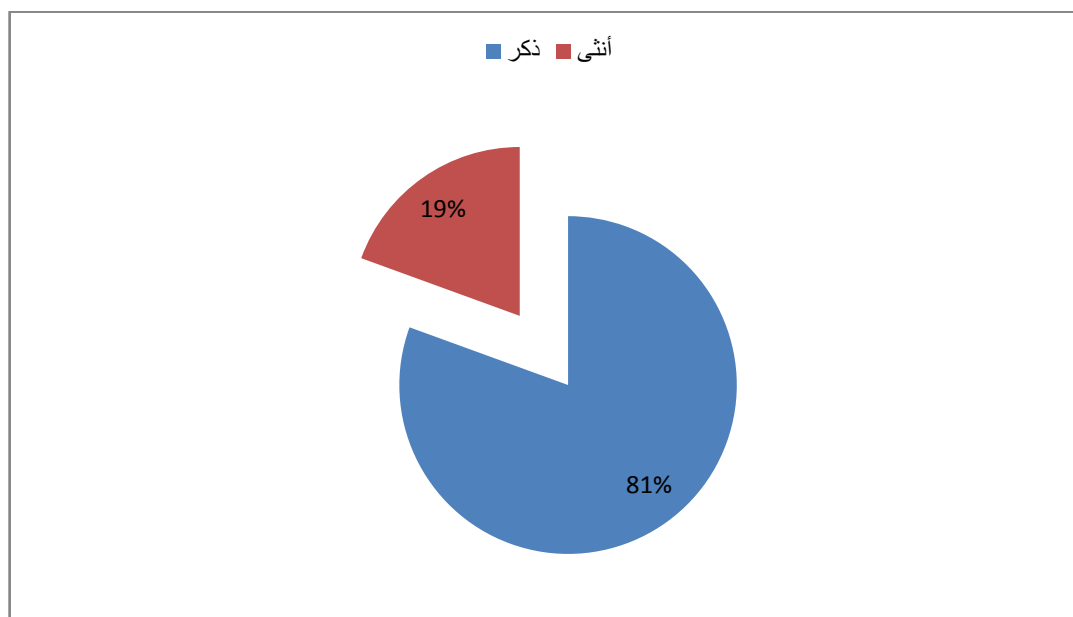
الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الشهادة
80.55	29	ذكر
19.44	07	أنثى
100	36	المجموع

من خلال النتائج المبينة المبينة في الجدول أعلاه و الذي يمثل توزيع عينة البحث تبعا لمتغير الجنس أسفرت النتائج أن 80.55% من إجمالي عينة البحث من جنس الذكور، و بلغت نسبة الإناث 19.44% من المبحوثين.

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتألف من الجنسين بأفضلية لجنس الذكور

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 01



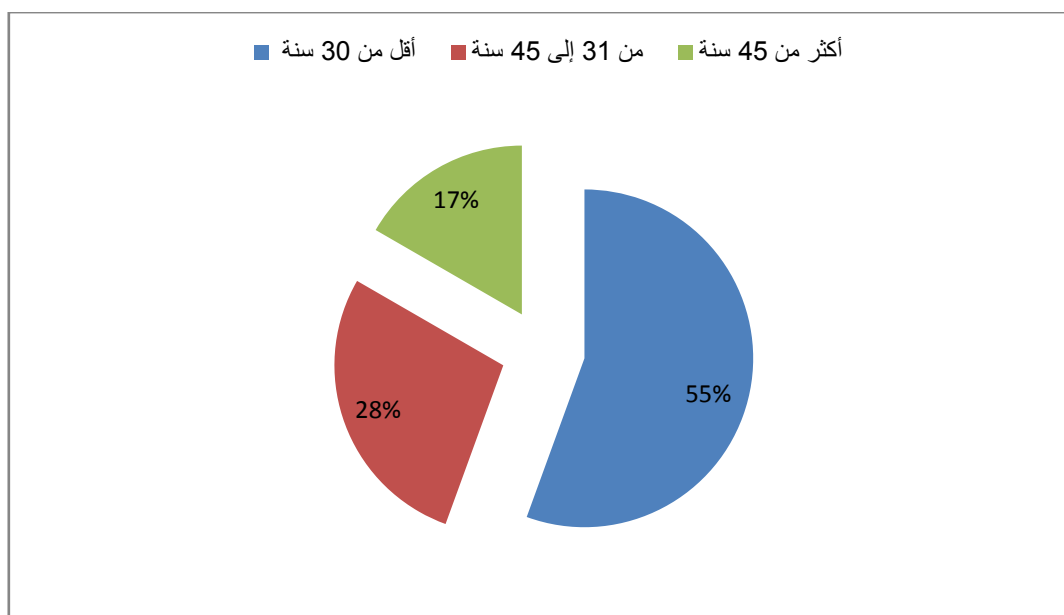
الجدول رقم (02): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الشهادة
55.55	20	أقل من 30 سنة
27.77	10	من 31 إلى 45 سنة
16.66	06	أكثر من 45 سنة
100	36	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و الذي يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن فكانت نسبة 55.55% من عينة البحث لمن لديهم أقل من 30 سنة، و 27.77% لمن تتراوح أعمارهم بين 31 و 45 سنة، اما من تتجاوز أعمارهم 45 سنة فيمثلون 16.66% من إجمالي عينة البحث.

ومنه نستنتج أن عينة البحث أغلبها من جنس الشباب

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 02

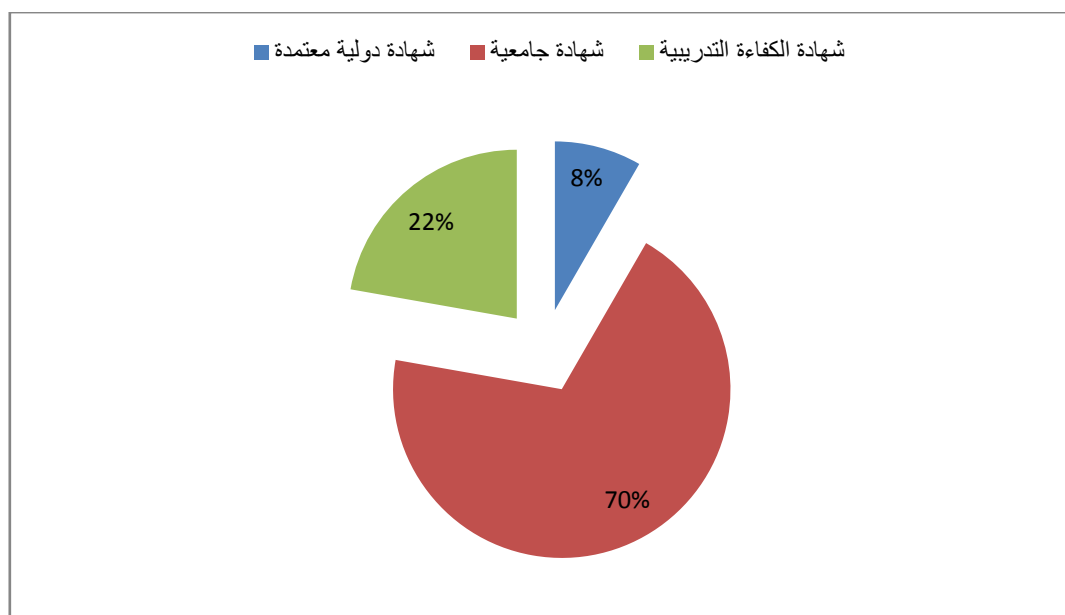


الجدول رقم (03): يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الشهادة
08.33	03	شهادة دولية معتمدة
69.44	25	شهادة جامعية
22.22	08	شهادة الكفاءة التدريسية
100	36	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و الذي يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الشهادة فكانت نسبة 33.08% من عينة البحث لمن لديهم شهادة دولية معتمدة، و 69.44% لمن يمتلكون شهادة جامعية ، اما من لديهم شهادة الكفاءة التدريسية فيمثلون 22.22% من إجمالي عينة البحث. ومنه نستنتج أن عينة البحث لديها الكفاءة اللازمة

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 03



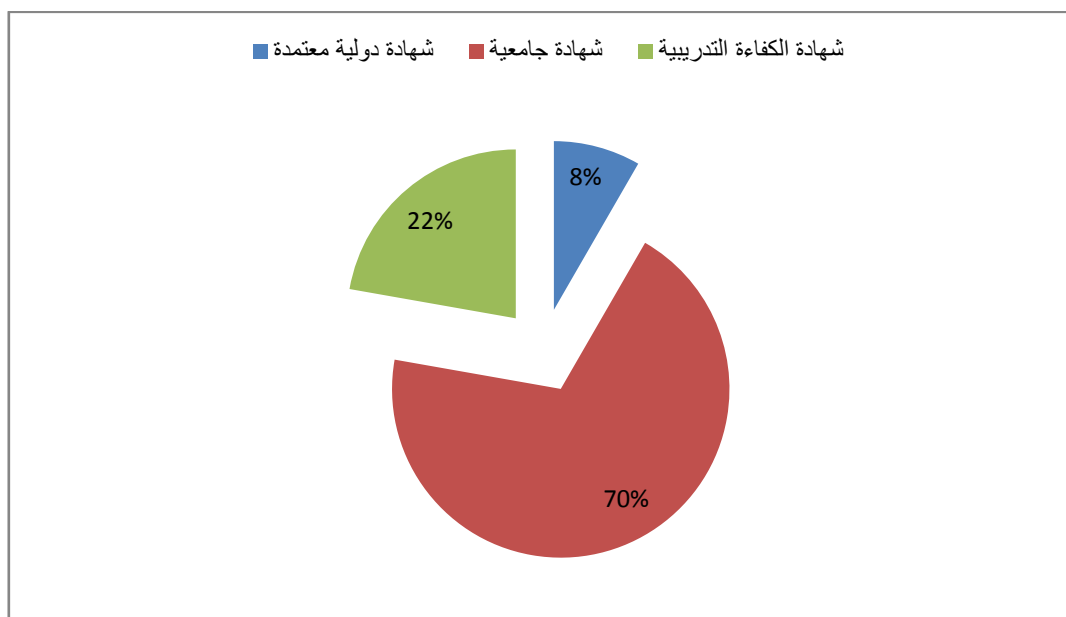
الجدول رقم (04): يمثل توزيع عينة البحث حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الشهادة
50.00	18	أقل من 05 سنوات
27.77	10	من 06 إلى 10 سنوات
22.22	08	أكثر من 10 سنوات
100	36	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و الذي يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الخبرة المهنية فكانت نسبة 50.00% من عينة البحث لمن لديهم خبرة تقل عن 05 سنوات، و 27.77% لمن تتراوح خبرتهم المهنية بين 06 و 10 سنوات، اما من لديهم خبرة تفوق الـ 10 سنوات فيمثلون 22.22% من إجمالي عينة البحث.

