الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص تدريب رياضي

انتقاء المواهب الشابة في ألعاب القوى وعلاقته بالنتائج الرياضية في اختصاص النصف طويلة (15-17) سنة

(دراسة ميدانية بولايتي بجاية والشلف)

إعداد الطالبين:

- بن يديري سمير
- شاقور العربي

إشراف الدكتور:

مداني محمد

السنة الجامعية: 2016/2015

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص تدريب رياضي

انتقاء المواهب الشابة في ألعاب القوى وعلاقته بالنتائج الرياضية في اختصاص النصف طويلة (15-17) سنة

(دراسة ميدانية بولايتي بجاية والشلف)

إعداد الطالبين:

- بن يديري سمير
- شاقور العربي

إشراف الدكتور:

مداني محمد

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء

إلى الوالدين العزيزين

إلى إخوتي و أخواتي

إلى جميع أفراد العائلة

إلى كل الأصدقاء

إلى كل زملائي في قطاع الشباب والرياضة

بن يديري سمير

إهداء

إلى الوالدين العزيزين

أمي الغالية، نبع الحنان

أبي رمز شموخي وعزة نفسي وقوة شخصي

إلى جميع أفراد عائلتي

إلى كل الأصدقاء

إلى كل طلاب العلم وكل جزائري وغيور على وطنه

شاقور العربي

شكر وتقدير

قال عليه الصلاة والسلام "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

يطيب لنا أن نجزي عظيم شكرنا وتبليغ امتناننا للأستاذ: **مداني محمد**

على تفضله بالإشراف على هذه المذكرة، وتتبع أجزاءها بالنصح، والتصويب، منذ أن كانت فكرة حتى رأت النور. كما أن الشكر موصول إلى كل من آزر هذا العمل بالتشجيع، والمعلومة، والإخراج.

فهرس المحتويات

الإهداء

الشكر

فهرس

المحتويات.....**V**

قائمة الجداول.....**XII**

قائمة الأشكال.....**XV**

مقدمة.....أ

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الإطار التمهيدي للبحث

1-الإشكالية.....03

2- فرضيات الدراسة.....03

3- هدف البحث.....04

4- مهام الدراسة.....04

الفصل الثاني: ألعاب القوى والنصف الطويل

2-1 تمهيد.....06

2-2تعريف ونشأة ألعاب القوى.....07

2-3 تاريخ ألعاب القوى الحديث.....08

2-4 تاريخ ألعاب القوى في الجزائر.....09

2-5مكونات ألعاب القوى.....09

2-5-1 الجري.....09

2-5-2 القفز والوثب.....10

2–5–3 الرمي.....10

2–5–4 الاختصاصات المركبة.....10

2–5–5 المشي.....11

2–6المسافات النصف طويلة.....11

2–6–1 تاريخ المسافات النصف الطويلة في العالم.....12

2–6–2 ترتيب السباقات حسب المسافة.....12

2–6–3 تصنيف السباقات حسب أنظمة الطاقة.....13

2–07 مميزات عدائي المسافات النصف الطويل.....18

2–7–1 المميزات المرفولوجية.....18

2–7–2 المميزات النفسية.....19

2–7–3 المميزات الفيزيولوجية.....19

2–7–4 المميزات البدنية.....20

2–8 خلاصة الفصل.....21

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (15–17) سنة لعدائي مسافات النصف الطويلة

3–1 تمهيد.....23

3–2 مفهوم المراهقة.....24

3–3 تحديد مراحل المراهقة.....25

3–3–1 المراهقة المبكرة (12–14) سنة.....26

3–3–2 المرحلة الوسطى (15–17)سنة.....26

3–3–3المراهقة المتأخرة (18–21)سنة.....26

3–4 خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....26

3–4–1النمو المورفولوجي.....26

3–4–2النمو النفسي..... 27

3–4–3النمو الاجتماعي.....27

3–4–4النمو الوظيفي.....28

3–4–5النمو الحركي.....28

3– 5 دراسة خصائص المرحلة العمرية لفئة 15-17لعدائي النصف الطويل.....29

3–5–1خصائص النمو البدني الحركي.....29

3–5–2الخصائص المورفولوجية.....29

3–5–3الخصائص الوظيفية.....29

3–5–4 خصائص النمو العقلي.....30

3–6خصائص الصفات البدنية للفئة العمرية 15-17سنة لعدئي النصف طويل.....30

3–6–1 التحمل.....30

3–6–2 السرعة.....33

3–6–3 القوة العضلية.....34

3–7 خصائص ومميزات الأطفال المراهقين حسب مختلف الجهود المبذولة خلال السباقات. 38

3–7–1 الجهاز اللاهوائي بدون حمض اللبن (Alactique) 38

3–7–2 الجهاز اللاهوائي بحمض اللبن (lactique) 38

3–7–3 الجهاز الهوائي.....38

3–8خلاصة الفصل.....40

الفصل الرابع: دراسة عملية الانتقاء الرياضي

4–1 تمهيد.....42

4–2 تعريف الانتقاء الرياضي.....43

4–3 أهمية الانتقاء الرياضي.....43

4–4 أهداف الانتقاء الرياضي.....44

4–5واجباتالانتقاء الرياضي.....44

4–6فوائدالانتقاء الرياضي.....44

4–7 العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين.....45

4–8 محددات الانتقاء الرياضي.....46

4–9 مراحل الانتقاء الرياضي.....46

4–9–1 المرحلة الأولى (الانتقاءالمبدئي).....46

4–9–2 المرحلة الثانية (الانتقاءالخاص).....46

4–9–3 المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي).....47

4–10 دور الوراثة والبيئة في الانتقاء الرياضي.....47

4–11 المبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء الرياضي.....48

4–11–1 الأساس العلمي للانتقاء الرياضي.....48

4–11–2 شمول جوانب الانتقاء الرياضي.....48

4–11–3 استمرار القياس والتشخيص.....48

4–11–4 ملائمة مقاييس الانتقاء الرياضي.....48

4–11–5 البعد الإنساني للانتقاء الرياضي.....48

4–11–6 العائد التطبيقي لعملية الانتقاء الرياضي.....48

4–12 علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية.....49

4–12–1 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية.....49

4–12–2 علاقة الانتقاء بالتصنيف.....49

4–12–3 علاقة الانتقاءبالتنبؤ.....49

4–13نماذج الانتقاء عند مختلف المدارس الأجنبية.....50

4–13–1 نموذج (Harra).....50

4–13–2 نموذج(Havlicek) 50

4–13–3 نموذج(Gimbele).....51

4–13–4 نموذج(Dreke) 51

4–13–5 نموذج(Bompa).....52

4–13–6 نموذج(Bar-Or) 52

4–13–7 نموذج(Jones-Watson) 53

4–14مضمون التقويم.....53

4–14–1اهداف التقويم.....54

4–14–7 انواع التقويم.....55

4–15 خلاصةالفصل.....56

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية

1–5 مجال الدراسة الميدانية وحدودها.....59

1–5–1 المجال المكاني للدراسة الميدانية.....59

1–5–2 المجال الزمني للدراسة الميدانية.....59

1–5–3 المجال البشري للدراسة الميدانية.....60

1–5–4 المنهج المستخدم للدراسة الميدانية.....61

1–6 وسائل البحث وطرق جمع المعلومات.....61

1–6–1 طريقة البحث المكتبي 62

1–6–2طريقة القياسات المورفولوجية..... 62

1–6–2–1 قياس الطول.....62

1–6–2–2 قياس وزن الجسم.....62

1–6–3 طريقة الاختبارات البيداغوجية"اختبارات بدنية".....63

1–6–3–1 اختبار الجري لمدة **12** دقيقة كوبر.....63

1–6–3–2 اختبار الجري لمدة **06**دقائق نصف كوبر.....63

1–6–3–3 اختبار السرعة ل **30**م من وضعية الوقوف.....63

1–6–3–4 اختبار القفز الطويل من وضعية الثبات.....64

1–6–4 طريقة الاستبيان.....64

1–6–5 طريقة التحليل الاحصائي.....65

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

2–1تمهيد..... 68

2–2 عرض نتائج الاستبيان 68

2– 3عرض نتائج القياسات المورفولوجية..... 91

2–3–1–القامة (م)..... 91

2–3–2 الوزن(كلغ)..... 92

2–4عرض نتائج الاختبارات البدنية..... 93

2–5عرض نتائج الاختبارات الفيزيولوجية..... 95

2–6تحليل ومقارنة نتائج عينة البحث..... 97

2–6–1تحليل المعايير المورفولوجية لعينة البحث..... 97

2–6–2تحليل ومقارنة نتائج المعايير البدنية لعينة البحث..... 98

2–6– 3 تحليل ومقارنة نتائج المعايير الفيزيولوجية لعينة البحث..... 101

2–7 مصفوفة الارتباط بين القياسات المورفولوجية، الاختبارات البدنية والفيزيولوجية ونتائج المنافسة للعينة المدروسة(بيرسون)..... 102

2–8 سلم التدرج..... 107

2–9تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان..... 109

2–10تحليل ومناقشة نتائج القياسات المورفولوجية، الاختبارات البدنية والفيزيولوجية..... 115

2–10–1 القياسات المورفولوجية..... 115

2–10–2 الاختبارات البدنية..... 115

2–10–3 الاختبارات الفيزيولوجية.....116

2–11المناقشة العامة.....117

الخاتمة العامة.....120

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(1-1-1)	القيم المتوسطة لأحجام القلب حسب التخصصات المختلفة في ألعاب القوى	14
(2-1-1)	النسبة المئوية لمختلف الأنظمة الطاقوية الثلاثة حسب مدة استغراق العمل	15
(3-1-1)	النسبة المئوية لمختلف الأنظمة الطاقوية الثلاثة حسب السرعة القصوى الهوائية	16
(4-1-1)	نسبة الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo 2 Max) عند رياضيين ذوي المستوى	17
(5-1-1)	الإسراف الطاقوي عند رياضي المسافات النصف الطويلة ذو المستوى العالي	18
(6-1-1)	التوافق بين مختلف الأجهزة الطاقوية، المدة المستغرقة مسافة السباق عند الأطفال	19
(7-1-2)	عدد أصناف العينة	60
(8-2-2)	إجابات المدربين لنوع الشهادة المحصل عليها	69
(9-2-2)	عدد سنوات خبرة للمدربين	70
(10-2-2)	مدى المشاركة في الملتقيات والندوات حول عملية الانتقاء	71
(11-2-2)	مستوى وكفاءة المدرب	72
(12-2-2)	يوضح إذا ما كان المدربين يتلقون تكويناً في عملية الانتقاء	73
(13-2-2)	معنى الانتقاء عند المدربين	74
(14-2-2)	عدد المشرفين على عملية الانتقاء	75
(15-2-2)	عدد المدربين الذين يعتمدون على خصائص اختصاص النصف طويل	76

قائمة الجداول:

(2-2-16)	الجانب الذي يعتمد عليه المدربين في انتقاء العدائين	77
(2-2-17)	الطرق المتبعة عند المدربين في عملية الانتقاء	87
(2-2-18)	مدى استعمال المدربين للاختبارات خلال عملية الانتقاء	97
(2-2-19)	الاختبارات البدنية المعتمدة من طرف المدربين في عملية الانتقاء	80
(2-2-20)	رأي المدربين حول مدى تميز العداء عند النجاح في الاختبار البدني	81
(2-2-21)	دور الإنتقاء الجيد في فاعلية عملية التدريب	83
(2-2-22)	السن المناسب لعملية الانتقاء في اختصاص نصف الطويل	84
(2-2-23)	التنبؤ الطويل في انتقاء العدائين الناشئين	85
(2-2-24)	الصعوبات التي تواجه المدربين من خلال عملية الانتقاء	86
(2-2-25)	مدى تطبيق المدربين لبرنامج خاص لعملية الإنتقاء	87
(2-2-26)	مدى استعمال الاختبارات والقياسات خلال عملية الانتقاء	88
(2-2-27)	المدربين الذين يقومون بفحوصات طبية على العدائين قبل عملية الانتقاء	89
(2-2-28)	مقارنة نتائج اختبارات الانتقاء مع عينات أخرى	90
(2-2-29)	يبين تقسيمات القامة الخاصة للعينة المدروسة	91
(2-2-30)	يبين تقسيمات الوزن الخاصة للعينة المدروسة	92
(2-2-31)	يبين التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن والقامة	92
(2-2-32)	التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن والقامة لفئة أصاغر	92
(2-2-33)	التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن والقامة لفئة الأشبال 1	93
(2-2-34)	التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن والقامة لفئة الأشبال 2	93

قائمة الجداول:

(2-2-35)	بين التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعة وقفز طويل	93
(2-2-36)	التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعة وقفز طويل لفئة الأصاغر	94
(2-2-37)	التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعة وقفز طويل لفئة الأشبال 1	94
(2-2-38)	التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعة وقفز طويل لفئة الأشبال 2	94
(2-2-39)	يبين التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (Vo 2 Max) والسرعة الهوائية القصوى (VMA)	95
(2-2-40)	يبين التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (Vo 2 Max) والسرعة الهوائية القصوى (VMA)لفئة الأصاغر	95
(2-2-41)	يبين التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (Vo 2 Max) والسرعة الهوائية القصوى (VMA) لفئة الأشبال 1	96
(2-2-42)	يبين التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (Vo 2 Max) والسرعة الهوائية القصوى (VMA) لفئة الأشبال 2	96
(2-2-43)	يبين مصفوفة الإرتباط بين القياسات المورفولوجية والاختبارات البدنية والفيزيولوجية ونتائج المنافسة للعينة المدروسة (بيرسون)	96
(3-1-44)	يوضح سلم التنقيط وتقويم الاختبارات البدنية والفيزيولوجية	107

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الجدول	الصفحة
(2-2-1)	نسب المستوى العلمي للمدربين	69
(2-2-2)	نسب خبرة المدربين	70
(2-2-3)	يبين نسبة الدعوات للمشاركة في الندوات والملتقيات	71
(2-2-4)	نسب مستوى كفاءة المدربين	72
(2-2-5)	يبين نسب إذا ما كان المدربين يتلقون تكويناً	73
(2-2-6)	نسب آراء المدربين حول معنى الانتقاء	74
(2-2-7)	نسب عدد المشرفين على عملية الانتقاء	76
(2-2-8)	نسب مدى اعتماد المدربين على خصائص اختصاص النصف طويل	77
(2-2-9)	نسب الجانب الذي يعتمد عليه المدربين	78
(2-2-10)	نسب الطرق المتبعة عند المدربين في عملية الانتقاء	79
(2-2-11)	نسب مدى استعمال المدربين للاختبارات خلال عملية	80
(2-2-12)	نسب الاختبارات البدنية المناسبة	82
(2-2-13)	نسب رأي المدربين حول الاختبار البدني	83
(2-2-14)	نسب فاعلية التدريب في عملية الانتقاء	84
(2-2-15)	نسب السن المناسب لعملية الانتقاء	85
(2-2-16)	نسب التنبؤ الطويل في انتقاء العدائين الناشئين	86
(2-2-17)	نسب الصعوبات التي تواجه المدربين خلال عملية الانتقاء	87
(2-2-18)	نسب مدى تطبيق المدربين لبرنامج خاص لعملية الانتقاء	88
(2-2-19)	نسب مدى استعمال الاختبارات والقياسات خلال عملية	89
(2-2-20)	نسب المدربين الذين يقومون بفحوصات طبية على العدائين قبل عملية	90
(2-2-21)	نسب المدربين الذين يقومون بعملية مقارنة نتائج الاختبارات مع عينات أخرى	91

قائمة الأشكال:

(2-2-22)	قيم المتوسط الحسابي للوزن للعينات الثلاثة أصاغر أشبال 1 أشبال 2	97
(2-2-23)	قيم المتوسط الحسابي للقامة للعينات الثلاثة أصاغر أشبال 1 أشبال 2	97
(2-2-24)	قيم المتوسط الحسابي لاختبار نصف كوبر للعينات الثلاثة أصاغر أشبال 1 وأشبال 2	98
(2-2-25)	قيم المتوسط الحسابي لاختبار كوبر للعينات الثلاثة أصاغر أشبال 1 وأشبال 2	99
(2-2-26)	قيم المتوسط الحسابي 30 متر سرعة للعينات الثلاثة أصاغر أشبال 1 أشبال 2	99
(2-2-27)	قيم المتوسط الحسابي لاختبار قفز الطويل للعينات الثلاثة أصاغر أشبال 1 وأشبال 2	100
(2-2-28)	قيم المتوسط الحسابي للسرعة الهوائية القصوى للعينات الثلاثة أصاغر وأشبال 1 وأشبال 2	101
(2-2-29)	قيم المتوسط الحسابي الحجم الأقصى للأكسجين للعينات الثلاثة أصاغر وأشبال 1 وأشبال 2	102

مُقَدِّمَةٌ

تعد الرياضة إحدى النشاطات اليومية للفرد لكونها عامل اجتماعي لا يمكن الاستغناء عنه ليومنا هذا، إذ نجد رياضة ألعاب القوى التي تعتبر من الرياضات العريقة، حيث تطورت يوما بعد يوم وهذا من خلال النتائج المحققة، والتي جلبت معظم العلوم التي ساهمت في إرساء قاعدة رزينة لهذا الميدان كعلم الفيزيولوجيا، علم الحركة، علم النفس والطب وغيرها من العلوم الأساسية.

إنّ ألعاب القوى عائلة رياضية فسيحة تلم عدة تخصصات من سباقات ومسابقات، فالسباقات تتكون من مسافات قصيرة للسرعة، مسافات النصف طويل، المسافات الطويلة وكذا سباقات المشي، أما المسابقات فهي تنقسم إلى مسابقات الرمي والقفز.

عند التطلع على مسافات نصف الطويل نجد أن لها نكهة خاصة ومميزة من حيث المستوى والأداء وواقع النتائج المذهلة التي وصلت إليها القدرة البشرية، ومن خلال النظر للساحة الرياضية الدولية وما تتغنى به من النتائج، وبالأخص في سباقات النصف الطويل، نجد أن النتيجة الوطنية لها مكانة مرموقة بفضل عدائيها الذين رسخت أسماؤهم في سجل تاريخ الرياضة العالمية أمثال الوافي، رحوي، مورسلي، بولمرقة، براهمي، قرني، سعيدي، بنيدة، مخلوفي وغيرهم، وهذا ما يعطي صورة مشرفة للنخبة الوطنية للنصف طويل.

للوصول إلى رياضيي النخبة يجب انتقاء العدائين من الفئات الصغرى وهدف انتقائهم لا يقتصر فقط على تحديد صلاحية الناشئ لرياضة معينة وإنما يتعداه إلى احتمال اكتساب امكانياته المستقبلية لتلك الرياضة ولذلك يمكن التنبؤ بإمكانية امتلاكه لخصائص معينة (بدنية ومورفولوجية) لتحقيق النتائج المطلوبة.

الانتقاء عملية طويلة لا يمكن وضعها في إطار محدد من الوقت لأن نمو القابليات والاستعدادات لدى العدائين تتغير تحت تأثير العمل التدريبي وكذلك عوامل النمو والمعيشة، لهذا فإن عملية إعداد رياضي النخبة للمشاركة في المنافسات الدولية هي عملية بالغة الاهمية تتركز على عدة عوامل من اهمها عامل انتقاء الاطفال الموهوبين إلى الاختصاص المناسب حيث لا توجد معايير ثابتة مبنية على أسس علمية لاختيار الرياضيين فهم يعتمدون على الملاحظة وجلب الاطفال إلى المشاركة في المنافسات الرياضية.

في ظل هذا نجد أن هذه الأرقام قد مر عليها وقت ولم يظهر لنا الجديد على الصعيد الدولي، فلهذا يقودنا غياب هذه النتائج إلى التساؤل التالي هل عامل الانتقاء في سباقات النصف طويل كإحدى العراقيل الموقفة للنتيجة الرياضية والراجع إلى نقص التوجيه والإمكانية اللازمة لتطوير هذا الاختصاص وكما نرى إن للانتقاء و التوجيه أهمية وإدراك المدرب في الانتقاء المبنى على أسس علمية لدى الناشئين للنصف الطويل خلال مرحلة المراهقة، إذ تعتبر هذه المرحلة مرحلة عمرية حساسة تتميز بخصائصها الغير منتظمة باعتبارها سيرورة ضرورية لعملية النضج لأنها امتداد لمكتسبات مرحلة الطفولة، فسرعة نمو

أعضاء الجسم لا يتم بقدر متساو، ولذلك فإن دراسة طبيعة العمليات جد مهمة بالنسبة للمدرب الذي يتعامل مع الممارسين الناشئين خلال هذه المرحلة. ومن هنا تبرز أمامنا معالم المشكلة التي نعمل على معالجتها من خلال الإجابة على السؤال الرئيسي التالي: **ما هو سبب تراجع المستوى المحلي مقارنة مع المستوى الدولي في سباقات النصف الطويل وهل عامل الانتقاء في سباقات النصف طويل كإحدى العراقيل الموقفة للنتيجة الرياضية؟**

لكي يتسنى لنا الوصول لأهداف بحثنا من جهة وتأكيد أو نفي الفرضيات من جهة أخرى كان واجبا علينا تقسيم بحثنا هذا إلى بابين نظري والتطبيقي، حيث احتوى الباب الأول على أربعة فصول، الفصل الأول تمحور على الإطار التمهيدي للبحث، أما الفصل الثاني تمحور على ألعاب القوى ونصف طويل، ثم جاء الفصل الثالث فحواه خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة لعدائي المسافات نصف طويلة، وأخير الفصول في هذا الباب الفصل الرابع الموسوم بدراسة عملية الانتقاء الرياضي وفي الباب الثاني تطرقنا في فصله الأول إلى الإطار المنهجي للدراسة الميدانية، أما في فله الثاني إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية، وبعدها اختتمنا بحثنا هذا بخاتمة عامة.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

الاطار التمهيدي للبحث

1 – الإشكالية:

تعتبر سباقات نصف الطويل من أهم اختصاصات ألعاب القوى في الجزائر، وهذا لما خلفته في سجل تاريخ الرياضة العالمية، ولكن قد تراجع مستواها، وهذا ما جعلنا في صدد خوض هذا الموضوع للأسباب التالية:

- عدم الأخذ بعين الاعتبار جميع جوانب الانتقاء.
- تراجع المستوى المحلي مقارنة مع المستوى على الصعيد الدولي.
- الانتقاء العشوائي من قبل المدربين.
- غياب عملية الانتقاء العلمي وطغيان عملية الاختيار خاصة على مستوى المنافسات المدرسية.

