



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد التربية البدنية والرياضية

عبد الحميد بن باديس

جامعة مستغانم

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في تخصص تدريب وتحضير بدني

تحت عنوان:

واقع انتقاء الموهوبين في اختصاص السباقات النصف الطويلة

✓ بحث وصفي على مدارس الجهة الجنوب الغربي من الجزائر.

تحت إشراف الدكتور:

شاشو سداوي.

من إعداد الطالب:

طرشون نورالدين.

السنة الجامعية: 2024/2023 .

شكر و تقدير

وانا أضع اللمسات الأخيرة على هذا البحث، أود أن أشكر الله سبحانه
وتعالى الذي مكّنني من إنجاز هذا العمل .

كما أود أن أشكر الدكتور شاشو سداوي ، الذي قدم لي نصائح لا تقدر
بثمن رغم انشغاله.

كما أود أن أشكر كل من أمانني من قريب أو بعيد على إنجاز
هذا البحث، ولو بكلمة طيبة أو دعاء.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى من أروضتني العذب والحنان إلى من كان دعائها سر نجاحي
وحماها بلسم جبراهي إلى ربحان الدنيا وبهجتها والقلب الناصع بالبياض
أمي رحمها الله واسكنها فسيح
جناته.

إلى أبي الغالي وقدوتي في الكفاح رحمة الله عليه و
اسكنه فسيح جناته.

إلى رفقاء دربي ورمز المحبة إخوتي وأخواتي وزوجتي وأبنائي
إلى كل من ساندني بمساعدته وحب أهلي وأقاربي
وأصدقائي.

وإلى كل من يسعي في طلب العلم
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل.

طرشون نورالدين.

الملخص

الملخص

هدف البحث إلى دراسة واقع عملية انتقاء الموهوبين تخصص السباقات النصف الطويلة، الدراسة شملت بعض أندية ولايات "النعامة بشار البيض" وهذا لمعرفة واقع عملية الانتقاء و المحددات المدرجة كمقاييس لهاته العملية " البدنية والمورفولوجيا والفيزيولوجية " و من خلال المقابلات مع مدربي الأندية قمنا بتوزيع الاستبيان الذي تم تصميمه على 38 مدرب، حيث تم استرجاع 33 استمارة بعد جمع البيانات تم تحليلها إحصائياً، حيث أظهرت النتائج عدم اعتماد الأسس العلمية في عملية الانتقاء وقد تم التأكيد على مختلفة المحددات و الأساليب التي أدت إلى تراجع المستوى في معظم النتائج ، وقد خلص إلى أن عملية الانتقاء المنتهجة كانت ذاتية وعشوائية دون مراعاة الأسس العلمية للانتقاء (السباقات النصف طويلة) و من خلال معظم النتائج لوحظ تباين في المستوى وهذا بسبب التكوين و المشاركات المدربين التي تنظم على المستوى المحلي أو الوطني.

في الختام، تم تسليط الضوء على عدد من الاستنتاجات والتوصيات التي تضمنت ضرورة تطبيق الأسس العلمية بشكل صحيح عند الانتقاء وعلى جميع المستويات والفئات العمرية للوصول إلى أعلى مستويات الأداء.

الكلمات المفتاحية:

محددات الانتقاء - المورفو وظيفية - الموهوب الرياضي -سباقات نصف الطويلة

Abstract

The aim of the research was to study the reality of the process of selecting talented people, the specialty of half-long races, the study included some clubs of the "ostrich Bashar egg" States, and this is to find out the reality of the selection process and the determinants listed as measures of this process "physical, morphology and physiology" and through interviews with the coaches of the clubs, we distributed a questionnaire that was designed for 38 coaches, where 33 forms were retrieved after data collection were statistically analyzed, as the results showed that scientific foundations were not adopted in the selection process and various determinants and methods were confirmed that led to a decline in the level in most the results, and it was concluded that the selection process pursued was subjective And random, without taking into account the scientific bases of selection (half-long races), and through most of the results there was a discrepancy in the level, and this is due to the composition and participation of trainers organized at the local or national level.

In conclusion, a number of conclusions and recommendations were highlighted, which included the need to correctly apply scientific foundations when selecting and at all levels and age groups to reach the highest performance levels.

Key words:

Selection determinants-functional Morpho-talented athlete-half-long races

الفهرس

الفهرس

2.....	شكر و تقدير
3.....	الإهداء
8.....	الفهرس
14.....	قائمة الجداول
16.....	قائمة الأشكال
19.....	مقدمة
22.....	الجانب التمهيدي
23.....	الإشكالية
24.....	الفرضية العامة:
24.....	الفرضيات الجزئية:
Erreur ! Signet non défini.....	أهداف الدراسة:
24.....	أهداف البحث:
26.....	تحديد المفاهيم والمصطلحات:
27.....	الدراسات السابقة والمثابهة:
32.....	التعليق على الدراسات السابقة:
32.....	الجانب النظري

33	الفصل الاول:
33	الانتقاء وتوجيه الناشئين
34	تمهيد
34	1-الانتقاء
35	2-محددات الانتقاء:
35	3-نماذج الانتقاء:
35	3-1-نموذج "هارا"
36	3-2-نموذج "هاقليثيك" لانتقاء الموهوبين:
36	3-3-نموذج «چيمبل» لانتقاء الموهوبين:
37	4-مراحل الإنتقاء:
38	5- أهداف عملية الانتقاء
38	خلاصة
39	الفصل الثاني:
39	القياسات المورفولوجية
40	تمهيد
40	1-الصفات المورفولوجية:
40	2-القياسات الأنتروبومترية:

-
- 3- القياسات الأنتروبومترية الشائعة في التربية البدنية والرياضية: 41
- 4- المحددات الفيزيولوجية: 43
- 5- القدرة الهوائية القصوى: **Puissance maximal aérobie** 43
- 5-1 تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى الناشئين 43
- 6- اختبار السرعة الهوائية القصوى **VMA**: 45
- معدل ضربات القلب: 45
- الهيموجلوبين: 46
- الفصل الثالث: 47
- خصائص الناشئ الموهوب 47
- تمهيد 48
- 1- مفهوم الموهبة: 48
- 2- تحديد الطفل الموهوب: 48
- 3- مبادئ عملية الكشف والتعرف على الموهوبين: 49
- 4- خصائص الموهوبين: 50
- 4-1- الخصائص العقلية: 50
- 4-2- الخصائص الجسمية: 51
- 4-3- الخصائص الإنفعالية والشخصية: 51
-

52.....	4-4- الخصائص المعرفية:
52.....	4-5- الخصائص السلوكية:
53.....	4-6- الخصائص الاجتماعية:
54.....	5- أنواع الموهبة في المجالات الرياضية:
55.....	الفصل الرابع
55.....	ألعاب القوى
56.....	تمهيد
56.....	1- تعريف ألعاب القوى
57.....	2- أهمية مسابقات ألعاب القوى:
57.....	3- أنواع فعاليات السباقات:
58.....	4- السباقات البراعم والأصغر:.....
58.....	5- الإعداد الرياضي في سباقات المسافات النصف الطويلة:
59.....	6- تكتيك جري المسافات النصف الطويلة:.....
61.....	7- القدرات البدنية التي يحتاجها عداء المسافات النصف الطويلة
61.....	7-1- التحمل:
62.....	8- أنواع التحمل:.....
62.....	8-1- التحمل العام.....

62.....	2-8-التحمل الخاص:
63.....	9-طرق تنمية التحمل في السباقات النصف طويلة:
64.....	10-السرعة:
64.....	10-1-مفهوم السرعة:
64.....	10-2-أنواع السرعة:
65.....	11-القوة:
65.....	11-1-مفهوم القوة:
65.....	12-أنواع القوة:
65.....	12-1-القوة العظمى (القوى):
66.....	12-2-القوة المميزة بالسرعة:
66.....	12-3-تحمل القوة:
67.....	الجانب التطبيقي.....
68.....	الإجراءات المنهجية للبحث
68.....	الفصل الأول:
69.....	تمهيد:
69.....	1-الإجراءات المنهجية للبحث
69.....	1-1- المنهج المتبع:

70	2- الدراسة الاستطلاعية:
70	3- أدوات وتقنيات البحث:
70	4- عينة البحث:
71	5- صعوبات البحث:
71	6- مجالات البحث:
71	6-1- المجال المكاني:
71	6-2- المجال الزمني:
71	7- صدق المحكمين:
71	8- دراسة ثبات الاستبيان:
72	9- الوسائل الإحصائية:
73	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
73	الفصل الثاني
74	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
74	المحور الأول: المتعلق بالبيانات الشخصية
79	الاستنتاج:
79	تحليل ومناقشة المحور الثاني:
88	إستنتاج:

97	الاستنتاج:
109	عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات
110	الاستنتاج العام
111	الاقتراحات وتوصيات
112	خاتمة
113	قائمة المراجع
113	قائمة المراجع باللغة العربية
113	المراجع باللغة العربية
115	قائمة المراجع باللغة الأجنبية
115	المراجع باللغة الفرنسية
116	الملاحق

قائمة الجداول

44	جدول توضيحي: مؤشر كتلة الجسم	01
74	جدول يمثل: معامل ألفا كرونباخ	02
76	جدول 2: يمثل التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (01)	03
77	جدول 3: يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (02)	04
78	جدول 4: يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (03)	05

80	جدول 5: يمثل: التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (04)	06
82	جدول 6: يمثل: التكرارات ونسب المئوية السؤال رقم (05)	07
83	جدول 7: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (06)	08
84	جدول 8: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (07)	09
85	جدول 9: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (08)	10
86	جدول 10: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (09)	11
87	جدول 11: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (10)	12
88	جدول 12: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (11)	13
89	جدول 13: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (12)	14
90	جدول 14: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (13)	15
91	جدول 15: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (14)	16
92	جدول 16: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (15)	17
93	جدول 17: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (16)	18
94	جدول 18: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (17)	19
95	جدول 19: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (18)	20
96	جدول 20: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (19)	21
97	جدول 21: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (20)	22
98	جدول 22: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (21)	23
99	جدول 23: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (22)	24
100	جدول 24: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (23)	25
101	جدول 25: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (24)	26
102	جدول 26: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (25)	27
103	جدول 27: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (26)	28
104	جدول 28: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (27)	29

105	جدول 29: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (28)	30
106	جدول 30: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (29)	31
107	جدول 31: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (30)	32
108	جدول 32: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (31)	33
109	جدول 33: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (32)	34

قائمة الأشكال

51	الشكل توضيحي: أبعاد عملية قياس وتشخيص الطفل الموهوب	01
77	الشكل 1: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (01)	02
78	الشكل 2: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (02)	03
79	الشكل 3: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (03)	04
80	الشكل 4: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (04)	05
82	الشكل 5: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (05)	06
83	الشكل 6: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (06)	07
84	الشكل 7: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (07)	08
85	الشكل 8: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (08)	09
86	الشكل 9: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (09)	10
87	الشكل 10: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (10)	11
88	الشكل 11: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (11)	12
89	الشكل 12: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (12)	13

91	الشكل 13: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (13)	14
92	الشكل 14: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (14)	15
93	الشكل 15: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (15)	16
94	الشكل 16: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (16)	17
95	الشكل 17: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (17)	18
96	الشكل 18: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (18)	19
97	الشكل 19: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (19)	20
98	الشكل 20: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (20)	21
99	الشكل 21: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (21)	22
100	الشكل 22: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (22)	23
101	الشكل 23: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (23)	24
102	الشكل 24: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (24)	25
103	الشكل 25: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (25)	26
104	الشكل 26: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (26)	27
105	الشكل 27: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (27)	28
106	الشكل 28: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (28)	29
107	الشكل 29: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (29)	30
108	الشكل 30: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (30)	31
109	الشكل 31: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (31)	32
110	الشكل 32: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (32)	33

مقدمة عامة

مقدمة

رياضة ألعاب القوى من أقدم الرياضات التي عرفتھا الحضارة الانسانية وهذا لما لها من أهمية في رفع الكفاءة والقدرة البدنية والصحية و العملية للفرد ، و هي من الرياضات التي عرفت تنافسا غير مسبوق، وهي التي عرفت بأم الرياضات ، حيث تشمل ثلاثة عائلات مختلفة كالجري و الرمي و القفز .

فالسباقات النصف الطويلة فعالية من فعاليات ألعاب القوى ، التي شرفت الجزائر على عقود من الزمن في المحافل الدولية الكبرى نذكرمنهم مرسلي و بولمرقة و مخلوفي و بنيدة مراح ، وبالرغم من هذا الا انها عرفت في الآونة الاخيرة تقلصا وتذبذبا لنتائج بالرغم أنه في السابق كنا نجد نسبة كبيرة من العدائين الذين يحققون الحد الأدنى للمشاركة في مختلف البطولات ، وهو ما يحتم على القائمين على تدريب فئات الناشئين على مواكبة آخر ما توصل اليه العلم من الطرق الحديثة في التكفل بالموهب الشبانية وذلك من خلال اعادة النظر في كل الأساليب المعتمدة في الانتقاء والتوجيه ، و كلمة رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون حول الإعداد لمخطط قاعدي حقيقي للرياضة المدرسية لفتح آفاق جديدة أمام النشئ كخزان للنخب الرياضية و كذلك أمر رئيس الجمهورية، خلال ترؤسه اجتماعا لمجلس الوزراء، بالشروع في توظيف 12 ألف أستاذ متخصص لتأطير الرياضة المدرسية مع استحداث مديرية عامة للرياضات المدرسية في قطاع التربية خير دليل لما توليه اجهات الوصية من أهمية فيما يخص موضوعنا.

وضمن هذا السياق تهتم دراستنا بواقع عملية الانتقاء ضمن معايير وأسس علمية (بعض المحددات المورفولوجية)لعدائي المسافات النصف الطويلة في الفئات الصغرى ، ومما تقدم يظهر اتجاه البحوث والتجارب الميدانية لبحث هذه المشكلات وتحديد أبعادها ووضع الخطط والمناهج العلمية لدراساتها بهدف بناء منظم وجيد لانتقاء الموهوبين في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية بمقتضى قواعد علمية ومعايير دقيقة، فالبحوث والدراسات توصلت الى الكثير من المعلومات حول عملية الانتقاء ووضع القوانين النظرية وبروز العديد من المشكلات النظرية والميدانية التي لم تأخذ طريقها الى الحل واستمرار البحث فيها، أي أن مشكلة عملية انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي لم تنتهي رغم ما أحرزته الدول المتقدمة التي اهتمت بهذه المشكلة واستخدمت في عملية الانتقاء الأسس والأساليب العلمية (يوسف، 1999، الصفحات 15-16).

واستنادا الى نتائج تلك الدراسات فقد وجه الاهتمام الى ضرورة البحث عن ناشئين يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتناسب مع الخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي حتى يمكنهم الوفاء بمتطلبات ذلك النشاط، ومن ثم تحقيق النتائج المرجوة في أقصر وقت وبأقل جهد ممكن، لذلك فان لم تقم عمليات الانتقاء على أسس علمية سليمة تصبح عمليات الاعداد الرياضي قاصرة في تحقيق أهدافها، فالانتقاء الجيد يعتبر أحد الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي حيث يسهم بشكل مباشر في رفع فاعلية عمليات التدريب والمنافسات ، وبالتالي تحقيق أفضل النتائج الرياضية (طه، 2002، صفحة 3).

ومن خلال دراستنا لهذا الموضوع قمنا بتقسيم البحث إلى جانبين نظري وتطبيقي، فيما يخص الجانب التمهيدي فهو يشمل إشكالية البحث، والفرضية العامة

المراد التحقق منها والتي تفرعت منها الفرضيات الجزئية، وكما وضعنا أسباب اختيار الموضوع، وأهداف الموضوع مع تحديد المصطلحات الخاصة بالبحث والإشارة إلى الدراسات السابقة.

وفيما يخص الجانب النظرية فهي أربعة فصول، الفصل الأول تناولنا فيه الانتقاء وتوجيه الناشئين و الفصل الثاني القياسات المرفوظيفية، والفصل الثالث تناولنا فيه خصائص الناشيء الموهوب أما الفصل الرابع تناولنا فيه ألعاب القوى والفصل الخامس يخص الجانب التطبيقي، فقد قمنا بتقسيمه إلى فصلين، الفصل الأول أبرزنا فيه المنهج المتبع في هذا البحث ومختلف الوسائل المستعملة، مع تحديد عينة البحث، وصعوبات البحث.

أما الفصل الثاني فقمنا فيه بعرض ومناقشة نتائج البحث الذي سمح لنا

بالخروج بالاستنتاجات من أجل مناقشة الفرضيات المطروحة

الجانب التمهيدي

الإشكالية

من بين السباقات المعروفة في ألعاب القوى السباقات النصف الطويلة والتي تتميز بصفة التحمل والتي ترتبط بها ارتباطا كبيرا حيث يتطلب مجهودا عضليا لمدة وسرعة منتظمة والتي بدورها تشترط ان يكون العداء ذو كفاءة من حيث عمل أجهزته العضلية والوظيفية بالإضافة إلى عدة محددات يجب أن يطورها (مهاريا نفسيا وخطبيا).

وللوصول إلى مستوى الانجاز يحتاج إلى مدربين ملمين بكافة متطلبات الممارسة في نوع الفعالية لانتقاء أفضل المعطيات المطلوبة في الرياضي الواعد. فالملاحظ من خلال السباقات المقامة سواء المدرسية بأطوارها أو الجماعات المحلية وغيرها من التظاهرات نجد الكم الهائل من المتنافسين دون مستوى الأداء. ومنه نطرح الإشكال العام التالي:

هل للمحددات المرفوظيفية دور هام لانتقاء المواهب الشابة في اختصاص السباقات النصف الطويلة؟

ومنه نطرح التساؤلات التالية:

1- هل للمحددات البدنية دور في عملية انتقاء المواهب الشابة في السباقات النصف الطويلة؟

2- هل للمحددات المرفولوجية دور في عملية انتقاء المواهب الشابة في السباقات النصف الطويلة؟

3- هل للمحددات الفزيولوجية دور في انتقاء العدائين في السباقات النصف الطويلة؟

4- هل ترون أنه من الضروري وجود سلم تنقيطي ومؤشرات مرجعية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

الفرضية العامة :

للمحددات المورفولوجية دور هام في عملية الانتقاء للمواهب الشابة في اختصاص السباقات النصف الطويلة .

الفرضيات الجزئية:

1 -للمحددات البدنية دور في عملية انتقاء المواهب الشابة في السباقات النصف الطويلة.

2-للمحددات المرفولوجية دور في عملية انتقاء المواهب الشابة في السباقات النصف الطويلة.

3-للمحددات الفيزيولوجية دور في عملية انتقاء المواهب الشابة في السباقات النصف الطويلة.

4-من الضروري وجود سلم تنقيطي ومؤشرات مرجعية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة.

أهداف البحث:

نظرا للأهمية التي يكتسبها هذا الموضوع وضعنا هذه الأهداف الرئيسية وهي:

- 1-معرفة مدى تأثير عملية الانتقاء على نتائج عدائي المسافات النصف الطويلة.
- 2-إظهار الصعوبات التي يواجهها المدربون في عملية الانتقاء.
- 3-التقرير بالحقائق العلمية التي تساهم في تطوير رياضة ألعاب القوى.
- 4-إبراز فائدة وأهمية عملية الانتقاء لدي مدربي المسافات النصف الطويلة و انعكاسها على مستوى الأداء.
- 5-التقليل من الأخطاء التي يرتكبها المدرب والمدرسون في عملية الانتقاء.

- 6- توجيه الرسالة إلى المدرب والمدرس على ضرورة عملية الانتقاء.
- 7- رفع مردود عدائي المسافات النصف الطويلة في بلادنا.
- 8- ملاءم الفراغ الملموس في هذا المجال وأخذ الدراسات بشكل جدي وتطبيقها في أرض الواقع.
- 9- الحث على زيادة التعمق في الدراسات في معهد التربية البدنية والرياضية من طرف الطلبة حول هذا الموضوع.
- 10- التوصل إلى مجموعة اختبارات تتضمن بعض الدلالات البدنية والمورفولوجية و الفيسيولوجية كمؤشر للانتقاء.

أهمية البحث:

لهذا البحث أهمية مزدوجة الأولى منها علمية والثانية عملية، وهذا ما يتجلى من خلال الواقع الحالي للرياضة وما أصبحت تتصف به من علوم مختلفة كالطب الرياضي والإحصاء والتحليل الرياضي علم النفس وغيرها ... واقع الرياضة في بلادنا عامة في تراجع وألعاب القوى خاصة وذلك أن المدربين يركزون على النواحي النفسية والمهارية والقدرات الخطئية والبدنية دون تجديد المعارف التي يتطلبها العصر الذي نعيشه.