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتمتع بالخبرة المهنية اللازمة

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 04



المحور الأول: واقع الحصة التدريبية في ألعاب القوى للفئات الناشئة.

1. هل تتوفر لديكم الملاعب و المضامير القانونية للتدريب؟

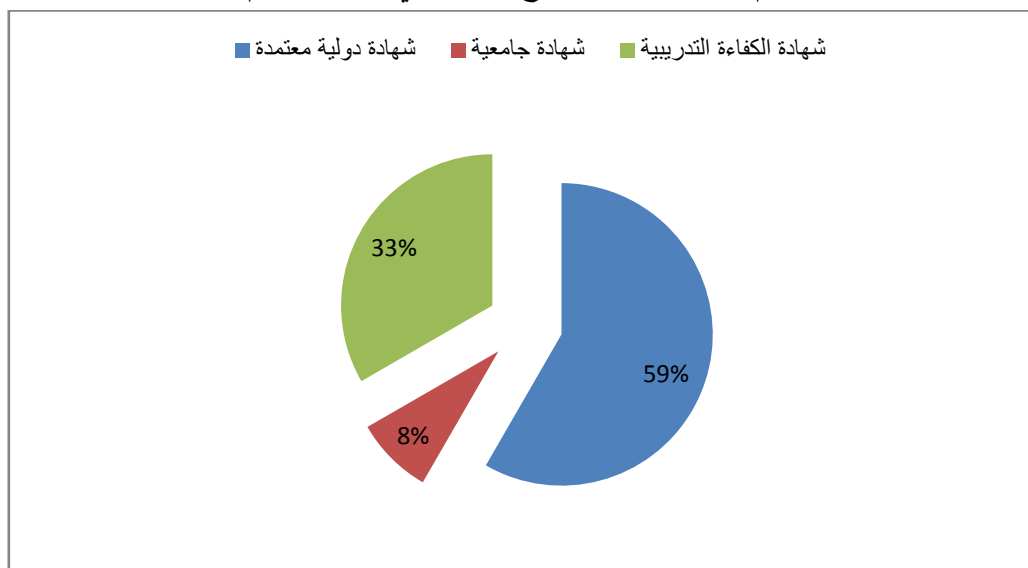
الجدول رقم (05): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 05

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	21	58.33	13.50	5.99	دال
لا	03	08.33			
أحيانا	12	33.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 21 مدربا من عينة البحث أجابوا بنعم ما يمثل 58.33%، أما من أجابوا بلا فقد بلغت نسبتها 8.33%، و أجاب 12 مدربا بأحيانا ما يمثل 33.33% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.50 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن الملاعب و المضامير القانونية متوفرة نوعا ما لبعض أندية ألعاب القوى للناشئين

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)



2. هل تتوفر لديكم الوسائل البيداغوجية للقيام بالعملية التدريبية على أحسن وجه ؟

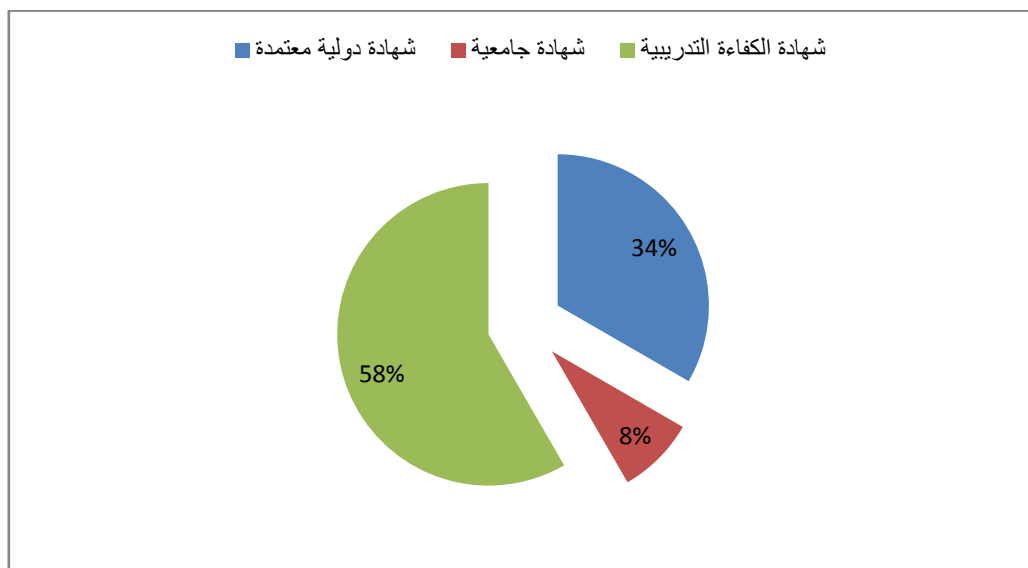
الجدول رقم (06): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 06

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	12	33.33	13.50	5.99	دال
لا	03	08.33			
أحيانا	21	58.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 12 مدربا من عينة البحث أجابوا بنعم ما يمثل 33.33 %، أما من أجابوا بلا فكانت فبلغ عددهم 03 مدربين، و أجاب 21 مدربا بأحيانا ما يمثل 58.33% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.50 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الثالثة.

ومنه نستنتج أن الوسائل البيداغوجية ليست متوفرة بالشكل الكافي لدى أندية ألعاب القوى للناشئين

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)



3. هل تتوفر لكم الوسائل التكنولوجية الحديثة التي تتماشى مع أساليب التدريب الحديثة في ألعاب القوى ؟

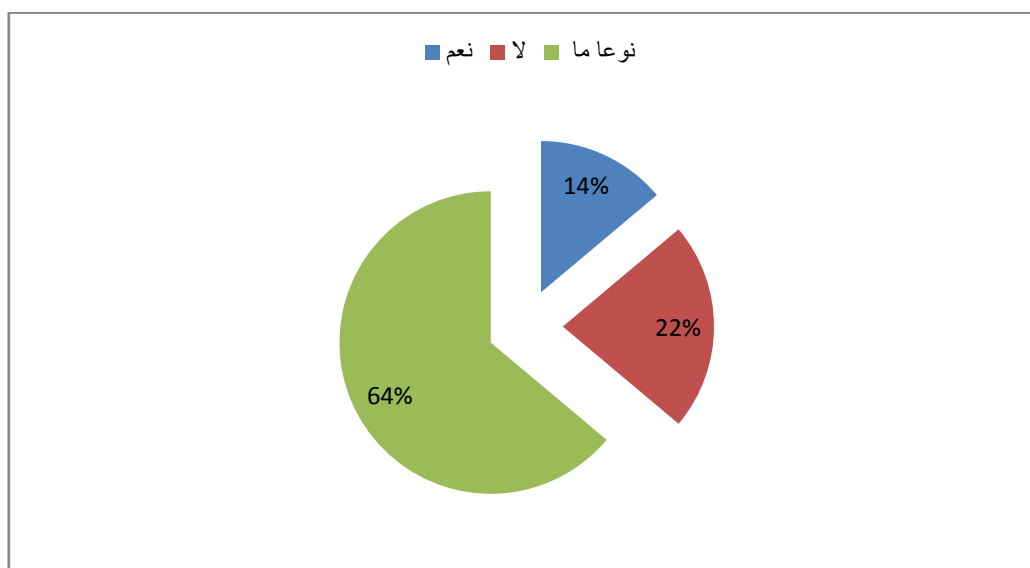
الجدول رقم (07): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 07

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	05	13.88	15.49	5.99	دال
لا	08	22.22			
نوعا ما	23	63.88			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 أفراد من عينة البحث أجابوا بنعم ما يمثل 13.88%، أما من أجابوا بلا فقد بلغت نسبتهم 22.22% و يمثلون 08 أفراد، و أجاب 23 فردا بأحيانا ما يمثل 63.88% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.49 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة بنوعا ما.