ومن هنا تبرز أمامنا معالم المشكلة التي نعمل على معالجتها من خلال الإجابة على السؤال الرئيسي التالي: **ما هو سبب تراجع المستوى المحلي مقارنة مع المستوى الدولي في سباقات نصف الطويل وهل عامل الانتقاء في سباقات نصف طويل كإحدى العراقيل الموقفة للنتيجة الرياضية؟**

من خلال دراستنا لهذا الموضوع، وفي ظل هذا التساؤل الرئيسي نسعى للإجابة على مجموعة من التساؤلات الفرعية، وتتمثل في:

- ما هو سبب توقف أو تراجع المستوى المحلي مقارنة مع المستوى الدولي في سباقات النصف الطويل؟
- هل يعد عامل الانتقاء العشوائي أو السيء عامل موقف للنتيجة الرياضية على الصعيد الدولي في سباقات نصف طويل؟
- هل الانتقاء المبكر لسباقات نصف الطويل أدى إلى غياب أو تراجع المستوى؟

2- فرضيات الدراسة:

ويرتكز بحثنا هذا على الفرضية الأساسية التالية:

الانتقاء المبنى على أسس علمية يكاد يكون عاملا في تحسين النتائج الرياضية في سباقات النصف طويل على المستوى الدولي.

ويمكن وضع الفرضيات الجزئية التالية:

- الانتقاء العشوائي أو السيء عامل معرقل للنتيجة الرياضية؛
- الانتقاء المبكر عامل معرقل للنتيجة الرياضية.

3- هدف البحث:

نهدف من خلال هذا البحث إلى تحليل عملية الانتقاء عند عدائي مسافات نصف الطويل خلال المرحلة العمرية 15-17 سنة بولايتي بجاية والشلف.

4- مهام البحث:

- إبراز عملية الاهتمام بالناشئين بغرض الاعتماد عليهم مستقبلا لأنهم يمثلون النواة للمستويات الجديدة.
- توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين من خلال المساهمة في عملية الانتقاء؛ المبنى على أسس علمية.
- معرفة خطوات ومراحل الانتقاء العلمي.
- توعية المدربين بمدى خطورة التخصص المبكر للأطفال " الانتقاء المكبر".

الفصل الثاني:

ألعاب القوى والنصف طويل

2-1 تمهيد:

قد مارس الإنسان منذ القدم تسلق الجبال وعبور الأودية، وكذا المرور عبر الحفر والخنادق، فكان قيامه بهذه الأعمال استجابة لطبيعة عصره.

ومن هنا يتضح لنا أن الإنسان بطريقة لا إرادية قام بالحركات منها القفز المشي والجري، ويعتبر هذا الأخير من الأنشطة الرياضية الفطرية البسيطة، وهو من ضمن المهارات الحركية الأساسية التي يقوم الرياضي في جميع الاختصاصات، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف ألعاب القوى واختصاصاتها، وكذا إلى تاريخها وتطورها عبر العصور في العالم والجزائر خاصة.

2-2 تعريف ونشأة ألعاب القوى:

تعد ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأزل، وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة، وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي.

تعتبر ألعاب القوى (الألعاب الأولمبية القديمة) الرياضة الأساسية في العالم، وكذلك ركنا مهما من أركان التعليم في مجال التربية العامة، فهي تدخل في جميع البرامج ومناهج المدارس لمختلف المراحل التعليمية، وكذا الكليات على اختلاف تخصصاتها في جميع بقاع العالم.

وبمفهوم العصر فإن ألعاب القوى تمثل المشي والجري والمسابقات المختلفة القفز بأنواعه (الطويل العالي بالزانة، الثلاثي)، كذلك فعالية الرمي، الجلة، المطرقة، القرص والرمح، بالإضافة إلى العشاري للرجال والسباعي للنساء ويمارسها كلتا الجنسين، كما أنها تزاول على مدار السنة شتاء أو صيفا في الملاعب المفتوحة والقاعات وتقام بطولتها المحلية، الدولية، القارية، الإقليمية، الأولمبية والعالمية، وتعتبر برامج ألعاب القوى من أوسع البرامج في جميع الألعاب المجتمعة.

وتمارس ألعاب القوى في معظم البلدان نظرا لقيمتها التربوية ولدورها العام في تحسين القدرة البدنية، بالإضافة إلى أنها تشكل القاعدة الأساسية المثلى للتفوق في الكثير من الرياضات الأخرى، كما أنها تعتبر مفهوم من حكم على مدى تقدم المجتمعات.

نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الإنسانية لما فيها من جري، رمي وقفز كحاجة ضرورية لحياته وليس لمجال التنافس الرياضي، ففي قراءة لتاريخ الحضارات القديمة نجد أن ألعاب القوى قد اشتهرت في بلاد الهند قبل تاريخنا المعروف، وقد عرفت أيضا هذه الألعاب في حضارة ما بين النهرين وجزيرة كريت

منذ أكثر من 30 قرنا وقد عرفت باسم الأتلاتيك. هذا المصطلح مشتق من الكلمة اليونانية القديمة، وقد أطلق على مجموع ألعاب القوى بمصطلح رياضي، وذلك منذ حوالي 600 سنة قبل الميلاد ظهر في كتاب (قلادياز)، وأوضح بعد ذلك شائع الاستعمال كانت تمارس بصورة قوية من ما هي تمارس حاليا على ما ظهرت عليه في الدورات الأولمبية القديمة. وإن أول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد الإغريق عام 1453 قبل الميلاد في نطاق ألعاب أثينا التي شهدت ولادة الألعاب الأولمبية القديمة عن 776 قبل الميلاد التي كانت تنظم كل أربع سنوات، وكان يقام في هذه الدورات سباق اللعب وهو ما يعادل 200م حاليا، ثم كان هناك سباق ديول على مسافة 400م وديوليك على مسافة 5 كلم وهنالك مسافات البنتاتلون وهي

القفز، التسابق، المصارعة، رمي الرمح ورمي القرص، وكما كانت تقام في الدورات الأولمبية مسافات القفز.

توقفت ممارستها مع توقف الألعاب الأولمبية القديمة إلى أن تأسس الاتحاد الانجليزي لألعاب القوى سنة 1880، وبعدها انتقلت هذه الألعاب إلى القارة الأمريكية وأقيمت في نيويورك.

وأول مسابقة عالمية في ألعاب القوى وفي عام 1896 انطلقت أول الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا، فكانت ألعاب القوى في صلب البرنامج الأولمبي.

تأسس الاتحاد العالمي لألعاب القوى سنة 1916، ومنذ ذلك الوقت إلى يومنا هذا.

2-3 تاريخ ألعاب القوى الحديث:

إن أول مسابقة أولمبية سنة 1896 اشتركت إحدى عشر دولة في أولمبياد أثينا، وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية، وكانت تتضمن الفعاليات التالية: 100 متر، 400متر، الماراتون، 100متر، موانع، القفز العالي، الطفو العريض، القفز بالزانة، القفز الثلاثي، رمي الثقل ورمي القرص، وكانت هذه المسابقات تقتصر على الرجال في تلك الدورة.

وفيما بعد أدخلت ألعاب أخرى في مسابقات الساحة والميدان وعبر المسيرة التاريخية للدورات الأولمبية وحذفت فيها ألعاب أخرى حتى استقرت على مسابقاتها الحالية، ونتعرض فيما يلى إلى المسيرة التاريخية.

في الدورة 1904 في مدينة سان لويس أدخلت مسابقة البريد، وكانت على مسافة 200م للعداء الأول، 200م للعداء الثاني، 400م للعداء الثالث و800م للعداء الرابع، كما أدخل رمي الرمح وسجل أول رقم أولمبي (54.25)

وفي دورة عام 1912 في استكهولم أدخلت مسابقة (10000م) وقطعت في زمن قدره 31د،20ثا،70ج، كما أدخلت مسابقة 4X 100 بريد وقطعت في زمن قدره 42.4 ثا.

وعلى المستوى النسوي أدخلت لأول مرة مسابقات ألعاب الساحة والميدان والمسابقات التالية:

في عام 1930 بدورة لوس أنجلوس أدخل سباق 50كلم مشي وقطعت المسافة لأول مرة في وقت قدره 10ثا، 50د، 4سا ومسافة 80م موانع وقطعت المسافة بزمن قدره 11.17ثا.

2-4 تاريخ ألعاب القوى في الجزائر:

- **قبل الاستقلال:**

إن التيار قد أتى من انجلترا مرورا من فرنسا وصولا إلى الجزائر ذلك في بداية القرن 20، حيث اعتبر ذلك تأخرا كبيرا.

وعلى الرغم من ذلك هنالك فرقا أوروبية وفرنسية على التراب الجزائري، وكان هذا الأخير على ثلاث ولايات وهي الجزائر العاصمة، وهران وقسنطينة، كما تجد نخبة من العدائين هم عداءو المراطون والمسافات النصف طويلة، حيث تكونوا وترعرعوا في التراب الوطني في الفرق الفرنسية الجزائرية آنذاك.

قبل الحرب العالمية الأولى لم يكن إلا قليل من العدائين الجزائريين، ويرجح ذلك إلى عدم الاهتمام بهذه الفعالية إلا بعد الحرب العالمية الثانية، كما أن المشاركة آنذاك كانت مشاركة باسم فرنسا، كما شكلت عدة فرق من بينها مولودية الجزائر ووهران وكان ذلك في الستينات.

- **بعد الاستقلال:**

في 5 جويلية 1962 أصبحت الجزائر مستقلة، بلد محطم من طرف المستعمر الفرنسي، وذلك من ويلات حرب التحرير وبعدها استمرت في العمل والازدهار، وذلك بتحضير الدخول المدرسي والتعليمي بصفة عامة وخلق وسائل التنظيم الرياضي، بحيث أن في هذه الفترة بالضبط في 25 ديسمبر 1962 تأسست الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى (FAA)، أين كان الفضل للسيد محمود عيدون الذي يعتبر من

أقدم العدائين على المستوى الوطني باتفاقه مع مصطفى أوقليس وطيب مقرني، وبعدها تأسست الفدرالية وأصبح السيد مصطفى أوقليس أول رئيس لها.

2-5 مكونات ألعاب القوى:

2-5-1 الجري:

وهو المرحلة التعليمية لكل الاختصاصات الأخرى في ألعاب القوى، في الأول يجب إعطاء الرغبة في الجري لأن المضمار غير موفر؛ الممارسة الأولى للجري تكون في الطبيعة يجب دوما أن لا نتسرع، و لكن لا نتباطئ إما من أجل متعة الجري، إذن يكون الإيقاع متوسط مع أخذ فترات راحة من أجل إتمام الجري ثم نأتي فيما بعد مراقبة الإيقاع، التقنية، السرعة و المقاومة.

2-5-2 القفز والوثب:

المعروف هو القفز الطويل ممارسته في الملعب تتطلب حوض من الرمل ومسار للجري، وهنالك الوثب الثلاثي تمرين جيد يوضح التوافق وهو غير خطير إذا مورس مع مسار قصير، له أهمية كبيرة عند الصغار في طور التعليم.

بالإضافة نجد القفز العالي والقفز بالزانة، هذا الأخير من أجل ممارسته يجب امتلاك قصبة مصنوعة من البلاستيك أو من رقاقات قصب البومبو.

2-5-3 الرمي:

يتمثل في رمي الرمح، رمي الجلة، رمي القرص والمطرقة. رمي الجلة المعروف بأنه قاعدة الرمي في المدارس والأندية، وتكون مكيفة مثل كرة المطاط التي تستعمل عند الصغار، وفي التمارين التعليمة لرمي الرمح.

2-5-4 الاختصاصات المركبة:

تتمثل في العشاري والسباعي:

العشاري: 100م؛ القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي، 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 400م و1500م.

ترتيب الاختصاصات في العشاري يوم المنافسة يكون على النحو التالي:

اليوم الأول: 100م القفز الطويل، رمي الجلة والقفز العالي و400م.

اليوم الثاني: 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة ورمي الرمح و1500م.

السباعي: 100م حواجز، القفز العالي، رمي الجلة ،200م، القفز الطويل، رمي الرمح و800م.

بالنسبة للسباعي يكون على النحو التالي:

- اليوم الأول: 100م حواجز، القفز العالي ورمي الجلة 200م.
- اليوم الثاني: القفز الطويل، رمي الرمح؛ 800م.

2-5-5 المشي:

المشي في ألعاب القوى عرف بفرنسا في مرحلة معينة خاصة كاختصاص في الطريق، هذا الاختصاص صعب جدا أخذ مكانته تدريجيا وتصاعديا بين الاختصاصات الأخرى.

قانون المشي في ألعاب القوى أنه الاحتكاك مع الأرض ضروري لكلتا الرجلين، وذلك دون حدوث طيران عند العداء. الرجل المقدمة يجب أن تحتك مع الأرضية دون ثنيها عند الركبة والرجل الأخرى أيضا.

أثناء المنافسة تكون المسافات على النحو التالي:

- أشبال 5كلم وأواسط 10كلم على المضمار؛
- المنافسات الوطنية 20كلم حتى 50كلم على الطريق؛
- الأكابر 10كلم و20كلم و50 كلم على الطريق.

2-6 المسافات النصف الطويلة:

يعرف التحمل بأنه صفة بدنية مكونة من الأداء البدني الحركي بالعديد من الأنشطة، وغالبا ما يستخدم مصطلح التحمل للإشارة إلى الخاصية أو الصفة التي يتطلبها الأداء الدائم لعمل ما أو نشاط ما لفترات طويلة، وهناك فريق من الباحثين يعرف التحمل بمفهومه العام على أنه زيادة الاحتفاظ بالقدرة على

الأداء وتكراره ولحركات أو أنشطة بدنية معينة لفترات طويلة نسبيا أو القدرات على بذل جهود بدنية لفترات محددة من الزمن.

كما يرى البعض أن التحمل بمفهومه العام هو القدرة على المثابرة أو تحمل الجهد البدني أو تحمل الألم، لأن لهذه العوامل في تصورهم على علاقة خاصة بالأنشطة الرياضية التي تتميز بشدة الأداء والاستمرار لفترات زمنية طويلة.

وينظر البعض الآخر إلى التحمل على أنه خاصية تتضمن في طياتها صعوبة بالغة، لأنها ترتبط بظاهرة التعب. في ضوء ذلك يرون التحمل بمفهومه العام هو القدرة على مقاومة التعب أو القدرة على استعادة الشفاء أو العودة إلى الحالة الطبيعية بعد التعب، وفي هذا الصدد أشار (SIMOMOONS) إلى العديد من الصعوبات البالغة التي ترتبط بالتحديد الواضح لمفهوم التعب وعرف (ZATIONRSCKI) التحمل كقدرة على الأداء لمدة زمنية معينة طويلة لنشاط معين بدون انخفاض في الفعالية.

نلاحظ من خلال هذه التعريفات أنه توجد علاقة متينة بين الشدة ومدة الجهد، إذا أردنا تطوير هذه الصفة التي هي التحمل يجب أن نأخذ بعين الاعتبار هذه المتطلبات، ومن هنا فممارستها لا تستطيع أن تكون محدودة فقط باستعمال النظام الهوائي، ولكن يجب تطوير النظام الحمضي في النوع من السباقات.

2-6-1 تاريخ المسافات النصف الطويلة في العالم:

إن السباقات النصف الطويلة جزء لا يتجزأ من ألعاب القوى، فهي رياضة ذات تاريخ معروف منذ زمن طويل في بداية الأمر كانت مجرد ترفية وتسلية لملئ وقت الفراغ لكن اليوم أصبحت منافسة لدى الشعوب التي تعرف بالألعاب الأولمبية 76 قبل الميلاد، ظلت هذه الرياضة مهملة إلى غاية القرن 18، أين أصبحت تدرس في المدارس الخاصة بالجمباز، ومع الرجوع إلى فكرة الألعاب الأولمبية من جديد، وكان الفضل الكبير للمربين الألمان "مونس" 1557–1639، ففي القرن 18 ظهرت من جديد على مسافاتي الجري بين المدن، و على ميدان الفروسية سنة 1770 سجلت أول نتيجة لمدة ساعة في مسافة 17كلم و 300م، و في سنة 1803 قطع الرياضي "جون" (JOUN) مسافة الميل في مدة زمنية قدرها أربع دقائق و ثلاث ثواني.

فرياضة ألعاب القوى بصفة عامة والمسافات النصف الطويلة بصفة خاصة تطورت واكتسبت شعبية ودخلت المصانع والمدارس والجامعات، وفي القرن 19 بدأت المسافات على سبيل المثال منافسة بين الجامعتين كمبيريج وأكسفورد سنة 1866.

وأهم مرحلة في حياة ألعاب القوى في حضور جمعية ألعاب القوى سنة 1865 بلندن وفي سنة 1880 توسعت هذه الجمعية ولم تعد تشمل لندن فحسب، بل توزعت إلى ضواحيها. بعد إنجلترا بدأت

أهمية ألعاب القوى تأخذ مكانتها في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث نظمت أول منافسة سنة 1874. أول بطولة جامعية سنة 1875، وأول بطولة عالمية في أوت 1983 في هلسنكي أول بطولة عالمية داخل القاعة بباريس 1975 وأول بطولة إفريقية بدكار عاصمة السنغال جوان 1979.

2-6-2 ترتيب السباقات حسب المسافة :

في المنافسة سباقات المداومة مقسمة إلى مجموعتين:

- السباقات النصف الطويلة مسافة 800م _1500م _ الميل _ 1609م _ 2000م _ 3000م؛
- السباقات الطويلة 5000م _ 10000م؛
- المسافات المتوسطة.

تتمثل سباقات المسافات المتوسطة والطويلة وضعا خاصا ومميزا في الجدول الأولمبي والعالمي لألعاب القوى، حيث تتمثل في السباقات التالية للرجال والسيدات.

المسافات المتوسطة:

800متر، 1500متر رجال وسيدات

المسافات الطويلة:

3000متر جري رجال وسيدات

3000متر موانع رجال

5000متر، 10000متر رجال وسيدات

جري ماراتون:

42 كلم رجال وسيدات

20 كلم، 50 كلم مشي رجال

5 كلم، 10 كلم مشي

2-6-3 تصنيف السباقات حسب أنظمة الطاقة:

إن المتطلبات الطاقوية لمتسابق النصف الطويل لها خصوصيتها من حيث الجهود المبذولة على مسافتي 800م و1500م، فهناك عدة بحوث وآراء تحدد هذا المفهوم، فانطلاقا من (DESSONS H.) يرى أن "سباق 800م يعتبر من السباقات ذات الشدة العالية في اختصاص النصف الطويل، بحيث بعد الجهود المبذولة على هذه المسافة بـ 65% جهود لا هوائية و35% هوائية"، ويرى أيضا "أن سباق 1500م أيضا يمثل 50% جهود هوائية و50% لا هوائية"(DESSONS H. 1982).

بينما يرى (PATRICK, S) بأن "في سباقات النصف طويل العوامل الطاقوية الرئيسية تكون من صنف هوائية بجهود ذات شدة" (PATRICK, S, 1992).

أما إذا استندنا إلى المفهوم الفيزيولوجي للسباقات حسب منحنى (VOLKOV) نلاحظ بأن هذه العوامل الطاقوية ليست منعزلة وإنما هي متطابقة من بداية الجهد، وكل جهاز يتعرض حسب مدة السباق وشدته.

إن كلا من (BRIKCI و DEKAR) يبينان أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين يكون أحسن كلما كانت النتائج حسنة من خلال السباقات المساوية أو التي تفوق مسافة 1500 م(BRIKCI et DEKAR , 1995).

كما يرى (ASTRAND P.O – RODALL-K, 1977) بأن: "رياضي اختصاصات التحمل من المستوى العالمي يمتازون بالاستهلاك الأقصى للأكسجين يصل إلى غاية 70 ملل.د/كلغ(ASTRAND P.O – RODALL-K, 1977).

إن سباقات النصف الطويل والطويل يعتبران من بين الرياضات التي تتطلب أصراف طاقوي من أصل هوائي (BERG ET BELL) حسب كتابة (BRIKCI, 1995).

إن التدريبات على سباقات النصف الطويل والطويل، تنمي بصفة جدية مقاومة وقوة العضلات التنفسية، مما تسهل خلال الجري بإيقاع سريع للممارس على مدة تتجاوز 20 دقيقة أن يحافظ على صبيب التهوية (DEBIT VENTILATION) أكثر من 20 لتر/د (DAVID.L COSTILL, 1984).

ويرى نفس الباحث بأن متسابق النصف الطويل والطويل يتميزون على غيرهم بنبضات قلبية جد منخفضة خلال فترة الراحة وهذا ناتج لحجم القلب المميز الذي يمتازون به هؤلاء الممارسين.

ويمكننا ملاحظة حجم القلب الخاص بممارسين من مختلف الاختصاصات حسب (CARPMAN ET LA، 1978)، جدول رقم (1-1-1).

جدول رقم (1−1−1): القيم المتوسطة لأحجام القلب حسب التخصصات المختلفة في ألعاب القوى

الاختصاص الرياضي	حجم القلب المطلق (سم^3)	الحجم النسبي	
		وحدة	كلغ/سم^3
سباقات النصف الطويل	1020	82	14,9
السباقات الطويلة	1020	83	15,2
المشي الرياف	970	83	14,5
سباقات السرعة	870	67	12,5

المصدر: دراسة قام بها (CARPMAN ET LA، 1978)

وتوصل (THODEN ET COLL) لتحديد النسبة المئوية للأنظمة الطاقوية المحرضة على مختلف مسافات سباقات النصف الطويل والطويل حسب الجدول رقم (2-1-1).