أسباب اختيار البحث:

لقد قمنا باختيار البحث نظرا لشعورنا بالأهمية البالغة التي تكنها عملية الانتقاء لعدائي المسافات النصف الطويلة، فدفعنا إلى ذلك عدة أسباب منها سبب ذاتي وهو حبنا لألعاب القوى ومحاولة رفع مستوى العدائين في بلادنا والأسباب الأخرى موضوعية وهي:

- عدم إعطاء الأهمية لهذا الموضوع من طرف المعنيين على مستوى الأندية المحلية.

- معرفة مشكل نقص مستوى العدائين في بلادنا ومحاولة إيجاد الحلول.
- إعطاء صورة واضحة عن وضعية ألعاب القوى في ولايات الجنوب الغربي.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

محدد الانتقاء: محددات الانتقاء تعني مجموعة العوامل او القدرات التي يجب ان تتوفر عند الناشئ لغرض اتاحة الفرصة للمدرب بالتنبؤ له لتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا.

الانتقاء لغة: انتقى، ينتقى، انتقي، انتقاء الشيء: اختاره. (هادية، وآخرون، 1991، صفحة 108).

الانتقاء اصطلاحا: هو عملية تستهدف الى اختيار الأفراد، الذي تتوفر لديهم خصائص وسمات وقدرات واستعدادات كبيرة بتطلبها نشاطهم الرياضي، أي من خلال تحديد صلاحية أو عدم صلاحية هؤلاء الأفراد لممارسة هذا النوع من الرياضة. (علاوي و محمد، 1988، صفحة 93).

التعريف الإجرائي: هو اختيار رياضيين ذوو مواصفات وقبول واستعداد للتألق بشكل ملفت.

الموهوب: طفل تفوق على أقرانه فهو متميز عنهم في مجال او عدة مجالات.
الموهوب الرياضي: هو الشخص الذي يتمتع بإمكانات وقدرات فطرية ومكتسبة تجعله أفضل من غيره للحصول على نتائج متميزة في نوع معين من النشاط الرياضي.
(اسماعيل، 2004، صفحة 36).

المورفو وظيفية:

تنقسم لكلمتين: 1: مورفو: وهي إختصار لكلمة مورفولوجيا وهم العلم الذي يهتم بدراسة الخصائص الجسمية للإنسان كالكتلة الدهنية طول والوزن الكتلة العظمية أي توصيف الجسم.

2: وظيفية: وهي كل المتغيرات الفزيولوجية من وظائف الأجهزة الحيوية في الجسم: الجهاز الدوراني والعضلي، التنفسي، العصبي المسافات النصف الطويلة: هو تخصص من تخصصات ألعاب القوى، وهي عبارة عن مسافة يجريها العداء وهي تشمل السباقات التي تنحصر ما بين 800 متر إلى 3000 متر.

الدراسات السابقة والمشابهة:

• 1-دراسة بن سي قدور (2008) :

أطروحة دكتوراه بعنوان " تحديد مستويات معيارية لانتقاء التلاميذ الناشئين

(12-13 سنة) في مسابقة الرباعي بألعاب القوى" جامعة مستغانم

أهداف الدراسة :

الكشف عن طبيعة التقويم السائد من خلال معرفة المحددات التي يتم على

أساسها انتقاء الناشئين في بعض أنشطة ألعاب القوى بدرس التربية البدنية .

تحديد مستويات معيارية مقترحة لانتقاء التلاميذ الناشئين (12- 13 سنة) في

المسابقات المركبة (الرباعي).

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

عينة الدراسة:

عرض حجم كل فئة من الفئات التي تتضمنها عينة البحث: 293 أستاذ للتربية البدنية، 60 مدرب لألعاب القوى، 3619 تلميذ .

نتائج الدراسة :

- نقص معرفي واضح في بعض فعاليات ألعاب القوى.
- ضعف في استخدام وسائل القياس (اختبارات وقياسات) لتقدير مستويات تقدم التلاميذ
- انتقاء الناشئين يخضع لأساليب غير علمية، حيث اعتمدت على الصدفة والملاحظة والخبرة الشخصية وهذا النوع من التقويم لا يعتمد على معايير ومستويات وبالمعنى الإحصائي المفهوم ويكون في ضوء خبرات وأراء واتجاهات القائمين وهو نوع أقرب إلى التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي .
- اعتماد المدربين على الملاحظة الذاتية خلال مسابقات العدو الريفي لانتقاء الناشئين مبكرا.

• 2-دراسة بنور معمر (2014):

أطروحة دكتوراه بعنوان "دراسة علاقة الاختبارات البدنية بالقياسات الجسمية عند رياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات".

أهداف الدراسة :

- تحديد الخصائص المورفولوجية التي يتمتع رياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات - تحليل العلاقة الارتباطية بين الاختبارات البدنية و القياسات الجسمية لرياضي ألعاب القوى الشاب اختصاص جري المسافات .
- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

أنجزت الدراسة على عينة مقصودة تتكون من 45 عداء ذكور أصناف (مبتدئين، أصاغر، أشبال) اختصاص ألعاب القوى (جري المسافات) ينتمون إلى النوادي الرياضية لولاية الشلف.

نتائج الدراسة:

يتميز عدائي جري المسافات مورفولوجيا بأطراف سفلية طويلة و جذع قصير نسبيا ، تطور على مستوى محيطات و اتساعات منطقة الصدر على حساب محيط البطن و محيط الحوض ، كما يتميز ثنية الجلد ضئيلة في كامل الجسم ، بالنسبة للمكونات الجسمية فيتميز بطغيان المكون العضلي على حساب كل من المكون العظمي و المكون الشحمي على الترتيب ، كما يتميز بنمط نحيف عضلي بدنيا يتميز بقوة كبيرة على مستوى الأطراف السفلية ، قدرة كبيرة على القفز ، مرونة على مستوى منطقة الجذع و الحوض ، قدراته في التحمل كبيرة ، لديه كفاءة على مستوى الجهاز الدوري التنفسي و هذا ما يجعله يتميز بمقاومته للتعب.

• 3-دراسة مداسي لظفي(2020):

أطروحة دكتوراه بعنوان "دراسة المحددات المورفو-وظيفية ودورها في انتقاء البطل الناشئ 15-12 سنة في السباقات المتوسطة.
أهداف الدراسة :

دراسة عملية الانتقاء من خلال دراسة المحددات المرفوظيفية ودورها في اكتشاف البطل الناشئ في السباقات المتوسطة
منهج الدراسة:

المنهج الوصفي وكأداة للدراسة استخدم الاستبيان

عينة الدراسة:

أجريت مجموعة من الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية، وأخرى مرفولوجية، على عينة تتكون من 25 عداء صنف براعم، و20 عداء صنف أصاغر. المنخرطين في النوادي الرياضية للرابطة الولائية لألعاب القوى ببرج بوعريريج. نتائج الدراسة:

- يوصي الباحث بضرورة الاستعانة بالمستويات المعيارية التي توصل إليها من خلال الدراسة.

- إنشاء مخابر على مستوى كل مديرية للشباب والرياضة من أجل تقويم قدرات الرياضيين بصفة عامة والعدائين بصفة خاصة .

- إجراء عملية رسكلة وتحسين المستوى للمدربين بصفة دورية وإعطائهم نتائج آخر البحوث في مجال الانتقاء والتدريب الرياضي .

- ضرورة اعتماد وتكييف بطارية اختبار خاصة بانتقاء وتوجيه المواهب الشابة في السباقات المتوسطة .

الاهتمام بالمدرّب الرياضي الذي يعتبر كاشفا للمواهب بإعطائه التكوين الصحيح والطريقة المثلى في كيفية التعامل مع مختلف الفئات الشبانية بالإضافة إلى خلق جو مناسب للعمل .

- استغلال نتائج هذه الدراسة واعتبارها كمرجع لانتقاء وتوجيه العدائين في السباقات المتوسطة.

- توسيع مجال الدراسة ليشمل عوامل أخرى من عوامل الانتقاء والاكتشاف كعامل الوراثة (الجينات) (العامل النفسي) (الدافعية، الشخصية).

• 4مذكرة ماستر 2012*2011 من اعداد: سرقة مراد، محجوبي محمد

رمضان، ديدة سمير.

تحت عنوان: "دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في عملية انتقاء المواهب والتوجيه التلاميذ الطور المتوسط(11-15) دفعة جامعة قاصدي مرباح ورقلة
عينة الدراسة:

وكان نوع عينة البحث بطريقة قصدية تتكون من 75 أستاذ تربية بدنية.

منهج البحث: استخدم الباحث " المنهج الوصفي " وذلك لملائمته مع طبيعة الدراسة
أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون:

ان الخبرة والكفاءة العلمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دور مهم وفعال في اكتشاف المواهب وكذلك عملية الانتقاء والتوجيه حسب رأي معظم الأساتذة تتم بإجراء الاختبارات البدنية بالنسبة للألعاب الفردية واختيار المتفوقين حسب النتائج المتحصل عليها وتوجيههم حسب ميولهم لتلك اللعبة وكذلك حسب المعايير والعناصر الأساسية لعملية الانتقاء .

5-مذكرة ماستر 2012/2011 .من إعداد الطلبة رحومة علي، شويرف

لعروسي، نينة خليل

• تحت عنوان:

" الرياضة المدرسية ودورها في إنتقاء المواهب الرياضية في الطور المتوسط "

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -الموسم

عينة البحث: كان نوع عينة البحث عشوائية وتتكون من 50 أستاذ تربية بدنية و16

مدرب .منهج البحث :استخدم الباحث " المنهج الوصفي "

أهم النتائج البحث توصل إليها الطلبة:

- نقص المختصين والمؤطرين المؤهلين في الميدان الرياضي على مستوى

المؤسسات التربوية وكذا على مستوى الهيئات المسؤولة على تنظيم المنافسات

الرياضية المدرسية.

- عدم انتهاج طريقة سليمة تضمن الانتقاء الصحيح للتلميذ للتخصص على مستوى التربية مما يعود سلبا على التوجيه نحو الاندية.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلعنا على مختلف الدراسات ولثرائها وعلى تنوعها واختلاف تخصصاتها إلا أنه اجمعت على ضرورة التقيد والتزام معايير علمية للانتقاء وتحديد الخصائص المرفوظيفية في عملية انتقاء وتوجيه المواهب الشابة في السباقات المتوسطة. وقد استفدنا من هذه الدراسات في تنوير طريقنا للمنهج المناسب والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وإمكانية التعرف على أهم المحددات الخاصة بانتقاء.

الجانب النظري

الفصل الاول:

الانتقاء وتوجيه الناشئين

تمهيد

يتطلب الأداء الرياضي المميز إنتقاء أفضل العناصر للوصول إلى مستوى تطلعات المدربين فقد كان لزاما عليهم مراعات الاختلافات بين الرياضيين كل لما هو أصح له وتوجيههم لنوع النشاط الرياضي الذي يحقق فيه نتائج ومستويات عالية، ومنه نعتبر أن عملية الانتقاء ضرورة حتمية نتيجة الاختلافات في بنية كل شخص من جميع جوانبها ومستوى الفروق الفردية.

1-الانتقاء

هو عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج. (حسن، 2006، صفحة 232).

ويعرفه مفتي ابراهيم حمادة على أنه عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين /اللاعبات من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة. (مفتي، 2001، صفحة 303).

ويرى أيضا أن الانتقاء هو إختيار أفضل اللاعبين واللاعبات في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس والمبادئ العلمية (مفتي، 2001، صفحة 303).

ومن خلال دراستنا أن الانتقاء في جميع الرياضات وبالخصوص سباقات النصف الطويلة تخضع لدراسة تشمل جملة من المحددات:

وقد قسم مفتي ابراهيم حمادة هذه المحددات إلى:

2-محددات الانتقاء:

- المحددات البيولوجية: مثل الصفات الوراثية والصفات المورفولوجية والعمر الزمني والبيولوجي وصفات الأجهزة الحيوية واصفات البدنية.
- المحددات السيكولوجية: (النفسية) مثل القدرات العقلية وسمات الشخصية والسمات الانفعالية الوجدانية والقدرات الادراكية والاتجاهات والميول
- المحددات الحركية والمعرفية المرتبطة بالرياضة: مثل الاستعدادات الحركية العامة والخاصة والقدرات المعرفية العامة والخاصة. (مفتي، 2001، صفحة 305)

3-نماذج الانتقاء:

وجهاً نظراً لكثرة في وضع برامج لانتقاء الموهوبين إذ لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن العمل به للوصول للأداء العالي ومن بين هذه النماذج نذكر منها:

3-1-نموذج "هارا" الباحث الألماني لانتقاء الموهوبين

أن إمكانية الاستدلال على ما إذا كان الناشئون يمكنهم النجاح والتفوق في المجال الرياضي من خلال مجموعة من الخطوات التي تضمن استمرارهم في التدريب للوصول إلى الأداء العالي ما يلي:

أ- إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية تهدف إلى رفع مستوياتهم الرياضية بشكل عام، وخلال هذه البرامج يجرى لهم دراسة شاملة واستعداداتهم مع مراعاة ما يلي:

- إعداد البيئة التدريبية السليمة المتكاملة.

- إعداد البيئة الاجتماعية في المجال الرياضي

ب- انتقاء الناشئين الموهوبين يكون على مرحلتين كما يلي :

- مرحلة عامة: ويتم خلالها اختبار كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام

- مرحلة تخصصية: ويتم خلالها اختبار القدرات التخصصية.

3-2- نموذج "هاقليثيك" لانتقاء الموهوبين:

اقترحها "هاقليثيك Havlicek" وآخرون مبادئ القيام بانتقاء الموهوبين من خلال:

- درس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.
- التخصص في رياضة من الرياضات الأم لفترة مناسبة.
- تحديد مدى احتمالات وصول المختارين إلى المستويات الرياضية العالية.
- الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة التخصصية.
- مراعاة عدم التخصص المبكر، بل يجب الممارسة في عدد كبير من الرياضات في السن المبكرة.
- الاختيار يجب أن يتم من خلال تتبع التأثير الوراثي ومدى النمو والتطور الثابت له
- أن الأداء الرياضي يقوم على علوم الرياضة التي تسهم بكلمتها في الانتقاء من خلال مبادئ أسسها علمي.
- مراعاة العوامل التي تتأثر بالوراثة مثل الطول والموروثات الثابتة مثل السرعة، وأخيرا الجوانب غير الثابتة مثل الدوافع.
- يجب أن يتم الاختيار من خلال عدد كبير.
- الاختيار يجب أن يتم من خلال معلومات مستقاة بعناية وبأساليب علمية مثل الاختبارات والقياسات.
- يراعى عند الانتقاء متغير التنافس إذ يجب أن يوضع في الاعتبار. (مفتي، 2001، صفحة 305 الى 307)

3-3- نموذج «جيمبل» لانتقاء الموهوبين:

جيمبل Gimble باحث ألماني ويرى أن انتقاء الموهوبين يكمن في أهمية تحليل:

- العناصر الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي.

- إجراءات الاختبارات الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب مناسبة.
- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين 12 إلى 24 شهرا، ويتم خلاله إخضاع الناشئين للاختبارات وملاحظة تقدمه.
- إجراء دراسات تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات المدروسة. (مفتي، 2001، صفحة 305 الى 307)

4-مراحل الإنتقاء:

- المرحلة الأولى: الإنتقاء المبدئي أو الأولية للإنتقاء
 - يرى زكي محمد أنها مرحلة التعرف الأولي على الناشئين، وتستهدف تحديد حالة الصحة، والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية والسعات الشخصية والقدرات العقلية ويتم ذلك عن طريق مستوياته بالمستويات المطلوبة للمنافسة. (حسن، 2006، صفحة 233)
 - ويرى مفتي ابراهيم حمادة أنه عملية فرز أولي للموهوبين بشكل عام دون تخصيص أي نشاط وذلك بإجراء كل أنواع القياسات والفحوصات وتدوينها لإستغلالها للمرحلة الموالية مطبقين برامج رياضية عامة كما هو الحال في الصين وألمانيا بما يسمى بالمدارس الشاملة. (مفتي، 2001، صفحة 311)
- المرحلة الثانية الانتقاء التخصصي (الخاص) :
 - يرى كل من زكي محمد ومفتي إبراهيم حمادة على أنها مرحلة التدقيق في الانتقاء والتخصص في النشاط الملائم لقدراتهم وفق مقاييس أكثر تقدما بعد مدة طويلة نسبيا من التدريب تتراوح من سنة لأربعة سنوات، والملاحظة الدقيقة لمستوى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية والبدنية يتم كل هذا

داخل النوادي أو المركز تحت تأطير لجنة الإختيار. (مفتي، 2001، صفحة 233)
(حسن، 2006، صفحة 334)

• المرحلة الثالثة إنتقاء النخبة أو التأهيلي:

وهي المرحلة التي يكون فيها الناشئ أكثر كفاءة لتحقيق المستويات العالية حيث يكون التركيز فيها على قياس مستويات النمو للخصائص المورفوفوظيفية وسرعة ونوعية إستعادة الشفاء بعد الجهد البدني. (حسن، 2006، صفحة 235)

5-أهداف عملية الإنتقاء

الوصول إلى تكوين نخبة من الأبطال الواعدين حسب التخصص

إكتشاف الموهوبين في سن مبكر

الاستمرار في تحقيق أفضل النتائج ولمدة أطول من الزمن

التمكن من تسجيل أرقام قياسية

ربح الوقت والمال والتركيز على أفضل المواهب الواعدة

تطوير مستوى الرياضة وزيادة الرغبة و العمل الجاد

خلاصة

ومن خلال ما عرض فإن كل نماذج الخاصة بإنتقاء الموهوبين لابد أن تكون على

إستمرار ووفق أسس علمية تهدف إلى إستخلاص الجواهر النادرة في سن مبكرة

للوصول للأداء المثالي.

الفصل الثاني:

القياسات المورفولوجية

من المتعارف عليه أن لكل فعالية رياضية متطلبات خاصة سواءا بدنية مورفولوجية (الأنثروبومترية) ،فسبيولوجية مهارية إلى غير ذلك من المتطلبات ، وللوصول بالطفل الناشئ لأداء متميز لابد من توفر عدة عوامل أو محددات تميزه بالإضافة للعناية خلال المراحل التدريبية تعتبر الصفات الجسمية أو المرفولوجية إحدى الجوانب المهمة في عملية الإلتقاء الموهوبين لسباقات النصف الطويلة

1-الصفات المورفولوجية :

مفهوم المورفولوجيا: بالإنجليزية(Morphology) أو علم التشكل في علم الأحياء هو علم يهتم بدراسة شكل وبنية الكائنات الحية وخصائصها المميزة من ناحية المظهر الخارجي6 ،أي أنها تهتم بأنماط بناء الجسم و قياساته على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (اطوال ، اعراض ، محيطات).

2-القياسات الأنثروبومترية :

يعرفها محمد صبحي حسانين الأنثروبومترية Anthropometry هو فرع من الأنثروبولوجيا يبحث في قياس الجسم البشري والقياسات الأنثروبومترية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد، فالتعرف على الوزن والطول في المراحل السنية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الأفراد، فالمقاييس الأنثروبومترية تعد إحدى الوسائل الهامة في تقويم نمو الأفراد. (حسنين، 2000، صفحة 37)

3-القياسات الأنثروبومترية الشائعة في التربية البدنية والرياضية:

✓ السن.

✓ طول القامة:

يعتبر الطول ذا أهمية كبيرة في العديد من الأنشطة الرياضية، سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة والطائرة أو ، طول بعض أطراف الجسم كطول الذراعين و أهميته للملاكم وطول الاطراف السفلية لعدائي الحواجز . (الفتاح و محمد، 1997، صفحة 223)

ويتضمن الطول الكلي للجسم، طول الذراع، طول الساعد، طول العضد، طول الكف.

طول الطرف السفلي، طول الساق، طول الفخذ، ارتفاع القدم، وطول القدم وطول الجذع.

✓ وزن الجسم:

أثبتت الدراسات على أهمية الوزن وأن أي زيادة عن المعدل الطبيعي قد تشكل أعباء إضافية على القلب.

هناك رياضات تتطلب الوزن الزائد مثل المصارعة والملاكمة والجيودو وهناك العكس بالنسبة لعدائين المسافات الطويلة و النصف الطويلة.