ومنه نستنتج أن الوسائل البيداغوجية التي تتماشى مع وسائل التدريب الحديثة غير متوفرة بالشكل الكافي

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)



4. هل تتوفر لديكم عوامل الأمن و السلامة الواجب توفرها في الحصة التدريبية لألعاب القوى ؟

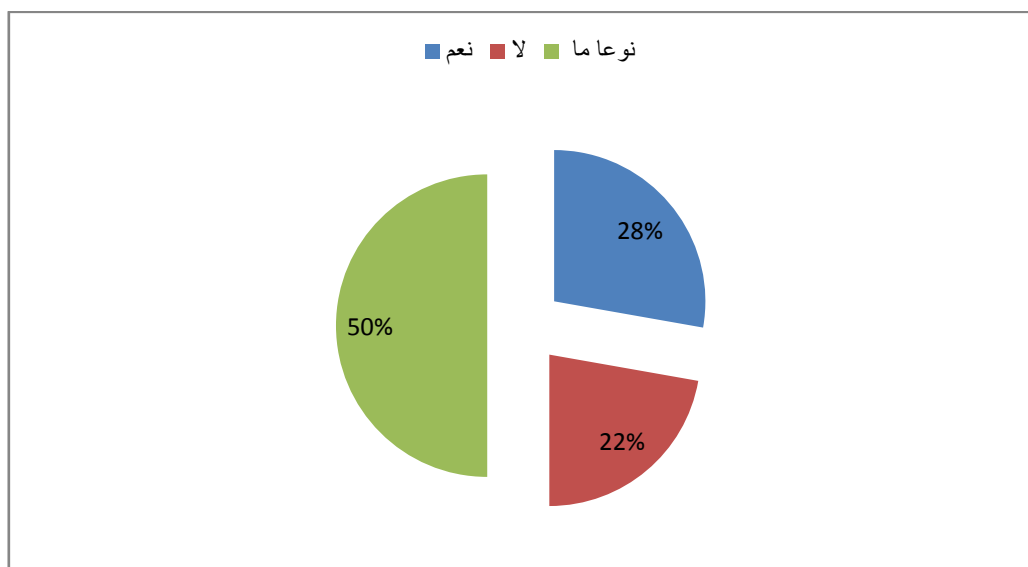
الجدول رقم (08): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 08

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	10	27.77	4.66	5.99	غير دال
لا	08	22.22			
نوعا ما	18	50.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 مدربين من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 27.77%، و أجاب 08 مدربين بـ "لا" ما يمثل 22.22% من إجمالي عينة البحث، بينما أجاب 18 فردا بنوعا ما ما يمثل 50% من المبحوثين، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.66 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج عوامل الأمن و السلامة الواجب توفرها أثناء الحصة التدريبية مفقودة نوعا ما لدى أندية الناشئين للألعاب القوى.

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)



5. ما هي عدد الحصص التدريبية التي تقومون بها أسبوعيا ؟

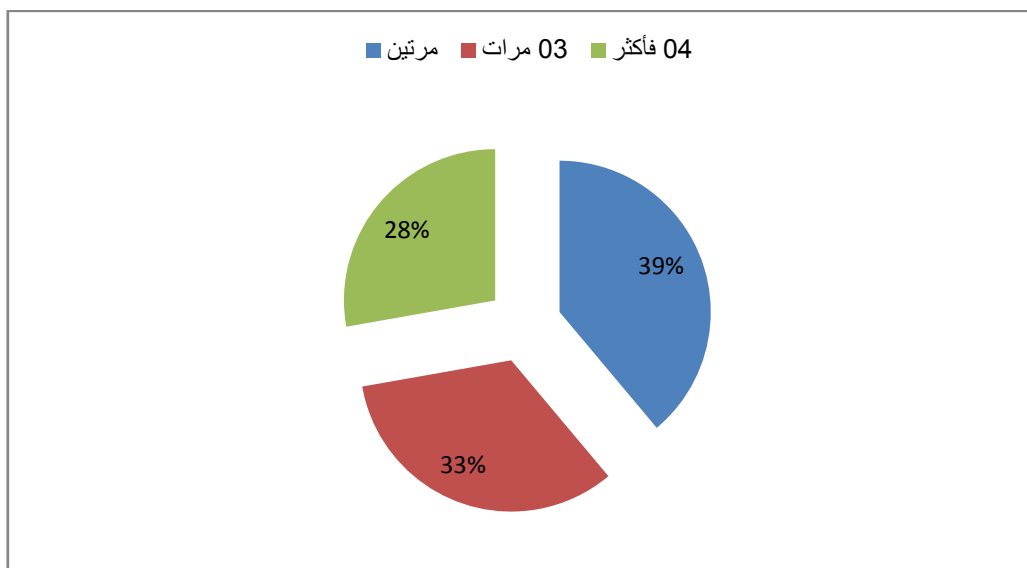
الجدول رقم (09): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 09

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
مرتين	14	38.88	0.66	5.99	غير دال
03 مرات	12	33.33			
04 فأكثر	10	27.77			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مبحوثا أجابوا بـ "مرتين" ما يمثل 38.88% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "03 مرات" فكانت نسبتهم 33.33%، و أجاب 10 مدربين بـ "04 مرات" ما يمثل 27.77% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.66 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 .

ومنه نستنتج أن عدد الحصص التدريبية تختلف من ناد لآخر و هذا راجع إلى توفر الملاعب و المضامير القانونية

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)



6. هل يتوفر لديكم أخصائي نفساني في الطاقم التدريبي ؟

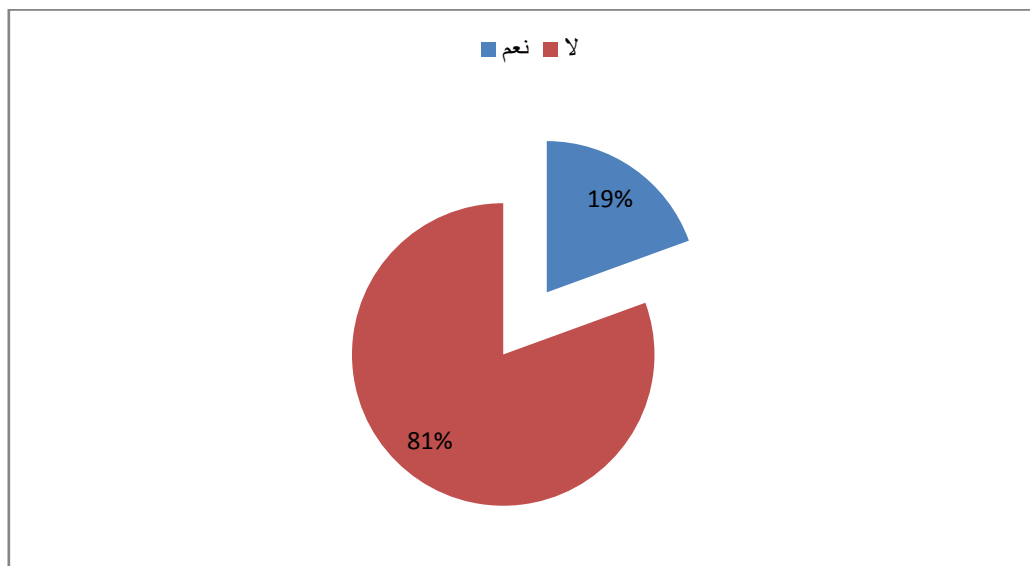
الجدول رقم (10): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 10

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	07	19.44	13.44	3.84	دال
لا	29	80.55			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 07 مدربين أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 19.44% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 80.55%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.44. وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن أغلب أندية ألعاب القوى للناشئين لا تتوفر على أخصائيين نفسانيين

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



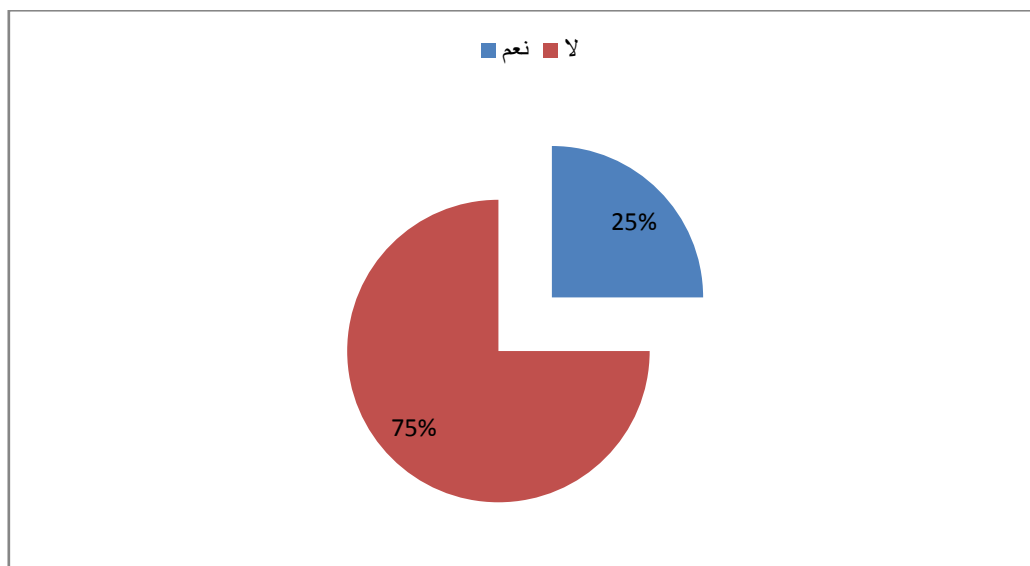
7. هل يتوفر لديكم أخصائي تغذية في الطاقم التدريبي ؟

الجدول رقم (11): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 11

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	09	25.00	9.00	3.84	دال
لا	27	75.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 09 مدرين أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 25.00% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 75.00%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.00 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الثانية. ومنه نستنتج أن أغلب أندية ألعاب القوى للناشئين لا تتوفر على أخصائي تغذية.