جدول رقم (2-1-1): النسبة المئوية لمختلف الأنظمة الطاقوية الثلاثة حسب مدة استغراق العمل

وقت استغراق العمل (ثانية)	هوائي بدون حمض اللبن %	لا هوائي بدون حمض اللبن %	هوائي Aéro %
05	85	10	05
10	50	35	15
30	15	65	20
1 دقيقة	08	62	30
02	04	46	50
04	02	28	70
10	01	09	90
30	01	05	95
1 ساعة	01	02	97
2 ساعة	01	01	98

المصدر: دراسة قام بها (THODEN ET COLL، 1988)

يمكننا تقدير نسب مختلف الأنظمة الطاقوية لمختلف المسافات حسب السرعة القصوى الهوائية (VMA) حسب (DOUTRELOUX.J. P, 1998)، وذلك حسب مختلف مسافات السباق الموضحة في الجدول رقم (3-1-1)

جدول رقم (3-1-1): النسبة المئوية لمختلف الأنظمة الطاقوية الثلاث حسب السرعة القصوى الهوائية

مسافات السباقات (متر)	(VAM) أقصى سرعة هوائية %	(ATP.CP) (ANAER, ALAC) لا هوائي بدون حمض اللبن %	(ANAER, ALAC) لا هوائي بحمض اللبن %	هوائي	
				جليكوجين جليكوز %	أحماض ذهنية %
800 م	125-120	30	65-62	8-5	/
1000 م	115-105	25	65-60	20-15	/
1500 م	111-101	25	55-50	25-20	/
2000 م	102-98	20	50-45	35-30	/
3000 م	100-95	15	40-35	45-40	5
5000 م	95-86	10	25-15	60-50	15
10000 م	90-85	05	10-05	55-45	40-30
20 كلم	85-78	05	05	45-35	58-48
الماراتون	80-72	02	02	40-30	66-56

المصدر: دراسة قام بها (DOUTRELOUX.J. P, 1998)

والجدول رقم (1-1-4) يوضح نسبة أقصى استهلاك للأكسجين (VO2MAX) عند المتسابقين ذوي المستوى العالمي في سباقات النصف الطويل والطويل حسب (CORINNE, L) وآخرون:

جدول رقم (1-1-4): نسبة الاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2 MAX) عند رياضيين ذوي المستوى العالي

الاختصاص الرياضي	الاستهلاك الأقصى للأكسجين ل/دقيقة Vo2 Max	الوزن الجسمي (كلغ)	أقصى استهلاك للأكسجين ممل/د/كلغ-1
سباق 800 متر	4,75	67	71
سباق 1500 متر	4,86	64,2	75,5
سباق 5000 متر	4,82	63,1	77,3
سباق 10000 متر	4,87	61,2	80

المصدر: دراسة قام بها (CORINNE, L) ومجموعة من الباحثين 1996

والجدول رقم (1-1-5) يوضح الإسراف الطاقوية عند الرياضيين ذوي المستوى العالي في اختصاصات النصف الطويل حسب نفس الباحث.

جدول رقم (1-1-5): الإسراف الطاقوي عند رياضي المسافات النصف الطويلة ذو المستوى العالي

الاختصاص	السرعة (% 100 متر)	الإسراف الطاقوي الإجمالي (لتر من الأكسجين)	المساهمة النسبة	
			هوائي	لا هوائي
800 م	81,1	47	17	83
1500 م	81,1	82	10	90
المعدل	81,1	64,5	13,5	86,5

المصدر: دراسة قام بها (CORINNE, L) ومجموعة من الباحثين 1996

2-7 مميزات عدائي مسافات النصف الطويل :

2-7-1 المميزات المرفولوجية :

إن المميزات المرفولوجية تلعب دورا كبيرا في عملية التفوق الرياضي، بحيث أكد العديد من المتخصصين في مجال البحث العلمي عن أهمية تحديد النمط المثالي (MORPHOTYPE) لكل اختصاص رياضي حتى يتمكن من تحسين النتائج والوصول إلى أعلى المستويات.

ففي مجال السباقات أجريت عدة بحوث حاول أصحابها من إنجاز نمط مرفولوجي صنف متسابق حسب المسافة المختصة. ونذكر منهم كل من (CARTER ET COLL)، وكذلك (POLLOCK ET COLL 1977) و (SVEDENHAG ET SJODIN 1994)، وهذا حسب كتابه (BRIKCI 1995).

وتتمثل هذه المعايير المستعملة لإنجاز هذا النمط، بالخصوص في الوزن الجسمي والطول. انطلاقا من هذين المعيارين هناك عدة معايير أخرى انحدرت مثل الوزن/الطول (P/T)، الوزن/مربع الطول، المساحة الجسمية...إلخ، هذه المقاييس تهدف إلى تحديد ضوابط مورفولوجية.

ففي سنة 1889 كانت الخصائص المرفولوجية تعتبر من أهم عوامل النجاح في السباقات، فقد توصل (CURETON) إلى علاقة بين مسافة السباق وطول القامة الجسمية، حيث أكد بأنه كلما كانت المسافة طويلة كلما كان الممارسون أقل طولا(CURETON, 1951).

ويرى آخرون بأنه كلما زادت مسافة الاختصاص كلما كانت مساحة الجسم المطلقة والنسبة في انخفاض. وأحسن دليل على ذلك النتائج المسجلة من طرف الاتحادية الدولية لألعاب القوى لموسم 1992 (ATHLITETIC IAAF).

وخلاصة القول هو أن متسابق النصف الطويل يتميز بما يلي:

- وزن جسمي ضعيف إلى متوسط؛
- قامة صغيرة إلى متوسطة؛
- جدع نوعا ما طويل؛
- ضعيف في الكتلة الذهنية؛
- ضعيف في الكتلة العضلية عند متسابق المسافات الطويلة ومتوسط عند متسابقين النصف الطويل.

2-7-2 المميزات النفسية :

توفر قوة الإرادة والعزيمة والتصميم، حيث أن طول مسافة السباق تظهر على المتسابق تعب يلتزم منه المثابرة والتغلب على عوامل اليأس، ويحتاج المتسابق إلى الذكاء والتركيز من أجل القدرة على توزيع الجهد، وكذلك التعرف على المتسابقين الآخرين في كيفية توزيع مجهودهم. والسباقات النصف الطويلة لا تعتمد على المقدرة الشخصية للفرد فقط بل تستلزم التفكير في مقدرة الآخرين، فمسافة السباق تستلزم توزيع الجهد، وذلك يحتاج قدرة من الانتباه والتركيز الذكاء لتوزيع الجهد على أساس المقدرة الشخصية، بإضافة إلى ذلك الخطة التي ينتهجها المتسابقون الآخرين في توزيع مجهودهم.

2-7-3 المميزات الفيزيولوجية :

يتميز متسابق المسافات النصف الطويلة بعنصر التحمل والسرعة، حيث تحتاج هذه السباقات إلى قوة التحمل الممزوجة بالسرعة التي تمكن المتسابق من إكمال مسافة السباق دون أن ينقص في درجة الإنتاجية والاحتفاظ بسرعة مناسبة، وترتبط هنا بالقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم (القلب، الدورة الدموية،

عملية الهدم والبناء)، إفرازات الهرمونات المختلفة و التغيرات الكيميائية في العضلات، لأن الطاقة الحركية للمتسابق واللازمة لجري مسافات النصف الطويلة عبارة عن نتاج عملية بيوكيميائية ينتج عنه تفكيك الغليكوجين الموجود في كل من الكبد و العضلات بذلك ينتج حمض اللبن و يعمل الأكسجين من خلال عملية التنفس عند الجري على تحويل حمض اللبن إلى كليكوجين مرة أخرى، تعرف تلك الطاقة الحركية بالهوائية، لذلك يكون سباق المراطون هوائي و في سباق المسافات النصف الطويلة يستخدم النظام الهوائي واللاهوائي، حيث تتطلب السرعة و التحمل في نفس الوقت.

2-7-4 المميزات البدنية :

لقد تعددت مفاهيم الصفات البدنية وكلها لها مفاهيم واحدة، ففريق من العلماء يطلق عليها اسم القدرات البدنية التي تتضمن كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية، حيث تشمل مكوناتها كل من القدرة العضلية، الجهد العضلي، الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، التوافق، الرشاقة والتوازن (أسامة. ر. ك) وعرفها أيضا (أبو العلاء نصر الدين) "بأنها القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي"(أبو العلاء نصر الدين. س. 1995).

وعرفها (محمد صبحي حسنين) بأنها "أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد، والتي تمثل اللياقة العاطفية، اللياقة العقلية، اللياقة الاجتماعية واللياقة البدنية، وهي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن، مع قدرة الفرد السيطرة على بدنه ومدى استطاعته اتجاه الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد الحد"(محمد صبحي حسنين. 1996).

إذ يتميز متسابق المسافات النصف الطويلة بعنصر التحمل والسرعة، حيث تحتاج هذه السباقات إلى قوة التحمل الممزوجة بالسرعة التي تمكن المتسابق من إكمال مسافة السباق دون أن ينقص في درجة الإنتاجية والاحتفاظ بسرعة مناسبة.

خلاصة الفصل:

تعتبر رياضة ألعاب القوى رياضة قديمة مارسها الإنسان البدائي قديما، إذ سميت بأم الرياضات، وإن انتشارها المستمر في جميع أنحاء العالم، وذلك بتميزها كرياضة أولمبية رقم واحد وخاصة منافسات النصف الطويل، التي لها مكانة مرموقة في وسط عائلة ألعاب القوى بصفة عامة ومكانة خاصة للدولة الجزائرية بفضل النتائج المسجلة على الساحة الدولية والعالمية.

الفصل الثالث:

خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة

لعدائي مسافات النصف طويلة

3-1 تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج في عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، فمن خلال هذه الفترة تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

وعليه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن مرحلة المراهقة بصفة عامة وعن المرحلة العمرية 15-17 سنة لعدائي مسافات النصف طويل بصفة خاصة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية، بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة، ودراسة خصائص المرحلة العمرية لفئة 15- 17سنة لعدائي نصف الطويل.

3-2 مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذالك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا، إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها "عبد العالي الجسيماني" بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.

- **المعنى اللغوي:**

يعرفها "البهي السيد" المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

- **المعنى الاصطلاحي:**

يقول "مصطفى فهمي": إن كلمة مراهقة (ADOLESCENCE) مشتقة من الفعل اللاتيني (ADOLESERE)، ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، الانفعالي والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ، وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج (مصطفى فهمي، 1986).

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث مابين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من 12 إلى 20 سنة.

فيقول (LEHALLE.H) : هي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل.

كما يرى أيضا (SILAMY.N) أن المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.

كما جاء عن (SCHONFELD) أن المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد، وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي.

ويعرف (HORROCKS) عام 1961 بأنها الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه.

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

3-3 تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ، وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19).

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر.

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة" لمؤلفه "حامد عبد السلام":

3-3-1 المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال، ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية، التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

3-3-2 المراهقة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3-3-3 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.

3-4 خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

3-4-1 النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير متوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

3-4-2 النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا؛
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح؛
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة؛
- عواطف وطنية، دينية وجنسية؛
- أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته وتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.

3-4-3 النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج، حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع، وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري، لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.

3-4-4 النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (GODAIN) إلى بقاء القفص الصدري ضيقا، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية التنفسية ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب (GAMAVA) راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200 إلى 220 سم^3.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800 إلى 3000 سم^3 وتعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.

كما يؤكد كل من (شريكين) و (دتسومسكي) أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

3-4-5 النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من (جوركن)، (هامبورجر) و(مانيل) على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب.

إلا أن (ماتييف) أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.

3-5 دراسة خصائص المرحلة العمرية لفئة 15-17 سنة لعدائي نصف الطويل:

3-5-1 خصائص النمو البدني الحركي:

- اكتمال نمو العظام ويستمر الذكور في النمو العضلي؛
- تحسين التوافق الحركي بحيث يصبح أكثر دقة؛
- الإناث في هذه المرحلة يكنّ أكثر اتزانا من الذكور؛
- تتضح ملامح الأنوثة والرجولة.

3-5-2 الخصائص المورفولوجية:

الجهاز العضلي ينمو بصفة جد سريعة في سن 14 – 15 سنة نمو جهاز المفاصل والأربطة والعضلات يصل إلى أعلى مستوى من التطور.

الزيادة المذهلة في الكتلة العامة للعضلات، مما يساعد على زيادة القوة العضلية بشدة عالية في سن 14 سنة.

عند حلول سن 16 سنة يتباطأ نمو الجسم بشكل حاد بحيث يتوقف النمو عند الإناث بينما عند الذكور فيكون ذلك ابتداء من سن 17 – 18 سنة.

3-5-3 الخصائص الوظيفية:

- في سن 14 – 18 سنة يزداد حجم القلب بـ 60 إلى 70 %؛
- يلاحظ الحد الأقصى المطلق لنمو قياسات القلب في سن 14-15 سنة؛
- عضلة القلب تزيد من سعتها؛
- يكون نمو الأعضاء التنفسية الخارجية شديد ما بين 12-16 سنة؛
- التنفس الرئوي الأعظم يكون في سن 14-15 سنة من 110 إلى 130 ل/د بينما يكون في سن 16-17 سنة 135-155 ل/د.

3-5-4 خصائص النمو العقلي:

- يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع.
- ينظر على انه دخل عالم الكبار.
- يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى.

3-6 خصائص الصفات البدنية لفئة 15-17 سنة لعدائي نصف الطويل:

3-6-1 التحمل :

3-6-1-1 تعريف التحمل و أنواعه :

يقصد بالتحمل القدرة على مواجهة التعب، و كما أن هناك أنشطة رياضية مختلفة و متنوعة هناك أيضا أنواع مختلفة من التحمل، بحيث لا يقتصر مفهوم التحمل بمفهومه العام على القدرة على مواجهة التعب مهما كان نوعه، فهناك التعب الناتج عن العمل العضلي و اللاهوائي، و لذلك يوجد ما يسمى بالتحمل اللاهوائي، وهناك التعب الناتج عن العمل الهوائي، ولذلك يوجد أيضا ما يسمى بالتحمل الهوائي إذ يعتبر من الصفات التي تحقق تنمية صفات بدنية أخرى و أجهزة وظيفية في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل، و إلى اكتساب فن الأداء الحركي بصورة توافقية، كما يعد التحمل صفة جسمية عامة، حيث تسمح بتنفيذ الأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوة تحمل متوسطة أو عالية. ويعرفه (أبو العلاء.أ.ع.ف) حسب قراءة "ماتفيف" "بأنه المجهود الذي يتميز بطول فترة الأداء، الاستمرارية في الأداء، أن يكون الحمل ذو شدة غير مرتفعة نسبيا، اشتراك أكبر عدد ممكن من المجموعات العضلية الكبيرة في العمل وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي"(أبو العلاء.أ.ع.ف.1996).

وينقسم التحمل إلى قسمين التحمل العام والتحمل الخاص.

- **التحمل العام:**

هو قدرة الرياضي على إنجاز عمل ذو شدة ضعيفة إلى متوسطة لمدة طويلة حسب متطلبات الاختصاص، ويعرف أيضا بأنه مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية، "ويعرفه (أبو العلاء أحمد.أ.ع.ف) بأنه مقدرة الرياضي

على الاستمرار بفاعلية وأداء عمل معتدل (ذي طابع هوائي) يشارك في العمل معظم عضلات الجسم"(أبو العلاء أحمد.أ.ع.ف.1996).

فمن خلال التعاريف السابقة يتبين أن التحمل العام يرتبط بالأداء البدني العام وله علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي، كما أن التحمل العام يعتبر بمثابة قاعدة للتحمل الخاص، وهذا حسب رأي عدة مختصين، ويمكن ذكر على سبيل المثال (عصام عبد الخالق) "إن التحمل العام هو قاعدة للتحمل الخاص " (عصام عبد الخالق 1992).

- **التحمل الخاص:**

"التحمل الخاص هو قابلية أداء الواجب الرياضي بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق أو لفترة زمنية معينة" (قاسم حسين.ح.1998).

ويعرف أيضا بأنه قدرة الرياضي على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونها ظهور هبوط في مستوى الأداء.

ويعني التحمل الخاص هو أداء العمل الرياضي من الفعالية أو اللعبة التي يتخصص فيها، أي قدرة الرياضي على مقاومة التعب بتطور في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد.

وأكدت الدراسات والبحوث الميدانية بأنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص إلى ما يلي:

- التحمل المميز بالسرعة.
- التحمل المميز بالقوة.
- تحمل العمل والأداء.
- تحمل التوتر العضلي الثابت.

3-6-1-2 خاصية تنمية صفة التحمل خلال مرحلة المراهقة :

عند الطفل أعلى قدرة للتدريب تكون بالخصوص خلال مراحل تسارع النمو(المراهقة)، ولذلك بإمكان الممارس الناشئ تطوير خاصية التحمل، لأن في هذه المرحلة من عمر الإنسان حسب (J. WEINECK) يكون في الجهاز الدوري التنفسي في أحسن نمو وتطور، ولذلك بإمكان الناشئ مقاومة وتقبل تدريب ذو حمل معتبر(J. WEINECK 1988).

إن تربية خاصية التحمل تتطلب جدية، إذ يجب الأخذ بالحذر خصوصا مع الأطفال والمراهقين المبتدئين، ولذلك يجب أن يكون العمل موجه نحو المداومة العامة لكونها قاعدة لتحضير العمل بالمداومة الخاصة مستقبلا.

حسب فكرة (VAN AAKAM) "ليست المسافة هي التي تخلق مشاكل وإنما الإيقاع "، هذه المقولة تنطبق على تدريب الأطفال والمراهقين وحتى البالغين، بحيث يؤكد فيها صاحبها عن الابتعاد عن العمل الخاص بالسباقات إن لم يكن هناك قاعدة متينة بالخصوص مع المبتدئين سواء كانوا أطفالا أو مراهقين أو حتى بالغين.

ويرى أيضا (RAYMOND.C) بأنه خلال العمل مع المبتدئين والناشئين يجب "بدأ العمل من الكم إلى الكيف". ويرى (NOWACHI-WASMUND) بأن الإيقاع ذو الشدة العالية والتغيير في الإيقاع، والتسارعات الزائدة في نهاية السباق يجب أن يتفاداها الطفل والمراهق لأنها تكلفه وقتا طويلا للاسترجاع. وحتى نتفادى الإرهاق خلال هذه المرحلة من الأحسن على المدرب خلال العمل بالمداومة، تكوين عدة أفواج من الأطفال والمراهقين حسب المستويات المختلفة بناء على نمط العمل المطبق (DESSONS-DRUT) (1982.

إن اختيار وسائل وطرق التدريب عند الأطفال و المراهقين يجب أن يتماشى مع حالة نموهم الفيزيولوجية، لأن خلال مرحلة الطفولة وبداية المراهقة يكون الجهاز اللاهوائي بحمض اللبن عند هذه الفئة جد ضعيف، ولذلك يجب الأخذ بحذر خلال برمجة عمل التدريب ذو الشدة، ويكمن هذا الضعف بالتركيز العضلي لبعض الإنزيمات المسؤولة عن الجهاز اللاهوائي تكون جد ضعيفة عند الطفل، وكذلك في بداية المراهقة وبالخصوص أنزيم (PFK)، بحيث رأى (ERIKSSON.COL) من خلال تجربة قام بها وجد بأن قيمة أنزيم (PFK) يكون أقل من 30 إلى 50 بالمئة عند الأطفال من سن 11-13 سنة مقارنة بالبالغين(ERIKSSON.COL 1972)، وأكدت أيضا تجربة (FOURNIER ET COL)، بحيث لا حظ قيم لأنزيم (PFK) مع مراهقين من سن 16-17 سنة وانطلاقا من ذلك يؤكد عدة مختصون عن عدم العمل بالمداومة الخاصة قبل سن 15-16سنة، لأن خلال هذه المرحلة يسبب الجهاز اللاهوائي بحمض اللبن عند الطفل مشابه لجهاز الإنسان البالغ (FOURNIER ET COL 1973).

ويرى الدكتور (VAN AAKAN) بأن الطفل والشاب الناشئ يعتبران بالفطرة متسابقي المسافات الطويلة لأنهما يتميزان بحجم قلبي جد مهم نسبيا ووزن جسمي ضعيف، ولذلك تكون البنية العضلية تعمل

بطريقة بعيدة عن الاقتصاد، وانطلاقا من ذلك فإن كل الجهد المبذول في هذه المرحلة من العمر في ظروف أيضية لاهوائية يعتبر جهدا مضاعفا بالنسبة لهم.

3-6-2 السرعة :

3-6-2-1 تعريف السرعة و أنواعها :

السرعة هي المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، ويفهم من مصطلح السرعة في المجال الرياضي، هي تلك المكونات الوظيفية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي، ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، وبهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة، بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى.

ويعرفها أيضا) مفتي إبراهيم.2001) "بأنها الارتفاع الذي ينتج عند الحركة والمسافة المقطوعة خلال فترة زمنية قصيرة جدا".

أما (RENATO.M) فيعرفها بقدرة المعرفة انطلاقا من الحركية العصبية العضلية والقدرات العضلية بتطوير قوة أو تجسيد أفعال حركية في أقصر مدة زمنية (RENATO.M 1985) .

هناك عدة أنواع للسرعة حسب ما يلي:

- **سرعة رد الفعل:**

وتسمى أيضا سرعة الاستجابة أو سرعة زمن الرجوع، وتعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن.

وتنقسم سرعة رد الفعل إلى نوعين أساسين هما:

- رد الفعل البسيط؛
- رد الفعل المركب.

- **سرعة الحركة الوحيدة:**

تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن. ويعرفها أيضا (عصام عبد الخالق) بأنها "تقوم سرعة الأداء الحركي على تنمية مقدرة القوة العضلية، ولهذا توجد علاقة بين السرعة والقوة العضلية" (عصام عبد الخالق .1992).

- **سرعة التردد الحركي:**

تعرف بأنها إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن.

3-6-2- 2 خصائص تنمية صفة السرعة خلال مرحلة المراهقة :

إن السن المناسب لتربية وتنمية خاصية السرعة هو سن9-10 سنوات، بحيث يعتبر هذا السن حسب العديد من الأخصائيين السن المناسب للبدء بتدريب الركض السريع، وظهر أن تردد الحركات يصل إلى أعلى مستوى له في السن 12-14سنة، بينما في سن11-14سنة تتطور جميع الصفات مثل الطول، وزن الجسم، طول الخطوة وعدد التردد الأقصى للخطوات، أما بالنسبة لتغيرات رد الفعل الحركي فأكدت الدراسات بزيادة المدى الحركي والاقتصاد في الحركة في سن15-17سنة.

يرى (WEINECK.J) خلال مرحلة المراهقة بإمكان الممارس العمل بدون تحفظ، فكل محتويات التدريب والطرق المستعملة للبالغين بإمكانه العمل بها، الشرط الوحيد في ذلك هو أن يكون حجم العمل أقل من حجم الإنسان البالغ (WEINECK.J 1997).