مؤشر كيلة الجسم:

هو مقياس يحسب من وزن وطول الجسم ويتحدد من حاصل قسمة الوزن على مربع الطول ويمكن استخدام جدول لحساب بدلالة وزن وطول الجسم ومن خلاله تتحدد تركيب الجسم لدى الشخص تعتبر منظمة الصحة العالمية مؤشر كتلة الجسم البالغ

الذي يقل عن 18.5 ناقص الوزن وقد يشير إلى سوء التغذية، اضطراب الأكل، أو مشاكل صحية أخرى، في حين يعتبر مؤشر كتلة الجسم الذي يساوي أو يزيد عن 25 زيادة الوزن ويعتبر 30 أو أكثر يعانون من السمنة المفرطة. (الحره)

جدول توضيحي لمؤشر كتلة الجسم

التصنيف	نقص الوزن (نحافة شديدة)	نقص الوزن (نحافة معتدلة)	نقص الوزن (نحافة خفيفة)	وزن طبيعي	زيادة الوزن (ما قبل السمنة)	زيادة الوزن (ما قبل السمنة)	زيادة الوزن (ما قبل السمنة)	سمنة (الدرجة الثانية)	سمنة (الدرجة الثالثة)
مؤشر كتلة الجسم - كغ/م ²	< 16.0	16.0 - 16.9	17.0 - 18.4	18.5 - 24.9	25.0 - 29.9	30.0 - 34.9	35.0 - 39.9	≥ 40.0	

وهناك عدة مؤشرات لحساب كتلة الجسم ومعرفة الأنماط الجسمية منها:

مؤشر سكال skele - مؤشر schreider - مؤشر كوب kaup

✓ الأعرض:

وتتضمن عرض المنكبين، عرض الصدر، عرض الحوض، عرض الكف
عرض القدم، عرض جمجمة الرأس.

✓ المحيطات:

وتتضمن محيط الصدر، محيط الوسط، محيط الحوض، محيط المرفق
ومحيط الفخذ، محيط العضد، محيط الفخذ، محيط سمانة الساق، محيط الرقبة.

✓ الأعماق:

وتتضمن عمق الصدر، عمق الحوض، عمق البطن، عمق الرقبة.

- قوة القبضة.

- السعة الحيوية.

- سمك الدهن. (حسنين، 2000، صفحة 42 و 43).

4-المحددات الفيزيولوجية:

- تختص فيزيولوجية الرياضة بدراسة وظائف الجسم على مختلف المستويات من الجزء والخلايا وحتى مستوى الاعضاء والأجهزة إلى مستوى الجسم ككل.
(الفتاح أ.، 2003)

5-القدرة الهوائية القصوى: Puissance maximal aérobie

هي أقصى قدرة للجسم في استنشاق ونقل الأكسجين ومن ثم استهلاكه في العضلات العاملة ويعبر عن ذلك بمقدار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين $\text{vo}_2 \text{ max}$.

5-1 تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى الناشئين

يمكن تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باستخدام برنامج تدريبي بواقع 03 مرات أسبوعيا ولفترة 20 إلى 30 دقيقة في كل مرة وبشدة 70 % من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، واستمر تنفيذ البرنامج لمدة 16 أسبوعا على أطفال من 11 إلى 13 سنة وقد حدثت زيادة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي 16% والى جانب ذلك زاد الدفع القلبي من 12.5 لتر / على الدقيقة إلى 14.6 لتر/ الدقيقة وانخفض معدل القلب عند أداء حمل بدني مقنن بنسبة 10 إلى 15%، وهذا يعني أن التدريب على التحمل الهوائي لفترة 20 إلى 25 ساعة موزعة على 3.5 شهر يمكن أن تؤدي إلى تأثير ملموس في تنمية التحميل الهوائي ، وفي دراسة أخرى أمكن تنمية الحد الأقصى الاستهلاك الأكسجين بنسبة 12 % لدى البنات غير المدربات باستخدام برنامج تدريبي يومي لفترة (أبو العلاء، 2019، صفحة 202).

ويعرفه (أحمد نصر الدين السيد 2014) انه مؤشر عن لياقة أجهزة الجسم (الدوري ، التنفسي ، العضلي) ويمكن تعريفه على أنه أقصى حجم

للأوكسجين الذي تستهلكه أنسجة الجسم باللتر او المليلتر في الدقيقة ، كما أن للفروق الفردية بين الاشخاص دور كبير في الحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين خاصة وزن الجسم فعادة عند مقارنة مستوى اللياقة بين الافراد لاستخراج حجم استهلاك الأوكسجين يؤخذ الوزن بعين الاعتبار لكل كلغ عن طريق تقسيم الاستهلاك المطلق على وزن الجسم ، ويعرف ذلك المقدار بالحجم الاقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي ويقاس ب (ملل * دقيقة / كلغ) وهو القياس الاكثر دقة واستخداما (السيد، 2014، صفحة 164) .

2-5 ومن المؤشرات لوصول الرياضي لأقصى حد من إستهلاك الأوكسجين مايلي:

- عدم زيادة استهلاك الأوكسجين عند زيادة شدة الحمل البدني
 - زيادة معدل القلب عن 180 -185 ض/د
 - زيادة نسبة التنفس (RQ) عن 1.1
 - لا يقل تركيز حامض اللاكتيك في الدم عن 80-100% ملليجرام. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 2003، صفحة 217).
 - بعض الإختبارات المستعملة مثل (test cooper، إختبار vameval)
 - إختباركوبر: جري 12 دقيقة test Cooper.
 - يعد اختبار كوبر أحد أهم الاختبارات الميدانية وأكثرها انتشارا في مجال تقدير اللياقة الهوائية للأفراد الرياضيين بوجه عام، ويقوم الاختبار على أساس امكانية استمرار الفرد في الجري لمدة 12 د وحساب المسافة المقطوعة خلال تلك الفترة حيث تقاس المسافة بالكيلومتر ، ويتم تقييم مستوى اللياقة الهوائية وفق معايير خاصة (أحمد، 2003) .
-

6- اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA:

لاختبار القدرات البدنية دور كبير في التوجيه الصحيح لعملية التدريب وذلك لتقسيم الرياضيين في مجموعات متجانسة وكذلك التحضير للأحمال البدنية المناسبة التي نطلبها من الرياضيين أثناء التدريب ومن أهم الاختبارات البدنية.

Test d'astrand-test 1/2cooper – test cooper
(<https://www.brianmac.co.uk/gentest.htm>, s.d.)

وتقاس هذه القدرة الفسيولوجية المهمة بواسطة الأجهزة المختبرية التي تستخدم لجمع المعلومات عن نسب عنصري الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون في الدم الشرياني والوريدي أثناء الجهد البدني ذو شدة عالية وثابتة، وذلك بواسطة أجهزة عن طريق تقنية تحليل الغازات أثناء الشهيق و الزفير وتعد هذه الطريقة الأكثر دقة وصدقاً من طرق القياس المتعددة الأخرى وهي الطريقة المباشرة لحساب والقياس.

-معدل ضربات القلب:

يحظى معدل نبضات القلب باهتمام الرياضيين، لأن تزايد معدل نبضات القلب أثناء التمارين الرياضية يشير إلى استجابة الجسم للإجهاد البدني، ويرتبط معدل نبضات القلب بعلاقة طردية مع كثافة التمارين الرياضية، فكلما زادت حدة التمارين، زاد معدل نبضات القلب، وعادة ما يعتمد المعدل المثالي لنبضات القلب على الهدف من التمارين والعمر ومستوى اللياقة البدنية

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن حجم الضربة يزيد باستخدام التدريب الرياضي، وأن هناك علاقة ما بين حجم الضربة ونبض القلب، وحتى يستطيع القلب أن يدفع كمية الدم المطلوبة لتحقيق عمل ما، فإنه يقوم بعمل توازن بين حجم الضربة ونبض

القلب، وبزيادة احدهما ونقصان الآخر يمكن الحصول على الكمية المطلوبة، وإن الزيادة في حجم الضربة، مرتبط بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2max وأن حجم الضربة يصل الى القمة عندما يساوي vo2max حوالي (40-50%) و أن الزيادة في حجم الضربة ينتج عن تحسن في تعبئة القلب والحالة الانقباضية للقلب وحجم الدم وانخفاض المقاومة في الأوعية الدموية وإن أفضل التدريبات التي تؤدي الى زيادة (s.v) الى أعلى الدرجات هي تدريبات التحمل الأوكسجيني ، حيث أظهرت نتائج الدراسات دلالة علمية واضحة بزيادة حجم الضربة عند الرياضيين وخاصة لاعبي التحمل والدراجات والتجديف ، وعادة ما يصاحب زيادة حجم الضربة أثناء الراحة انخفاض واضح في عدد ضربات القلب في الراحة ، ويعتمد هذا الانخفاض في عدد ضربات القلب على مقدار الزيادة في حجم الضربة ، لأنه كما ذكرت أن القلب يقوم بضخ كمية تقريبا ثابتة من الدم تبلغ حوالي 05 لتر في الراحة ، وبالتالي ينخفض نبض القلب في الراحة بالاعتماد على الزيادة في حجم الضربة وذلك للعلاقة العكسية

الواضحة بين حجم الضربة ونبض القلب في الراحة. (زايد، صفحة 24).

الهيموجلوبين:

هو البروتين الذي يحمل الحديد في الدم، ويوجد في كريات الدم الحمراء لدى الفقاريات، ويمثل حوالي 94% من مكونات الكريات الدم الحمراء الجافة.

نقل كل جزيء هيموجلوبين 4 جزيئات من الأوكسجين، حيث يتواجد في كل خلية دم حمراء ما يقارب 270 مليون جزيء من الهيموجلوبين، وبالتالي يمكن لكل خلية دم حمراء أن تحمل حوالي 1080 مليون جزيء من

الأوكسجين (<https://altibbi.com>، 2013).

الفصل الثالث:

خصائص الناشئ الموهوب

تمهيد

1- مفهوم الموهبة:

الموهبة حالة خاصة من الاستعداد الفطري لدى الفرد قد يظهر هذا الاستعداد في مجال واحد أو عدة مجالات، وان هذه القدرات في البداية تكون خام أو مكونات أساسية لتشكل التفوق لاحقا عند التدريب ومرور الإستعداد بالعوامل المؤثرة في تطوير الموهبة ولا يمكن للفرد أن يكون متفوقا ما لم يكن في الأصل موهوبا، ولكن من الممكن ألا يصل الموهوب إلى مرحلة التفوق وذلك في حالة عدم توفر العوامل المؤثرة في تطوير (الجهني، 2010، صفحة 25).

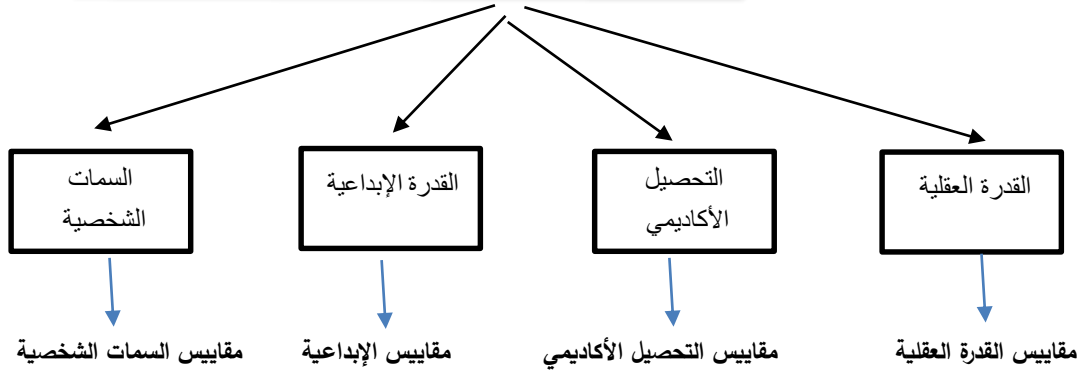
ويعرف يوسف ميخائيل سعد الموهوب بأنه الطفل الذي يبدي بشكل ظاهر قدرة واضحة في جانب من جوانب النشاط الإنساني، أي القدرة على توظيف الذكاء بحيث يرتفع بمستوى مسؤولية الفرد على استخدام إمكانيات بأقصى ما لديه من جهد (سعد،، 1971، صفحة 23) .

2- تحديد الطفل الموهوب:

تعتبر عملية تحديد الأطفال الموهوبين عملية معقدة تنطوي على الكثير من الإجراءات التي تتطلب استخدام أكثر من أداة من أدوات القياس وتشخيص الأطفال الموهوبين ، ويعود السبب في تعقد عملية قياس وتشخيص الأطفال الموهوبين إلى تعدد مكونات أو أبعاد مفهوم الطفل الموهوب ، وتتضمن هذه الأبعاد القدرة العقلية والقدرة الإبداعية والقدرة التحصيلية والمهارات والموهب الخاصة، والسمات الشخصية والعقلية ، ويمثل الشكل التالي الأبعاد التي

يتضمنها مفهوم الطفل الموهوب وأدوات القياس الخاصة به (عبد الحفيظ، 2013، الصفحات 63-66).

الشكل رقم (1). يمثل أبعاد عملية قياس وتشخيص الطفل الموهوب .



شكل توضيحي: يمثل أبعاد عملية قياس و تشخيص الطفل الموهوب

3- مبادئ عملية الكشف والتعرف على الموهوبين:

- **التأييد والمناصرة:** ولتحقيق ذلك ينبغي أن تكون أساليب التقييم وأدواته متنوعة، وأن يتم اختيارها على أساس مدى كفاءتها في الكشف عن مختلف أشكال الموهبة ومظاهرها، والعمل على تلبية احتياجات الموهوبين.
- **الموثوقية:** يجب أن تختار أساليب التقييم بناء على المراجعة الدقيقة لنتائج البحوث المرتبطة بالكشف عن الموهبة، وأن تستخدم كل أداة في تقييم ما صممت من أجله، وفي المرحلة المناسبة لها من مراحل الكشف والتعرف.
- **العدالة والمساواة:** بحيث يغطي التقييم بوسائله المتعددة كل الأفراد والجماعات حتى يتم تمثيلها في البرامج المتاحة لتربيتهم وتعليمهم.
- **التعددية:** بمعنى تبنى عملية التشخيص والتقييم على المفهوم الواسع للموهبة، ولا تقتصر على استخدام مقاييس الذكاء فحسب.
- **الشمولية:** كلما أسفرت عملية الكشف والتعرف على إظهار مواهب عدد كبير من الأطفال قلت أخطاء التقييم (الرفض الزائف).

- العلمية: بمعنى حسن توظيف وسائل التقييم في ضوء الإمكانيات المادية المتاحة والإختصاصين القائمين على عملية الكشف والتقييم .
- الإرتباط بتخطيط البرامج: فمن الضروري أن تكون وسائل التقييم ذات وظائف ابعده من مجرد التشخيص كتحديد مواطن القوة والضعف لدى الأطفال وكذلك احتياجاتهم (الجهني، 2010، الصفحات 39-40) .

4-خصائص الموهوبين:

4-1-الخصائص العقلية:

- * سريع التعلم والحفظ والفهم وقوي الذاكرة ودائم التساؤل ومتفوق في التحصيل الدراسي.
- * قادر على المثابرة والتركيز والانتباه والتفكير الهادف لفترات طويلة.
- * سريع الإستجابة وحاضر البديهة وواسع الأفق ويمك القدرة على التحليل والإستدلال ويربط بين الخبرات السابقة واللاحقة.
- * محب الإستطلاع والفضول العقلي الذي ينعكس في أسئلته المتعددة.
- * أفكاره جديدة ومنظمة ويسهل عليه صياغتها بلغة سليمة.
- * ارتفاع نسبة الذكاء والإبتكار والإبداع ومستوى التحصيل، إذا يفوق تحصيله المدرسي المستوى العادي للتحصيل بما يساوي 34% كما تفوق سرعة تقدمه في المدرسة زملائه ما بين سنوات في المتوسط.
- * متوازن القوى العقلية ويحافظ في مجمل حياته على التقدم الذي أحرزه في طفولته.
- *الموضوعية المجردة في التفكير ويحاول أن يتعلم قبل أن يصل إلى سن المدرسة (عبد الحفيظ، 2013، صفحة 14).

4-2- الخصائص الجسمية:

- * يتمتع الموهوب بصحة جسمية قوية وتغذيته جيدة ولائق بدني.
- * الأطفال الموهوبين أكثر وزنا وطولا من أقرانهم.
- * يتفوقون في تكوينهم الجسمي ومعدل النمو ونشاطهم الحركي.
- * يكون الموهوب خاليا من الإضطرابات العصبية.
- * طاقته للعمل عالية ونموه العام سريع.
- * رياضي ويحب الجري والمشي مبكرا.
- * صحيح البنية وصحيح التكوين ويتحمل المشاق.
- * ينام لفترة قصيرة ولديه طاقة زائدة باستمرار، ويتمتع بقسط أوفر من الحيوية والنشاط.

* ينضج مبكرا قياسا لأطفال سنة من العاديين (مصطفى، 2013، صفحة 95).

4-3- الخصائص الإنفعالية والشخصية :

- * يتمتع بمستوى من التكيف والصحة النفسية بدرجة تفوق أقرانه.
- * يتوافق بسهولة مع التغيرات المختلفة والمواقف الجديدة.
- * يتحلى بدرجة عالية من الإلتزان الإنفعالي ولا يضطرب أمام المشكلات التي تواجهه.
- * سريع الرضا في حالة الغضب.
- * عسبي، منطوي لا يحب اطلاع الآخرين على أفكاره وتظهر عليه أحلام اليقظة.
- * يحرص أن تكون أعماله متقنة، ويصبح في مرحلة النضج أكثر توافقا من أقرانه.
- * لا يعاني من مشاكل عاطفية حادة.

*إرادته قوية، ولا يحبط بسهولة، ولديه القدرة على الصبر والتسامح
(ماجدة، 2011، صفحة 38).

4-4- الخصائص المعرفية :

- * حفظ كمية غير عادية من المعلومات واختزانها.
 - * سرعة الاستيعاب.
 - * اهتمامات متنوعة وفضول غير عادي.
 - * تطور لغوي وقدرة لفظية من مستوى عال.
 - * قدرة عالية على رؤية العلاقات بين الأفكار والموضوعات.
 - * قدرة مبكرة على استخدام وتكوين الأطر المفهومية.
 - * القدرة على توليد أفكار وحلول أصيلة.
 - * الظهور المبكر لأنماط متميزة من المعالجة الفكرية مثل التفكير المتشعب
المرتبات والتعميمات واستخدام القياس والتعبيرات المجردة.
 - * تطور مبكر للإتجاه التقويمي نحو الذات والآخرين.
 - * قوة التركيز غير عادية ومثابرة في السلوك أو النشاط.
- (عبد الحفيظ، 2013، الصفحات 15-16) .

4-5- الخصائص السلوكية :

- * محب للاستطلاع.
- * مثابر في مجابهة اهتماماته وتساؤلاته.
- * مدرك لما يحيط بيه، وما يدور حوله.
- * ينتقد نفسه والآخرين.

* يتمتع بمستوى رفيع من حسن الدعاية، ولاسيما اللفظية.

* حساس، شديد التأثر بالظلم على جميع المستويات.

* قيادي في جميع المجالات المتنوعة.

* يفهم المبادئ والقوانين العامة بسهولة.

* يولد أفكار عديدة تبدو متباعدة (مصطفى، 2013، صفحة 91).

4-6- الخصائص الاجتماعية :

* يشعر بالحرية ويعشقها، ويقاوم الضغوط الاجتماعية وتدخل الآخرين في شؤونه.

* يبادر العمل وعنده استعداد لبذل الجهد، ويقدم العون للآخرين ويمكن الاعتماد

عليه.

* قادر على كسب الأصدقاء، ويميل لمصاحبة الأكبر منه عمرا، ويفضل صداقة

الموهوب على العادي.

* يطمح للوظائف العالية ويعتز بنفسه ويثق بها، وعنده حيوية واعتداد كبير بالنفس

ويحب السيطرة والاستقلالية.

* يتحمل المسؤولية ويملك القدرة على قيادة الآخرين، ولديه رغبة قوية في التفوق

عليهم، ويتمتع بالحب والشعبية العالية بين أقرانه.

* يرغب في الانعزال عن الناس ويفضل عدم تكوين علاقات وثيقة مع الآخرين، ولا

يكثرث بالنشاطات الاجتماعية التي من شأنها أن تضع عليه قيودا معينة.

* لا يسعى إلى مركز السلطة والنفوذ ولا يميل إلى التباهي واستعراض المعلومات

والمفاخرة بنفسه (عبد الحفيظ، 2013، صفحة 18) .