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



المحور الثاني: كفاءة المدرب في إعداد البرنامج التدريبي في ألعاب القوى للناشئين

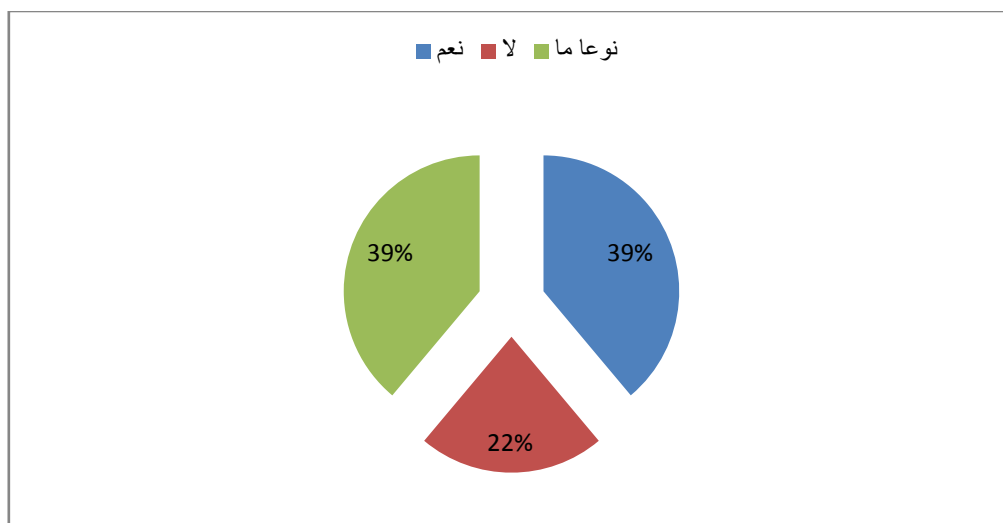
8. هل تعتقد أن الكفاءة التدريبية ترجع لعامل الشهادة التدريبية المتحصل عليها ؟

الجدول رقم (12): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 12

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	14	38.88	1.99	5.99	غير دال
لا	8	22.22			
نوعا ما	14	38.88			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدربا أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 38.88% من إجمالي عينة البحث، اما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 22.22%، و أجاب 14 مدربا بنوعا ما بنسبة بلغت 38.88% و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.99 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلب بعض المدربين فقط يعتقدون أن الكفاءة التدريبية ترجع لعامل الشهادة التدريبية المتحصل عليها.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)



9. هل تعتقد أن الكفاءة التدريبية ترجع لعامل الخبرة المهنية المكتسبة ؟

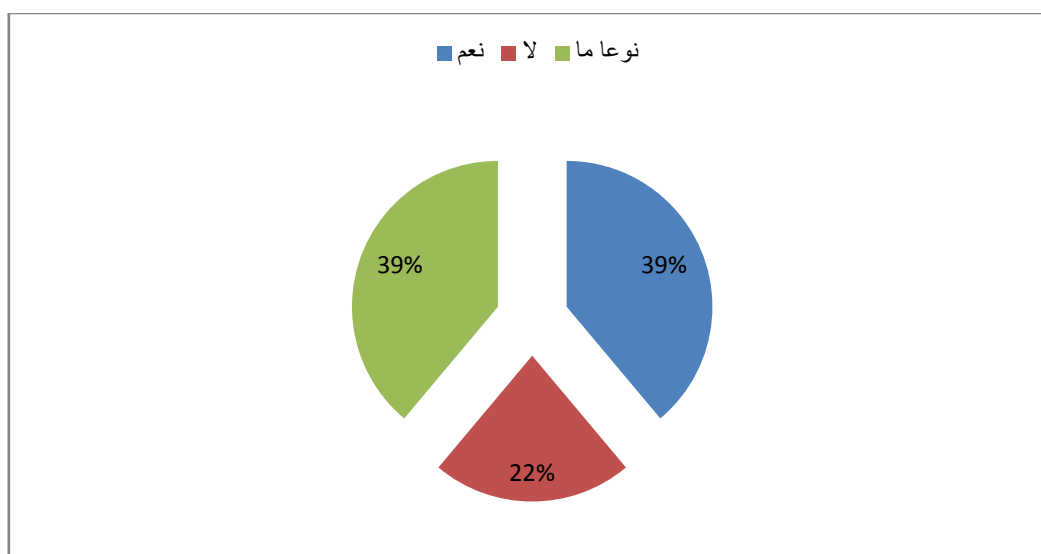
الجدول رقم (13): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 13

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	28	77.77	34.66	5.99	دال
لا	00	00.00			
أحيانا	08	22.22			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 28 مدربا أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 77.77% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم معدومة و أجاب 08 مدربين بـ "أحيانا" ما يمثل 22.22% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 34.66 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن أغلب المدربي يعتقدون بأ الكفاءة التدريبية ترجع لعامل الخبرة المهنية المكتسبة.

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)



10. على ماذا تعتمدون في تخطيط البرنامج التدريبي السنوي ؟

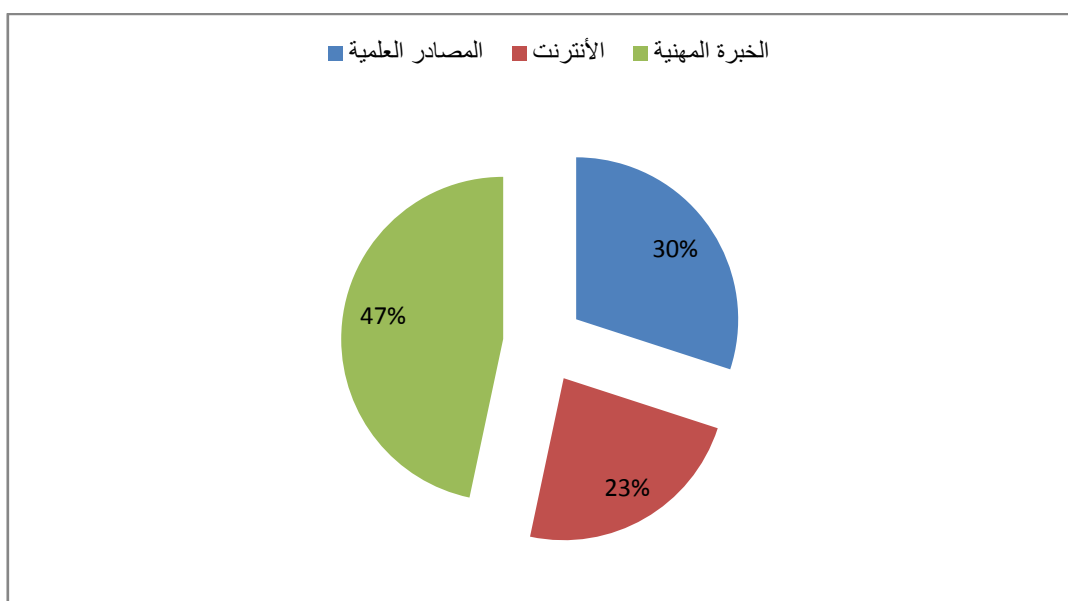
الجدول رقم (14): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 14

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
المصادر العلمية	18	30.00	3.29	5.99	غير دال
الأنترنت	14	23.00			
الخبرة المهنية	28	47.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 18 مدرباً أجابوا بـ "المصادر العلمية" ما يمثل 30.00% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "الأنترنت" فكانت نسبتهم 23.00%، و أجاب 28 مدرباً بـ "أحيانا" ما يمثل 47.00% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.29 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 .

ومنه نستنتج أن المديرين يعتمدون على المصادر العلمية و الأنترنت و الخبرة المهنية في تخطيط البرنامج التدريبي السنوي.

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)



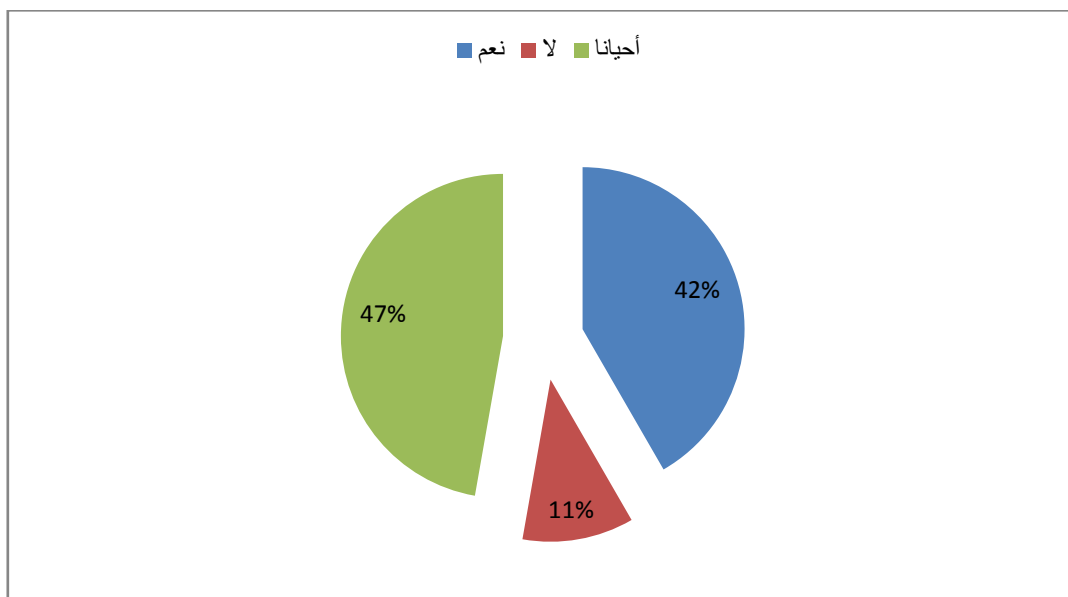
11. هل تقومون بدورات و تریصات لمواكبة ما يستجد من أساليب حديثة في التدريب ؟