ومن بين الطرق المستعملة لتنمية خاصية السرعة يمكننا استعمال الطرق التالية:

- الطريقة التكرارية؛
- الطريقة الفترية على المسافات القصيرة.

3-6-3 القوة العضلية :

3-6-3- 1 تعريف القوة العضلية و أنواعها :

القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومة خارجية تتميز بإيقاع شدتها (HARRE. D) حسب كتابة (سامي الصفارة 1987) يرى بأن "القوة العضلية هي أعلى قدرة من القوة، ينقلها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة أقصى مقاومه خارجية" (سامي الصفارة 1987).

ويرى (S. TADENSZ) حسب رأي (OSOLINE) بأن "القوة العضلية تتعب أحد الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الحركة وعلى أداء المهارة المطلوبة"(S. TADENSZ1987)

إن الانقباضات العضلية تختلف من حيث طبيعتها طبقا لمتطلبات الأداء من اختصاص رياضي لآخر، فهناك بعض الرياضات التي تتطلب إنتاج درجة من القوة العضلية سواء هذا الانقباض ثابت أم متحرك مثلا في اختصاص رفع الأثقال والمصارعة...الخ.

بينما نجد بعض الرياضات الأخرى تتطلب إخراج أقصى درجة للقوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها بأقصى سرعة ممكنة، وذلك مثلا في اختصاصات الوثب العالي والوثب الطويل، رمي الرمح دفع الجلة...، بينما يتطلب استمرار إخراج القوة العضلية لفترة زمنية طويلة نسبيا أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء في الاختصاص، مثل الرياضات الجماعية، وتعتمد جل هذه الأنواع من القوة العضلية على الخصائص التالية:

- عدد الألياف العضلية المشتركة في تنفيذ الأداء الحركي؛
- السرعة التي تنجز بها هته القوة العضلية؛
- زمن استمرارية الأداء.

فانطلاقا مما سبق يمكننا تقسيم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع رئيسية حسب (ADAM.K) وكذلك حسب (WERCHASANSKLY .1990).

- **القوة العضلية القصوى (العظمى):**

هي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإداري، بحيث يفهم من إصلاح القوة القصوى أي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإداري، بحيث تعد الأساس والفعاليات والاختصاصات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة مثل رفع الأثقال.

ومن خصائصها:

سرعة الانقباض العضلي يتسم بالبطئ الشديد أو القبات؛

زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1 إلى 15 ثانية؛

يكون الانقباض العضلي ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستشارة.

- **القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):**

ويعرفها (HARRE.D) بأنها "قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض" (HARRE.D .1990) ، ويعرفها أيضا (مفتي إبراهيم. ح) بأنها "المظهر السريع للقوة بالمعادلة التالية (القوة المميزة بالسرعة = القوة × المسافة / الوقت) أيضا (مفتي إبراهيم. ح. 2001).

ومن خصائصها:

- سرعة الانقباض العضلي تكون ناقص سرعة ممكنة؛
- زمن الانقباض العضلي يكون بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة؛
- الانقباض العضلي ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية أقل منه من العدد المستعمل في القوة العضلية القصوى.

- **القوة المميزة بالمداومة (تحمل القوة):**

ويعرفها (SIMKIN.N. V) بأنها "قدرة الرياضي على دوام الجهد المبذول المتعاقب وبقاء المقاومة مسلطة على المجاميع العضلية المستخدمة" (SIMKIN.N. V .1994) ، ويعرفها آخرون بأنها المقدرة على الاستمرار في إخراج الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فترة مستوى القوة العضلية، كما يعرفها (HARRE D) بأنها "قابلة الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال القوة العضلية لفترة طويلة" (1990 .HARRE D)

ومن خصائصها:

- سرعة الانقباض العضلي يتميز بالمتوسط؛
- يكون الانقباض العضلي مستمرا بزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدة دقائق؛
- يكون الانقباض العضلي ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية.

3-6-3- 2 خصائص تنمية القوة العضلية خلال مرحلة المراهقة :

لقد أكد المختصون بأن في بداية المراهقة يحصل تحسن حركي يصل أعلى قيم لها في سن 11-12 سنة، بحيث تتحسن الحر

كات اليومية كالجري، المشي والقفز، ولذلك بإمكان الشاب المراهق أن يتدرب على القوة خلال هذه المرحلة من العمر، بحيث يكون التدريب شاملا ومتعدد الجوانب باستعمال التمارين بالأدوات الخفيفة أو استعمال التمارين من الزميل وتمارين التسلط على وزن الجسم مثل تمارين الرمي، الدف والوثب.

يتم تحسين القوة العضلية في الأعمال المختلفة فضلا عن توفير التوافق الحركي في بداية التدريب (تحسين التوافق داخل العضلة الواحدة) إلى بناء التضخم العضلي يجب تحسين وظائف أجهزة القلب والدورات والتنفس، إذ يجب بناء قواعد أساسية بصورة مبكرة من خلال تدريب القوة العضلية في سن 10-20 سنة، بحيث في سن7سنوات يكون على شكل ألعاب، وذلك ببناء الحركات الطبيعية التي تعد نماذج في هذا العمر، بينما في سن 7-11 سنة يتم تطوير الجهاز الحركي بهدف تنمية القوة العضلية وفي سن 12-16 سنة بسبب دور المراهقة، بحيث يحصل تداخل في سن 13-14 سنة بسبب التطور الفني، بحيث يتطلب وضع مناهج تدريب القوة العضلية المنظمة طبقا للتغيرات الجسمية. ويرى (WEINECK.J) "بأن أحسن فترة لتدريب القوة هي المرحلة الثانية للمراهقة لأن في هذه المرحلة يكون النمو عرضي، بحيث يزداد حجم العضلات"(WEINECK.J .1998) .

يقدم نفس الكاتب بعض النصائح المنهجية التي يجب على المدرب احترامها خلال تنمية خاصية القوة مع الأطفال والمراهقين، نذكر من بينها ما يلي:

- إعطاء وقت كافي للممارس للاسترجاع بعد حمل تدريبي بالقوة؛
- يجب عدم التغيير كثيرا في حمل التدريب لكون جسم الممارس غير مكيف ومتأقلم مع ذلك؛
- يجب تفادي العمل بحمل (أثقال) كبيرة فوق الرأس لتفادي الإجابات بالخصوص على مستوى فقرات العمود الفقري وأحسن حمل خلال هذه المرحلة هو الوزن الجسمي؛
- يجب تفادي العمل بالجهود الثابتة لمدة طويلة؛
- لتفادي الإصابات يجب مراقبة صحة الطفل قبل الممارسة.

إذن يجب الاحتراس عند تدريب الناشئين بالقوة العضلية من خلال الأثقال، إذ أن عظام وأربطة الناشئين يمكن أن تتعرض لضرر بالغ من جراء ذلك، بحيث تمت هناك دراسة للحد الأقصى لاستخدام الأمن لتمرينات الأثقال من خلال تقوس بقوس القدم خلال رفع الأثقال فكانت النتائج كالتالي:

11-12 سنة يمكنهم استخدام حمولة تقدر بـ 30 % من وزن الجسم.

3-7 خصائص ومميزات الأطفال المراهقين حسب نوع الجهد المبذول خلال السباقات :

3-7-1 الجهاز اللاهوائي بدون حمض اللبن (ALACTIQUE):

(تمارين السرعة من 0 إلى 15 ثانية).

إن الجهاز اللالبني هو جهاز لا هوائي (أي بعدم وجود أكسجين) ولكن بدون إنتاج حمض اللبن، ويقدر الوقت اللازم للاسترجاع بـ .02 إلى 03 دقائق بالنسبة للشاب من سن 11-15 سنة، ويعتبر هذا الجهاز تقريبا مشابه لجهاز الإنسان البالغ، ولذلك بإمكان الأطفال من هذا السن استعمال كل الأشكال تمرينات السرعة.

3-7-2 الجهاز اللاهوائي بحمض اللبن (LACTIQUE):

(تمارين المقاومة، بين 15 ثانية إلى 2 دقائق).

وتتميز بين 15 ثانية إلى 45 ثانية تمرينات المقاومة بالسرعة وبين 45 ثانية إلى 2 دقائق بتمرينات المقاومة بالشدة.

هذا الجهاز يكون لا هوائي بإنتاج حمض اللبن بدوره يحدد مدة الجهد، والمدة المستغرقة للاسترجاع تكون كاملة وتعتبر من أطول الأوقات الخاصة للاسترجاع في الأجهزة الثلاث.

ففي سن 08 سنوات يكون الجهاز جد ضعيف يتطور مع السن ليصبح في سن 15-16 سنة مشابه أو يقارب جهاز الإنسان البالغ، ويكمن سر هذا التحسن مع النمو، إذ أن له علاقة مع النضج الجنسي.

إن مشاركة الجهاز اللاهوائي بحمض اللبن مختلفة عند جنس الذكور والإناث بحيث تكون نسبة حمض اللبن مرتفعة عند الإناث على غرار الذكور في سن 13-14 سنة (من نفس الوزن).

3-7-3 الجهاز الهوائي :

عند الأطفال الشبان الجهاز الهوائي بإمكانه النمو والتطور بصفة مذهلة، فمثلا عند الأطفال في سن 11سنة بإمكانهم تطوير قدراتهم الهوائية بحوالي 15% بعد ستة أشهر من التدريب و55% بعد 32 شهر وهذا حسب (EKBLOM, 1969).

هناك خاصية جد مهمة عند الطفل، بحيث يستعمل بطريقة سريعة الجهاز الهوائي خلال الجهد، أي أن الأيض الهوائي يباشر عمله بصفة سريعة قبل جهاز الإنسان البالغ، وهذه الخاصية تعتبر بمثابة توازن أو تغطية ضعف الجهاز اللاهوائي بحمض اللبن.

إذن هذا يعني بأن الأطفال يستقبلون نمط عمل هوائي (تحمل) قبل الإنسان البالغ بحوالي دقيقتان عوض 3 إلى 4 دقائق عند هذا الأخير.

خلال سن المراهقة يكون الاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2 MAX) عند الذكور أعلى منه عند الإناث في سن 13-14 سنة.

عندما يكون الجهاز الهوائي غير متطور يقوم جسم الطفل باستعمال الجهاز اللاهوائي بحمض اللبن والعكس صحيح.

3- 8 خلاصة الفصل:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية حركية، بدنية.....الخ.

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نحن بصدد التعامل معهم، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين، من حيث أسلوب التعامل ،فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاني و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية والشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد، وإما الانحراف.

الفصل الرابع:

دراسة عملية الانتقاء الرياضي

4-1 تمهيد:

يعد الانتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقت اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لأن لها دور في اختيار أفضل اللاعبين وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء الرياضي نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية و العقلية و النفسية، ولذا وجب على المربي الرياضي أن يكون ملما بالأسس والأساليب العلمية للانتقاء الرياضي وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا و مواكبة التطورات السريعة و المذهلة في الدول المتقدمة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف الانتقاء الرياضي وأهميته وواجباته و فوائده بالإضافة إلى أنواعه ومحدداته كما سنتعرض إلى أهم مراحل الانتقاء الرياضي الخاص برياضة العاب القوى و المبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء الرياضي و عرض بعض نماذج انتقاء الموهوبين.

4-2 تعريف الانتقاء الرياضي :

يعرف الانتقاء بأنه"اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين، وعموما يعرفه (مارتين ويك) هو عملية الملاحظة لأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري (مارتين ويك 1976).

أما في المجال الرياضي فيقول (روثينك) "بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور الموهبة وتشجيعها(روثينك 1983).

ويقول (ريسان خريط مجيد) إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج.

ويذكر (زاتسيوركي) بأن الانتقاء الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار العناصر من اللاعبين في فترات زمنية متعددة، وفقا مراحل الإعداد الرياضي المختلفة.

إذن من خلال التعاريف عملية الانتقاء فهي تهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثة (خصائص ومقومات مورفولوجية) أو كانت مكتسبة طبعا عن طريق التدريب (الجانب المهاري مثلا) فتعبر كعوامل افتراضية للنجاح في رياضة معينة، وهذا عن طريق الانتقاء وعبر مراحل متتالية.

اعتمادا على أسلوب علمي يضمن الاقتصاد في الوقت والجهد للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح في المستقبل.

ويؤكد ذلك الأستاذ الدكتور "عادل عبد البصير علي": يؤدي الانتقاء إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية.

4-3 أهمية الانتقاء الرياضي:

يعتبر الانتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي باعتبار أحد الأنشطة الإنسانية غير المادية التي تتميز بمواقفها الصعبة، والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق.

ويري كل من (قولكوف) و بو لجاكوفا) أن عملية الانتقاء قي النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلي ما يلي :

- الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية؛
- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية؛
- وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعداد الخاصة؛

- اختلاف سن بداية الممارسة تبعا لنوع النشاط الرياضي من (قولكوف 1997) و(بو لجاكوفا 1986).

4-4 أهداف الانتقاء الرياضي :

يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية وعامة منها:

- توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم؛
- الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية؛
- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة؛
- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

4-5 واجبات الانتقاء الرياضي :

- تحديد إمكانيات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ في الوقت الافتراضي للطفولة؛
- إمكانية ضمان استمراره في ممارسة النشاط بمستوى ممتاز على الرغم من كون نجاح الناشئ في الممارسة بالمرحلة الأولى للانتقاء، يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الإنتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الانتقاء.

4-6 فوائد الانتقاء الرياضي :

- لا تقتصر وظيفة الانتقاء على إختيار أكفأ الرياضيين الموجودين في المجال الرياضي، بل يفيد أيضا في توزيع الأعمال على المدربين والعاملين في مكاتب اللجنة الدولية والاتحادية الرياضية، كما يفيد تطور الرياضيين الناشئين إلى مستويات أعلى ونقلهم من مستوى أو درجة إلى أخرى، أما الفوائد التي يجنيها الرياضي الناشئ من اختيار الفعالية أو اللعبة، ويكفي أن بعض الخسائر التي يمكن أن تتكبدها الحركة الرياضية تكمن في إساءة الاختبارات الرياضية؛
- فالرياضي الناشئ غير الكفء أقل تطور أو مستوى من غيره ولقد دلت بحوث عديدة لايرقى إليها الشك على أن إستخدام الطرق المرفولوجية والفيزيولوجية والسيكولوجية في الاختيار يؤدي إلى تحسن هائل في المستويات الرياضية وهذا ليس بمستغرب، فالفوارق بين الأفراد هي القدرة على أداء عمل معين شائع؛
- الرياضي الضعيف يحتاج إلى مدة أطول من التدريب ومن ثم نفقات أكثر ومع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله إلى مستوى المهارة المطلوبة؛
- إن الرياضي الناشئ الضعيف في مستواه يتطلب وقتا وجهد أكثر من ذوي المستوى الجيد وتلك خسارة غير متطورة تتحملها الحركة الرياضية؛

- وكم من أخطاء يرتكبها الرياضي الناشئ غير الكفء مما يؤدي إلى تلف الأدوات والأجهزة الرياضية؛
- الرياضي الناشئ القاصر مصيره في أكبر الظن أن يترك عمله طوعا أو كرها مما يضطر النادي أو المؤسسة أو الإتحاد إلى التفتيش عن البديل والاتفاق على تدريبهم لفترات طويلة؛
- إن سوء توافق الرياضيين مع فاعليتهم ولعبهم قد يجعله مصدرا للمشاكل والمتاعب وانخفاض الروح المعنوية للآخرين؛
- وترى بعض الدراسات أن أكبر الاختبارات إستعمالا في التوجيه والانتقاء هي مقاييس الكفاية والاستعداد والميل والمزاج والخلق والاتجاهات.

4-7 العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين :

حسب (هان) فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية:

- المعطيات الأنتروبومترية: القامة- الوزن- الكثافة الجسمية (العلاقة بين الانسجة العضلية والانسجة الذهنية)، مركز ثقل الجسم؛
- خصائص اللياقة البدنية: مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة والديناميكية سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة...الخ).
- الشروط التقنية الحركية: مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع.
- قدرة التعلم: سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقسيم.
- التحضير أو الإعداد للمستوى: المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.
- القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز الذكاء الحركي الإبداع القدرات التكتيكية.
- العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر والقلق (هان 1982).

واقترح الباحث "د.عماد صالح عبد الحق" خلال بحثه أهم القياسات التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء هي:

- القياسات الجسمية.
- القياسات الفيزيولوجية.
- القياسات البدنية.
- القياسات المهارية والحركية.
- القياسات النفسية.

4-8 محددات الانتقاء الرياضي :

محددات الانتقاء لها مصدرين أساسين هما:

أولا: تحليل مفردات ومتطلبات الأداء قي النشاط الرياضي التخصصي وهذا يسمي في مناهج البحث العلمي "تحليل العمل أو الوظيفة ".

ثانيا: التعرف على مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة، حيث تفوقهم في النشاط الرياضي التخصصي يعني أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق، ويعتمد الانتقاء في تحديد محدداته على تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبي ويقصد بالثبات أو الثبات النسبي هو أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الإنتقاء لها صفة الإستمرارية دون تأثير سلبي بالمتغيرات البيئية وهي:

- محددات البناء الجسمي: تعد أكبر محددات الانتقاء ثباتا إلا أنها لا تتساوي في درجة ثباتها، فمثلا نمط الجسم أكثر ثباتا من تكوين الجسم؛
- المحددات الأنتروبومترية: بما تتضمنه من أطوال (الطول العلوي والسفلي) والمحيطات (محيط الفخذ، محيط الذراع، محيط الرقبة) والعرض (عرض الصدر، عرض الكتف).
- المحددات النفسية: إن هذا الموضوع يتضمن الخصائص العقلية للناشئين وسمات شخصيته، وقد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة وقوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء كما أن المدعمات السلوكية بما تتضمنه من سمات شخصية، مستوى الطموح والمثابرة والدافعية تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس علية كل من الخصائص والمواصفات البدنية وطرق التدريب.

4-9 مراحل الانتقاء الرياضي :

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

4-9-1 المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي) :

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الابعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.

4-9-2 المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص) :

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي....وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أوالاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور

القدرات والصفات البدنية ومدى اتقان الناشئ للمهارات الأساسية وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وامكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية.

4-9-3 المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي) :

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الراحة بعد الجهد البدني...، كما يؤخذ بعين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي.

4-10 دور الوراثة والبيئة في الانتقاء الرياضي :

بالرغم من أن التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجيا الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب، وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية.

تؤكد أبحاث (هافليثيك) أن المتغيرات الثابتة التي تحدد درجة النجاح مستقبلا في الرياضة إنما هي متغيرات لها علاقة مباشرة بالجينات ويكون تأثير البيئة عليها ضعيفا.

فالتخصصات التالية الدراجات ورفع الأثقال والماراتون والتنس والسباحة فإن للبيئة تأثيرا كبيرا على التنبؤ بالأداء، ومن أمثلة المؤثرات البيئية كل من الأسرة، المدربين وطبيعة التدريب.

في مؤتمر جينات الإنسان الذي عقد في الجمعية العامة الأولمبية عام 1986 قدم كل من (بوشارد) و(مالينا) عدد من التوجيهات المتعلقة بدور الجينات في التنبؤ بالمستوى الرياضي مستقبلا:

- إن نوع الجينات عنصر مؤثر في اللياقة الفيزيولوجية والصحية للإنسان بشكل عام؛
- النمو البدني للصغار تحت الظروف العادية لكل من درجة النمو وسرعته يعتمد بالدرجة الأولى على الجينات؛
- الجينات لما لها من دور مهم في معدل وسعة الاستجابة للاستشارات التي لها صفة الاستمرارية مثل التمرينات البدنية.

ويقول (ريسان خريبط): تلعب بعض الصفات الوراثية دورا مهما في انتقاء اللاعب المناسب للعبة ما، الطول، الوزن، وبناء الجسم والوراثة لها ارتباط بمستوى اللاعب لذلك نجد بعض اللاعبين الناجحين مهاريا ينتمون لعائلات فيها أبطال رياضيون أو يتمتعون بصفات رياضية مميزة وعلى كل فإن الذين ليس لديهم تلك الصفات الوراثية يستطيعون بالمثابرة والتدريب تحقيق التميز الرياضي.

4-11 المبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء الرياضي :

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند عملية الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد "Melnikov1987" تلك المبادئ على النحو التالي:

4-11-1 الأساس العلمي للانتقاء الرياضي :

إن صياغة نظام للانتقاء لكل نشاط رياضي على حدى، أو بمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة لطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

4-11-2 شمول جوانب الانتقاء الرياضي :

يجب أن يكون الانتقاء شاملا للجانب البدني والمورفولوجي والفيزيولوجي والنفسي، ولا يجب أن يقتصر الانتقاء على جانب ويهمل الجوانب الأخرى.

4-11-3 استمرار القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يقف عند حد معين وإنما هو مستمر مع مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعب.

4-11-4 ملائمة مقاييس الانتقاء الرياضي :

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بمرونة الثقافية وإمكانية التعديل، يتغير ما يطلب منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حالة المنافس الرياضية، سواء في داخل أو خارج الوطن.

4-11-5 البعد الإنساني للانتقاء الرياضي :

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية، التي قد تفوق قدراته وكذالك حمايته من الإحباط وخيبة الأمل.

4-11-6 العائد التطبيقي لعملية الانتقاء الرياضي :

حتى يتحقق العائد التطبيقي لعملية الانتقاء، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات، حتى يمكن بذالك استمرار لفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

4-12 علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية :

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات ومعدل ثبات القدرات والتصنيف وجميعها ذات القيم المتباينة والهامة لمشكلة الإنتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على هذه المجالات المرتبطة.

4-12-1 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية :

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولتاهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية يتطلب أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تتناسب مع كل فرد، وذلك ما يسمح بتغطية الميول والرغبات وبما يتماشى مع الأفراد وإمكاناتهم البدنية والعلمية، وبالتالي العملية التدريبية لم تعد فيها الأساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد واللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمة التدريبية، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب للمستويات العالية.

4-12-2 علاقة الانتقاء بالتصنيف :

إن تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات وتنظيم برامج خاصة بهم يحقق عدة أعراض منها:

زيادة الإقبال على الممارسة: فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالي يزيد مقدار تحصيله في هذا النشاط.

زيادة التنافس: إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعا لذلك التنافس بينهم فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس أو الاستسلام.