5-أنواع الموهبة في المجالات الرياضية :

بما أن الرياضة هي مجموعة من الحركات في شكلها المنظم والمتناسق وحسب قوانين كل لعبة، فإن الموهبة في المجال الرياضي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحركة، لذلك فإننا نميز ثلاثة أنواع هي:

✓ الموهبة الحركية العامة: يرى "عيد علي": "أنها القدرة على تعلم الحركات

الرياضية بسهولة وسرعة كبيرة".

✓ الموهبة الحركية الرياضية: يرى "روثيغ" بأن الموهبة الحركية الرياضية هي جملة

من الاستعدادات، تفوق المعدلات المتوسطة وتستطيع أن تحقق نتائج عالية في

المجال الرياضي.

✓ الموهبة الرياضية الخاصة بالرياضة معينة: يرى "هام" أنها تتميز بامتلاك استعدادات

بدنية ونفسية تسمح بتحقيق نتائج قياسية عالية في إحدى أنواع الرياضة تؤهله

إلى أن يكون ضمن النخبة الرياضية (علي، 1980، صفحة 210).

الفصل الرابع

ألعاب القوى

تمهيد

ألعاب القوى هي رياضة تتضمن مجموعة من الأنشطة البدنية المتنوعة التي تتطلب قوة ومهارة من المشاركين. تتضمن هذه الرياضة العديد من الاختصاصات مثل الرمي، القفز، الجري وسباقات العدو الطويل ونصف الطويل. يقوم المتنافسون فيها بإظهار قوتهم وسرعتهم ومرونتهم في مختلف التحديات. وتعد ألعاب القوى من الرياضات الأكثر شعبية وتاريخية في العالم، حيث يعود تاريخها إلى العصور القديمة.

1-تعريف ألعاب القوى

ألعاب القوى هي تمارين وحركات تهدف الى التنمية الجسدية المتناسقة للإنسان تماشياً مع التنمية الذهنية (يعقوب إ.، 1998، صفحة 15).
و يعرفها جيرارد بأنها "عبارة عن مجموعة من الفعاليات الرياضية، و كوسيلة جيدة الهدف منها التحضير البدني الجيد و تنمية الجسم و الذهن معا، و هي متعددة الأنواع: كالجري، القفز، و الوثب، و الرمي، الدفع، و المشي (gérard, 1984, p. 15).

مسابقات ألعاب القوى عديدة ومتنوعة، يقام بعضها في المضمار، كالمشي، والجري، والبعض الآخر يقام في الميدان كالرمي والوثب.
وعليه أطلق عليها في بعض البلدان إسم ألعاب الساحة والميدان (track and field) سميت أيضا باشتقاق من المصطلح اللاتيني (athlitiko) والذي يعني بالرياضة الحقيقية، السهلة والبسيطة، نظرا لسهولة أدائها. و الذي اشتق منه مصطلح (athlétisme) باللغة الفرنسية (شلغوم، 2019، صفحة 83).

2- أهمية مسابقات ألعاب القوى:

ألعاب القوى كغيرها من الألعاب الرياضية فهي عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار قدراتهم وكفاءتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة يعترف بها الاتحاد الدولي لألعاب القوى بناء على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدول.

وإذا نظرنا الى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل وبتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية، فإذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتع بها بشكل او بآخر، وهذا لا يتم ما لم يكن هناك تدريبات يومية، وهذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية كالمرونة والرشاقة وغيرها. بل إن هذه العناصر من اللياقة البدنية تخدم أيضا أنواع الرياضة الأخرى.

إن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد الى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم، مما يؤدي على زيادة نشاط اللاعب ورفع مستوى الحالة الصحية له.

إضافة الى أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى تعطي طابعا جماليا يستمتع بها اللاعب، والمتفرج على حد سواء وخاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور حيث يؤدي هذا على زيادة في الإنجاز مع الاستمتاع بالعرض الفني للأداء (كمال ج.، 2005، صفحة 3).

3- أنواع فعاليات السباقات:

- المسافات القصيرة وتتكون من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية: 100 م، 200 م، 400 م رجال وسيدات.

- المسافات النصف الطويلة وتتكون من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية 800 م، 1500م رجال وسيدات.
- المسافات الطويلة وتتكون من الفعاليات التالية: 5000م، 10000م، المارثون 42.195 كلم رجال وسيدات.

4-السباقات البراعم والأصاغر :

حسب تقسيم الاتحادية الجزائرية للأصناف في ألعاب القوى والفئة الخاصة بموضوع بحثنا و هي البراعم والأصاغر (12-15سنة) تنظم الاتحادية مهرجان البراعم والاصاغر كل سنة في النصف الثاني من شهر جوان والنصف الاول من شهر جويلية على مدار يومين و المسافات التي يتنافسون فيها بالنسبة للسباقات النصف الطويلة هي 1200م و2000م. (athlétisme, Guide de (athlétisme, Guide de l'athlétisme, 2009, p. 39) l'athlétisme, 2008)

5-الإعداد الرياضي في سباقات المسافات النصف الطويلة:

يلعب الزمن والمسافة كمقاييس ذات دلالة ومؤشر لتقدم المستوى الذي يسعى لتحطيمه كل الممارسين من الأبطال سواءا على المستوى الشخصي أو على المستوى المحلي أو الدولي أو الأولمبي. لتحقيق هذا المستوى يجب إعداد الرياضي إعدادا جيدا، وإخضاعه لعملية تدريب منظمة ومخططة تهدف للوصول به إلى مستويات الإنجاز العليا التي تتضمن عوامل داخلية وهي عبارة عن إمكانيات الرياضي، وعوامل خارجية، وهي طرق ووسائل ومستويات التدريب التي تؤمن قدرة الرياضي على الإنجاز التي هي عبارة عن حالة ديناميكية تتكون من العديد من العناصر

وتتحدد تبعاً لمستوى إعداده البدني والمهاري والخططي والنفسي (شलगوم، 2019، صفحة 95).

6-تكنيك جري المسافات النصف الطويلة:

يرتكز ركض المسافات النصف الطويلة والطويلة على السرعة والوقت ومهما زادت إمكانية اللاعب وخبرته في الركض لا يمكن أن يطور قدراته بمعزل عما وصل إليه علم التدريب الرياضي في العالم، فالخبرة الميدانية بالاستناد إلى أفضل ما وصل إليه العلم عاملان أساسيان في تطوير الإنجاز في ركض المسافات الطويلة والمتوسطة .

ولنتمكن من أداء تكنيك ركض المسافات النصف الطويلة والطويلة يجب النظر بعمق وبالدقة المتناهية إلى أجزاء عملية الركض المكونة من:
أ-الوضع الابتدائي:

يقف اللاعب على بعد ثلاثة أمتار خلف خط البداية وعند سماع كلمة على الخط يتوجه للأمام والوقوف خلف الخط مباشرة ، بحيث تكون القدم القوية للأمام مع الارتكاز عليها بالكامل بينما القدم الأخرى تكون للخلف وعلى بعد قدم ونصف تقريبا عن القدم الأخرى والمرتكزة على المشط فقط للحفاظ على التوازن وبشكل عام يكون القدمان مثبتتين من مفصل الركبة قليلا والجسم منحنيا للأمام والرأس متجها للأمام مع الجسم واليدان يكونان بحرية تامة ومثبتتان قليلا من الكوع ووضعهما بصورة معاكسة لوضع القدمين ، والنسبة العظمى من ثقل الجسم على القدم الأمامية. (كمال ج.، 2005، صفحة 132) .

ب -بداية التسارع:

عند سماع إيعاز الانطلاق ينطلق اللاعب بالسرعة التي يراها مناسبة بعد مد القدمين على امتدادهما للأمام الأعلى بنفس الوقت تعمل اليدين على

حركة بصورة معاكسة بحركة قدمين، ومنذ الخطوة الأولى من الركض يبدأ اللاعب بمرحلة التسارع، في هذه المرحلة من الركض تصبح الخطوة أكثر اتساعا وغالبا ما تكون الخطوة مناسبة لكل لاعب يبدأ الجسم بأخذ وضعه الطبيعي بصورة تدريجية، يكون عمل اليدين والرجلين في هذه المرحلة بطاقة كبيرة حيث يساعدان على زيادة السرعة. (كمال ج.، 2005، صفحة 132) .

ج -جري المسافة:

الصفة المميزة للاعب في هذه المرحلة هي الركض بخفة وبحرية مطلقة والجسم يكون عموديا مع الأرض ومتجها للأمام والرأس مع هذا الامتداد وزاوية اليدين من الكوع تقدر ب 90 درجة وحركتها معاكسة لحركة القدمين وطول الخطوة في هذه المرحلة حوالي 170 إلى 220 سم

حيث تكون حركة الرجلين واليدين بحرية ويكون التوافق كبيرا بينهما وعادة يكون ارتكاز اللاعب في كل خطوة على الأرض بكعب رجليه أو مقدمة رجليه أو القدم بكامله .

د -النهاية:

يظهر اللاعب في هذه المرحلة قدرا كبيرا من السرعة خاصة في الأمتار الأخيرة من مسافة الركض، فيظهر اللاعب عملية الهجوم على خط النهاية بأقصى قدرة ممكنة وبشكل عام في ركض المسافات المتوسطة والطويلة تظهر الزيادة في السرعة ووصولها إلى الحد الأقصى في آخر 20م/30م/50م/100م ويكون قطع خط النهاية كما هو الحال في المسافات القصيرة .

ونهاية السباق في المسافات المتوسطة والطويلة تتحدد قبل كل شيء بناء على قدرة وإمكانية اللاعب، في هذه المرحلة تكون حركة الذراعين

والرجلين بأقصى سرعة مع زيادة مسافة حركتهم وهذا ما يؤدي إلى زيادة التسارع، ولا بد من الإشارة أن هذه المسافات المتوسطة والطويلة تعتبر من ضمن التمارين التي يستخدمها اللاعب لتطوير التحمل وهذا يتطلب تناسبا قويا بين الأعضاء الداخلية للجسم وعمل الجهاز العضلي.

وهذا الشكل من الرياضة يمكن أن يستخدم اللاعب تكتيكا معيناً وخاصة به لما للتكتيك في المسافات المتوسطة والطويلة من أهمية كبيرة في تحديد الفائز ولا بد من الربط بين سرعة الركض وتحمل هذه السرعة لأن السرعة بلا تحمل لا يمكن أن يحقق اللاعب بها شيئاً والتحمل بلا سرعة يعطي نفس النتيجة لذا حينما نعمل على تطوير إمكانية اللاعب وإعداده لا بد من التأكيد على هاتين الصفتين الأساسيتين في ركض المسافات المتوسطة والطويلة. (كمال ج.، 2005، صفحة 134/135).

7- القدرات البدنية التي يحتاجها عداء المسافات النصف الطويلة

7-1- التحمل:

التحمل هو مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته أو "مقدرة الفرد الرياضي على مقاومة التعب" (مفتي، 2001، صفحة 147) .

ومنه فالتحمل هو قدرة العداء على الجري أو التمرين لأطول فترة ممكنة بشدة متوسطة دون الوصول إلى التعب.

8-أنواع التحمل:

8-1-التحمل العام

يعرفه مفتي على انه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية، والتحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص، والتحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء (مفتي، 2001، صفحة 148)

8-2-التحمل الخاص :

يعرفه (مفتي ابراهيم حماد 2001) أنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفعالية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء ، وينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى ، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الآخر ، كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وينقسم التحمل الخاص إلى :

- تحمل الأداء :يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرار المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء .

- تحمل السرعة: هي المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء (مفتي، 2001، صفحة 148).

9- طرق تنمية التحمل في السباقات النصف طويلة:

ذكر (محمد ، 1994 ، صفحة 180) إلى أن تنمية التحمل يتم بالتدريب

على النحو التالي:

- الحمل الفئري لأجزاء قصيرة من المنافسة باستخدام سرعة عالية ويمكن أداء تلك الأجزاء القصيرة من المنافسة في شكل مجموعات ويتخلل تكرار كل جزء من المجموعة الواحدة فترة قليلة للراحة، وتتراوح فترة الراحة ما بين المجموعة والأخرى حوالي من 5-15 دقيقة أي فترة راحة طويلة نسبياً.

- الحمل الفئري لأجزاء قصيرة من المسافة (تتراوح فترتها من 1-3 دقيقة) مع الأداء الذي يتسم ببذل جهد قوي ومراعاة تقصير فترة الراحة عقب كل تكرار (مثلاً 6 دقائق للراحة ثم 5 د ثم 4 دقائق بعد تكرار الثاني وهكذا) ويمكن الأداء في شكل مجموعات مع استخدام فترات الراحة الطويلة (15-20 دقيقة) بين كل مجموعة وأخرى.

- أداء $\frac{3}{4}$ مسافة المنافسة الحقيقية لمرة واحدة فقط مع استخدام أقصى جهد ويستحسن أن يكون في صورة منافسة .

- الحمل الدائم لحوالي 5-20 د مع استخدام السرعة المتوسطة وارتباط ذلك بالسرعة القصوى بين آونة وأخرى كما يحدث في حالات نهاية السباق.

10- السرعة:

10-1- مفهوم السرعة:

يعرفها كل من (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حساني، 1997، صفحة 87). نقلا عن هاره للسرعة كونها مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية هي: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة الاستجابة.

والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو sprint حيث يعرفها هاره بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، أما السرعة الحركية فتعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة أو أداء لكمة معينة، أما سرعة الاستجابة فهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبين بداية الاستجابة الحركية.

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة. (يحي، 2002، صفحة 145).

ومنه فإن السرعة هي القدرة على أداء حركة ما بأقصى حد من التكرارات أو قطع مسافة معينة في أقل وقت زمني ممكن، وتتوقف السرعة على المحددات الوراثية والمتمثلة في الألياف العضلية (ألياف بيضاء سريعة، وألياف حمراء بطيئة).

10-2- أنواع السرعة:

- سرعة الانتقال: ويقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن .

- السرعة الحركية (سرعة الأداء): يقصد بالسرعة الحركية سرعة انقباض العضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة الوثب وسرعة الاقتراب والوثب ... الخ

- سرعة الاستجابة: يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (محمد ، 1994 ، الصفحات 152-153)

11-القوة:

11-1- مفهوم القوة:

يشير كل من (كمال ع.، 1997، صفحة 58) أن القوة العضلية تنمو مع نمو الطفل، وتزيد في مرحلتي الطفولة والمراهقة بحيث تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين، ويرى البعض الآخر أنها تصل إلى أقصاها في سن الخامس والثلاثين، ويرى البعض الآخر أن أقصى قوة يمكن أن يصل لها الإنسان ما بين سن الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثين، وذلك في ضوء الفروق الفردية بين الأفراد. ومع تعدد التعاريف أعرفها على أنها قدرة الرياضي على مقاومة أشياء خارجية تحيل دون وصوله لهدفه.

12-أنواع القوة:

12-1- القوة العظمى (القوى):

يمكن تعريفها أنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي، والقوة العظمى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال والمصارعة والجمباز (محمد ، 1994 ، صفحة 98).

12-2- القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفتي القوة العضلية وصفة السرعة. وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة مثل الرمي والوثب العالي والطويل وفي ألعاب القوى (محمد ، 1994 ، صفحة 98)

12-3- تحمل القوة:

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية، وينظر إلى صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة أي مع موالاة تكرار الأداء (محمد ، 1994 ، صفحة 100) .

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية البحث

الفصل الأول:

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على النوادي ، ونحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة ، والتي نحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك ، وحتى لا يقع في أي التباس أثناء تقديم هذه الشروح فلقد حرصنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة ، حيث سنقوم بعرض نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين ، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

1-الإجراءات المنهجية للبحث

1-1- المنهج المتبع:

من مميزات البحث العلمي تعدد مناهجه، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة أي هي الطريقة المتبعة، ومجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى النتيجة ومن أجل تحديد الإشكالية. واستجابة إلى الموضوع المقترح اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي المسحي الذي يعرف على أنه عبارة عن استقصاء لبحث في ظاهرة من الظواهر، كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، ولقد لجأنا إلى استخدام هذا الأسلوب لمعرفة المكانة التي تحتلها عملية إنتقاء الموهوبين في سباقات النصف الطويلة للموسم التدريبي لأندية في الجنوب الغربي تخصص ألعاب

القوى (المسافات النصف الطويلة)، وكذا الدور الذي تلعبه عملية الانتقاء في تحقيق النتائج الرياضية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

كانت لنا عدة اتصالات مع المدربين وأندية، وذلك لهدف استطلاعي بغرض التعرف على العوامل المؤثرة على تحقيق النتائج الرياضية رغم الكم الهائل للطاقت الشبانية رغم تمثيلها المشرف إلا أن هناك عدم استمرارية وتدرج في الفئات الكبرى حيث قدمنا استبيان استطلاعي يحتوي على أسئلة بعضها مفتوحة حتى نتمكن من جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات من قبل المدربين.

استغلال السباقات المنظمة من طرف مديرية الشباب والرياضة وروابط الولاية للرياضة المدرسية (سباقات الشباب والجماعات المحلية، منافسات المضمار).
أما القدر الباقي فكان على شكل أسئلة مغلقة ومن بين هذه المعطيات نتمكن من تحديد واقع عملية الانتقاء.

3- أدوات وتقنيات البحث:

قمنا باستخدام تقنية الاستبيان، ووجهناه إلى كل من المدربين في كل من ولايات النعامة بشار البيض وذلك لأن هذه التقنية من بين التقنيات والطرق للتحقيق في الإشكالية التي قمنا بطرحها.

4- عينة البحث:

تتمثل عينة البحث في المدربين كونهم هم المسؤولون عن عملية الانتقاء، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة، حيث قمنا بتوزيع 38 استمارة استبيان تمكنا من خلالها استرجاع 33 استمارة مما استلزم الأمر من حصر العينة على 33 مدرب.

5- صعوبات البحث:

من بين الصعوبات التي اعترضتنا خلال قيامنا بالبحث:

- ✓ عدم التمكن من جمع قدر كبير من المدربين وذلك راجع لظروف العمل
- ✓ عدم تلقينا المساعدة من طرف بعض الأندية، إما بعد إعادة الاستبيان أو بالرفض القاطع للإجابة عنه.

6- مجالات البحث:

6-1- المجال المكاني:

- ✓ نوادي ولايات النعامة البيض بشار.

6-2- المجال الزمني:

بدأنا تحضير الأسئلة في شهر مارس 2024 ووزعنا الاستمارات على المدربين بداية شهر أبريل إلى غاية 11 من شهر ماي.

7- صدق المحكمين:

بعد صياغة الاستبيان بصورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية، حيث طلب منهم الحكم على مدى ملائمة بنود الاستبيان، وبناءا على رأي المحكمين قمنا بتوزيعه.

8- دراسة ثبات الاستبيان:

بعد توزيع الاستبيان على العينة الاستطلاعية قام الباحث بحساب معامل "ألفا كرونباخ"، حيث وجدت قيمة ألفا كرونباخ تساوي (0.84) وهي قيمة دالة في مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ثبات الاستبيان.

الجدول (01): يوضح معامل ألفا كرونباخ حساب ثبات وصدق الاستبيان.

Statistiques de fiabilité	
معامل ألفا كرونباخ	عدد العينة
0.847	33

الجدول 1: يوضح معامل ألفا كرونباخ

9- الوسائل الإحصائية:

بدأنا بجمع كل الاستثمارات فقمنا بتفريغ وفرز الاستبيانات التي تبلغ عددها (33) وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات وعدد الأجوبة الخاصة لكل سؤال، وبعدها تم إجراء التحليل ب:

حيث أن كل هاته الأساليب الإحصائية تمت معالجتها من خلال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss 25 . (فروق).