الجدول رقم (15): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 15

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	15	41.66	8.16	5.99	دال
لا	04	11.11			
أحيانا	17	47.22			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 مدربا أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 41.66% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 11.11%، ويمثلون 04 مدربين، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 08.16 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأخيرة. ومنه نستنتج أن بعض المدربين يقومون بإجراء تریصات و دورات لمواكبة ما يستجد من أساليب التدريب الحديثة.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)



12. هل أنتم على إطلاع بكافة الجوانب التدريبية (البدنية، المهارية و النفسية) ؟

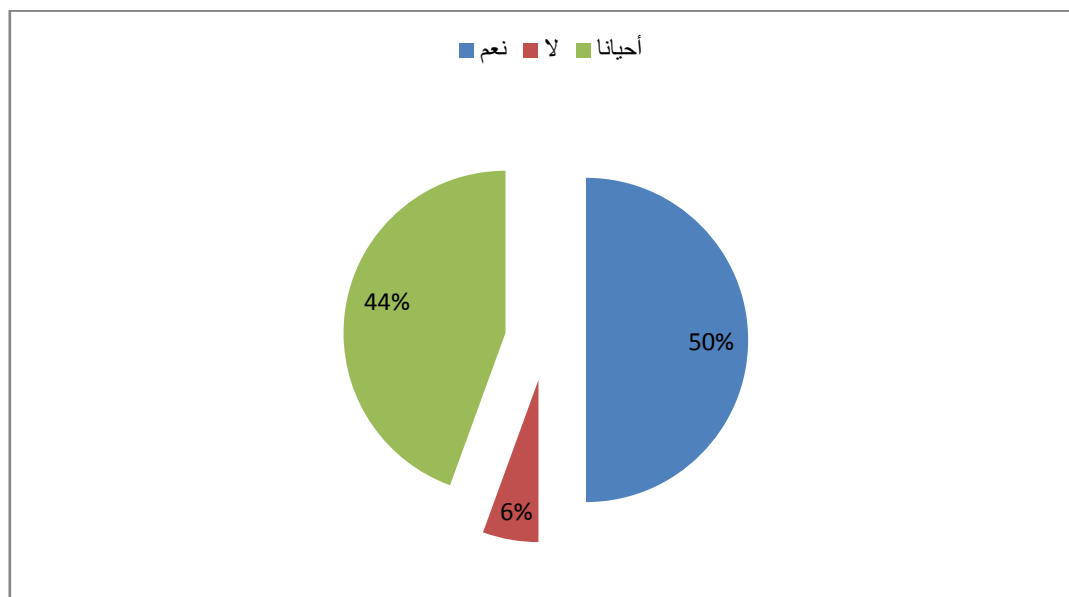
الجدول رقم (16): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 16

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	18	50.00	12.66	5.99	دال
لا	02	05.55			
نوعا ما	16	44.44			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 18 مدريا أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 50.00% من إجمالي عينة البحث، اما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 05.55%، وأجاب 16 مدريا بنوعا ما بنسبة بلغت 44.44% و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.66 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج بعض المدربين على اطلاع بكافة الجوانب التدريبية.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)



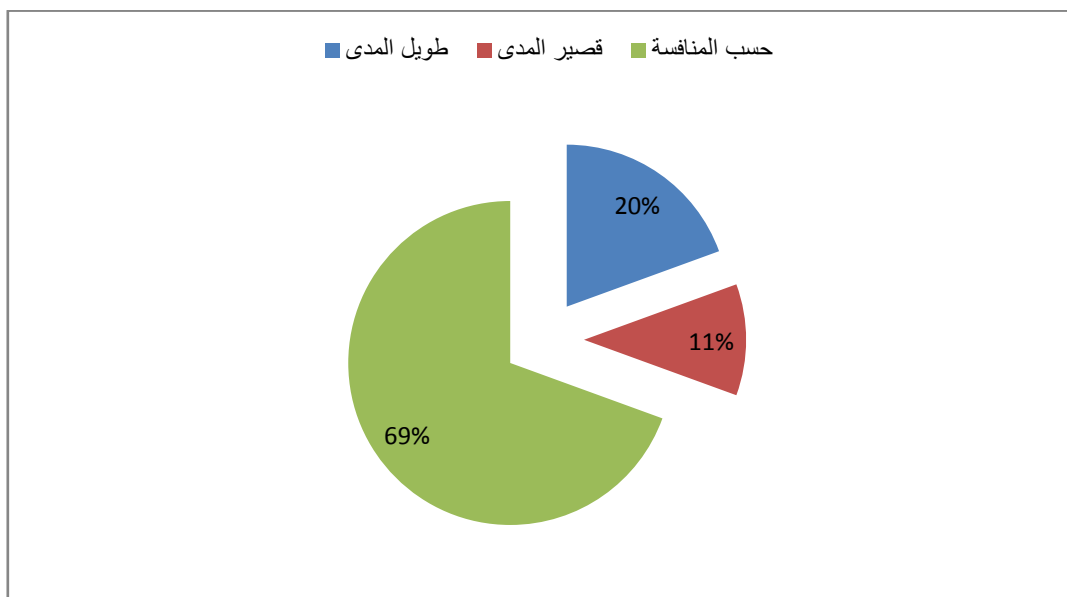
13. ما هو نوع البرنامج التدريبي الذي تعتمدون ؟

الجدول رقم (17): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 17

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
طويل المدى	07	19.44	11.49	5.99	دال
قصير المدى	04	11.11			
حسب المنافسة	25	69.44			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 17 مدرباً أجابوا بـ "طويل المدى" ما يمثل 19.44% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "قصير المدى" فكانت نسبتهم 11.11%، و أجاب 25 مدرباً بـ "حسب المنافسة" ما يمثل 69.44% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.49 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأخيرة. ومنه نستنتج أن المدربين يعتمدون على نوع البرنامج التدريبي حسب نوع المنافسة المراد المشاركة فيها.

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)



14. كيف تقيمون مستوى البرنامج التدريبي السنوي في نهاية السنة ؟

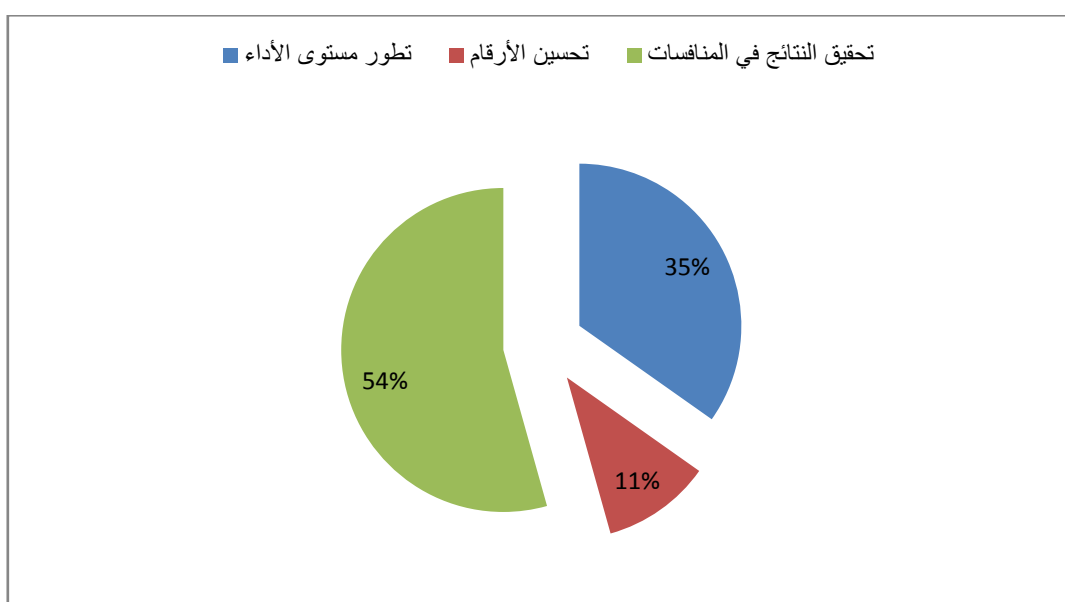
الجدول رقم (18): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 18

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
تطور مستوى الأداء	16	44.44	10.03	5.99	دال
تحسين الأرقام	05	13.88			
تحقيق النتائج في المنافسات	25	69.44			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 16 مدرباً أجاب بـ "تطور مستوى الأداء" ما يمثل 44.44%، أما من أجابوا بـ "تحسين الأرقام" فكانت نسبتهم 13.88%، و أجاب 25 مدرباً بـ "تحقيق النتائج في المنافسات" ما يمثل 69.44% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.03. وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأخيرة.

ومنه نستنتج أن المدربين يقيمون مدى نجاعة البرنامج التدريبي اعتماداً على تحقيق النتائج في المنافسات.