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

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

نهج التدريب: إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل والنجاح كما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية.

4-12-3 علاقة الانتقاء بالتنبؤ :

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكن من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية فإن التنبؤ بما ستؤول إلية هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن أن يحققوه من نتائج، وعلى سبيل المثال إذا كانت حراسة المرمى في كرة اليد تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طويلي القامة، يعني أن أصحاب طول القامة الذين تم انتقاءهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر

سنوات مثلا، وتعتمد التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في المراحل المختلفة، ومتى ظلت معطيات النمو ثابتة خلال مراحله لفرد ما منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة، فإنه يمكن التنبؤ بالنمو وإذا لم يكن ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني.

4-13 نماذج الانتقاء عند مختلف المدارس الأجنبية :

في المجال الرياضي لا يوجد برنامج خاص لانتقاء الناشئين يمكن تطبيقه في كافة الرياضات ويختلف ذلك باختلاف المدارس الأجنبية التي عملت في هذا المجال، وحسب(مفتي أ.ج) يمكننا ذكر عدة أنواع من نماذج مختلفة حسب المدارس الأجنبية التالية المتخصصة في انتقاء الموهوبين:

4-13-1 نموذج (Harra) :

يعتبر (هارا) باحثا ألمانيا وتتمثل فكرته بأن نجاح الممارس الشاب يتوقف على عنصرين أساسيين هما:

الأول: إخضاع الممارس الناشئ لبرامج تدريبية بشكل عام ويحتوي لهم تحليل مكثف لمواهبهم مع مراعاة كل من:

- البيئة التدريسية السليمة المتكاملة؛
- اعتبار عنصر البيئة الاجتماعية عنصرا هاما.

الثاني: انتقاء الممارسين الناشئين الموهوبين على مرحلتين:

مرحلة عامة: اختبار قدراتهم الرياضية بشكل عام بحيث تجرى اختبارات القدرات الرئيسية للأداء في الرياضة بشكل عام.

مرحلة خاصة: ويتم اختيار القدرات التخصصية بحيث يقترح (HARRA) استخدام أربعة مؤثرات هي:

- قياس مستوى الأداء الذي وصل إليه الناشئون بعد خضوعهم للبرنامج.
- قياس معدل تطور مستوى الأداء.
- قياس مدى ثبات الأداء خلال الظروف المتغيرة.
- قياس استجابات الناشئين لمتطلبات التدريب.

4-13-2 نموذج (HAVLICEK):

لقد اقترح (HAVLICEK) وآخرون عدة خطوات يجب إتباعها عند القيام بانتقاء الناشئين وهي كالتالي:

- التعرف على الناشئين المتميزين.

- التخصص في رياضة من الرياضات الأم لفترة مناسبة.
- تحديد مدى احتمالات وصول المختارين إلى المستويات الرياضية العليا.

ولإنجاز هذه الخطوات يجب إتباع المبادئ التالية:

- التأكد من أن الذين سيقع عليهم الاختبار سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب التخصصي.
- الاعتماد على عامل الوراثة أثناء إنجاز الاختبار.
- الاعتماد على إشراك علوم الرياضة في ذلك.
- مراعات العوامل التي تتأثر بالوراثة.
- يتم الاختبار من خلال عينة كبيرة من الممارسين.
- الارتكاز على اختبار اختبارات ومقاييس مستقاة من علمية.
- متغير التنافس يجب أن يوضع في الاعتبار.

4-13-3 نموذج (GIMBELE):

يرى هذا الباحث الألماني بأن انتقاء الممارسين الناشئين يتم وفق ثلاثة عناصر أساسية:

- القياسات المرفولوجية الفسيولوجية؛
- قابلية التدريب؛
- الدوافع.

بحيث اقتراح تحليل الناشئين حسب العوامل الداخلية والخارجية التالية:

- تحديد العناصر المرفولوجية والفسيولوجية والبدنية التي تأثر في الأداء الرياضي.
- إجراء الاختبارات والاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب مناسبة.
- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح بين 12 إلى 24 شهرا تليه اختبارات.
- إجراء دراسات تنبئية وتحديد احتمالات النجاح لكل ناشئ مستقبلا في الرياضة التخصصية بناء على المؤشرات الدالة على ذلك.

4-13-4 نموذج (DREKE):

إن نموذج (DREKE) يتوقف على تتبع الخطوات الثلاث التالية للقيام بعملية الانتقاء السليم حسبه وهي:

الخطوة الأولى: وتتمثل في إجراء قياسات تفصيلية حول الجوانب التالية:

- الحالة الصحية للممارس الناشئ.
- التحصيل الأكاديمي.

- الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي.
- القدرات العقلية.

الخطوة الثانية: وتتمثل هذه الخطوة في محاولة مقارنة خصائص وسمات جسم الممارس الناشئ في النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية وفي الرياضية بشكل عام.

الخطوة الثالثة: وتشتمل هذه المرحلة على محاولة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم، مع محاولة تتبع أداء الممارسين من جميع الجوانب البدنية منها والمهارية والخططية والنفسية ومحاولة استنتاج ما مدى تكيفهم مع التمرينات، وبعدها تتم عملية التقييم التي يتم من خلالها الانتقاء.

4-13-5 نموذج (BOMPA):

قام هذا الباحث (BOMPA) بعدة بحوث في هذا المجال وذلك من بداية الستينات من هذا القرن بحيث استخلص هو الأخر ثلاث خطوات للقيام بعملية سليمة لانتقاء الممارسين الموهوبين، وتتمثل هذه الخطوات الثلاث فيما يلي:

الخطوة الأولى: وتتمثل الخطوة الأولى في قياس الصفات التالية:

- القدرات الإدراكية.
- القدرات الحركية.
- التحمل.
- القوة العضلية.
- المهارات.

الخطوة الثانية: وتتضمن هذه الخطوة في قياس السمات الفسيولوجية ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة الجسم عند الممارس الناشئ وقدرتها على أداء البدني خلال الممارسة للنشاط الرياضي المختار.

الخطوة الثالثة: وتتمثل في القيام بالقياسات المرفولوجية ومحاولة مقارنة نتائج قياسات الممارسين الشبان خلال الخطوات الثلاث بنظيرتها في المستويات الممتازة للرياضيات التخصصية.

4-13-6 نموذج (BAR-OR):

يعتمد برنامج (BAR-OR) حول عملية انتقاء الناشئين على خمسة خطوات حسب ما يلي:

الخطوة الأولى: يتم التقييم من خلال الخصائص المورفولوجية والفسيولوجية والنفسية حسب متغيرات الأداء.

الخطوة الثانية: مقارنة قياسات الناشئين المتمثلة في معيار الطول والوزن بجداول نمو العمر البيولوجي.

الخطوة الثالثة: اقتراح برنامج علمي تدريبي يتميز بالشدة وهذا لمدة قصيرة ثم محاولة استنتاج ما مدى تفاعل الممارسين الناشئين معه.

الخطوة الرابعة: تقويم كل ممارس من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية.

الخطوة الخامسة: محاولة إخضاع جل الخطوات السالفة الذكر لتحليل منهجي علمي من إجراء نماذج الأداء.

4-13-7 نموذج (JONES-WATSON):

إن نموذج (JONES-WATSON)يبني نظرية نموذجية اعتمادا على دراسة المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك تليها باقي العوامل الأخرى مثل العوامل البدنية والمهارية، بحيث يعتبر نموذج (JONES-WATSON) بمثابة اقتراحات أكثر منه نموذجا لانتقاء الناشئين، وتتمثل هذه الاقتراحات فيما يلي:

- تحديد الجوانب الخاصة بعملية الانتقاء؛
- إجراء التنبأ من خلال المقارنة بين الأداء المثالي والأداء الانفعالي للممارسين الناشئين؛
- تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد.

4-14 مضمون التقويم :

تقويم شيء هو تقدير، تحقيق، الحكم...ولكن هذه المعلومة تعطينا الانطباع أنها غير كافية للتعرف على الكلمة"تقويم" بنوع من الدقة العلمية ويمكننا القول أن التقويم يدل على تقريب كمي ونوعي.

مهما كان العمر، النتائج القياسية تنتج دائما من تفاعل داخلي لعدة مكونات ومنها العوامل النفسية والمورفولوجية والبيوميكانيكية والفيزيولوجية. والتي تلعب دور مهم جدا على مستوى التقويم. حيث يكون من الضروري الأخذ بعين الاعتبار كل هذه العوامل ولا يمكن تجاهل أثر أحدها.

حاليا التقويم يتجه نحو توضيح دور كل متغير مقاس داخل التفاعل الداخلي مع الآخرون، وأساسا فهم الدور الذي يلعبه التفاعل الداخلي بحد ذاته.

في مجال الرياضة هي تقدير للممارسة الرياضية ولنتائج ممارسيها. يمكننا إذا المقارنة بين الفرد محل التقويم والعينة آخذين بعين الاعتبار التقويم ومعاييره ويمكننا أيضا معرفة الهدف المنشود ومراقبة حالة التدريب.

يسمح التقويم بإعلام الرياضي في تقدمه نحو الهدف المسطر خلال سنوات «حتى يتم تقويم الإنسان من الجانب الحركي يجب أولا طرح الإشكال في القياس بحد ذاته، في معناه وفي شرعيته»

التقويم هو وسيلة بإمكان المدربين استعمالها كما هو الحال بنسبة للرياضيين ويعود الفضل لهذا التقويم الذي يمكننا من الوصول إلى تعديل سيرورة التدريب ومعرفة مدى بلوغ الأهداف المسطرة ويعطي إمكانية تطوير تدريب ما لتحقيق أهداف أخرى جد معقدة.

« التقويم يرتكز على إعطاء قيمة الحكم على شيء أو على شخص على حسب غموض أو وضوح الموضوع، ومن هذا المنطق التقويم، هو نشاط عفوي لدى الإنسان في حياته اليومية، قطع طريق ، إختبار ، عرض أو فى مطعم.

4-14-1 أهداف التقويم :

إن عملية التقويم تساعد المدرب في التعرف على حالة العداء ومدى تقدمه أو عدمه، بالإضافة معرفة إلى أسباب ذلك مما يساعد على التوجيه في عملية التدريب.

ومن المؤكد أن للتقويم أهمية كبرى للفرد الرياضي، فهو يكشف له مدى التقدم الذي حققه في الأداء وكذلك نواحي الضعف والقوة، ومن ثم عن حاجته لبذل جهد أكبر للوصول إلى المستوى المناسب الذي يرتضيه لنفسه.

ويمكن القول إنه يمكن حصر أهداف التقويم في المجال الرياضي فيما يلي:

- يعتبر التقويم أساسا لوضع التخطيط السليم للمستقبل؛
- يعتبر التقويم مؤشرا لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة؛
- يعتبر التقويم مؤشرا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب مع إمكانيات اللاعبين.
- يعتبر التقويم مرشدا، للمدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقا للواقع التنفيذي.
- يساعد التقويم المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب.
- لإمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاوبهم.
- يساعد التقويم المدرب على التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريبية.
- يساعد التقويم في الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين كما يساعد في توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد؛
- يساعد التقويم في تقدير إمكانيات اللاعب، وتحديد الواجبات المناسبة له مما يزيد من دافعية اللاعب للارتفاع بمستوى أدائه.

-يساعد التقويم على التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل عن العمل الفني.

4-14-2 أنواع التقويم :

هناك نوعان من التقويم، وفقا لطريقة جمع الملاحظات والبيانات الضرورية لعملية التقويم.

- **التقويم الذاتي:**

حيث يلجأ الفرد إلى المقاييس الذاتية وحدها في عملية التقويم ويمكن تسميته التقويم المتمركز حول الذات» أي أحكام الفرد بقدر ارتباطها بذاته، وهو يعتمد في هذه الأحوال على معايير ذاتية مثل المقابلة الشخصية، الألفة، المكانة الاجتماعية» .

فقد تكون أحكام الفرد في صورة قرارات سريعة لا يسبقها فحص كاف لمختلف جوانب الموضوع فتكون أراء واتجاهات".

- **التقويم الموضوعي:**

حيث يعتمد على المقاييس الموضوعية في جمع الملاحظات الكمية عن موضوع التقويم أي بإتباع المنهج العلمي الدقيق للوصول إلى أحكام موضوعية باستخدام المعايير أو المستويات أو المحكات.

✓ المعايير:

أسس الحكم من داخل الظاهرة، وتأخذ الصبغة الكمية وتحدد في ضوء ما هو كائن ولابد من الرجوع إلى معيار يحدد معني هذه الدرجة لمعرفة مركز الشخص (متوسط، فوق المتوسط، أقل من المتوسط) بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها.

✓ المستويات:

تتشابه مع المعايير في أنها أسس داخلية للظاهرة، إلا أنها تختلف عن المعايير في أنها تأخذ الصيغة الكيفية، وتأخذ في ضوء ما يجب أن تكون عملية الظاهرة.

✓ المحكات:

الأسس الخارجية للحكم على الظاهرة، قد تكون كمية أو كيفية، ويعتبر المحك أو الميزان من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات ويعرف المحك بأنه معيار أو أداة قياس دقيقة، وقد تكون مجموعة من الدرجات أو المقاييس أو التقديرات.

4-15 خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل فإن عملية الإنتقاء الرياضي تعتبر ذات أهمية كبيرة، وهي عملية جد حساسة لأنها كلما كانت دقيقة كانت الفرصة أكبر لظهور وبروز الناشئ الموهوب والحصول على أفضل النتائج، كما أنها تساهم بنسبة كبيرة في رفع مستوى الأداء الفني والمهاري، ويتوقف الوصول إلى المعدلات المتقنة والعالية الجودة على مدى فعالية عملية الانتقاء الرياضي وضرورة بنائها على أسس علمية في تحديد العوامل الأساسية سواء فيزيولوجية أو بدنية أو نفسية لضمان التنبؤ السليم للناشئين مستقبلا.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

الإطار المنهجي للدراسة الميدانية

1-5 مجال الدراسة الميدانية وحدودها:

1-5-1 المجال المكاني للدراسة الميدانية:

إن هذا المجال هو الذي يحدد النطاق المكاني والجغرافي الذي تجرى فيه الدراسة، وتنحصر حدود هذه الدراسة من الناحية المكانية في مدينتي بجاية والشلف وبالضبط في المركز الوطني لتحضير المواهب الشابة بمدينة شلف والملعب الخاص بألعاب القوي ببلدية سوق الإثنين ببجاية، ويعود هذا الاختيار للأسباب التالية:

- المضمار موجود على مستوى المدينتين المذكورتين.
- سهولة الحصول على أفراد العينة والتعامل معهم بغية بعض المدربين والأساتذة المختصين والمتواجدين بعين المكان.

1-5-2 المجال الزمني للدراسة الميدانية:

امتدت الدراسة على مدار سنة، تناولت على فترات بين جمع المادة النظرية والميدانية وفترات التحليل والربط بين المعطيات النظرية وما يقابلها من معطيات ميدانية، إذن تم تنظيم هذا البحث حسب ثلاثة مراحل أساسية هي:

- المرحلة التحضيرية.
- المرحلة التجريبية.
- المرحلة النهائية.

المرحلة التحضيرية: بدأت المرحلة التحضيرية بعد بداية الموسم الرياضي لموسم 2015-2016 وبالضبط في شهر جانفي2016، وذلك بالكيفية التنظيمية التالية:

- ضبط القوائم الرسمية للرياضيين الناشئين (أصاغر، أشبال) ذكور والذين يتدربون بصفة دائمة بين 2 إلى 4 حصص في الأسبوع، وذلك بالتنسيق مع الرابطتين الولائيتين لألعاب القوى بجاية والشلف، وكذلك مع المشرفين المؤطرين لهذه الفئة؛
- تحديد نوع المعلومات أو البيانات المتصلة بموضوع البحث؛
- تحديد نوع الاختبارات اللازمة لموضوع هذا البحث؛
- صياغة الاستمارات مع وضع أسئلة مباشرة ودقيقة بشكل موضوعي وعرضها للتحكيم على المشرف.

المرحلة التجريبية: بعد بداية الموسم التدريبي وبالضبط في شهر فيفري 2016 قمنا بالاختبارات الميدانية، حيث استغرقت هذه العملية حوالي شهر، تم فيها تغطية كل الاختبارات الميدانية منها والأنتروبومترية.

أما بالنسبة للاستبيانات، فقد تم تصميمها وتوزيعها على المؤطرين خلال شهر فيفري 2016، ثم تم جمعها من بعد 15 يوما، إذ تمكنا من الحصول على 20 استبيان من بين 28 الموزعة.

المرحلة النهائية: استغرقت المرحلة النهائية ما يلي:

- دراسة وتحليل بيبليوغرافي متخصص متعلق بموضوع بحثنا.
- فرز ودراسة الاستمارات المختلفة حسب الاختبارات
- الدراسة الإحصائية لمختلف المعطيات.

1-5-3 المجال البشري للدراسة الميدانية:

إن العينة المشكلة لدراستنا هي عينة مقصودة ومختارة، تتمثل في الرياضيين الناشئين ذكور من صنف الأصاغر والأشبال التابعين للفرق المنخرطة في الرابطتين الولائيتين لألعاب القوى المذكورتين والبالغ عددهم 40 رياضي، وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (2-1-7): عدد أصناف العينة

الصنف	العمر	العدد	المجموع
أصاغر	15 سنة	11	11
أشبال	16 سنة	17	29
	17 سنة	12	
			40

إذ ينحدر أفراد هذه العينة من حوالي 20 فريق منخرط في الرابطتين الولائيتين لألعاب القوى المذكورتين.

المواصفات الأساسية للعينة المدروسة:

- كل أفراد العينة من جنس الذكور من صنف الأصاغر والأشبال.
- كل أفراد العينة لهم أقدمية في التدريب تتراوح بين سنة وخمس سنوات.
- كل أفراد العينة يتلقون تدريبا ما بين 2 إلى 4 مرات في الأسبوع بمعدل ساعة ونصف إلى غاية ساعتين في الحصة الواحدة.
- كل أفراد العينة يمارسون سباقات النصف الطويل.
- كل أفراد العينة يمتازون بمواصفات أنتروبومترية.

1-5-4 المنهج المستخدم للدراسة الميدانية:

في الواقع لا توجد طريقة علمية واحدة يمكن الاعتماد عليها بمفردها للكشف عن الحقيقة، لأن طرق العلم تختلف باختلاف المواضيع التي يدرسها كل باحث، فالمنهج هو الطريق الذي يوصل إلى الأهداف التي يتمنى الباحث معرفتها. يرى (A.MAURISE 1997) بأنه مجموعة من الإجراءات وانطلاقات محددة يتبناها الباحث للوصول إلى نتيجة".

كما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب، وتعد هذه الدراسة التي بين أيدينا دراسة تتطلب استعمال المنهج التجريبي لدراسة حالة الرياضيين الناشئين (أصاغر وأشبال) في سباقات النصف الطويلة والمنتمين إلى الرابطتين الولائيتين لألعاب القوى المذكورتين.

إن المنهج التجريبي هو منهج يتميز بحتمية إثبات الفروض عن طريق التجربة، إذ يعتبر من أهم المناهج التي استخدمناها، حيث قمنا بعدة اختبارات مختلفة بدنية منها مرفولوجية وفيزيولوجية"، إذ يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية (بوحوش. ع والدليبات، 1995).

فإذا كانت الدراسة التي نقوم بها تعتمد على المنهج التجريبي من ناحية، فهي تقوم أيضا على منهج دراسة الحالة لكوننا اقتصرنا خلال دراستنا على حصر الرياضيين المنتمين إلى الرابطتين المذكورتين لألعاب القوى على غرار باقي الولايات الأخرى.

كما تعتمد دراستنا الميدانية هذه على وصف الظاهرة التي هي محل أو موضوع الدراسة سواء من ناحية التساؤلات التي توحي بإشكالية البحث، كما تمس الجانب النظري للدراسة، حيث يعتمد الوصف كمنهج للتعريف بموضوع البحث بكل المفاهيم المتصلة به، وهو الشأن بالنسبة للعمل مع الأطفال الناشئين كموضوع لدراستنا.

وبناء على هذه المعطيات المتعلقة بطبيعة الدراسة، فإن المناهج المتبعة وكما سبق تلخيصه، والذي نسعى من خلالها إلى إعطاء الموضوع حقه من الأهمية والعناية للوصول إلى النتائج المرجوة.

1-6 وسائل البحث وطرق جمع المعلومات:

إن قيمة النتائج التي يتوصل إليها الباحث مرتبطة ارتباطا وثيقا بالمنهج المستخدم وبالأدوات التي استعان بها في عملية جمع البيانات، ولما كانت وسائل وأدوات جمع البيانات متعددة، فقد استعملنا الأدوات والتقنيات التالية:

1-6-1 طريقة البحث المكتبي:

وهي ما تعرف بالتحليل البيبليوغرافي وهي تسمح لنا بجمع أهم المعارف النظرية التي تخص موضوعنا الذي نحن بصدد دراسته، حيث اعتمدنا في بحثنا على مراجعة الكتب والوثائق والدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع، وكذلك المعلومات التي استخلصناها من الكتب باللغات العربية والفرنسية والانجليزية والمقالات المأخوذة من مواقع الانترنت.

1-6-2 طريقة القياسات المورفولوجية:

من أهم الأسباب التي دفعتنا إلى إجراء القياسات الأنتروبومترية هو محاولة استخراج أو استنتاج مقاييس أومعايير أنتروبومترية خاصة بالناشئين لمدينة بجاية والشلف في سباقات النصف طويلة، وكذلك محاولة استخلاص ما مدى الاهتمام بالجانب المورفولوجي عند عملية انتقاء الناشئين.

فمن خلال بحثنا استعملنا جهاز الأنتروبومترية لمارتن لقياس الطول، بينما استعملنا لحساب وزن الجسم ميزان طبي ذو دقة تتراوح بـ 100غ (الوزن الأقصى 150 كلغ والوزن الأدنى 05 كلغ.

1-6-2-1 قياس الطول (سم):

يتم قياس طول القامة من الوقوف من أعلى نقطة في الجمجمة (VERTEX) إلى غاية المستوى الأرضي لمسافة الارتكاز.

1-6-2-2 قياس وزن الجسم (بالكلغ):

يعد الوزن من أكثر المتغيرات الأنتروبومترية التي يتم قياسها في الدراسات والبحوث العلمية، إذ يعتبر في نفس الوقت من القياسات الأنتروبومترية البسيطة والسهلة والتي تتم بدرجة عالية من الدقة، حيث يجب على المفحوص الوقوف فوق طبلية الميزان وفي منتصفها، بحيث يكون وزن جسمه موزعا على القدمين.