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- المعلومات العامة للمدربين:

المحور الأول: المتعلق بالبيانات الشخصية

- السؤال رقم (01): ما هي الشهادة العلمية المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال معرفة المستوى القائمين على التدريب لأنهم محور عملية الانتقاء

- الجدول (02): يمثل التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (01)

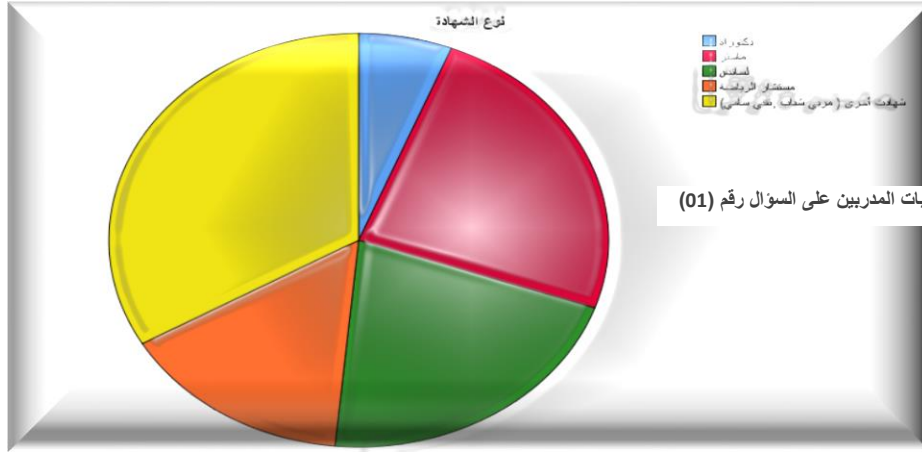
الدالة الإختبار	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
غير دال	0.144	0.05 9.49	4	6.848	6,1	2
					24,2	8
					21,2	7
					15,2	5
					33,3	11
					100,0	33

جدول 2: يمثل التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (01)

من الجدول رقم (02): نلاحظ أن عدد المدربين الذين كان لديهم شهادة دكتوراه عددهم 02 بنسبة مئوية (6.1%) و عدد المدربين الذين كان لديهم شهادة ماستر هو (08) بنسبة تقدر ب (24.2%) و عدد المدربين الحاملين شهادة الليسانس 07 بنسبة (21.2%) و و عدد المدربين مستشاري الرياضة كان عددهم 05 بنسبة (15.2%) و مدربين بشهادة مربي و تقني رياضي عددهم 11 بنسبة تقدر ب (33.3%) نلاحظ من الجدول أيضا أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي 6.84 عند درجة حرية 4 و مستوى دلالة 0.05 نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية تقدر ب 0.14

بمقارنة مستوى الدلالة مع مستوى الدلالة المعنوية نجد أن 0.05 اقل من SIG ومنه نقول انه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف شهادة المدربين.

الشكل رقم (01): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (01)



الشكل 1 يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (01)

السؤال رقم (02): هل كنت عداء سابق؟

جدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (02)

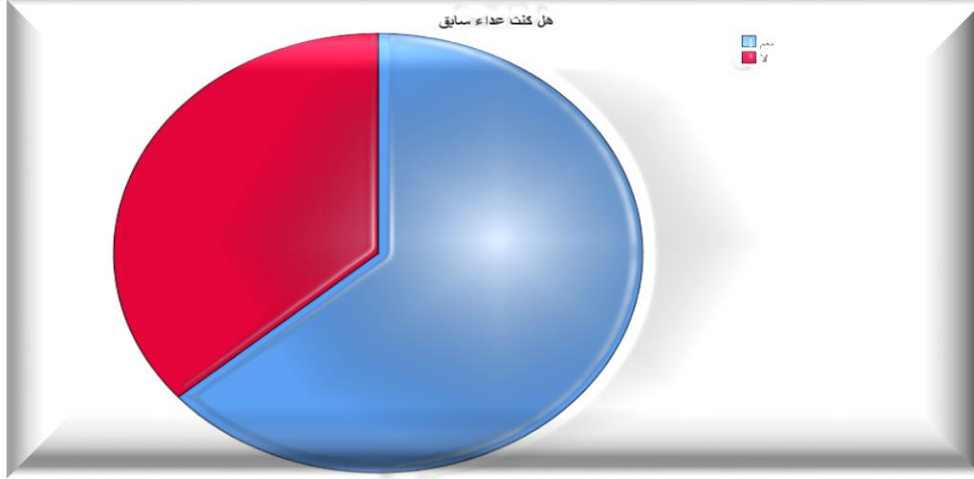
	التكرارات	النسبة المئوية	كا تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإختبار
نعم	21	63,6	2.45	1	0.05	0.11	غير دال
لا	12	36,4					
المجموع	33	100,0					

جدول 3: يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (02)

من الجدول رقم (03): نلاحظ أن عدد المدربين الذين سبق لهم وأن كانوا عدائين ب 21 مدرب بنسبة مئوية (63.6%) وعدد المدربين الذين أجابوا ب لا هو 12 بنسبة (36.4%) نلاحظ من الجدول أيضا أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (2.45) عند درجة حرية (1) مستوى دلالة (0.05) ونلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية تقدر ب

(0.11) وبمقارنة مستوى الدلالة α مع الدلالة المعنوية SIG للاختبار، نجد أن α أقل من SIG؛ وعليه يمكن القول انه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين

الشكل رقم (02): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (02)



الشكل 2: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (02)

السؤال رقم (03): كم هي سنوات خبرتك في مجال التدريب؟

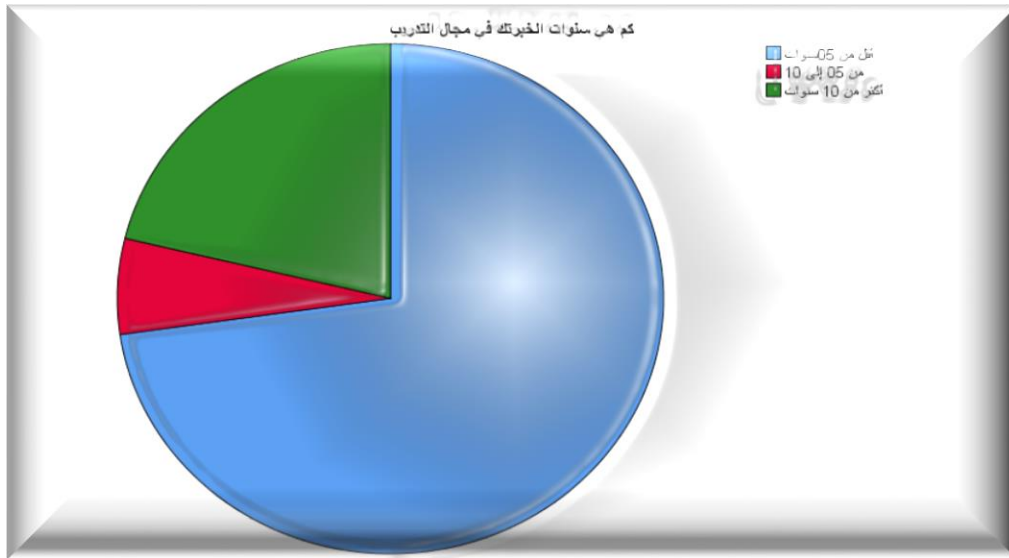
جدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (03)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	0.05	2	24.18	72.7	24
					6.1	2
					21.2	7
					100.0	33
أقل من 05 سنوات						
من 05 إلى 10						
أكثر من 10 سنوات						
المجموع						

جدول 4: يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (03)

من الجدول رقم (04) : نلاحظ أن عدد المدربين الذين كانت لديهم خبرة تدريبية أقل من 05 سنوات هو (24) بنسبة مئوية (72.7%) وهي أكبر نسبة و أقل خبرة و عدد المدربين الذين كانت لديهم خبرة تدريبية (5 - 10) سنوات هو (02) بنسبة تقدر ب (6.1%) و كان لدى 07 مدرب خبرة تدريبية أكثر من 10 سنوات بنسبة تقدر ب (21.2%) نلاحظ من الجدول أيضا أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (24.18) عند درجة حرية (2) و مستوى دلالة (0.05) و نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية تقدر ب (0.00) بمقارنة مستوى الدلالة α مع الدلالة المعنوية Sig للاختبار، نجد أن $\alpha < sig$ ؛ و عليه يمكن القول ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات سنوات الخبرة التدريبية لدى المدربين محور الدراسة فجلهم خبرتهم أقل من 05سنوات.

الشكل رقم (03): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (03)



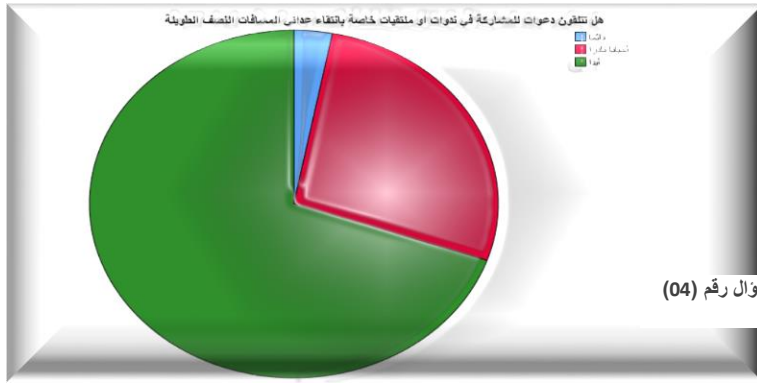
الشكل:03 يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (03)

السؤال رقم (04): هل تتلقون دعوات للمشاركة في ندوات او ملتقيات خاصة بانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (04)

التكرارات	النسبة المئوية	كا تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإختبار
دائما	3.0	22.54	2	0.05	0.000	دال
نادرا أحيانا	27,3					
أبدا	69,7					
المجموع	100,0					

جدول 5: يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (04)



الشكل رقم (04): يمثل دائرة

نسبية لإجابات المدربين

على السؤال رقم (04)

جدول 04: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (04)

من الجدول رقم (05): نلاحظ أن مدرب (01) بنسبة مئوية (3%) و (09) مدربين بنسبة تقدر ب (27.3%) ممن كان لهم حظ في دعوات المشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بالانتقاء و البقية التي تمثل الأغلبية بعدد (23) مدرب بنسبة تقدر ب (69.7%) لم يشاركوا في ذلك مما يدل على نقص الخبرة تجاه عملية الانتقاء نلاحظ من الجدول أيضا أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (22.54) عند درجة حرية (2) و مستوى دلالة (0.05) و نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية تقدر ب (0.000) بمقارنة مستوى الدلالة α مع الدلالة المعنوية Sig للاختبار، نجد أن $\text{sig} < \alpha$ ؛ و عليه يمكن القول أن أغلب المدربين لا يملكون الخبرة الكافية تجاه عملية الانتقاء

وهذا ما يدل على أنهم على مبدأ الخبرة والكفاءة المهنية، مهملين بذلك الجانب العلمي والتكوين المعرفي للاستعانة به في مختلف العمليات التي يجرونها في إطار تشكيل الفريق وتحديد معالمه، وضم إلى ذلك أنه في حالة قلة الخبرة (سنوات التدريب) والكفاءة العلمية والعشوائية في الانتقاء، فإننا نستطيع أن نتنبأ بأن المستوى الضعيف الذي نشاهده بالنظر إلى متطلباته العلمية لعملية الانتقاء، نستطيع أن نجزم على أن عملية الانتقاء المنتهجة من طرفهم تفتقر للأسس العلمية الواجب إتباعها.

الاستنتاج:

من هذا نستنتج أن معظم المدربين يشكون نقص الوسائل والتكوين في مجال الانتقاء الرياضي، فهم لم تتح لهم فرص أو دورات من أجل التكوين وتحسين مستواهم وهذا ما جعلهم بعيدين على التطورات والأحداث التي تجرى في هذا الخصوص وبالتالي فمستواهم يبقى دون المطلوب وطريقة عملهم تبقى تخضع لأسس ذاتية لا تتماشى مع التطورات العلمية في مجال التخصص.

تحليل ومناقشة المحور الثاني:

- المحور الثاني: للمحددات البدنية دور في عملية انتقاء المواهب الشابة في السباقات النصف الطويلة

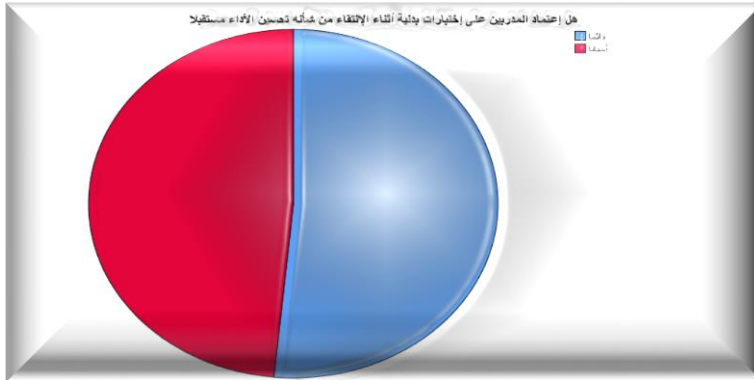
- السؤال رقم (05): هل اعتماد المدربين على اختبارات بدنية أثناء الانتقاء من شأنه تحسين الأداء مستقبلا؟

- الجدول (06) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (05)

الدالة الإختبار	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
غير دال	0.862	0.05	2	0.03	51.5	17
					48.5	16
					100,0	33

جدول 6: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (05)

الشكل رقم (05) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (05)



الشكل 5: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (05)

من الجدول رقم (06):
نلاحظ أن عدد المدربين الذين يعتمدون على إختبارات بدنية أثناء

الانتقاء هو (17) بنسبة مئوية (51.5) وهي نسبة العالية وعدد المدربين الذين يعتمدونها أحيانا (16) مدربين بنسبة تقدر ب (48.5%) نلاحظ من الجدول أيضا أن قيمة الاختبار كاف تربيع هي (0.03) غير دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.52) وهذا يعني أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية وأن البعض لا يعتمد الاختبارات البدنية كأساس لعملية الانتقاء

- السؤال رقم (06): هل قياس التحمل ضروري لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

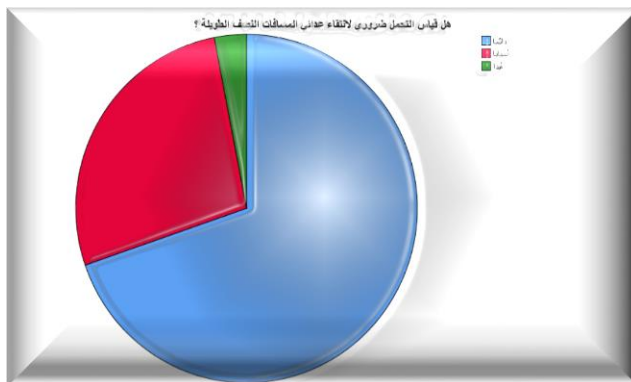
- الجدول (07) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (06)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.00	0.05	2	22.54	69.7	23
					27.3	09
					3.0	01
					100,0	33
دائما						
أحيانا						
أبدا						
المجموع						

جدول 7: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (06)

من الجدول رقم (07): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون ضرورة قياس التحمل أثناء الانتقاء هو (69.7%) (فيما البعض ممن يرى أنه ليس بالضرورة مما كان اعتماده بنسبة (27.3%) ومدرب واحد يرى أنه غير ضروري الاعتماد عليه بنسبة (3%) وهو ما تؤكد قيمة كاف تربيع (22.54) وهي نتيجة دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه دل إحصائيا و أن نسبة أكبر تعتمد على اختبار التحمل كأحد الأسس لعملية الانتقاء

الشكل رقم (06): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (06)



الشكل 6: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (06)

- السؤال رقم (07): هل للقوة العضلية أهمية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

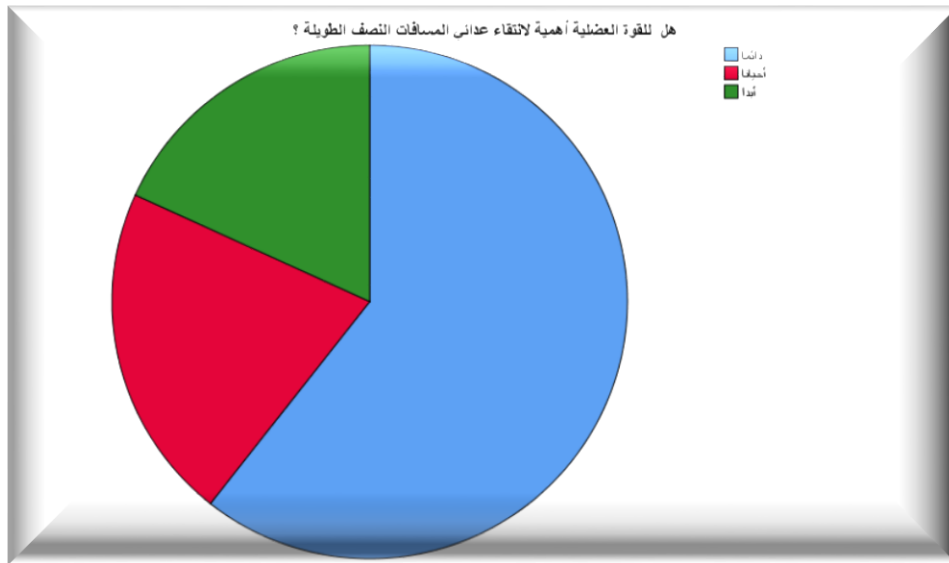
– الجدول (08) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (07)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات	
دال	0.004	0.05	2	11.09	60.6	20	دائما
					21.2	07	أحيانا
					18.2	06	أبدا
					100,0	33	المجموع

جدول 8: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (07)

من الجدول رقم (08): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أهمية القوة العضلية أثناء الانتقال هو (60.6%) وهي أكبر نسبة والبعض ممن لم يجزموا بضرورتها بنسبة (21.2%) والبقية يرى أنه ليست بالأهمية للاعتماد عليها بنسبة (18.2%) وهذا ما تؤكدته قيمة كاف تربيع (11.09) وهي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.004) وهذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية وأن نسبة أكبر تعتمد على أهمية القوة العضلية كاختبار لعملية الانتقال

الشكل رقم (07): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم(07)



الشكل 7: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم(07)

- السؤال رقم (08): هل للرشاقة أهمية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

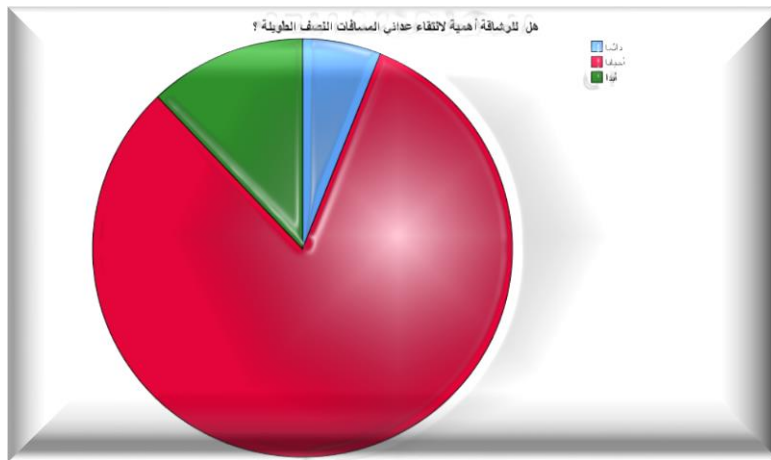
- الجدول (09) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (08)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	0.05	2	35.09	6.1	02
					81.8	27
					12.1	4
					100,0	33

جدول 09: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (08)

من الجدول رقم (09): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أهمية الرشاقة أثناء الانتقاء هو (6.1%) والبعض ممن لم يجزموا بضرورتها بنسبة أكبر وهي (81.8%) والبقية يرى أنه ليست بالأهمية للاعتماد عليها بنسبة (12.1%) وهو ما تؤكد قيمة كاف تربيع (35.09) وهي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) وهذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية وأن نسبة أكبر تعتمد على أهمية الرشاقة لعملية الانتقاء

الشكل رقم (08): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (08)



الشكل 8: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (08)

- السؤال رقم (09): هل للسرعة أهمية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة ؟

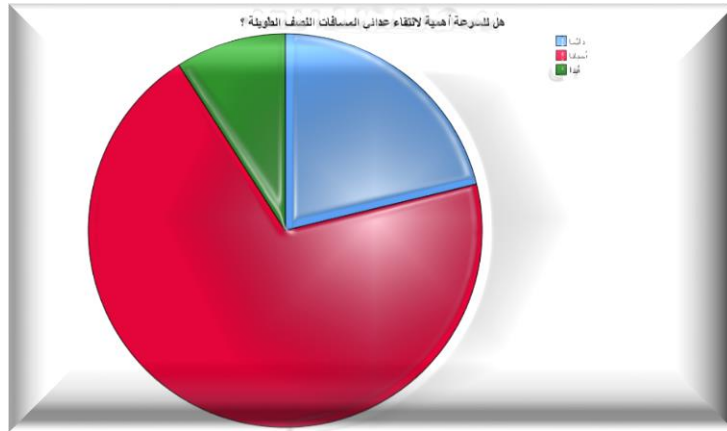
- الجدول (10) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (09)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	0.05	2	20.36	21.2	7
		5.99			69,7	23
					9,1	3
					100,0	33

جدول 10: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (09)

من الجدول رقم (10): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أهمية السرعة أثناء الانتقاء هو (21.2%) والنسبة الأعلى (69.7%) ترى أنه ليس بالضرورة أن يكون سريع بقدر و البقية يرى أنه ليست بالأهمية للاعتماد عليها بنسبة (9.1%) وهم الأقلية وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (20.36) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن أحيانا ما تكون بالأهمية أثناء عملية الانتقاء

الشكل رقم (09) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (09)



الشكل 9: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (09)

- السؤال رقم (10): هل للمرونة أهمية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

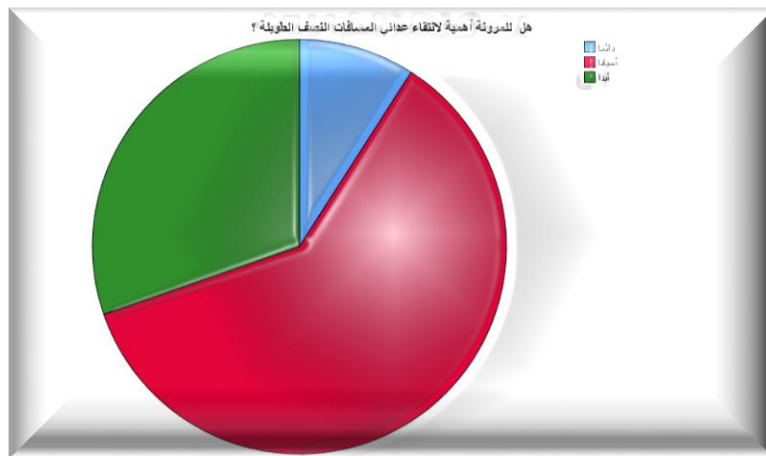
- الجدول (11) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (10)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.001	0.05	2	13.27	9.1	3
		5.99			30,3	10
					100,0	33
						دائما
						أحيانا
						أبدا
						المجموع

جدول 11: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (10)

من الجدول رقم (11): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أهمية المرونة أثناء الانتقاء هو (9.1%) والنسبة الأعلى (60.6%) ترى أنه ليس بالضرورة الإعتداد على صفة المرونة بقدر والبقية يرى أنه ليست بالأهمية للإعتداد عليها بنسبة (30.3%) وما يؤكد قيمة كاف تربيع (13.27) وهي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.05) وهذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية وأنه أحيانا ما تكون ذات أهمية أثناء عملية الانتقاء

الشكل رقم (10): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (10)



الشكل: 10 يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (10)

- السؤال رقم (11): كيف تصنف من حيث الأهمية المحددات البدنية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة.