الشكل رقم (18): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)



المحور الثالث: واقع تحقيق النتائج في المنافسة الرياضية لألعاب القوى للناشئين

15. هل تمتلكون أجندة خاصة بمواعيد المنافسات الولائية و الوطنية ؟

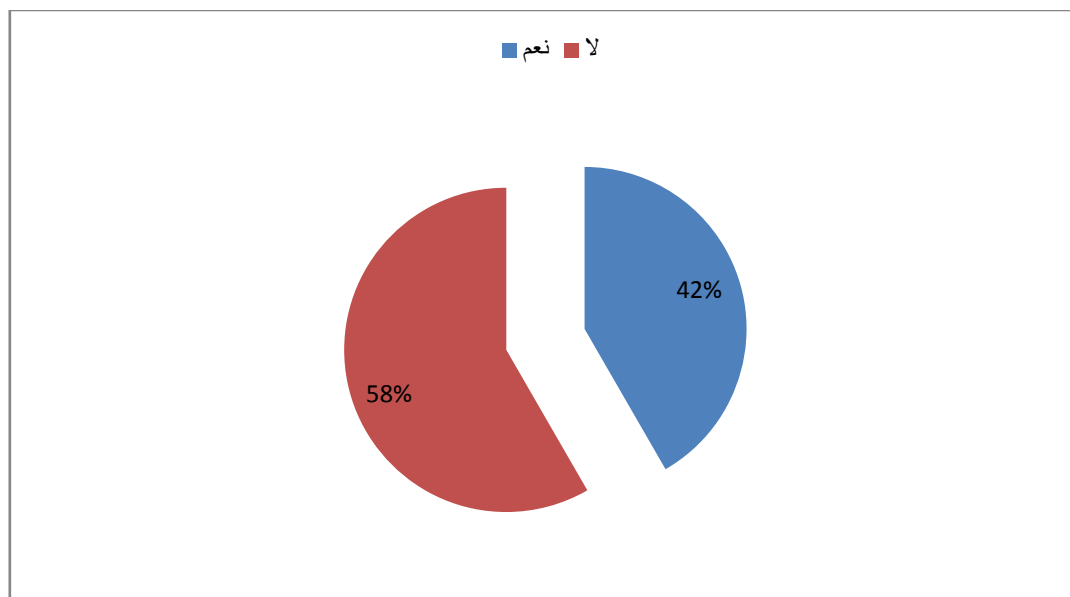
الجدول رقم (19): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 19

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	15	41.66	1.00	3.84	غير دال
لا	21	58.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 مدرباً أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 41.66% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 58.33%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.00 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لا يملكون أجندة خاصة للمنافسات الولائية و الوطنية.

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)



16. ما مدى مشاركتكم في المنافسات الولائية و الوطنية ؟

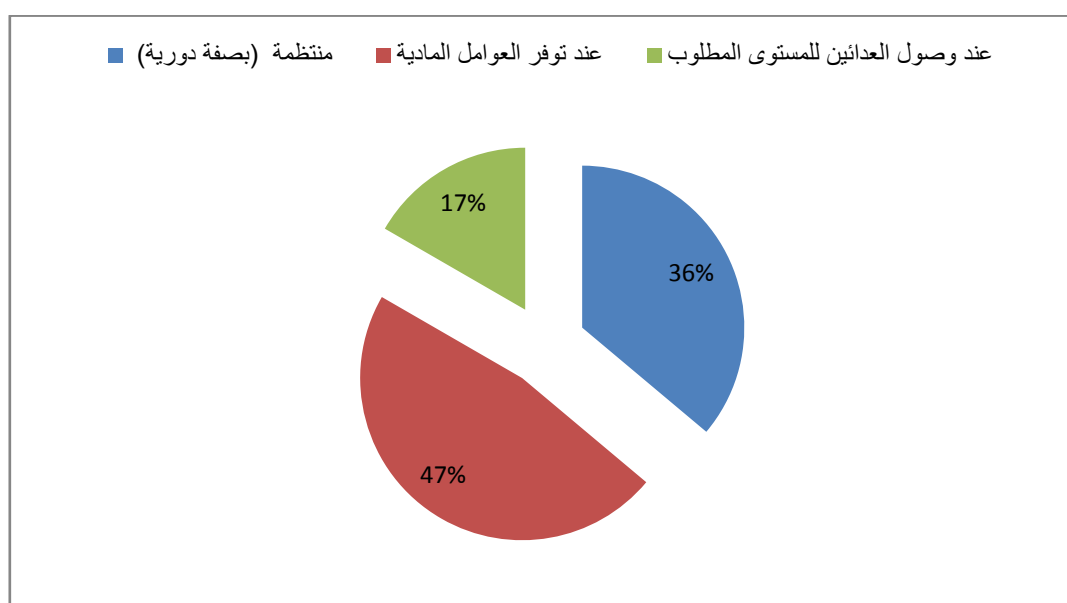
الجدول رقم (20): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 20

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
منتظمة (بصفة دورية)	13	36.11	5.16	5.99	غير دال
عند توفر العوامل المادية	17	47.22			
عند وصول العدائين للمستوى المطلوب	06	16.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 13 مدربا أجابوا بـ "منتظمة" ما يمثل 36.11% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "عند توفر العوامل المادية" فكانت نسبتهم 47.22%، و أجاب 06 مدربين بـ "عند وصول العدائين للمستوى المطلوب" ما يمثل 16.66% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.16 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أغلب المدربين يشاركون في منافسات ألعاب القوى للناشئين عند توفر العوامل المادية

الشكل رقم (20): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)



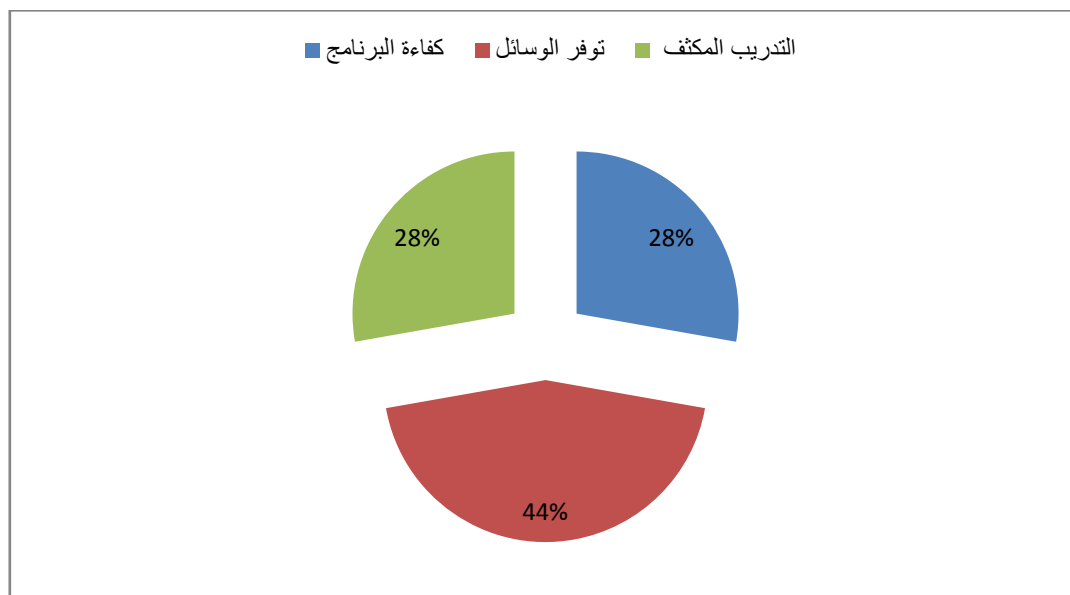
17. إلى ماذا يعود تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية ؟

الجدول رقم (21): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 21

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
كفاءة البرنامج	10	27.77	1.99	5.99	غير دال
توفر الوسائل	16	44.44			
التدريب المكثف	10	27.77			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 مدربين أجابوا بـ "كفاءة البرنامج التدريبي" ما يمثل 27.77% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "توفر الوسائل" فكانت نسبتهم 44.44%، و أجاب 10 مدربين بـ "التدريب المكثف" ما يمثل 27.77% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.99 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرجعون تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات إلى توفر الوسائل فضلا عن كفاءة البرنامج و التدريب المكثف.

الشكل رقم (21): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)



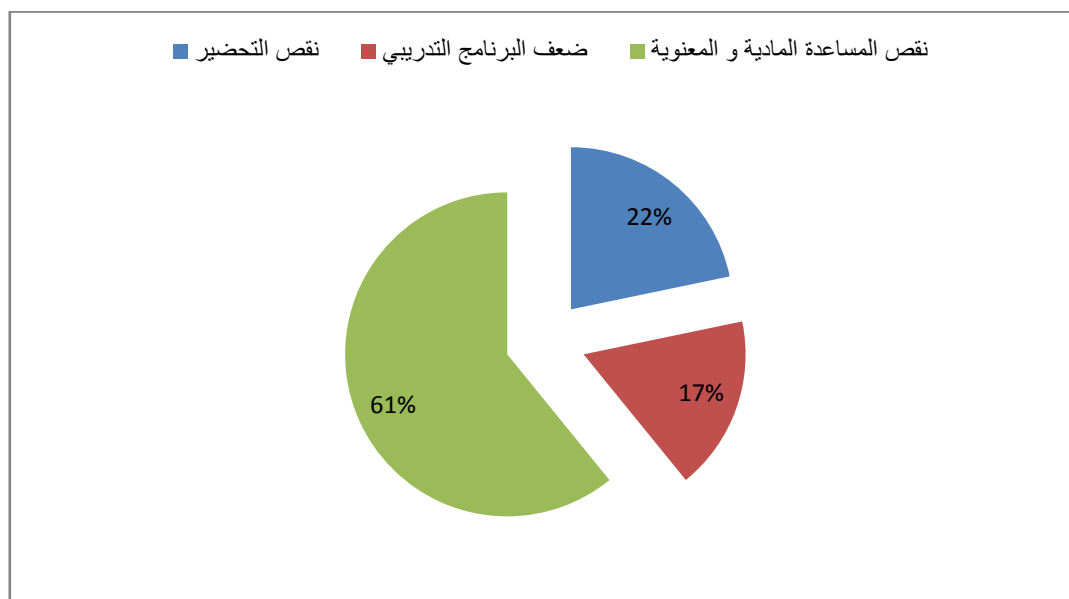
18. ما هي العوامل التي تحول دون تحقيق النتائج في المنافسات الرياضية ؟

الجدول رقم (22): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 22

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نقص التحضير	10	22.00	12.54	5.99	دال
ضعف البرنامج التدريبي	08	17.00			
نقص المساعدة المادية و المعنوية	28	61.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 مدربين أجابوا بـ "نقص التحضير" ما يمثل 22.22% من إجمالي عينة البحث، اما من أجابوا بـ "ضعف البرنامج التدريبي" فكانت نسبتهم 17.00%، و أجاب 28 مدربا بـ "نقص المساعدة المادية و المعنوية" ما يمثل 61.00% من إجمالي عينة البحث، و حسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.54 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الأخيرة. ومنه نستنتج أن المدربين يعزون عدم تحقيق النتائج إلى نقص المساعدة المادية و المعنوية.