وقد تم خلال بحثنا استعمال ميزان طبي بدقة تقدر بـ 100غ، حيث تم تكرار القياس ثلاث مرات متتالية ثم تسجيل متوسط القراءات الثلاثة.

1-6-3 طريقة الاختبارات البيداغوجية "اختبارات بدنية":

1-6-3-1 اختبار الجري لمدة 12 دقيقة كوبر:

اختبار كوبر يتمثل في الجري المستمر لمدة 12 دقيقة. قام به الدكتور كوبر عام 1968 م على 115 مختبر من أفراد في الجيش من عمر 17 إلى 52 سنة.

الهدف: إن الجري لمدة 12دقيقة يسمح للرياضي بالمحافظة على نشاط ذو شدة قريبة من الاستطاعة الهوائية القصوى، وبذلك يجعل هذا الاختبار الرياضي يعبر عن استهلاكه الأقصى للأكسجين، مما يسمح للمدرب بالتعرف على هذه القدرة انطلاقا من المسافة الإجمالية المقطوعة خلال 12 دقيقة.

$$Vo2\ max\ (ml/\ kg\ *mn) = (\text{المسافة بالمتر} - 504.9) / 44.73$$

$$Vo2\ max(ml/\ kg\ *mn) = (\text{مسافة بالكلمتر} * 22.351) - 11.288$$

كما نستطيع حساب السرعة الهوائية القصوى بالعلاقة :

$$VMA\ (\ km / h) = Vo2\ max / 3.5$$

وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي: الوقوف خلف خط البداية من البدء العالي.

طريقة الأداء: الجري لمدة 12 دقيقة، يتم البدء، الانطلاق وفقا لنداء إستعد ..... إنطلاق يبدأ تشغيل الميقاتي مباشرة بعد مغادرة إحدى قدمي العداء الأرض ونقوم بتوقيف الرياضي عند انتهاء الوقت.

الوسائل: الميقاتي، مضمار ألعاب القوى وبطاقة تسجيل النتائج.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة الإجمالية المقطوعة خلال 12 دقيقة.

1-6-3-2 اختبار الجري لمدة 06 دقائق نصف كوبر:

اختبار نصف كوبر يتمثل في الجري المستمر لمدة 06 دقائق.

الهدف: حساب السرعة الهوائية القصوى بالعلاقة

$$VMA\ \ (km / h) = \text{المسافة بالمتر} / 100$$

1-6-3-3 اختبار السرعة ل 30م من وضعية الوقوف:

يتمثل في الجري بأقصى سرعة خلال أقصر زمن ممكن.

الهدف: قياس القدرة اللاهوائية بدون حمض اللبن.

وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي: الوقوف خلف خط البداية في وضعية شبه منحنية.

طريقة الأداء: الجري بأقصى سرعة حتى خط الوصول، يتم البدء، الانطلاق وفقا لنداء استعد ..... إنطاق يبدأ تشغيل الميقاتي مباشرة بعد مغادرة إحدى قدمي العداء الأرض ونقوم بتوقيف الرياضي عند خط الوصول بحيث يقوم المختبر بثلاث محاولات يفصل بينهم فترات راحة مدتها 3 دقائق.

الوسائل: الميقاتي، مضمار ألعاب القوى وبطاقة تسجيل النتائج.

التسجيل: يسجل للمختبر أحسن نتيجة محققة خلال المحولات الثلاث بدقة 10/1 جزء من الثانية.

1-6-3-4 اختبار القفز الطويل من وضعية الثبات:

الهدف: قياس قوة الاعضاء السفلية.

وصف الاختبار:

الوضع الابتدائي: الوقوف خلف خط البداية في حالة نصف منحي وأرجل مفتوحة حسب عرض الكتفين مع استرخاء اليدين.

طريقة الأداء: القفز إلى أمام إلى أقصى بعد، المسافة بالسم المأخوذة هي الفاصلة بين خط البداية ونقطة وقوع عقب أخر قدم. يسمح بثلاثة محاولات

الوسائل: ديكامتر، حوض القفز به رمل وبطاقة تسجيل النتائج.

التسجيل: يسجل للمختبر أحسن مسافة محققة خلال المحولات الثلاثة.

1-6-4 طريقة الاستبيان:

ويعرف الاستبيان على أنه:" مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة والاستبيان على أنواع من الأسئلة الواردة فيها:

- الاستبيان المغلق: وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة بنعم أو لا، وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة؛
- الاستبيان النصف مفتوح: يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص.

ولقد استخدمنا في هذا الاستبيان أسئلة مغلقة وأخرى نصف مفتوحة، حيث تم إعداد نموذج من الاستبيان موجه للمدربين حيث يحتوي على 22 سؤالا ذات هدف مبسط، هذه العملية لها دور في تدعيم معطيات البحث بالمعلومات الميدانية.

1-6-5 طريقة التحليل الإحصائي:

هي عبارة عن معادلات إحصائية يستعملها الباحث من اجل التوصل إلى مؤشرات كمية تساعده على تحليل وتفسير نتائج تجربته.

- المتوسط الحسابي: يرمز له بـ $\overline{س}$ (س) وعلاقته

$$\overline{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

حيث:

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي للدرجات

مج س: مجموع الدرجات

ن: عدد أفراد العينة.

- الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالآتي:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج } (س_1 - \overline{س})^2}{\text{ن} - 1}}$$

في حالة ن أقل من 30.

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

س1: القيمة المسجلة لفرد من العينة.

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي.

ن: عدد أفراد العينة

- النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية\%} = \frac{\text{ك} \times \text{أ}}{\text{ن}}$$

حيث:

أ: عدد التكرارات

ك: الأساس (100)

ن: عدد العينة

- طريقة التمثيل البياني:

لقد عبرنا عن النسب المئوية المحصل عليها بالدوائر النسبية:

$$\text{ص}^{\triangle} = \frac{360x\%}{100}$$

حيث:

$\text{ص}^{\triangle}$: قيس الزاوية.

%: النسبة المئوية.

الوسط التربيعي الكي دو (K2):

يقارن التوزيعات الظرفية المستهدفة بواسطة كيفية واحدة أو أخرى لمتغيرين

- سلم التنقيط (T. Score):

لانجاز سلم تقييمي عن طريق التنقيط حسب النتائج الرياضية المحصل عليها يمكننا ذكر بعض المعادلات المعمول بها في بعض الدول الأجنبية التي سبق لها وان قامت بذلك والمتمثلة في T.Score تنقيط على سلم عشرون نقطة أو مابين 20 و 80 نقطة و المسمات بالمعادلة الأولى تحسب على النحو التالي:

N =Mn+En(P-Mp)/Ep

العلامة المحددةN

معدل العلامات التي نرغب في الحصول عليها Mn

الانحراف المعياري الذي نرغب في الحصول عليهاEn

النتيجةالتي نرغب في تحديد علامتها المناسبة p

المتوسط الحسابي للنتائج المحصل عليها من طرف مجتمع العينة Mp

الانحراف المعياري للنتائج المحصل عليها من طرف مجتمع العينة Ep

و تعتبر المعادلة المقدمة من طرف (CLEUZIOU 1988) تعطينا مماثلة إلى نتيجة الاختبارات من المستحسن قلب المعادلة أي بمعنى نتيجة الاختبار توافق مع العلامة وتحسب بالمعادلة التالية

P=Mp+Ep(N-Mn) /En

و خلال بحثنا قمنا باستعمال سلم التنقيط على 80 نقطة و كان معدل النتائج هو 50 ، حيث En=10

الفصل الثاني:

عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

2-1 تمهيد:

من أجل دراسة وتحليل عملية الانتقاء لعدائي مسافات النصف طويل خلال مرحلة المراهقة للفئة العمرية15-17 قمنا بالدراسة الميدانيةوفق المراحل التالية:

في المرحلة الأولى تم عرض نتائج الاستبيان الموجهة للمدربين، وذلك لتدعيم الدراسة الميدانية بمعطيات البحث، وبعدها قمنا بتقديم نتائج الاختبارات المورفولوجية، البدنية والفيزيولوجية للعينة و تحليلها، أما في المرحلة الثانية قمنابعملية التحليل الإحصائي لنتائج الاستبيان عن طريق اختبار الكي دو (K2)،أما بالنسبة للقياساتالمورفولوجية، الاختبارات البدنية والفيزيولوجية تم استعمال اختبار أنوفا (ANOVA) بين العينات الثلاثة:* من أجل P<0.01،** من أجل P< 0.05 و ***من أجلP<0.001.

2-2 عرض نتائج الاستبيان:

بعد الانتهاء من جمع الاستبيانات التي وزعت على أفراد مجتمع الدراسة، والذي قدر بحوالي 28 مدرب، إذ تم الحصول على 20جوابامن بين 28استبيانا أي بتسجيل 08امتناعات عن الجواب.

عدد الاستبيانات الموزعة	**28**	**النسبة المدروسة**	**71.42 من المجموع الكلي**
عدد الاستبيانات المسترجعة	**20**		

السؤال رقم (01): ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

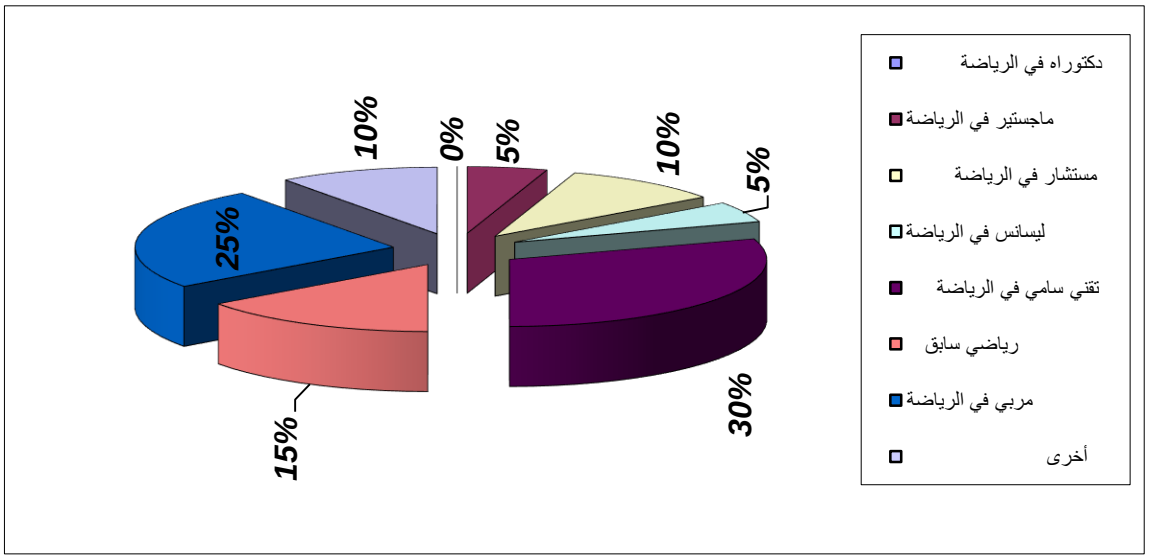
الغرض من السؤال: إن المدرب يهدف إلى إمداد العدائين بالمعلومات والمعارف من أجل إعدادهم للمستقبل، وهذه المعارف تتوقف على درجة ومستوى المدرب، ولهذا طرحنا سؤالنا لمعرفة المستويات العلمية في الجانب الرياضي للمدربين.

الجدول رقم(2-2-8): إجابات المدربين لنوع الشهادة المحصل عليها

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
دكتوراه في الرياضة	00	٪00
ماسترفي الرياضة	01	٪05
ليسانس في الرياضة	01	٪05
مستشار في الرياضة	02	٪10
تقني سامي في الرياضة	06	٪30
رياضي سابق	03	٪15
مربي في الرياضة	05	٪25
أخرى	02	٪10
X2	7,25	
درجة الحرية = 7	14,067	
الدلالة	لا توجد دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (01)

شكل رقم(2-2-1) نسب المستوى العلمي للمدربين



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم(2-2-8)

حسب الجدول والشكل المبين أعلاه الذين يمثلان نوع الشهادة المحصل عليها، أين نلاحظ أن 30٪من المدربين لديهم تقني سامي في الرياضة، والفارق بينهما ليس له دلالة لـ:P< 0.05

السؤال رقم (02): ماهو عدد سنوات خبرتك في المجال الرياضي؟

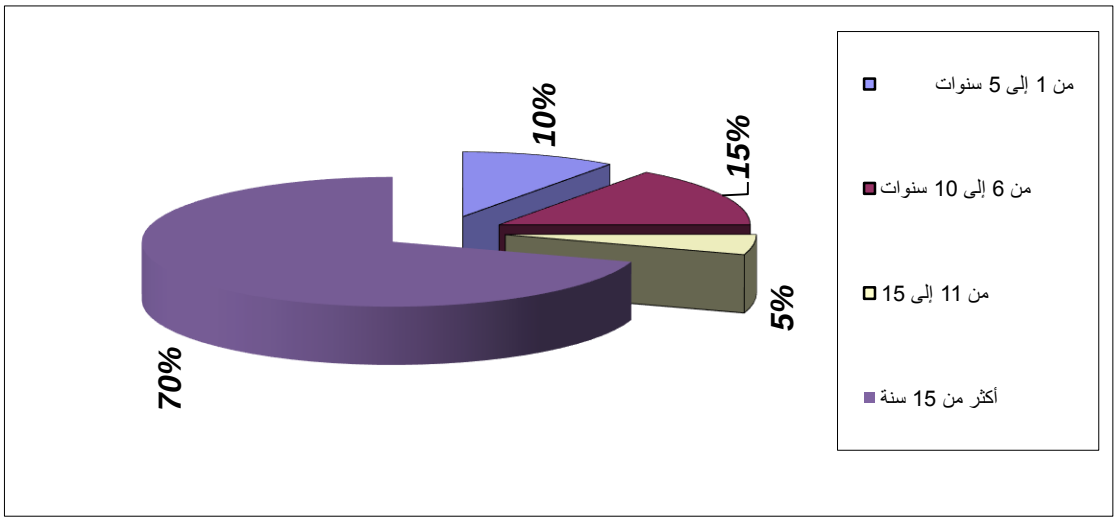
الغرض من السؤال: إن عملية تكوين عدائي النخبة في اختصاص النصف طويل تعتمد على المدرب الذي هو أساس العملية الانتقائية ولهذا طرحنا سؤالنا لمعرفة مدى خبرة المدربين.

الجدول رقم(2-2-9): عدد سنوات خبرة للمدربين

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
من 1 إلى 5 سنوات	02	٪10
من 6 إلى 10 سنوات	03	٪15
من 11 إلى 15	01	٪05
أكثر من 15 سنة	14	٪70
X2	**22**	
درجة الحرية = 3	**7,815**	
الدلالة	**ذو دلالة**	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (02)

شكل رقم(2-2-2) نسب خبرة المدربين



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم(2-2-9)

حسب الجدول والشكل المبين أعلاه الذين يمثلان عدد سنوات الخبرة في المجال الرياضي، أين نلاحظ أن 70٪من المدربين لهم أكثر من 15سنة خبرة في الميدان، والفارق بينهما ذو دلالة لـ:0.05 >P

السؤال رقم (03):هل تتلقى دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء عدائي نصف الطويل صنف الناشئين؟

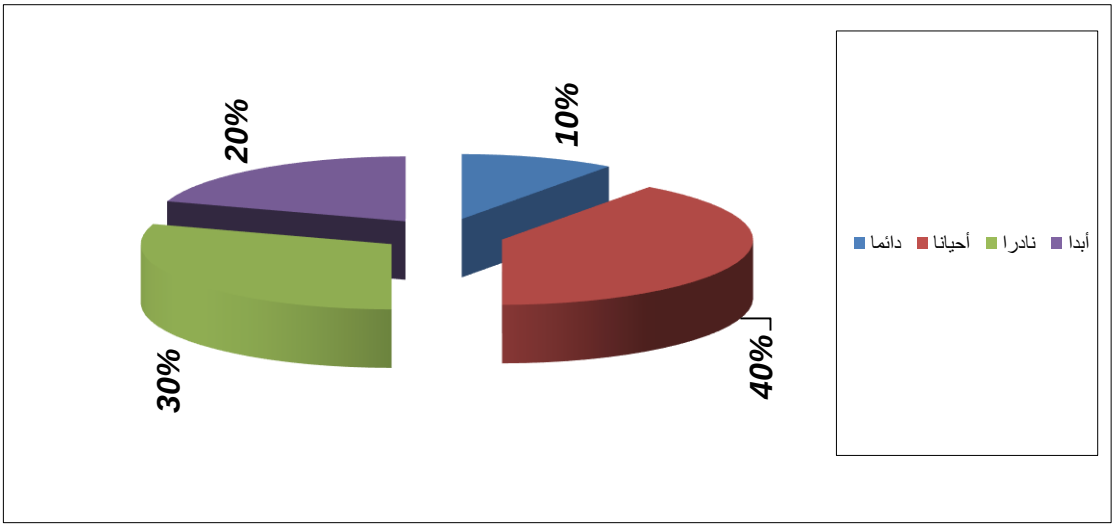
الغرض من السؤال: من المعروف أن كل من الندوات أو الملتقيات تساهم في إثراء الجانب العلمي والمعرفي للمدربين، ولهذا طرحنا سؤالنا لمعرفة ما إذا كانت هناك ندوات أو ملتقيات حول عملية الانتقاء.

الجدول رقم(2-2-10): مدى المشاركة في الملتقيات والندوات حول عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
دائما	02	٪10
أحيانا	08	٪40
نادرا	06	٪30
أبدا	04	٪20
X^2	4	
درجة الحرية = 3	7,815	
الدلالة	لا توجد دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (03)

شكل رقم(2-2-3): يبين نسبة الدعوات للمشاركة في الندوات والملتقيات



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-10)

حسب الجدول والشكل المبين أعلاه الذين يمثلان مدى تلقى دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء عدائي نصف الطويل لصنف الناشئين، أين نلاحظ أن 40٪من المدربين يدعون أحياناإلى هذه الملتقيات أو الندوات، والفارق بينهماليس له دلالة لـ:$P< 0.05$

السؤال رقم (04): هل يتوجب على المدرب أن يكونذو شهادة، خبرة أو شهادة وخبرة معا؟

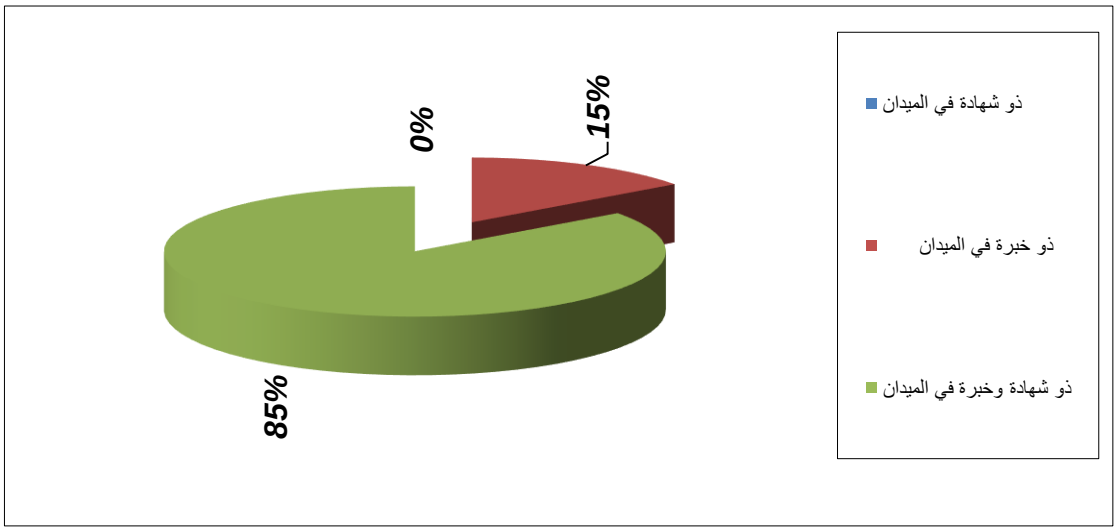
الغرض من السؤال: إن المدرب هو المسؤول عن تكوين العدائين وإعدادهم للمستقبل ولهذا طرحنا سؤالنا لمعرفة هل يتوجب على المدرب أن يكون ذا شهادة، خبرة أو شهادة وخبرة معا.

الجدول رقم(2-2-11) مستوى وكفاءة المدربين

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
ذو شهادة في الميدان	00	٪00
ذو خبرة في الميدان	03	٪15
ذو شهادة وخبرة في الميدان	17	٪85
X^2	30,72	
درجةالحرية = 2	5,99	
الدلالة	ذو دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (04)

شكل رقم(2-2-4): نسب مستوى وكفاءة المدربين



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-11)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهو الذين يمثلانمستوى وكفاءة المدربين في الميدان، نلاحظ أن 85٪ من المدربين تتوفر لديهم الخبرة والشهادة معا في الميدان، و الفارق بينهما ذو دلالة لـ:0.05 >P

السؤال رقم (05): هل تلقيتم تكوينا خاصا في عملية انتقاء الناشئين؟

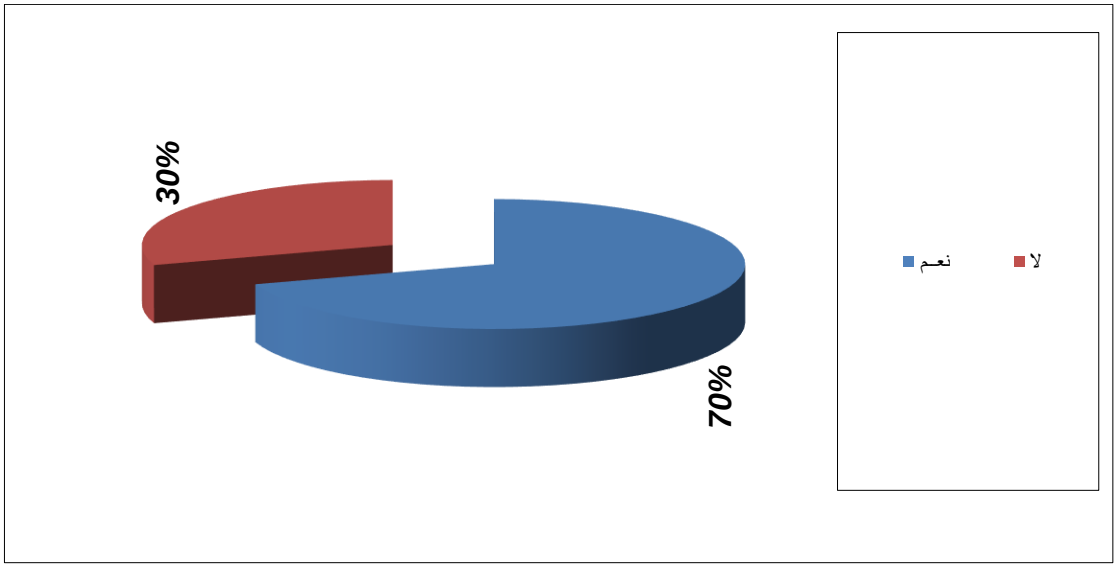
الغرض من السؤال: طرحنا سؤالنا لمعرفة ما إذا كان المدرب يتلقى تكوينا في كيفية اختيار الناشئ أم لا.