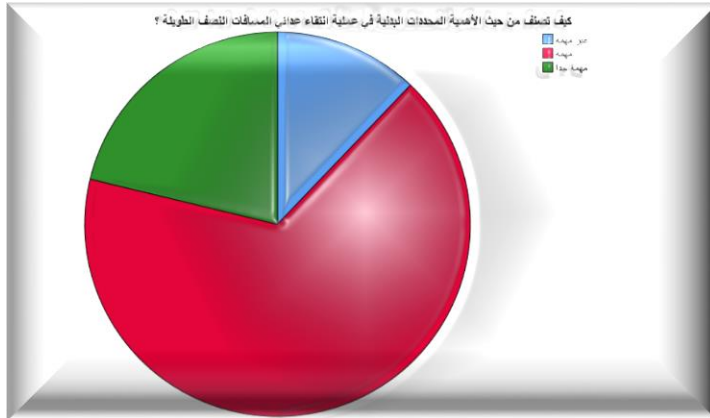
- الجدول (12) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (11)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
غير مهمة					12.1	4
مهمة	0.000	0.05	2	16.909	66,7	22
مهمة جدا		5.99			21,2	7
المجموع					100,0	33

جدول 12: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (11)

من الجدول رقم (12): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أهمية المحددات البدنية أثناء الانتقاء هو (66.7%) والنسبة التي ترى على أنها جد مهمة (21.2%) وبقية المدربين ترى أنه ليس بالأهمية الكبيرة فيمكن إكتسابها من التدريبات بنسبة (12.1%) وما يؤكد قيمة كاف تربيع (16.90) وهي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) وهذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية وأن نسبة أكبر ترى أهمية المحددات البدنية أثناء عملية الانتقاء

الشكل رقم (11): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (11)



الشكل: 11: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (11)

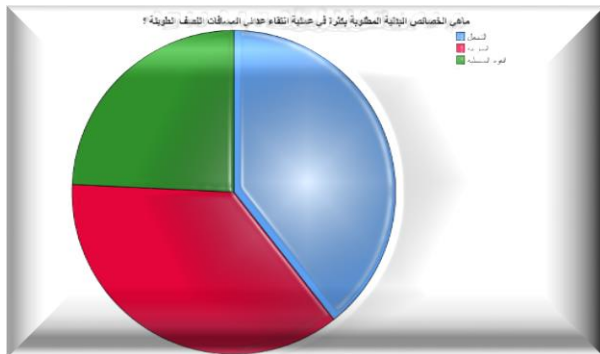
- السؤال رقم (12): ماهي الخصائص البدنية المطلوبة بكثرة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- الجدول (13) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (12)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
غيردال	0.529	0.05	2	1.273	39.4	13
					36.4	12
					24.2	08
					100,0	33
التحمل						
السرعة						
القوة العضلية						
المجموع						

جدول 13: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (12)

من الجدول رقم (13): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن الخصائص البدنية المطلوبة بكثرة في عملية انتقاء على وجه الخصوص صفة التحمل أثناء الانتقاء بنسبة (39.4%) والنسبة التي ترى على أن صفة السرعة ذات أهمية بنسبة (36.4%) و صفة القوة العضلية ذات أهمية بنسبة (24.2%) وهو ما تؤكد قيمة كاف تربيع (0.27) و هي غير دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.529) و هذا يعني أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر ترى أهمية الصفات المذكورة مع تفاوتها في تركيز المدربين عليها أثناء عملية الانتقاء الشكل رقم (12) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (12)



الشكل 12: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (12)

إستنتاج:

من خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلب المدربين يعتمدون أثناء عملية الانتقاء على الطريقة التقليدية حيث تعتمد على ملاحظات عشوائية تركز على صفتي التحمل والقوة بشكل أساسي و بإهتمام أقل باقي الصفات البدنية كالسرعة و المرونة و الرشاقة كما أن الطريقة التقليدية تكون نتائجها عشوائية ولا تساعد في الوصول إلى مستوى عالي للمواهب الشابة، و هذا دليل على أن المدربين يعتمدون على الملاحظة و الخبرة الميدانية في عملية الانتقاء وإهمال الأساليب العلمية

- السؤال رقم (13): هل اعتماد المدربين على طرق القياس المورفولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة له دور في تحسين الأداء الرياضي؟

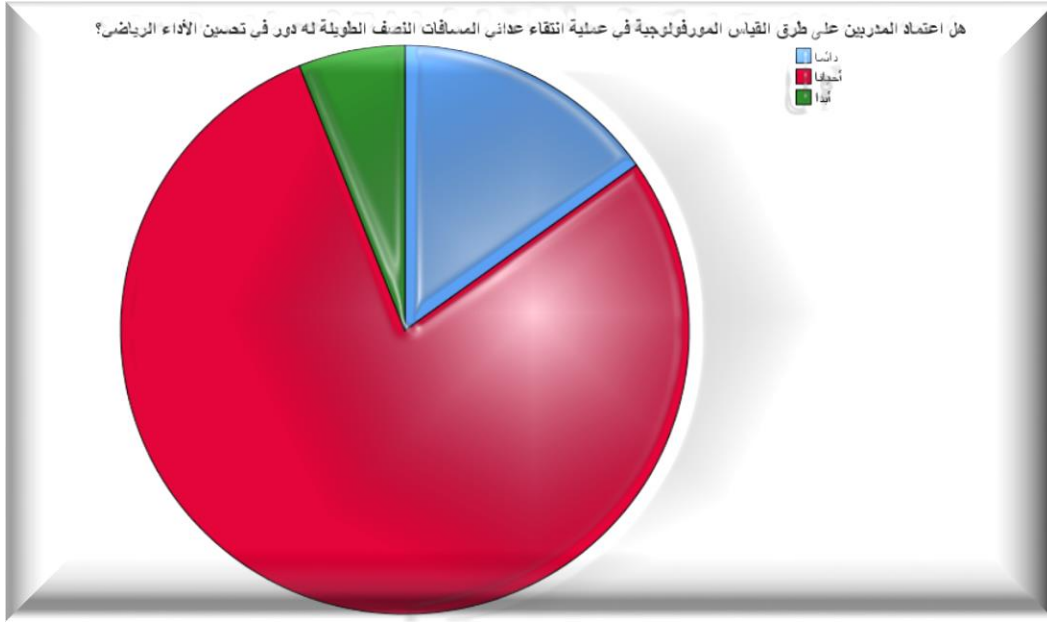
- الجدول (14) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (13)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات	الدلالة
دائمًا					15.2	05	
أحيانا	0.000	0.05	2	31.091	78.8	26	دال
أبدا		5.99			6.1	2	
المجموع					100,0	33	

جدول 14: يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (13)

من الجدول رقم (14): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن الإعتماد على طرق القياس المورفولوجية في عملية الانتقاء تشكل بنسبة (15.2%) والنسبة التي ترى على أن الإعتماد على طرق القياس المورفولوجية بصفة غير ثابتة بنسبة (78.8%) و هي الفئة الكبيرة و الفئة التي لاتعتمد على هاته القياسات تشكل نسبة (6.1%) وهو ما تؤكدّه قيمة كاف تربيع (31.091) و هي دالة عند درجة حرية

(2) بمستوى دلالة قدره (0.000) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر متذبذبة للأخذ بهاته القياسات أثناء عملية الانتقاء
 الشكل رقم (13) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (13)



الشكل 13: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (13)

- السؤال رقم (14): هل يعتبر الوزن من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة ؟

- الجدول (15) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (14)

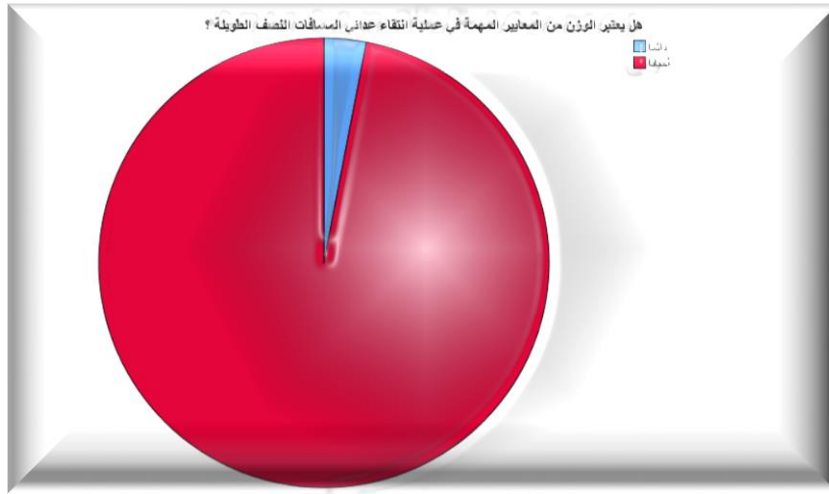
الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	الدلالة الإختبار
				03	1	03	
دال	0.000	0.05	1	97	32	29.121	دال
		3.84		100,0	33		المجموع

جدول 15: يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (14)

من الجدول رقم (15): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يعتبرون أن معيار الوزن من المعايير المهمة في عملية الانتقاء تشكل بنسبة (97%) والنسبة التي ترى أنه

يجب الإعتماد عليه دائما تشكل بنسبة (3%) و وهو ما تؤكدده قيمة كاف تربيع (29.121) و هي دالة عند درجة حرية (1) بمستوى دلالة قدره (0.000) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر متذبذبة للأخذ بهاته القياسات (الوزن) أثناء عملية الانتقاء

الشكل رقم (14) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (14)



الشكل 14: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (14)

- السؤال رقم (15): هل يعتبر الطول من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة ؟

- الجدول (16) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (15)

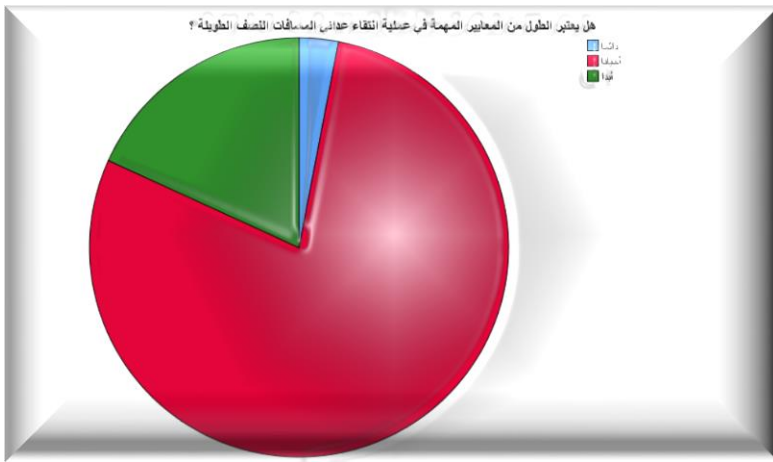
الدالة الإختبار	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات	الدالة
دائما					3.0	1	
أحيانا	0.000	0.05	2	31.818	78.8	26	دال
أبدا		5.99			18.2	6	
المجموع					100,0	33	

جدول 16: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (15)

من الجدول رقم (16): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن الطول في عملية الانتقاء العدائين غير مهم بنسبة (3%) والنسبة التي ترى على أن الطول مهم بصفة غير ثابتة بنسبة (78.8%) و هي الفئة الكبيرة و الفئة التي لا تعتمد على هاته القياسات تشكل نسبة (18.2%) وهو ما تؤكدده قيمة كاف تربيع (31.818) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.000) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر متذبذبة للأخذ بهاته القياسات أثناء عملية

الانتقاء

الشكل رقم (15) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (15)



الشكل 15 :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (15)

- السؤال رقم (16): هل القياسات الطولية ضرورية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة ؟

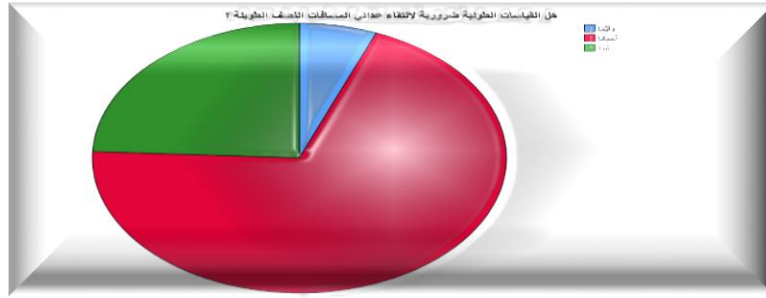
- الجدول (17) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (16)

	التكرارات	النسبة المئوية	كا تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإختبار
دائما	2	6.1	21.273	2	0.05	0.000	دال
أحيانا	23	69.7					
أبدا	8	24.2					
المجموع	33	100,0					

جدول 17 :يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (16)

من الجدول رقم (17): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن الإعتماد على القياسات الطولية في عملية الانتقاء تشكل بنسبة (6.1%) والنسبة التي ترى على أن الإعتماد على القياسات الطولية بصفة غير ثابتة بنسبة (69.7%) و هي الفئة الكبيرة و الفئة التي لاتعتمد على هاته القياسات تشكل نسبة (24.2%) وهو ما تؤكدده قيمة كاف تربيع (21.27) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.000) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر تميل للأخذ بهاته القياسات أثناء عملية الانتقاء

الشكل رقم (16) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (16)



الشكل 16: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (16)

- السؤال رقم (17): هل القياسات العرضية ضرورية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

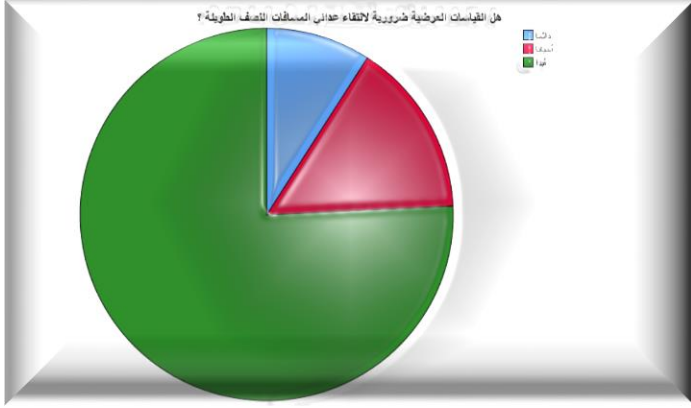
- الجدول (18) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (17)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	5.99	2	26.909	9.1	03
					15.2	05
					75.8	25
					100,0	33

جدول 18: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (17)

من الجدول رقم (18): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن القياسات العرضية ضرورية في عملية الانتقاء تشكل بنسبة (9.1%) والنسبة التي ترى على أن القياسات العرضية غير ثابتة ويمكن الاستغناء عنها بنسبة (15.2%) والفئة الكبيرة و التي لاتعتمد على هاته

القياسات تشكل نسبة (75.8%) وهو ما تؤكدده قيمة كاف تربيع (26.901) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.000) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر لا تعتمد أو تأخذ بهاته القياسات أثناء عملية الانتقاء .



الشكل 17: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (17)

الشكل رقم (17) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (17)

- السؤال رقم (18): هل قياس المحيطات ضروري لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- الجدول (19) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (18)

الدالة الإختبار	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	5.99	2	31.091	6.1	02
					15.2	05
					78.8	26
					100,0	33
المجموع						

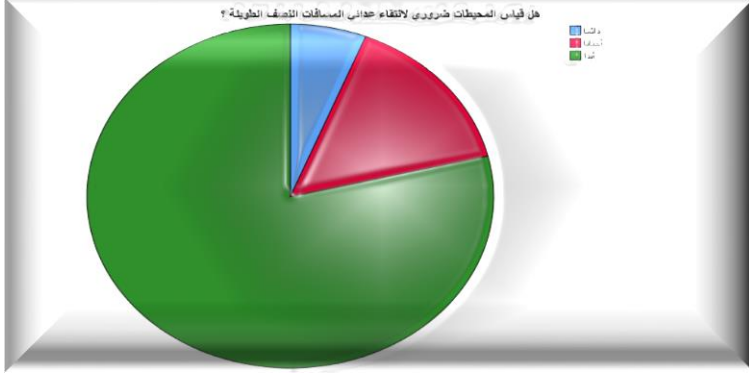
جدول 19: يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (18)

من الجدول رقم (19): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن القياسات المحيطات ضرورية في عملية الانتقاء تشكل بنسبة (6.1%) والنسبة التي ترى على أن القياسات العرضية غير ثابتة ويمكن الاستغناء عنها بنسبة (15.2%)

والفئة الكبيرة والتي لا تعتمد على هاته القياسات تشكل نسبة (78.8%) وهو ما تؤكد قيمة كاف تربيع (31.091) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.000) و هذا يعني أنه

هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر لا تعتمد أو تأخذ بهاته القياسات أثناء عملية الانتقاء

الشكل رقم (18) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (18)



الشكل 18: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (18)

- السؤال رقم (19): هل للأنماط الجسمية تأثير في عملية الانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

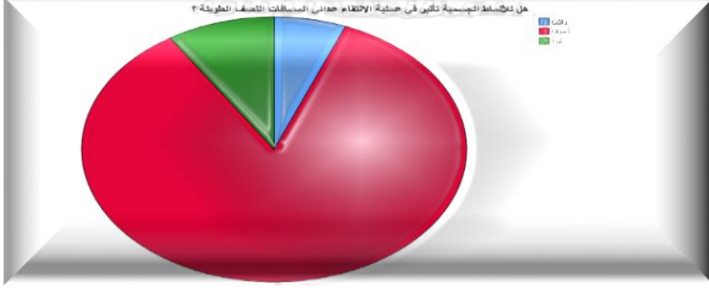
- الجدول (20) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (19)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
ردال	0.000	0.05	2	39.455	84.8	28
		5.99			9.1	03
					6.1	02
					100.0	33

الشكل 20: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (19)

من الجدول رقم (20): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن للأنماط الجسمية تأثير في عملية الانتقاء تشكل بنسبة (6.1%) والنسبة التي ترى على أن للأنماط الجسمية تأثير غير ثابتة وممكن تجاهله أثناء عملية الانتقاء بنسبة (84.8%) وهي الفئة الكبيرة و التي لا تعتبر الأنماط الجسمية ذات تأثير على عملية