الشكل رقم (22): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)



19. هل تتلقون دعم مادي و معنوي من قبل الدولة ؟

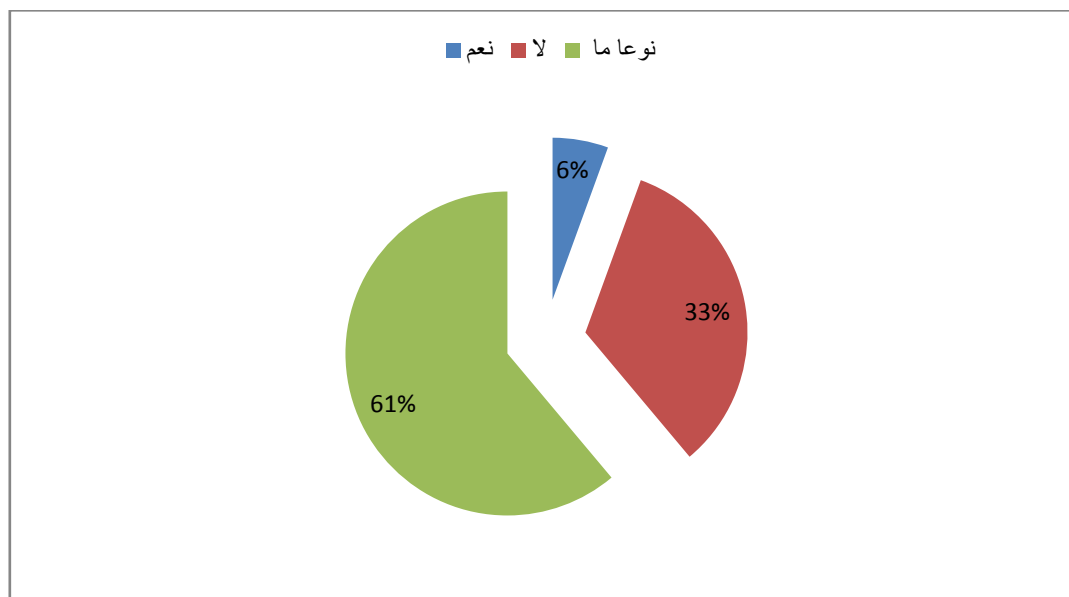
الجدول رقم (23): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 23

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	02	05.55	16.66	5.99	دال
لا	12	33.33			
أحيانا	22	61.11			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مدرين أجابا بـ "نعم" بنسبة قدرت بـ 16.66، اما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 33.33%، و أجاب 12 مدربا بـ "لا" ما يمثل 33.33% من إجمالي عينة البحث، و 22 مدربا أجاب بأحيانا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.66 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة بأحيانا.

ومنه نستنتج بعض المدرين يقرون بإعانات الدولة أحيانا على شكل دعم مادي و معنوي

الشكل رقم (23): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)



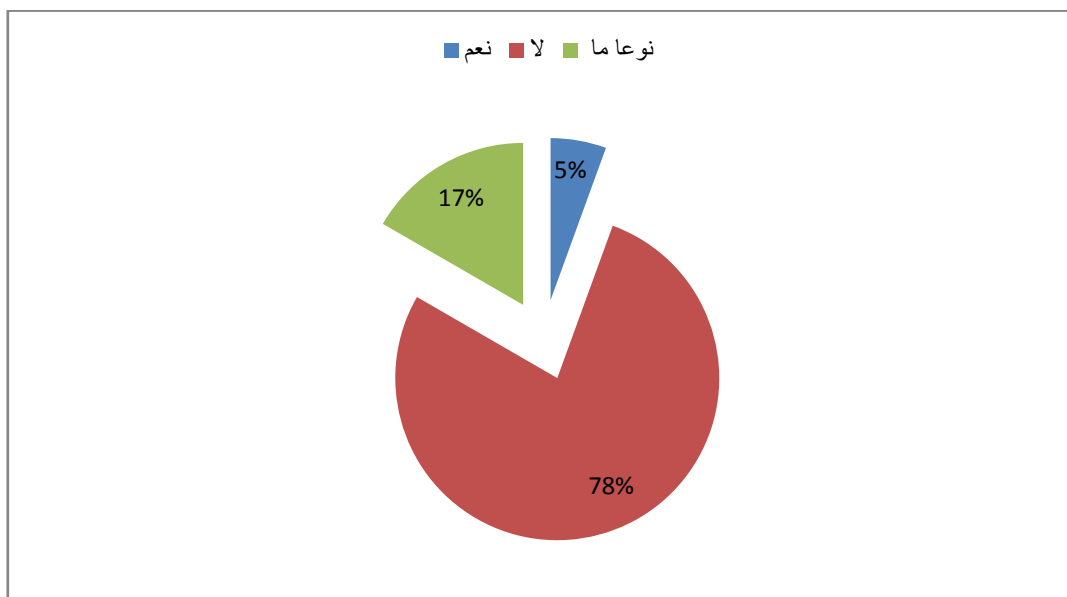
20. هل تعتقد أن مستوى المنافسة وطنيا يرقى إلى مستوى المنافسات الدولية ؟

الجدول رقم (24): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 24

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	02	05.55	32.66	5.99	دال
لا	28	77.77			
أحيانا	06	16.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 02 مدربين أجابوا بـ "نعم" ما يمثل 05.55% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 77.77%، أجاب 06 مدربين بـ "أحيانا"، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا² المحسوبة 32.66 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الإجابة الثانية. ومنه نستنتج أن المدربين يقرون بضعف المنافسة المحلية مقارنة بالمستوى الدولي في ألعاب القوى للناشئين

الشكل رقم (24): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)



2-2. مناقشة الفرضيات:

1-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: توجد بعض النقائص التي تعيق صيرورة الحصة التدريبية في

رياضة ألعاب القوى للناشئين على أحسن وجه

من خلال الجداول رقم (05)، (06)، (07)، (11)، و التي تقابل الفرضية الجزئية للبحث أظهرت نتائج

التحليل الإحصائي المبينة في معظمها عدم وجود فروق ذات دلالة لإحصائية لصالح الأجوبة الإيجابية و هذا ما

يبين عدم توفر الملاعب و المضامير بشكل كامل إضافة إلى نقص الوسائل البيداغوجية و انعدام الوسائل

التكنولوجية فضلا عن عدم توفر عوامل الأمن والسلامة، إضافة إلى خلو الأطقم التدريبية من أخصائيين

نفسانيين و أخصائيي تغذية، بينما يختلف عد الحصص التدريبية من ناد لآخر وهذا راجع إلى مدى توافر الميادين

و المضامير عند الأندية وهذا ما يقف عائقا أمام البرنامج التدريبي الكفء الخالي من الأخطاء و العراقيل، الذي

يساعد العدائين للوصول إلى المستويات العالية، و بالتالي فإن الفرضية الجزئية محققة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: مدربوا ألعاب القوى للناشئين لا يملكون الكفاءة التدريبية

اللازمة لإعداد و تخطيط برنامج تدريبي متكامل.

من خلال الجداول رقم (12)، (13)، (14)، (18)، و التي تقابل الفرضية الجزئية للبحث أظهرت

النتائج بينت النتائج أن عينة البحث من المدربين أجمعت على أن الكفاءة التدريبية تعتمد بشكل أساسي على

الخبرة و ليست الكفاءة أو الشهادة و هذا ما يتنافي مع الدراسات التي بينت أن الكفاءة تعتمد على كلا العاملين

حيث يعتبران مكملان لبعضهما، كما بينت النتائج عدم اعتماد المدربين في تخطيط البرامج على المصادر العلمية

بينما بشكل أساسي، و اتكاهم على الأنترنت و الخبرة و هذا ما يقف عائقا أمام تطور الكفاءة التدريبية إضافة

إلى عدم قيامهم بتربصات و التكوينات بشكل دوري و منتظم ما يجد من مستواهم وعدم القدرة على مواكبة

التطورات الحاصلة في ميدان التدريب لألعاب القوى، كما أظهرت النتائج على أن بعض المدربين ليسوا على اطلاع بكافة الجانِب التدريبيّة و هذا ما يتوافق مع دراسة (عنوان رفيق، 2007-2008) التي توصلت إلى أن أغلبية المدربين لا تتوفر فيهم الكفاءة العلمية والمهنية اللازمة للإعداد والتكوين الجيد . وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثانية صحيحة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: نقص الكفاءة إضافة إلى عدم توفر وسائل الدعم المادية يشكل

عائقاً أمام تحقيق النتائج في المنافسات.