الجدول رقم(2-2-12) : يوضح إذا ما كان المدربين يتلقون تكوينا في عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	14	٪70
لا	06	٪30
X^2	**3,2**	
درجة الحرية = 1	**3,84**	
الدلالة	**لا توجد دلالة**	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (05)

شكل رقم(2-2-5) يبين نسب إذا ما كان المدربين يتلقون تكوينا



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-12)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهنلاحظ أن 70٪من المدربين تلقوا تكوينا خاصابعملية انتقاء الناشئين. والفارق بينهماليس له دلالة لـ:0.05 >P

السؤال رقم (06): ما معنى الانتقاء حسب رأيكم؟

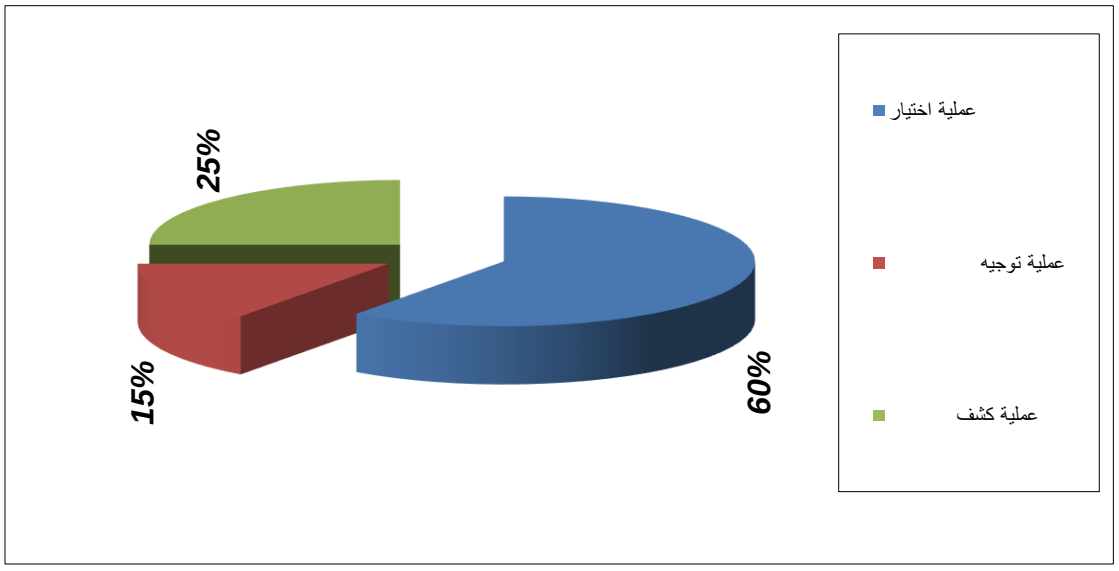
الغرض من السؤال: إن الانتقاء عملية تهدف إلى اختيار الأفراد حسب عدة خصائص، ولهذا طرحنا السؤال لمعرفة رأي المدربين حول معنى الانتقاء.

الجدول رقم (2-2-13) معنى الانتقاء عند المدربين

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
عملية اختيار	12	٪60
عملية توجيه	03	٪15
عملية كشف	05	٪25
X^2	6,70	
درجة الحرية = 2	5,99	
الدلالة	ذو دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (06)

شكل رقم(2-2-6): نسب آراء المدربين حول معنى الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-13)

حسب الجدول والشكل المبينين أعلاه الذين يمثلان معنى عملية الانتقاء عند المدربين، نلاحظ أن 60 ٪ يعتبرها عملية اختياروالفارق بينهما ذو دلالة لـ:$P< 0.05$.

السؤال رقم (07): في رأيكم ما هي الأهداف المرجوة من الانتقاء خلال مرحلة المراهقة؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة رأي المدربين حول أهداف الانتقاء.

يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي، فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والمنتخبات وإعداد أبطال المستقبل، وتوجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم ، والاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل ورعايتهم، وتوجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها، وهذا مايراه جل المدربين أي اكتشاف المواهب و تكوينهم وإعدادهم إلى المستقبل.

السؤال رقم (08): هل تقوم بعملية الانتقاء بمفردك أو بمساعدة آخرين؟

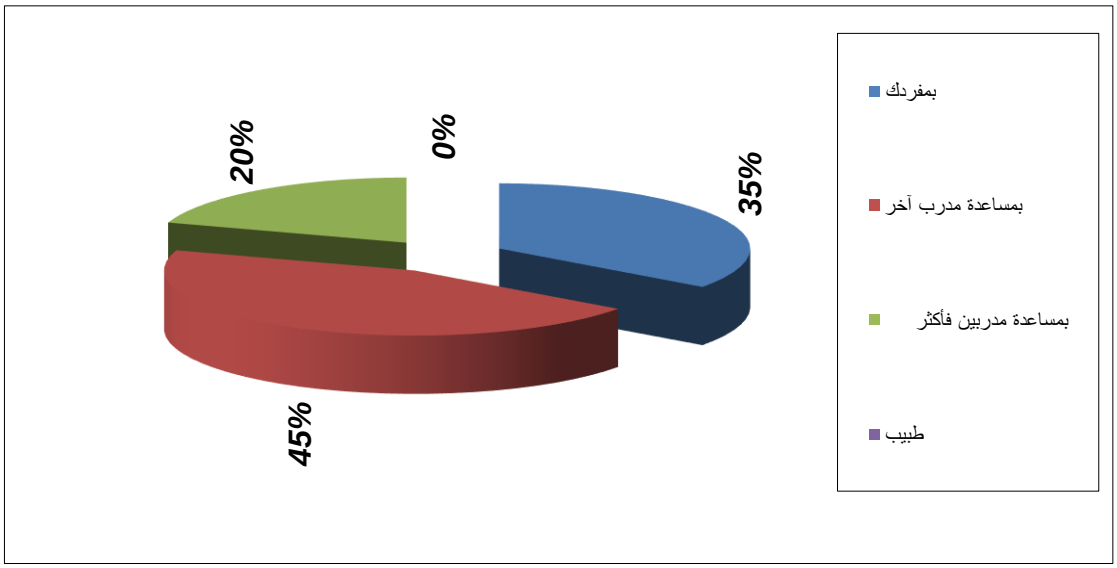
الغرض من السؤال: إن عملية الانتقاء هي عملية تقييم العدائين الناشئين عن طريق الاختبارات والملاحظة خلال الممارسة الرياضية التي يجب أن تكون دقيقة، ولهذا طرحنا السؤال لمعرفة كم هو عدد المشرفين على عملية الانتقاء.

الجدول رقم (2-2-14): عدد المشرفين على عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
بمفردك	07	٪35
بمساعدة مدرب آخر	09	٪45
بمساعدة مدربين فأكثر	04	٪20
طبيب	00	٪00
X^2	**9,2**	
درجة الحرية = 3	**7,81**	
الدلالة	**ذو دلالة**	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (08)

شكل رقم(2-2-7): نسب عدد المشرفين على عملية الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناءا على معطيات الجدول رقم (2-2-14)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهوالذين يمثلان ما إذا كان المدرب يقوم بعملية الانتقاء بمفرده أو بمساعدة آخرين، نلاحظ أن 45٪من المدربين يقوم بعملية الانتقاء بمساعدة مدرب أخر،والفارق بينهما ذو دلالة لـ:P< 0.05 .

السؤال رقم (09):يتميز اختصاص النصف طويل بعدة خصائص، فهل يتم انتقاء العدائين وفق خصائص معينة تتوفر فيهم؟

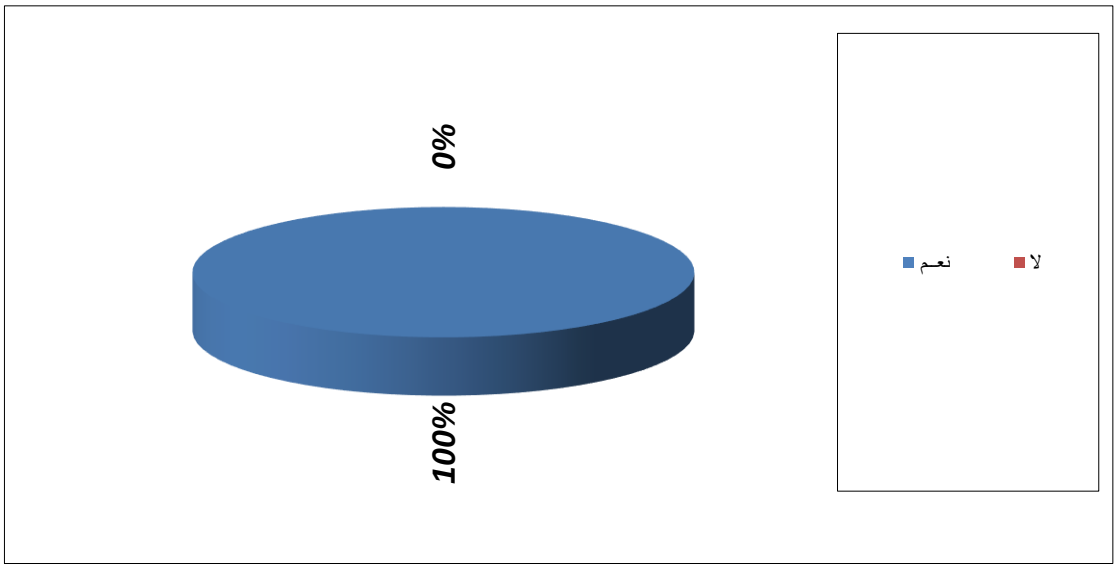
الغرض من السؤال: طرحنا هذا السؤال لمعرفة هل يعتمد المدربين على خصائص معينة تتوفر لدى العدائين في عملية الانتقاء أم لا.

الجدول رقم (2-2-15): عدد المدربين الذين يعتمدون على خصائص اختصاص النصف طويل

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	20	٪100
لا	00	٪00
X^2	**50**	
درجة الحرية = 1	**3,84**	
الدلالة	**ذو دلالة**	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (09)

شكل رقم(2-2-8): نسب مدى اعتماد المدربين على خصائص اختصاص النصف طويل



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-15)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهوالذين يمثلان ما إذا كان انتقاء العدائين يتم وفق خصائص معينة تتوفر فيهم، حيث نلاحظ أن كل المدربين أي بنسبة100٪ يتم انتقاء العدائين وفق خصائص معينة، والفارق بينهما ذو دلالة لـ:$P< 0.05$

السؤال رقم (10):ماهوالجانب الذي تراعيه عند انتقاء عدائي اختصاص النصف طويل؟ رتب حسب الأهمية.

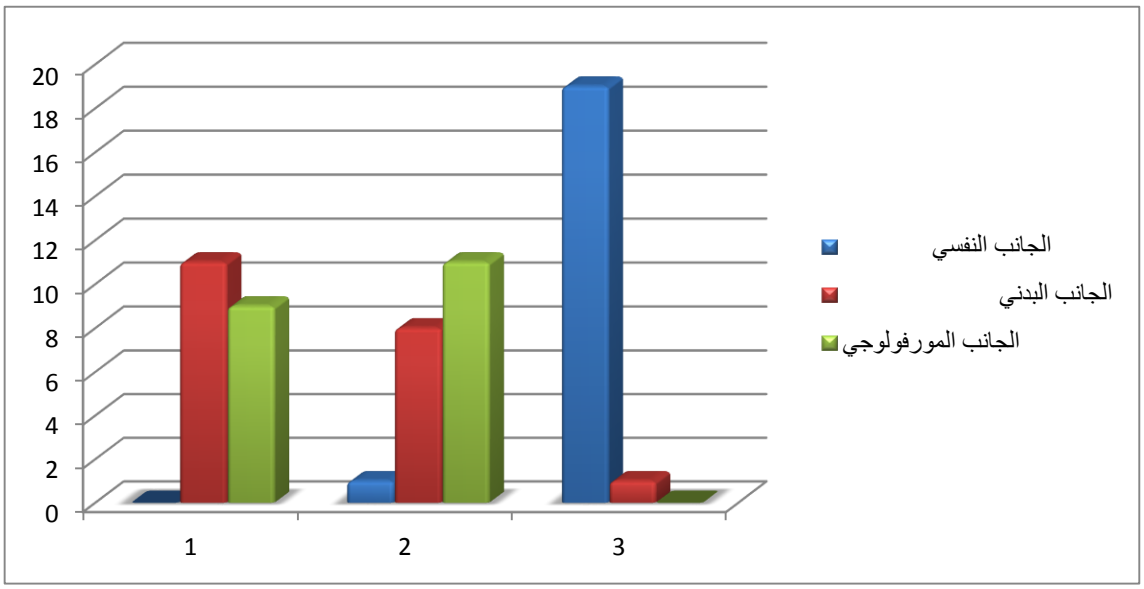
الغرض من السؤال: لوصول العداء الناشئ إلى المستويات العالية في الأداء يجب الاهتمام بمختلف الجوانب، ولهذا طرحنا السؤال لمعرفة الجوانب التي يراعيها المدربين في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (2-2-16):الجانب الذي يعتمد عليه المدربين في انتقاء العدائين

نوع الإجابة	عدد الأجوبة			النسبة		
	الترتيب			الترتيب		
	01	02	03	01	02	03
الجانب النفسي	00	01	19	٪00	٪05	٪95
الجانب البدني	11	08	01	٪55	40٪	٪5
الجانب المورفولوجي	09	11	00	٪45	٪55	٪00
X^2	32,75					
درجة الحرية = 4	9,48					
الدلالة	ذو دلالة					

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (10)

شكل رقم(2-2-9): نسب الجانب الذي يعتمد عليه المدربين



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-16)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاه الذين يمثلان الجانب الأكثرأهمية عند انتقاء عدائي اختصاص النصف طويل، حيث نلاحظ أن 55٪من المدربين مهتمين بالجانب البدني، والفارق بينهما ذو دلالة لـ:0.05 > P .

السؤال رقم (11): ما هي الطرق التي تعتمدون عليها في عملية الانتقاء؟

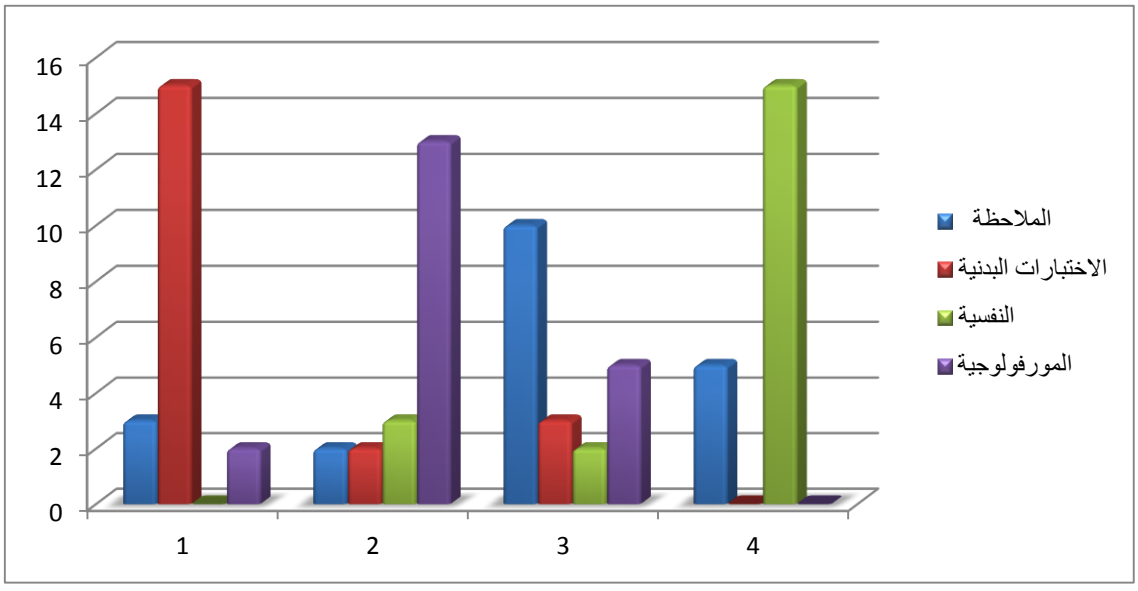
الغرض من السؤال: طرحنا سؤالنا لمعرفة الطرق التي يعتمد عليها المدربين في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (2-2-17): الطرق المتبعة عند المدربين في عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة				النسبة			
	الترتيب				الترتيب			
	01	02	03	04	01	02	03	04
الملاحظة	03	02	10	05	٪15	٪10	٪50	٪25
الاختبارات البدنية	15	02	03	00	٪75	٪10	٪15	٪00
النفسية	00	03	02	15	٪00	٪15	٪10	٪75
المورفولوجية	02	13	05	00	٪10	٪65	٪25	٪00
X^2	51,23							
درجة الحرية = 9	16,91							
الدلالة	ذو دلالة							

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (11)

شكل (2-2-10) نسب الطرق المتبعة عند المدربين في عملية الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-17)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاه والذين يمثلان الطرق التي يعتمد عليها المدربون في عملية الانتقاء، حيث نلاحظ أن 75٪من المدربين يعتمدون علىالاختبارات البدنية، والفارق بينهما ذو دلالة لـ:0.05 > P .

السؤال رقم (12): هل هناك اختبارات خاصة تعتمدون عليها في عملية انتقاءعدائي نصف الطويل؟

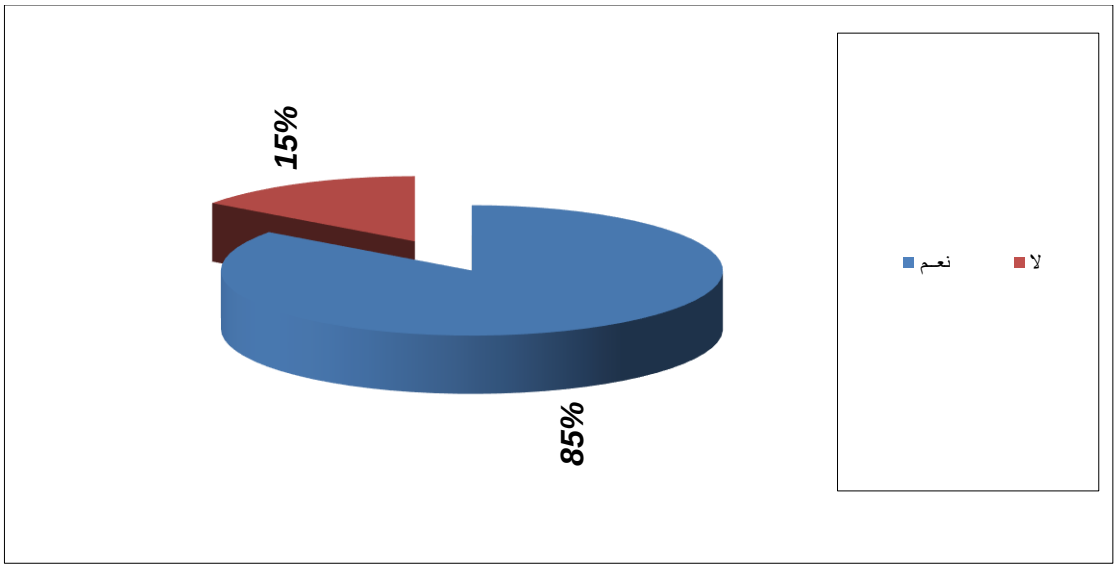
الغرض من السؤال:تعتبر الاختبارات من المعايير المهمة التي يعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء، ولهذا طرحنا سؤالنا لمعرفة مدى استعمال المدربين للاختبارات خلال عملية الانتقاء.

الجدول رقم (2-2-18)مدى استعمال المدربين للاختبارات خلال عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	17	٪85
لا	03	٪15
X^2	**9,8**	
درجة الحرية = 1	**3,84**	
الدلالة	ذو دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (12)

شكل (2-2-11)نسب مدى استعمال المدربين للاختبارات خلال عملية الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-18)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهوالذين يمثلان ما إذا كانت هناك اختبارات خاصة يعتمدون عليها في عملية انتقاء عدائي نصف الطويل، حيث نلاحظ أن هناك85٪ يعتمدون على اختبارات خاصة أثناء عملية انتقاء عدائي نصف الطويل، والفارق بينهما ذو دلالة لـ:0.05 >P .