الانتقاء تشكل نسبة (9.1%) وهو ما تؤكد قيمة كاف تربيع (39.455) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.000) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر لا ترى تأثير الأنماط الجسمية على عملية الانتقاء



- الشكل رقم (19) :يمثل دائرة
نسبية لإجابات المدربين على
السؤال رقم(19)

الشكل 19: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم(19)

- السؤال رقم (20): كيف تصنف من حيث الأهمية المحددات المرفولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

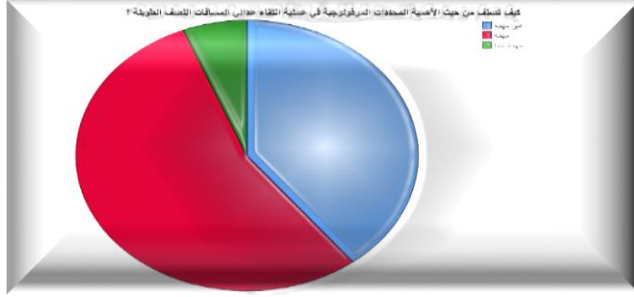
- الجدول (21) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (20)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات	
					39.4	13	غير مهمة
دال	0.002	0.05	2	12.182	54.5	18	مهمة
		5.99			6.1	02	مهمة جدا
					100,0	33	المجموع

جدول 21 :يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (20)

من الجدول رقم (21): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن المحددات المرفولوجية ذات أهمية بالغة في عملية الانتقاء تشكل بنسبة (2%) والنسبة التي ترى على أنها مهمة أثناء عملية الانتقاء بنسبة (54.5%) وهي الفئة الكبيرة و التي لاتعتبر ذات أهمية و لا تأثير لها على عملية الانتقاء تشكل نسبة (39.4%) وهو ما تؤكد قيمة كاف تربيع (12.18) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره

(0.30) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن أهمية المحددات المورفولوجيا تأثيرها كبير على عملية الانتقاء



الشكل رقم (20): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (20)

الشكل 20: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (20)

- السؤال رقم (21): ماهي الخصائص الجسمية المطلوبة بكثرة خلال عملية الانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

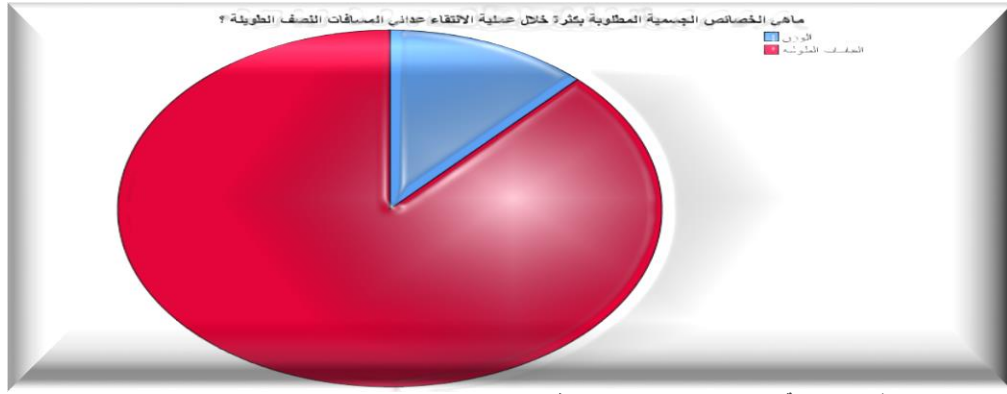
- الجدول (22) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (21)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	0.05	1	18.939	87.9	29
		3.84			12.1	04
					100,0	33

جدول 22: يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (21)

من الجدول رقم (22): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن الخصائص الجسمية المطلوبة بكثرة و ذات أهمية بالغة في عملية الانتقاء هي معايير الوزن ومعيار القياسات الطولية والتي تشكل هذه الاخيرة بنسبة (87.9%) والنسبة معيار الوزن تشكل (12.1%) و وهو ما تؤكد قيمة كاف تربيع (18.93) و هي دالة عند درجة حرية (1) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات الطولية و أن نسبة أكبر ترى تأثيرها على عملية الانتقاء.

الشكل رقم (21) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (21)



الشكل 21: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (21)

الاستنتاج:

من خلال ما عرض من نتائج تبين أن جل المدربين إن لم نقل معظمهم لا يولون للمحددات المورفولوجيا أهمية التي تستحقها في عملية الانتقاء واكتفائهم على الملاحظات والرصيد المعرفي (مورفولوجية رياضية أو بنية رياضية فقط) أو الاعتماد على نتائج المنافسات المدرسية دون اللجوء إلى قياسات ذات دلالة علمية و نشير هنا إلى إختيار النمط الجسمي المعروف لدى عدائي المسافات النصف طويلة و خصوصياته

- السؤال رقم (22): هل اعتماد المدربين على طرق القياس الفزيولوجية في عملية

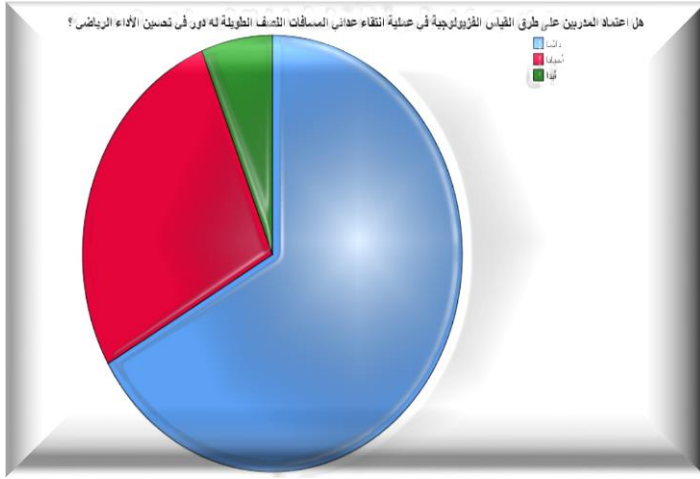
انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة له دور في تحسين الأداء الرياضي ؟

- الجدول (23) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (22)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	0.05	2	18.72	66.7	22
		5.99		7	27.3	09
					06.1	02
					100,0	33
المجموع						

جدول 23: يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (22)

من الجدول رقم (23): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يعتمدون على طرق القياس الفزيولوجية في عملية الانتقاء غالبا بنسبة (66.7%) وبنسبة (27.3%) أحيانا ونسبة (6.1%) من المدربين لا يقومون به لأنه في نظرهم شهادة طبية تكفي ودليل لسلامة العداء وهو ما تؤكد قيمة كاف تربيع (18.72) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر ترى تأثيرها على عملية الانتقاء



الشكل رقم (22) :يمثل دائرة
نسبية لإجابات المدربين على
السؤال رقم (22)

الشكل 22: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على
السؤال رقم (22)

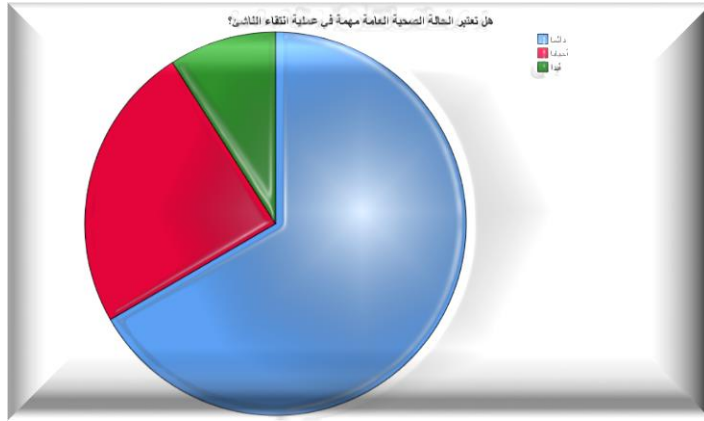
- السؤال رقم (23): هل تعتبر الحالة الصحية العامة مهمة في عملية انتقاء الناشئ؟

- الجدول (24) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (23)

الدالة الإختبار	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات	الدالة
					66.7	22	دائما
			2	17.636	24.2	08	أحيانا
		5.99			9.1	03	أبدا
					100,0	33	المجموع

جدول: 24 يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (23)

من الجدول رقم (24): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يرون أن الحالة الصحية العامة للرياضي تأتي في المقام الأول في عملية الانتقاء وكانت بنسبة (66.7%) وبنسبة (24.2%) أحيانا ونسبة (9.1%) من المدربين لا يولونها أهمية لأنه في نظرهم الأولياء أعلم بأبنائهم وهي دليل لسلامة الطفل وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (17.63) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و أن نسبة أكبر ترى أن الصحة العامة في المقام الأول خلال عملية الانتقاء



الشكل رقم (23) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (23)

الشكل 23: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (23)

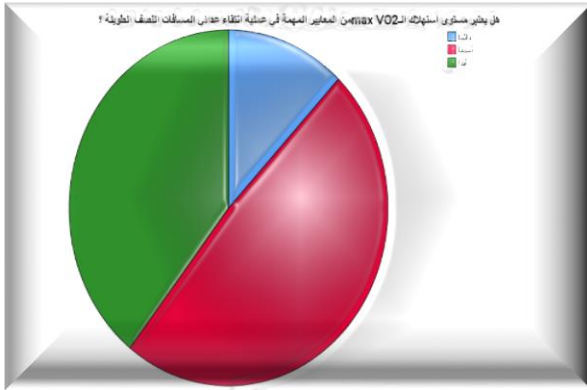
- السؤال رقم (24): هل يعتبر مستوى استهلاك الـ $VO_2 \max$ من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة ؟

- الجدول (25) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (24)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.029	0.05	2	7.091	12.1	04
					48.5	16
					39.4	13
					100,0	33

جدول 25: يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (24)

من الجدول رقم (24): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يعتمدون معيار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في عملية الانتقاء بنسبة (12.1%) وبنسبة (48.5%) أحيانا ونسبة (39.4%) من المدربين لا يولونها أهمية لأنه في نظرهم هذا العمل يأتي بعد حصص من التدريب و الإكتشاف حجتهم إتاحة الفرصة لكل وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (7.09) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى



دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الشكل رقم (24): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (24)

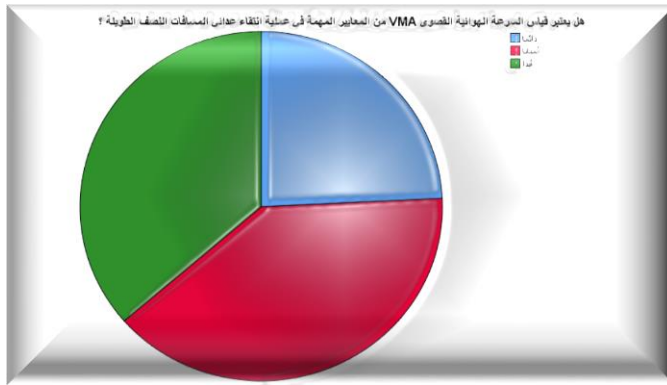
الشكل 24: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (24)

- السؤال رقم (25): هل يعتبر قياس السرعة الهوائية القصوى VMA من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة ؟

الجدول (26) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (25)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
غير دال	0.529	0.05	2	1.273	24.2	08
					39.4	13
					36.4	12
					100,0	33
دائما						
أبدا						
المجموع						

من الجدول رقم (26): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يعتمدون معيار السرعة الهوائية القصوى في عملية الانتقاء بنسبة (24.2%) وبنسبة (39.4%) أحيانا ونسبة (36.4%) من المدربين لا يولونها أهمية وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (1.27) و هي غير دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.52) و هذا يعني أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية و عدم الاتفاق في إعتبار هذا الاختبار ذا أهمية في القيام به أثناء الانتقاء من عدمه



الشكل رقم (25) :يمثل دائرة نسبية

لإجابات المدربين على السؤال رقم

(25)

الشكل 25: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (25)

- السؤال رقم (26): هل يعتبر معدل

ضربات القلب من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

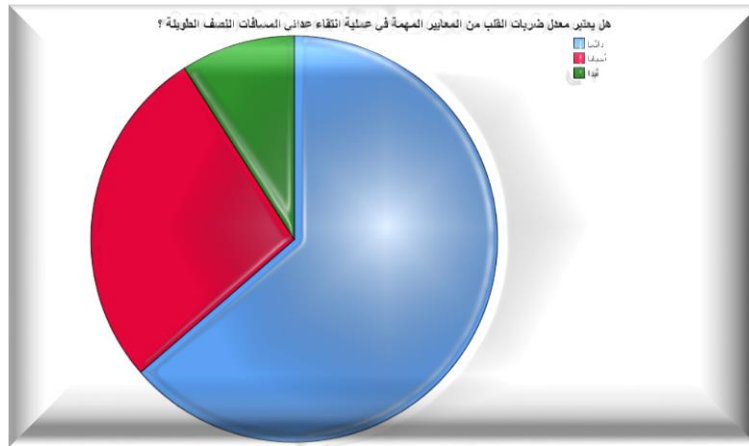
- الجدول (27) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (26)

الدالة الإختبار	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
					63.6	21
دال	0.000	0.05	2	15.273	27.3	09
		5.99			09.1	03
					100,0	33
						المجموع

جدول 26 :يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (26)

من الجدول رقم (27): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يعتمدون معدل ضربات القلب في عملية الانتقاء بنسبة (63.6%) وبنسبة (27.3%) أحيانا ونسبة (9.1%) من المدربين لا يولونها أهمية وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (15.27) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.52) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و إعتبار معدل ضربات القلب من المعايير الهامة

الشكل رقم (26) :يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (26)



الشكل 26: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (26)

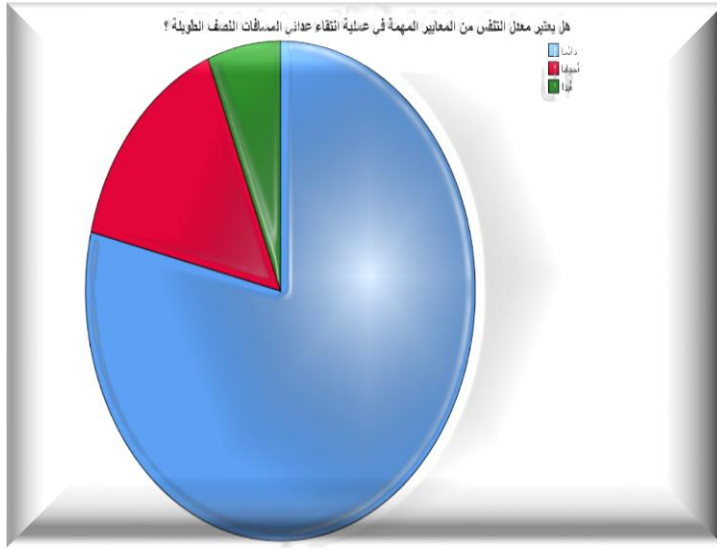
- السؤال رقم (27): هل يعتبر معدل التنفس من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- الجدول (28) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (27)

الدالة الإختبار	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	5.99	2	31.091	78.8	26
					15.2	05
					6.1	02
					100,0	33

جدول 28 يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (27)

من الجدول رقم (28): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يعتمدون معدل التنفس في عملية الانتقاء بنسبة (78.8%) وبنسبة (15.2%) أحيانا ونسبة (6.1%) من المدربين لا يولونها أهمية وهذا ما تؤكدته قيمة كاف تربيع (31.09) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و إعتبار معدل التنفس من المعايير الهامة



الشكل رقم (27) :يمثل دائرة
نسبية لإجابات المدربين على
السؤال رقم (27)

الشكل 27: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على
السؤال رقم (27)

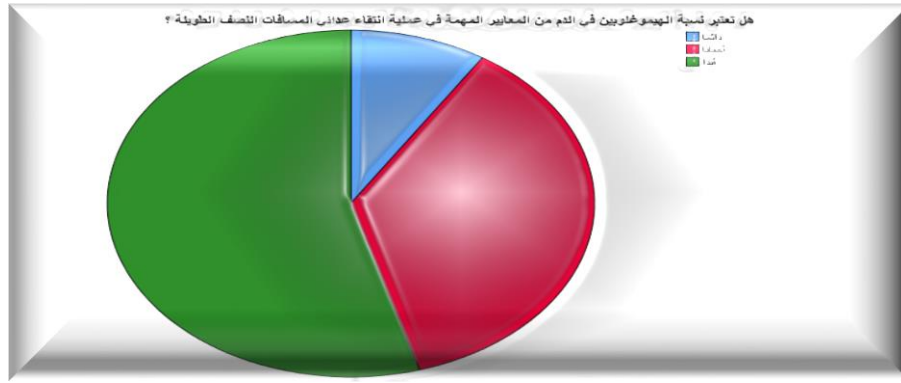
- السؤال رقم (28): هل تعتبر نسبة الهيموغلوبين في الدم من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة ؟

- الجدول (29) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (28)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.006	0.05	2	10.364	9.1	03
					36.4	12
					54.5	18
					100,0	33
دائما						
أحيانا						
أبدا						
المجموع						

جدول: 29 يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (28)

من الجدول رقم (29): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يعتبرون نسبة الهيموغلوبين في الدم هامة في عملية الانتقاء بنسبة (9.1%) وبنسبة (36.4%) أحيانا ونسبة (54.5%) من المدربين لا يولونها أهمية وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (10.36) وهي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية وعدم إعتبار نسبة الهيموغلوبين من المعايير الهامة الشكل رقم (28): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (28)



الشكل 28: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (28)

- السؤال رقم (29): هل تعتبر نسبة كرات الدم الحمراء من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

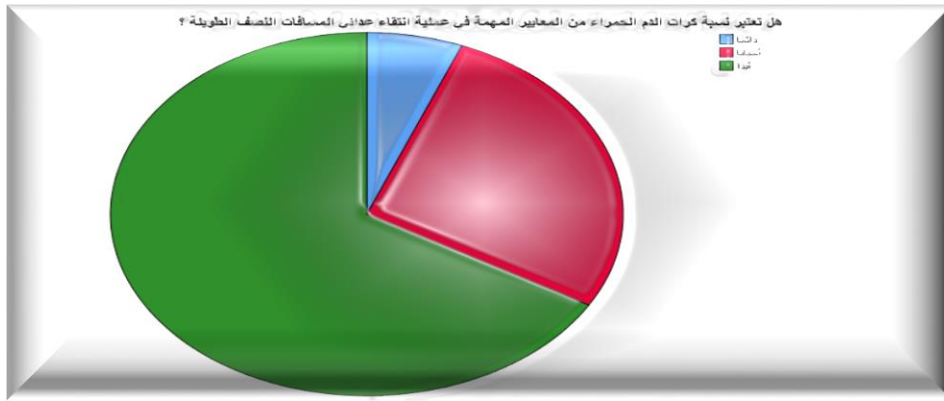
- الجدول (30) يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (29)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	0.05	2	18.727	6.1	02
					27.3	09
					66.7	22
					100,0	33
المجموع						

جدول 30: يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (29)

من الجدول رقم (30): نلاحظ أن نسبة عدد المدربين الذين يعتبرون نسبة كريات الدم الحمراء هامة في عملية الانتقاء بنسبة (6.1%) وبنسبة (27.3%) أحيانا ونسبة (66.7%) من المدربين لا يولونها أهمية وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (18.72) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية وعدم إعتبار نسبة كريات الدم الحمراء من المعايير الهامة في عملية الإنتقاء

الشكل رقم (29): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (29)



الشكل 29: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (29)

- السؤال رقم (30): هل تقومون بإجراء إختبار قدرة الاسترجاع لعدائكم؟

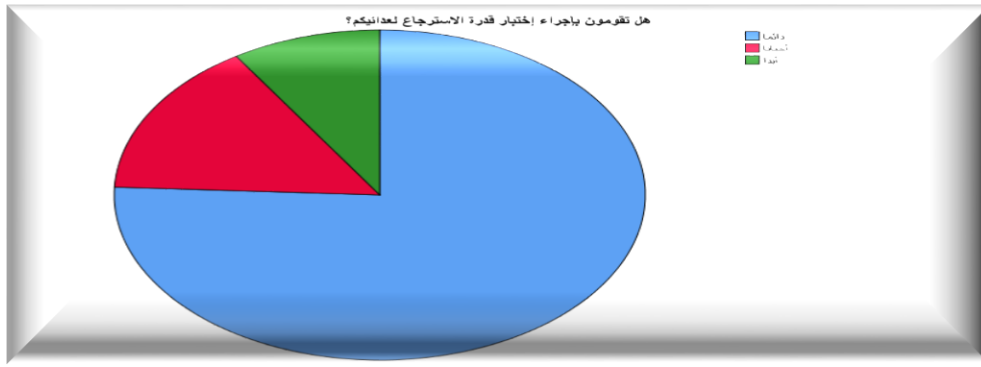
- الجدول (31) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (30)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النسبة المئوية	التكرارات
دال	0.000	0.05	2	75.8	25
				15.2	05
				09.1	03
				100,0	33