من خلال النتائج الإحصائية في الجداول رقم (19)، (20)، (22)، (24) بينت النتائج المتوصل إليها على أن هناك الكثير من العوائق التي تحول دون تحقيق النتائج في المنافسات من بينها عدم تمكن المدربين من الإطلاع على أجندة المنافسات إضافة إلى نقص الدعم المادي و المعنوي و عدم توفر الوسائل إضافة إلى عدم المشاركة في المنافسات المحلية و الوطنية بصفة دورية كما بينت إجابة المدربين أن مستوى المنافسة محلياً لا يرقى إلى المستوى الدولي، و هذا إن دل على شيء فإنما يدل على نقص الكفاءة التدريبيّة في ميدان ألعاب القوى إضافة إلى نقص الوسائل و المساعدة المادية من الدولة كلها عوامل تتسبب في ضعف تحقيق النتائج، و هذا تم التوصل إليه في دراسة (منير علوي و عيسى هدوش، 2020). و يدل على صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

أثبتت نتائج التحليل الإحصائي و من خلال مناقشة الفرضيات الجزئية للدراسية أن عدم القدرة على تسطير برنامج تدريبي متكامل إضافة إلى نقص توفر الوسائل و غياب الدعم المادي كلها عوامل تقف عائقاً أما تحقيقي النتائج بيد أن الكفاءة التدريبيّة و التي تعتبر أهم عامل ومن خلال نتائج المحور الثاني بينت عن ضعف المدربين في عديد من النواحي الفنية و التقنية، إضافة إلى تدني المستوى المعرفي و عدم مواكبة التطورات يعد أكبر عامل في

تحقيق نتائج سلبية، و من خلال ما تم التوصل إليها و بعلاقة ارتباطيه عكسية يمكننا القول بأن لمستوى الكفاءات التدريبية دور في تحقيق النتائج الرياضية في رياضة ألعاب القوى لفئة الناشئين.

3-2. الإستنتاجات:

- تعاني أندية ألعاب القوى للناشئين من نقص الوسائل البيداغوجية و الوسائل التكنولوجية و الدعم المادي.
- مدربو ألعاب القوى للناشئين لا يتمتعون بالكفاءة التدريبية لبناء برنامج تدريبي متكامل.
- مدربوا ألعاب القوى يرجعون عدم تحقيق النتائج الإيجابية إلى عدو توفر الوسائل ونقص الدعم المادي.
- عدم القيام المدربين بدورات و تریصات بصفة دورية و منتظمة.

4-2. الإقتراحات و التوصيات:

- ✓ القيام بدورات تدريبية و تریصات، و تسخير كل الإمكانيات لتكوين و رفع مستوى المدربين في ميدان ألعاب القوى.
- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية و الوسائل التكنولوجية الحديثة بالشكل اللزم لدى أندية ألعاب القوى للناشئين.
- ✓ الاهتمام بالفئات العمرية الناشئة لتشريف الراية الوطنية في المحافل الدولية مستقبلا.

قائمة المصادر

و المراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

1. أبو زيد, على فهمي ألييك وعماد الدين عباس. المدرب الرياضي. مصر: الناشر للمعارف. 2003 ,
2. أبو عبده, حسن السيد. الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع القتية. 2001 ,
3. البساطي, أمر الله. أسس وقواعد التدريب الرياحي وتطبيقاته. الإسكندرية: الناشر للمعارف, جلال جزبي وشركائه. 1998 ,
4. الحسين, محمد حسن محمد. طرق التدريب. عمان, الأردن: دار مجدلاوي. 2004 ,
5. السيدة, وحدي مصطفى الفاتح, محمد لطفي. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . ألمينيا: دار الحدي. 2002 ,
6. حسن, زكي محمد. المدرب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف. 1997 ,
7. حماد, مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي الحديث, تخطيط - تطبيق - قيادة. القاهرة, مصر: دار الفكر العربي. 1998 ,
8. حنفي, إبراهيم حماد. التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي , 1996.
9. د-محمدحسن علاوي , محمدنصرالدين رضوان. القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: .: دار الفكر العربي. 1988. .,
10. رسن سكر ناهد. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية, دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان, الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع, 2002.
11. زكي محمد حسن. أسس العمل في مهنة التدريب. القاهرة: منشأة المعارف الإسكندرية , 2002.

12. زيني, عبد الحسين مرتفي .موجز الإحصاء .عمان الأردن :دار أيله للنشر و التوزيع.2010 ,
13. شنكامة ,أحمد .تسيير الكفاءات البرشية في المؤسسة .ورقلة.2013 ,
14. عبدالمنعم ,أحمد جمال شعير .تأثير تدريبات البليومتر ك على خطوه العدو والمستوى الرقمي
لناشئين التابع .جامعه حلوان.2011 ,
15. علاوي ,محمد حسن .علم التدريب الرياضي، ط . 12القاهرة :دار المعارف.1992 ,
16. قاسم حسن حسين .علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. عمان، الأردن: دار الفكر
والطباعة والتوزيع، 1997.
17. محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. القاهرة ، مصر: دار
الفكر العربي، 2002.
18. مختار ,حنفي محمود .الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .مدينة نصر :دار الفكر العربية.
19. مفتي ,حماد إبراهيم .التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة .القاهرة :دار الفكر
العربي.1996 ,
20. مفتي ,حماد براهيم .التدريب الرياضي الحديث، تخطيط -تطبيق -قيادة .دار الفكر العربي ,
2001.

ب. المراجع باللغة الأجنبية:

- 2- M.L Lampert .(1988) .Heart rate during training and competition for long distance
running .journal of sports .London: special issue, vol(16).
- 3- Nelson, B. (2016, MAI 06). Récupéré sur www.britannica.com.

الملاحق

إستمارة إستبائية موجهة لمدربي ألعاب القوى

البيانات الشخصية:

1. الجنس ذكر أنثى
2. السن:
- أقل من 30 سنة
- من 31 إلى 45 سنة
- أكثر من 45 سنة
3. الشهادة التدريبية:
- شهادة دولية معتمدة
- شهادة جامعية
- شهادة الكفاءة التدريبية
4. الخبرة المهنية:
- أقل من 05 سنوات
- من 06 إلى 10 سنوات
- أكثر من 10 سنوات

المحور الأول: واقع الحصة التدريبية في ألعاب القوى للفئات الناشئة

5. هل تتوفر لديكم الملاعب و المضامير القانونية للتدريب؟

نعم أحيانا

6. هل تتوفر لديكم الوسائل البيداغوجية للقيام بالعملية التدريبية على أحسن وجه؟

نعم أحيانا

7. هل تتوفر لكم الوسائل التكنولوجية الحديثة التي تتماشى مع أساليب التدريب الحديثة في ألعاب القوى؟

نعم نوعا ما

8. هل تتوفر لديكم عوامل الأمن و السلامة الواجب توفرها في الحصة التدريبية لألعاب القوى؟

نعم نوعا ما

9. ما هي عدد الحصص التدريبية التي تقومون بها أسبوعيا؟

مرتين 03 مرات 03 مرات

10. هل تتوفر لديكم أخصائي نفسي في الطاقم التدريبي؟

نعم

11. هل تتوفر لديكم أخصائي تغذية في الطاقم التدريبي؟

نعم

المحور الثاني: كفاءة المدرب في إعداد البرنامج التدريبي في ألعاب القوى للفئات الشابة

12. هل تعتقد أن الكفاءة التدريبية ترجع لعامل الشهادة التدريبية المتحصل عليها؟

نعم نوعا ما

13. هل تعتقد أن الكفاءة التدريبية ترجع لعامل الخبرة المهنية المكتسبة؟

نعم نوعا ما

14. على ماذا تعتمدون في تخطيط البرنامج التدريبي السنوي؟

المصادر العلمية

الأنترنت

الخبرة المهنية

15. هل تقومون بدورات و تریصات لمواكبة ما يستجد من أساليب حديثة في التدريب؟

نعم أحيانا

16. هل أنتم على إطلاع بكافة الجوانب التدريبية (البدنية، المهارية و النفسية)؟

نعم نوعا ما

17. ما هو نوع البرنامج التدريبي الذي تعتمدون عليه؟

برنامج طويل المدى

برنامج قصير المدى

حسب نوع المنافسة

18. كيف تقيمون مستوى البرنامج التدريبي السنوي في نهاية السنة؟

تطور مستوى الأداء

تحسين الأرقام

تحقيق النتائج في المنافسات.

المحور الثالث: تحقيق النتائج في المنافسة الرياضية لألعاب القوى للناشئين

19. هل تمتلكون أجندة خاصة بمواعيد المنافسات الولائية و الوطنية؟

نعم

20. ما مدى مشاركتكم في المنافسات الولائية و الوطنية؟

منتظمة (بصفة دورية)

عند توفر العوامل المادية

عند وصول العدائين للمستوى المطلوب

21. إلى ماذا يعود تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية؟

كفاءة البرنامج

توفر الوسائل

التدريب المكثف

22. ما هي العوامل التي تحول دون تحقيق النتائج في المنافسات الرياضية؟

نقص التحضير

ضعف البرنامج التدريبي

نقص المساعدة المادية و المعنوية

23. هل تتلقون دعم مادي و معنوي من قبل الدولة؟

نعم أحيانا

24. هل تعتقد أن مستوى المنافسة وطنيا يرقى إلى مستوى المنافسات الدولية؟

نعم نوعا ما