جدول 31: يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (30)

من الجدول رقم (31): نلاحظ أن نسبة معظم المدربين الذين يعتبرون إختبار قدرة الإسترجاع للعدائين هامة في عملية الانتقاء بنسبة (75.8%) وبنسبة (15.1%) أحيانا ونسبة (9.1%) من المدربين لا يولونها أهمية وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (26.90) و هي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) و هذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أهمية إختبار قدرة الإسترجاع للعدائين و إعتبره من المعايير الهامة في عملية الإنتقاء

الشكل رقم (30): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (30)



الشكل 30: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (30)

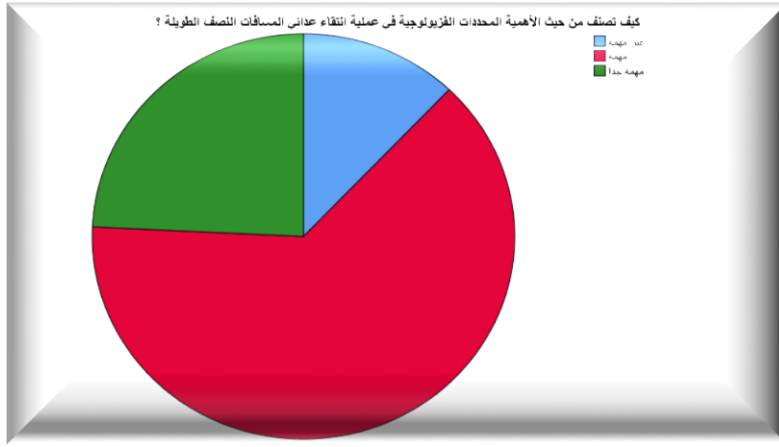
- السؤال رقم (31): كيف تصنف من حيث الأهمية المحددات الفزيولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- الجدول (32) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (31)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النسبة المئوية	التكرارات	الدلالة الإختبار
دال	0.001	0.05	2	12.1	04	غير مهمة
				63.6	21	مهمة
				24.2	08	مهمة جدا
				100,0	33	المجموع

جدول 32: يمثل: التكرارات والنسبة المئوية للسؤال رقم (31)

من الجدول رقم (32): نلاحظ أن نسبة معظم المدربين الذين يصنفون أهمية المحددات الفيزيولوجية للعدائين بالهامية في عملية الانتقاء بنسبة (63.6%) وبنسبة (24.2%) بالمهمة ونسبة (12.1%) من المدربين لا يولونها أهمية وهذا ما تؤكدته قيمة كاف تربيع (26.90) وهي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) وهذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أهمية المحددات الفيزيولوجية للعدائين واعتباره من المعايير الهامة في عملية الانتقاء



الشكل رقم (31): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (31)

الشكل 31: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (31)

السؤال رقم (32): ماهي الخصائص الفيزيولوجية المطلوبة بكثرة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

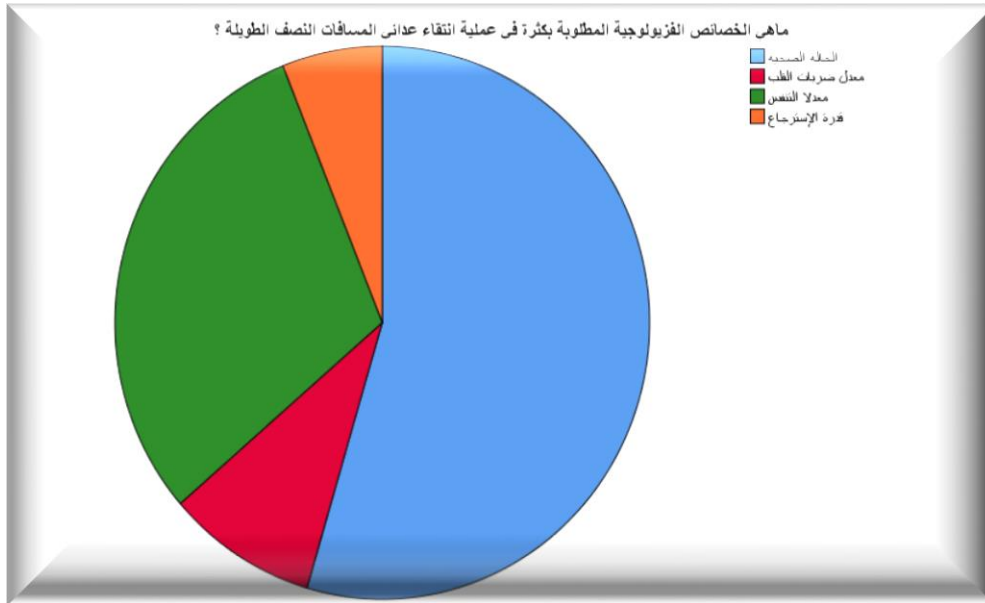
الجدول (33) يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (32)

الدلالة الإختبار	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا تربيع	النسبة المئوية	التكرارات	الدلالة
دال	0.000	0.05	4	19.970	54.5	18	الحالة الصحية
					09.1	03	معدل ضربات القلب
					30.3	10	معدلا التنفس
					6.1	02	قدرة الإسترجاع
					100,0	33	المجموع

جدول: 33 يمثل: التكرارات و النسبة المئوية للسؤال رقم (32)

من الجدول رقم (33): نلاحظ أن نسبة معظم المدربين الذين يصنفون الخصائص الفيزيولوجية المطلوبة بكثرة للعدائين أثناء عملية الانتقاء 1 الحالة الصحية بنسبة (54.5%) 2 معدل التنفس بنسبة (30.3%) 3 معدل ضربات القلب بنسبة (9.1%) قدرة الاسترجاع بنسبة (6.1%) وهذا ما تؤكد قيمة كاف تربيع (19.97) وهي دالة عند درجة حرية (2) بمستوى دلالة قدره (0.00) وهذا يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الحالة الصحية للعدائين واعتبارها من المعايير الهامة في عملية الانتقاء

الشكل رقم (32): يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (32)



الشكل 32: يمثل دائرة نسبية لإجابات المدربين على السؤال رقم (32)

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات

من خلال عرض نتائج المحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي جاء فيها: يعتمد المدربون على المحددات والمعايير البدنية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف طويلة.

الفرضية الجزئية الأولى ومن منطلق مفاده أن المدربين يعتمدون على المحددات والمعايير البدنية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة وانطلاقاً من مختلف القراءات والدراسات السابقة واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجداول تبين لنا أن معظم المدربين المشرفين على عملية انتقاء يعتمدون على بعض الصفات البدنية دون الأخرى كالتحمل والقوة مهملين بذلك كل الأسس العلمية التي تشير لذلك مما يعود بالسلب على مستوى الأداء والانجاز الرياضي وهذا ما تم إثباته في الدراسات السابقة

- الفرضية الجزئية الثانية: والتي تشير إلى أن المدربين يعتمدون على المحددات المورفولوجيا في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة وانطلاقاً من مختلف القراءات والدراسات السابقة واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجداول تبين لنا أن معظم المدربين المشرفين على عملية انتقاء يعتمدون على بعض الخصائص البدنية مثل الوزن والقياسات الطولية رغم إدراكهم لأهمية القياسات المورفولوجية وهم قلة مهملين بذلك كل الأسس العلمية التي تشير لذلك مما يعود بالسلب على مستوى الأداء والانجاز وهذا ما أكدته دراسة بنور معمر في دراسته تحديد الخصائص المورفولوجية لرياضي الشاب

- الفرضية الجزئية الثالثة و التي جاء فيها أن المدربين يعتمدون على المحددات الفيزيولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة وانطلاقاً من مختلف القراءات والدراسات السابقة واستناداً إلى النتائج المتحصل

عليها في الجداول تبين لنا أن معظم المدربين المشرفين على عملية انتقاء يعتمدون على بعض الاختبارات التي **تكون في المتناول**. **دون الاختبارات** التي تتطلب مخبرا للتحاليل مثل نسبة الهيموغلوبين كريات الدم الحمراء و غيرها من الاختبارات

الاستنتاج العام

من خلال هذه الدراسة وانطلاقا من الاشكاليات المطروحة وعلى ضوء الأهداف والفرضيات ، وفي حدود عينة البحث خلال دراستنا وبعد الدراسة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها ، وعرضها وتحليلها ومناقشتها واستنادا على النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا المعنونة ب"أهم المحددات المورفو وظيفية لانتقاء الموهوبين في السباقات النصف طويلة " توصلنا إلى أن اعتماد المدربين على المحددات المورفووظيفية كان بشكل جزئي و تغليب الذاتية والخبرة الميدانية في الانتقاء حتى وان لم ترتقي إلى المستوى العلمي الذي ننشده أثناء عملية الانتقاء ،الذي يكسبنا الوقت و الجهد بالإضافة إلى عدم التحكم في محتوى عملية الانتقاء و كان لضرورة وجود سلم تنقيطي ومؤشرات مرجعية لعملية الانتقاء ضرورة حتمية مع مراعات خصوصيات التوزيع الجغرافي في تحديد مستويات الانتقاء.

الاقتراحات وتوصيات

- ✓ إجراء دورات تكوينية وملتقيات لتحسين المستوى حول كفايات إجراء عملية الانتقاء وبصفة دورية.
- ✓ تقديم تسهيلات لإجراء اختبارات مخبرية ضمن وحدات الكشف الصحية.
- ✓ إجراء توأمة مع نوادي رياضية من مختلف مناطق الوطن وتبادل الخبرات في مجال الانتقاء.
- ✓ دعوة الجمعيات والنوادي لطلب مختصين في الصحة العمومية للانخراط في الجمعيات الرياضية وكذلك للإشراف سوية على عملية الانخراط.
- ✓ المراقبة الدورية لصحة الرياضيين المنتقون للكشف المبكر على أي مشاكل صحية.
- ✓ تزويد الجمعيات والنوادي بالإمكانات والوسائل الحديثة للاختبارات المختلفة، استخدام التكنولوجيا الرياضية في تحليل الأداء، أجهزة تتبع الحركة، أجهزة القياس، وبرامج تحليل الفيديو.
- ✓ وضع مقاييس وسلم تنقيطي معلمي للأرقام المميزة.
- ✓ الاهتمام بالنشئ لأنه الخزان المعول عليه مستقبلا من حيث الدعم الايجابي
- ✓ تعميم الدراسات ذات الأثر والمردود العلمي وألا تبقى حبيسة الجدران والمواقع.

خاتمة

سعيًا في بحثنا هذا ومن خلال هذه الدراسة إلى إدراك الأهمية البالغة لعملية مهمة في التدريب الرياضي، والتي من خلالها نوفر الجهد والوقت والمال لبلوغ مستويات عالية في الأداء مجال التخصص وذلك من خلال عملية الانتقاء من خلال دراسة المحددات البدنية، المحددات المرفولوجية والفسولوجية ودورها في اكتشاف وانتقاء المواهب الشابة في السباقات النصف الطويلة و هذا ما أكدته الدراسات السابقة خلصنا من خلاله إلى أن المستويات العليا لا تتم إلا بانتقاء مميز لعداء موهوب يؤطره مدرب بمواصفات خاصة بمخطط من المستوى الجيد مع إمكانيات خاصة لإنتاج أو الوصول للأداء المثالي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

المراجع باللغة العربية

(بلا تاريخ).

السيد الحاوي يحيى. (2002). *المدرّب الرياضي (الإصدار 1)*. القاهرة: المركز العربي للنشر.السيد عبيد ماجدة. (2011). *سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين (الإصدار 1)*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.عبد الفتاح هيثم عبد الحميد داود أبو العلاء. (2019). *التدريب للأداء الرياضي والصحة (الإصدار 1)*. القاهرة: دار الفكر العرب.ابراهيم حمادة مفتي. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. دار الفكر العربي.أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، و صبحي حسنين محمد. (1997). *فسيولوجيا و المورفولوجية الرياضية و طرق القياس للتقويم*. دار الفكر العربي للنشر.أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد. (2003). *فسيولوجية اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.أبو العلاء عبد الفتاح. (2003). *فسيولوجية التدريب و الرياضة (الإصدار 1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.أحمد نصر الدين السيد. (2014). *مبادئ فسيولوجيا الرياضة (الإصدار 2)*. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.إميل بديع يعقوب. (1998). *موسوعة كنوز المعرفة الرياضية (الإصدار 2)*. دار قصيرة عبوة.أميل بديع يعقوب. (1999). *موسوعة كنوز المعرفة الرياضية (الإصدار 2)*. دار القصير، عبوة.جميل الرياضي كمال . (2005). *الجديد في ألعاب القوى (الإصدار 3)*. عمان: دار وائل للنشر.حسن علاوي محمد . (1994). *علم التدريب الرياضي (الإصدار 13)*. القاهرة، مصر: دار المعارف.د يعلى فروق. (بلا تاريخ). *مطبوعات حول مقياس إعلام ألي : اختبار فرضيات* . سطيف: مطبوعة سطيف.

زاكي محمد محمد حسن. (2006). التفوق الرياضي (مفهوم الجوانب الأساسية، الرعاية، الانتقاء. مصر: المكتبة المصرية.

زياد عيسى زايد. (بلا تاريخ). القلب الرياضي. الرياض: كلية التربية البدنية والرياضة.

سلامة عبد الحفيظ. (2013). الموهبة والتفوق (الإصدار 1). عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

عبد الحميد محمد صبحي حسانين كمال. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد الرحمن شلغوم. (2019). لملح المورفولوجي والوظيفي لرياضي النخبة الجزائرية في الفنون القتالية بالجزائر. أطروحة دكتوراة. الجزائر، الجزائر: جامعة الجزائر 03.

على بن هادية، وأخرون. (1991). لقاموس الجيد للطلاب الجزائري (الإصدار 7).

عيد، علي. (1980). مبادئ علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

فايز الجهني. (2010). مناهج وبرامج الموهوبين، تخطيطها، تنفيذها، تقويمها، (الإصدار 1). عمان: دار الحامد.

قاسم حسن حسين، فتحي المهشيش يوسف. (1999). الموهوب الرياضي (سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي) (الإصدار 1). عمان: دار الفكر للطباعة.

كمال عبد الحميد، محمد صبحي حساني. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العرب.

محمد، لطفي طه. (2002). الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين (الإصدار 1). القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.

محمد حسن علاوي، و نصر الدين رضوان محمد. (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد صبحي حسنين. (2000). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية (الإصدار 4). دار الفكر العربي.

نصر الدين سيد أحمد. (2003). فيسيولوجيا الرياضة (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

نوري قمش مصطفى . (2013). مقدمة في الموهبة والتفوق العقلي (الإصدار 1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع ، .

ويكيبيديا ، الموسوعة الحرة. (بلا تاريخ).

يحي السيد اسماعيل. (2004). الموهبة الرياضية والابداع الحركي (الإصدار 1). القاهرة: مركز العربي للنشر .

يوسف ميخائيل سعد،. (1971). تربية الموهوب والمتخلف. مصر: مكتبة النجلو المصرية.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

المراجع باللغة الفرنسية

تم الاسترداد من <https://altibbi.com>. (2013).

athlétisme, f. a. (2008). *Guide de l'athlétisme*. Alger: édition nahla.

athlétisme, f. a. (2009). *Guide de l'athlétisme*. . Alger.

gérard, g. (1984). *Les fondamentaux de l'athlétisme*. paris: édition vigot.

<https://altibbi.com>.

<https://www.brianmac.co.uk/gentest.htm> .

الملاحق

جامعة مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

استبيان

استمارة استبيان موجهة إلى السادة المدربين قصد الاجابة عنها
والاستفادة من خبراتهم لتتوير دربنا في مجال البحث، سلام الله عليكم وبعد:
في إطار انجاز مذكرة تخرج ماستر تخصص التحضير البدني

بعنوان :

أهم المحددات المورفو_وظيفية لانتقاء الموهوبين في السباقات النصف الطويلة

يشرفني أن أتوجه إليكم بهذه الاستمارة، راجيا منكم توجيهنا وإثراء
هاته الاستمارة بوضع الرمز (x) امام الاسئلة المقبولة التي تهم بحثنا وما تقترحون
وسنكون شاكرين لكم ولإسهامكم معنا في هذا العمل العلمي.

شكرا لكم مسبقا

إشراف الأستاذ:

الدكتور: شاشو سداوي

إعداد الطالب:

نور الدين طرشون

المحور الأول: البيانات الشخصية

س1: ماهي الشهادة العلمية المتحصل عليها؟

.....

.....-شهادة أخرى انكرها.....

س2: هل كنت عداء سابقا؟

-نعم

- لا

س3: كم هي سنوات خبرتك في مجال التدريب؟

-اقل من 5 سنوات .

- من 5 إلى 10 سنوات .

- أكثر من 10 سنوات

س 4: هل تتلقون دعوات للمشاركة في ندوات او ملتقيات خاصة بانتقاء عدائي

المسافات النصف الطويلة؟

- دائما

- احيانا نادرا

- أبدا

المحور الثاني:

يعتمد المدربون على المحددات البدنية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة.

س5: هل اعتماد المدربين على اختبارت بدنية في عملية انتقاء الموهوبين في سباقات المسافات النصف الطويلة من شأنه أن يحسن من الأداء الرياضي مستقبلا؟

- دائما

- احيانا نادرا

- أبدا

س6: هل قياس التحمل ضروري لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما

- أحيانا

- أبدا

س7: هل قياس القوة العضلية ضروري لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما

- أحيانا

- أبدا

س8: هل قياس الرشاقة ضروري لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما

- أحيانا

- أبدا

س9: هل قياس السرعة ضروري لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما

- أحيانا

- أبدا

س10: هل قياس المرونة ضروري لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما

- أحيانا

- أبدا

س11: كيف تصنف من حيث الأهمية المحددات البدنية في عملية انتقاء عدائي

المسافات النصف الطويلة؟

- غير مهمة

- مهمة

- مهمة جدا

س12: ماهي الخصائص البدنية المطلوبة بكثرة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

.....

.....

.....

.....

المحور الثالث:

يعتمد المدربون على المحددات المرفولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة

س13: هل اعتماد المدربين على طرق القياس المورفولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة له دور في تحسين الأداء الرياضي؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س14: هل يعتبر الوزن من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س15: هل يعتبر الطول من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س16: هل القياسات الطولية ضرورية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س17: هل القياسات العرضية ضرورية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س18: هل قياس المحيطات ضروري لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س19: هل للأنماط الجسمية تأثير في عملية الانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س20: كيف تصنف من حيث الأهمية المحددات المرفولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- غير مهمة
- مهمة
- مهمة جدا

س21: ماهي الخصائص الجسمية المطلوبة بكثرة خلال عملية الانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

.....

.....

.....

.....

المحور الرابع:

يعتمد المدربون على المحددات الفيزيولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة.

س22: هل اعتماد المدربين على طرق القياس الفيزيولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة له دور في تحسين الأداء الرياضي؟

- دائما

- أحيانا

- أبدا

س23: هل تعتبر الحالة الصحية العامة مهمة في عملية انتقاء الناشئ؟

- دائما

- أحيانا

- أبدا

س24: هل يعتبر مستوى استهلاك الـ VO_2 max من المعايير المهمة في عملية

انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما

- أحيانا

- أبدا

س25: هل يعتبر قياس السرعة الهوائية القصوى VMA من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س26: هل يعتبر معدل ضربات القلب من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س27: هل يعتبر معدل التنفس من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س28: هل تعتبر نسبة الهيموغلوبين في الدم من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س29: هل تعتبر نسبة كرات الدم الحمراء من المعايير المهمة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س30: هل تقومون بإجراء إختبار قدرة الاسترجاع لعدائكم؟

- دائما
- أحيانا
- أبدا

س31: كيف تصنف من حيث الأهمية المحددات الفزيولوجية في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- غير مهمة
- مهمة
- مهمة جدا

س32: ماهي الخصائص الفيزيولوجية المطلوبة بكثرة في عملية انتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

.....

.....

.....

.....

س33: هل ترون أنه من الضروري وجود سلم تنقيطي ومؤشرات مرجعية لانتقاء عدائي المسافات النصف الطويلة؟

- ضروري
- غير ضروري
- أحيانا

الملحق 02

القائمة الاسمية للسادة الخبراء المعنيين بتحكيم الاستبيان المستخدم في الدراسة