السؤال رقم (13): ما هي الاختبارات البدنية المناسبة في عملية الانتقاء عند عدائي نصف الطويل صنف ناشئين حسب رأيك؟ رتب حسب الأهمية

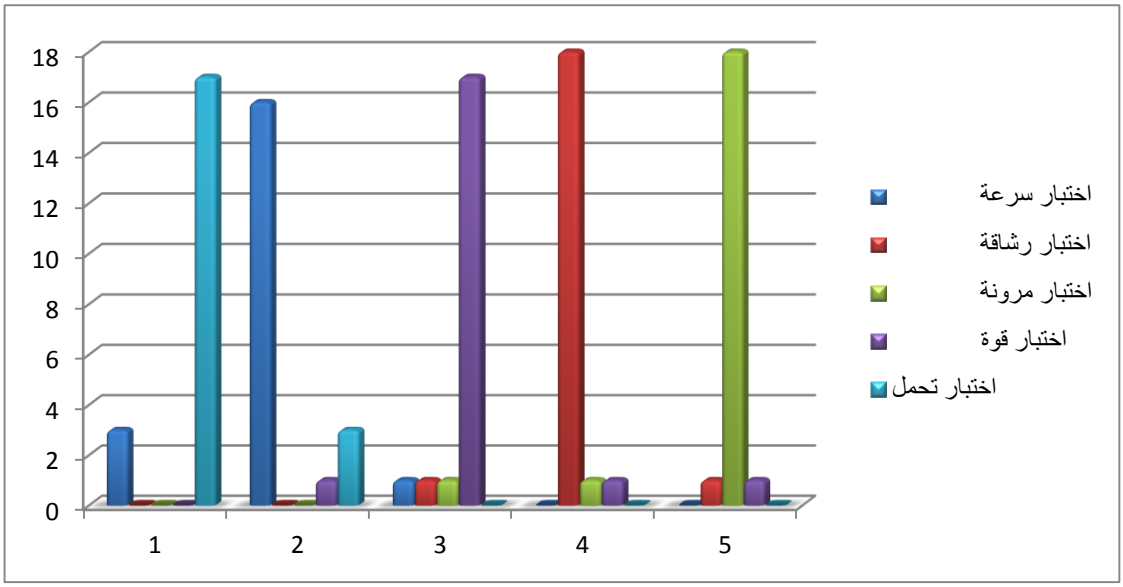
الغرض من السؤال: إن الاختبارات البدنية لها أهمية كبيرة في عملية الانتقاء، ولهذا طرحنا سؤلنا لمعرفة الاختبارات البدنية المعتمدة من طرف المدربين في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (2-2-19)الاختبارات البدنية المعتمدة من طرف المدربين في عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة					النسبة				
	الترتيب					الترتيب				
	01	02	03	04	05	01	02	03	04	05
اختبار سرعة	03	16	01	00	00	٪15	٪80	٪05	٪00	٪00
اختبار رشاقة	00	00	01	18	01	٪00	٪00	٪05	٪90	٪05
اختبار مرونة	00	00	01	01	18	٪00	٪00	٪05	٪05	٪90
اختبار قوة	00	01	17	01	01	٪00	٪05	٪85	٪05	٪05
اختبار تحمل	17	03	00	00	00	٪85	٪15	٪00	٪00	٪00
X^2	**70,54**									
درجة الحرية = 16	**26,29**									
الدلالة	ذو دلالة									

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (13)

شكل(2-2-12)نسب الاختبارات البدنية المناسبة



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-19)

حسب الجدول والشكل المبين أعلاه الذين يمثلان نوع الاختبارات البدنية المناسبة في عملية الانتقاء عند عدائي نصف الطويل صنف ناشئين، حيث نلاحظ أن هناك85٪ يعتمدون على اختبارات التحمل، والفارق بينهما ذو دلالة لـ:0.05 >P .

السؤال رقم (14): هل النجاح في الاختبار البدني يعني التميز؟

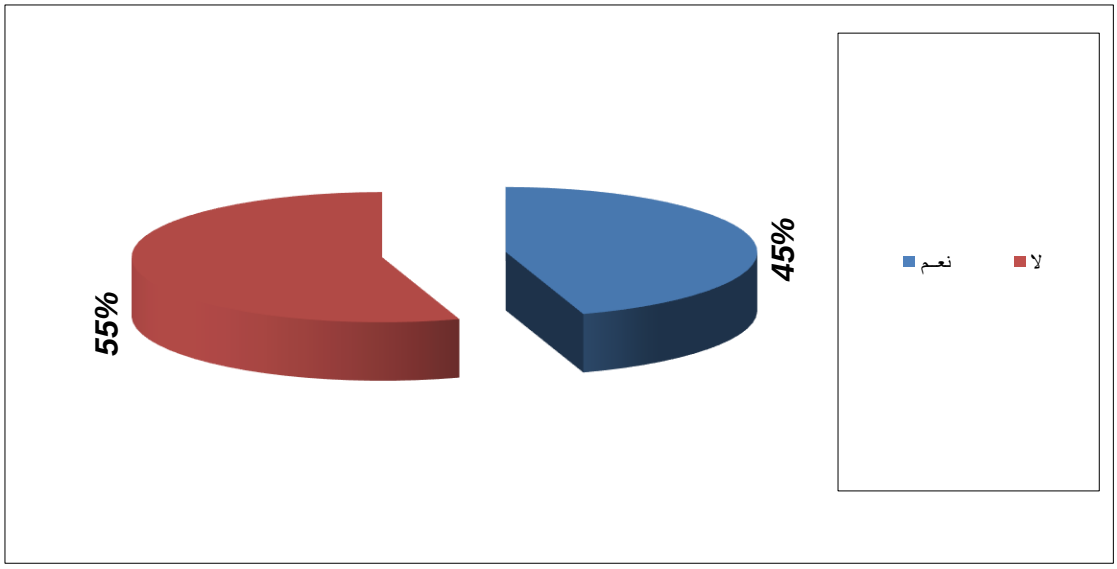
الغرض من السؤال: إن الجانب البدني من المتطلبات التي يجب أن يتمتع بها العداء، ولهذا طرحنا سؤالنا لمعرفة رأي المدربين ما إذا كان النجاح في الاختبار البدني يعني تميز العداء.

الجدول رقم(2-2-19): رأي المدربين حول مدى تميز العداء عند النجاح في الاختبار البدني

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	09	٪45
لا	11	٪55
X^2	**0,2**	
درجة الحرية = 1	**3,84**	
الدلالة	لا توجد دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (14)

شكل (2-2-13) نسب رأي المدربين حول الاختبار البدني



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-20)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهوالذين يمثلانما إذا كان النجاح في الاختبار البدني يعني التميز، حيث نلاحظ أن هناك55٪من المدربين يعتبر أن النجاح في الاختبار البدني لا يعني التميز، والفارق بينهما ليس له دلالة لـ:0.05 >P .

السؤال رقم (15): هل الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب؟

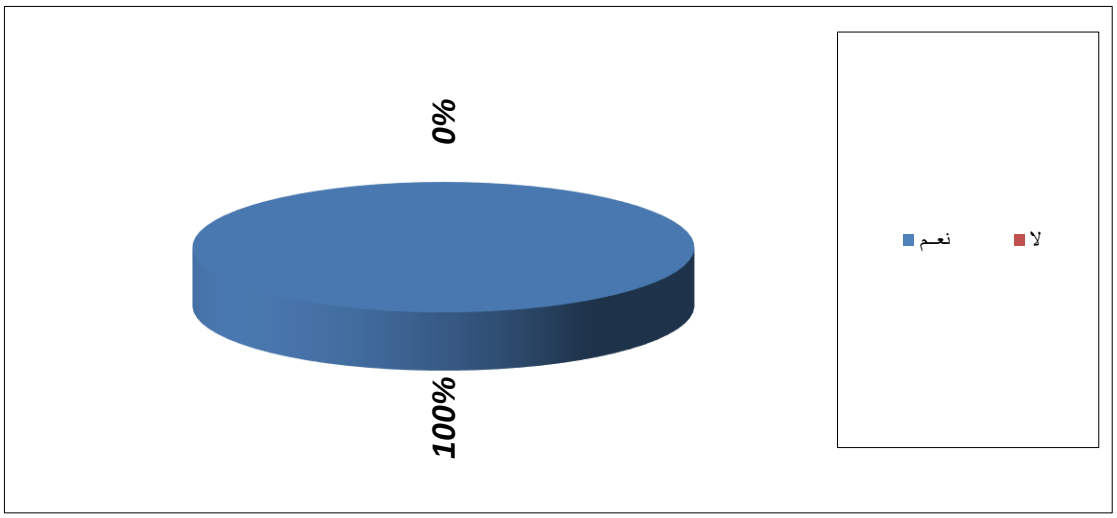
الغرض من السؤال: معرفة وجهة نظر المدربين ما إذا الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية التدريب أم لا.

الجدول رقم (2-2-21): دور الانتقاء الجيد في فاعلية عملية التدريب.

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	20	٪100
لا	00	٪00
X2	**50**	
درجة الحرية = 1	**3.84**	
الدلالة	**ذو دلالة**	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (15)

شكل (2-2-14) نسب فاعلية التدريب في عملية الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-21)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهوالذين يمثلانما إذا كان الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب، حيث نلاحظأن كل المدربينأي بنسبة 100٪يؤكدون ذلك، والفارق بينهما ليس له

السؤال رقم (16): حسب رأيكم ماهو السن المناسب لعملية انتقاء الناشئين في اختصاص نصف الطويل؟

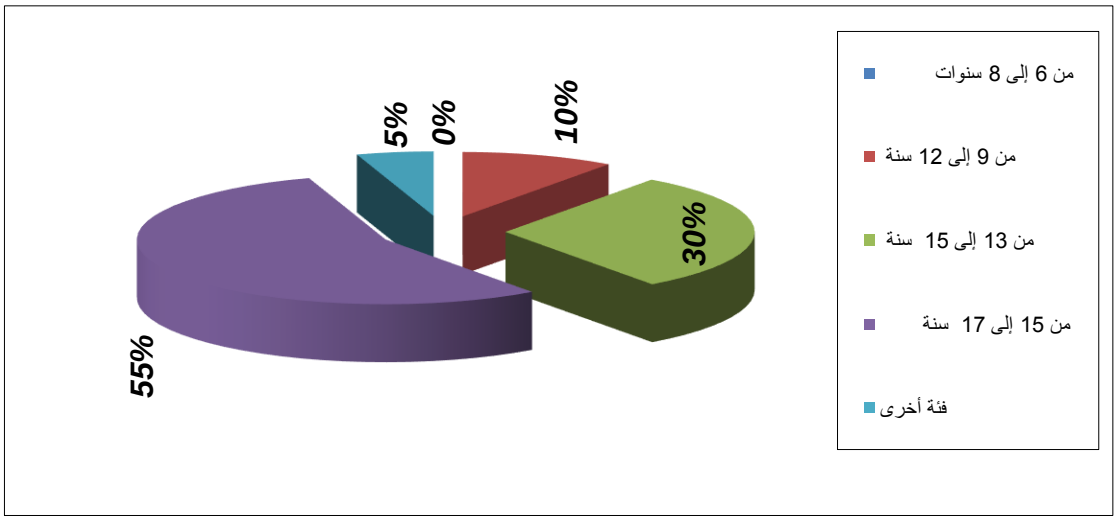
الغرض من السؤال: تمارس رياضة العاب القوى في سن مبكرة عند الأطفال ولهذا طرحنا السؤال لمعرفة السن المناسب لعملية انتقاء الناشئين في اختصاص النصف طويل.

الجدول رقم (2-2-22): السن المناسب لعملية الانتقاء في اختصاص نصف الطويل.

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
من 6 إلى 8 سنوات	00	٪00
من 9 إلى 12 سنة	02	٪10
من 13 إلى 15 سنة	06	٪30
من 15 إلى 17 سنة	11	٪55
فئة أخرى	01	٪05
X2	**20,5**	
درجة الحرية = 4	**9,48**	
الدلالة	ذو دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (16)

شكل (2-2-15) نسب السن المناسب لعملية الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناءا على معطيات الجدول رقم (2-2-22)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاه الذين يمثلان السن المناسب لعملية انتقاء الناشئين في اختصاص نصف الطويل، حيث نلاحظ ان هناك55٪من المدربين يرون السن المناسب لانتقاء الناشئين في اختصاص نصف الطويل هومن 15 إلى 17 سنة، والفارق بينهما ذو دلالة لـ:0.05 > P .

السؤال رقم (17): هل تعتمد في انتقائك للناشئين على تنبؤ طويل المدى لأدائهم؟

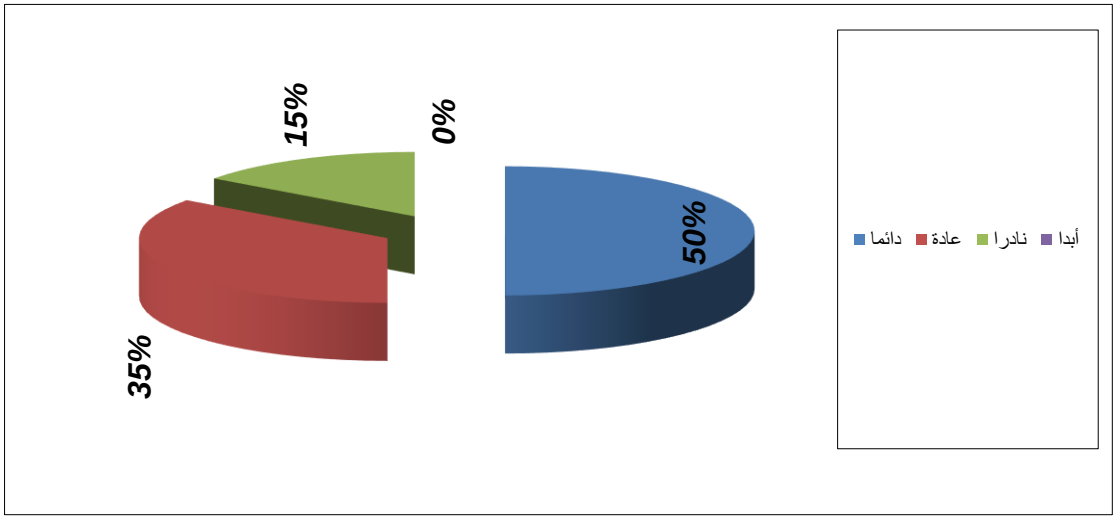
الغرض من السؤال: هومحاولة معرفة المدة المستغرقة في عملية الانتقاء للوصول إلى أداء أمثل.

الجدول رقم (2-2-23): التنبؤ الطويل في انتقاء العدائين الناشئين

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
دائما	10	٪50
عادة	07	٪35
نادرا	03	٪15
أبدا	00	٪00
X^2	11,6	
درجة الحرية = 3	7,81	
الدلالة	ذو دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (17)

شكل (2-2-16) التنبؤ الطويل في انتقاء العدائين الناشئين



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-23)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاه الذين يمثلان مدى التنبؤ لعملية الانتقاء، حيث نلاحظ أن 50٪من المدربين لهم تنبؤ دائم طويل المدى لعملية الانتقاء، والفارق بينهما ذو دلالة لـ:0.05 >P .

السؤال رقم (18): هل تواجه صعوبات في عملية الانتقاء؟

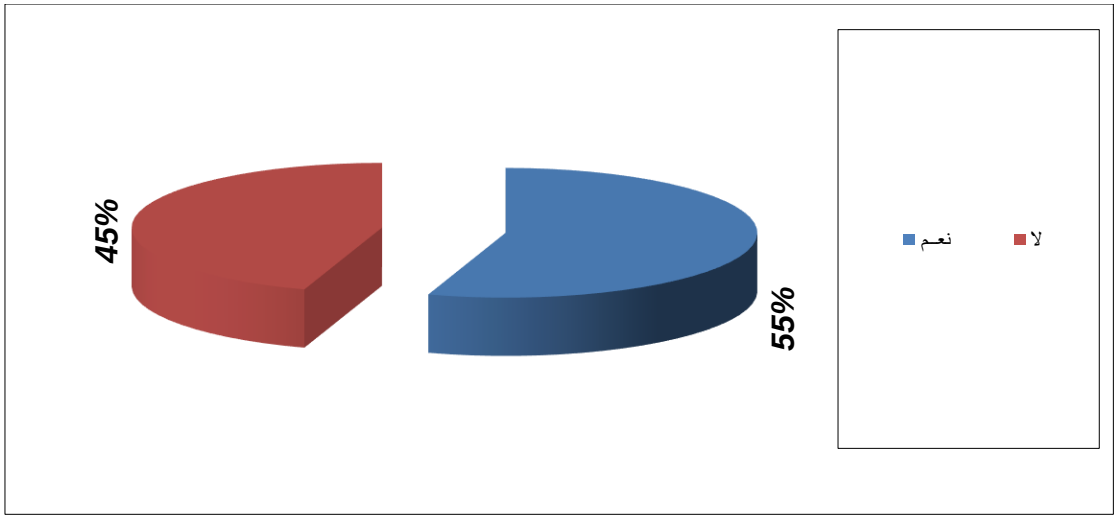
الغرض من السؤال: محاولة معرفة ماذا كانت هناك صعوبات من خلال قيام بعملية الانتقاء

الجدول رقم (2-2-24): الصعوبات التي تواجه المدربين من خلال عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	11	٪55
لا	09	٪45
X^2	**0,2**	
درجة الحرية = 1	**3,84**	
الدلالة	**لا توجد دلالة**	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (18)

شكل (2-2-17) نسب الصعوبات التي تواجه المدربين خلال عملية الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناءا على معطيات الجدول رقم (2-2-24)

حسب الجدول والشكل المبين أعلاه الذين يمثلان مدى صعوبات عملية الانتقاء، حيث نلاحظ أن55٪من المدربين لهم صعوبة في عمليةالانتقاء، والفارق بينهما ليس له دلالة لـ:0.05 > P .

السؤال رقم (19): هل لديك برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه خلال هذه العملية؟

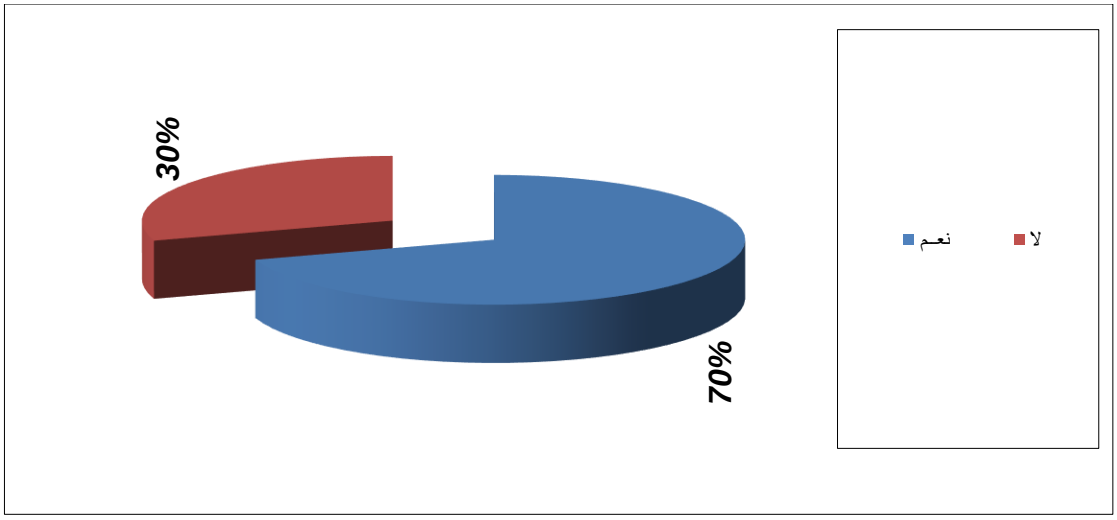
الغرض من السؤال:إن الانتقاء لأي نشاط رياضي يعتمد في تحقيق على تسطير برنامج علمي يأخذ بعين الاعتبار الخصائص والمميزات الخاصة للعدائين وكذلك متطلبات النشاط الرياضي، لهذا الغرض طرحنا سؤال لمعرفة مدى تطبيق المدربين لبرنامج خاص لعملية الانتقاء.

الجدول رقم(2-2-25): مدى تطبيق المدربين لبرنامج خاص لعملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	14	٪70
لا	06	٪30
X^2	3,2	
درجة الحرية = 1	3,84	
الدلالة	لا توجد دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (19)

شكل (2-2-18) نسب مدى تطبيق المدربين لبرنامج خاص لعملية الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-25)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاه الذين يمثلان ما إذاكان هناك برنامج خاص يعتمد عليه المدربون خلال عملية الانتقاء، حيث نلاحظ أن70٪من المدربين لهم برنامج خاص، والفارق بينهما له دلالة لـ:0.05 >P

السؤال رقم (20): هل تقوم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء؟

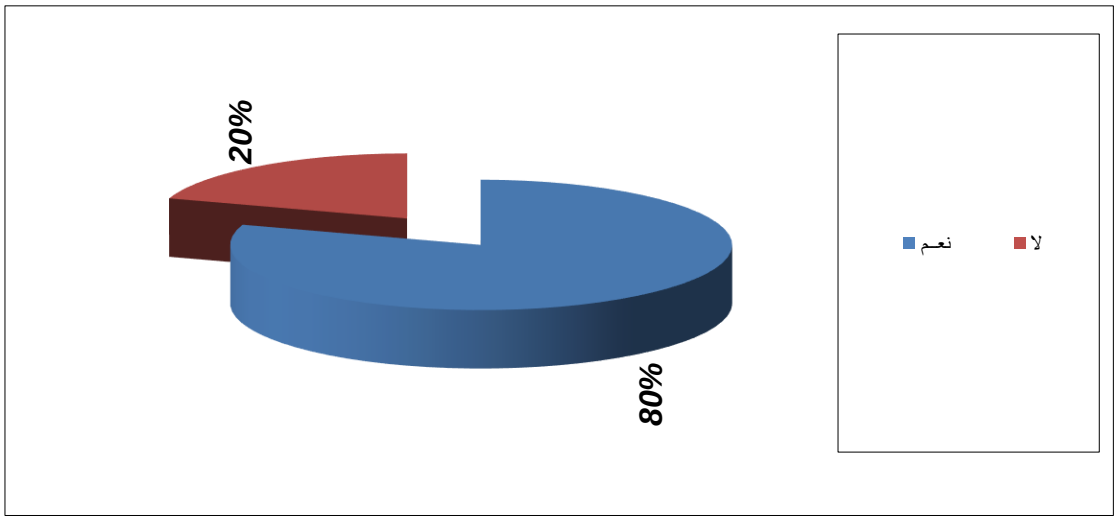
الغرض من السؤال: تعتبر الاختبارات والقياسات من المعايير المهمة التي يعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء وذالك لضمان سلامته، ولهذا طرحنا السؤال لمعرفة مدى استعمال المدربين للاختبارات والقياسات خلال عملية الانتقاء.

الجدول رقم (2-2-26) مدى استعمال الاختبارات والقياسات خلال عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	16	٪80
لا	04	٪20
X^2	7,2	
درجة الحرية = 1	**3,84**	
الدلالة	ذو دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (20)

شكل (2-2-19) نسب مدى استعمال الاختبارات والقياسات خلال عملية



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-26)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهوالذين يمثلان ما إذا كان المدربون يقومون باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء، حيث نلاحظ أن 80٪من المدربين يقومون باستعمال القياسات والاختبارات خلال هذه العملية، والفارق بينهما له دلالة لـ:0.05 >P .

السؤال رقم (21): هل تقومبفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء؟

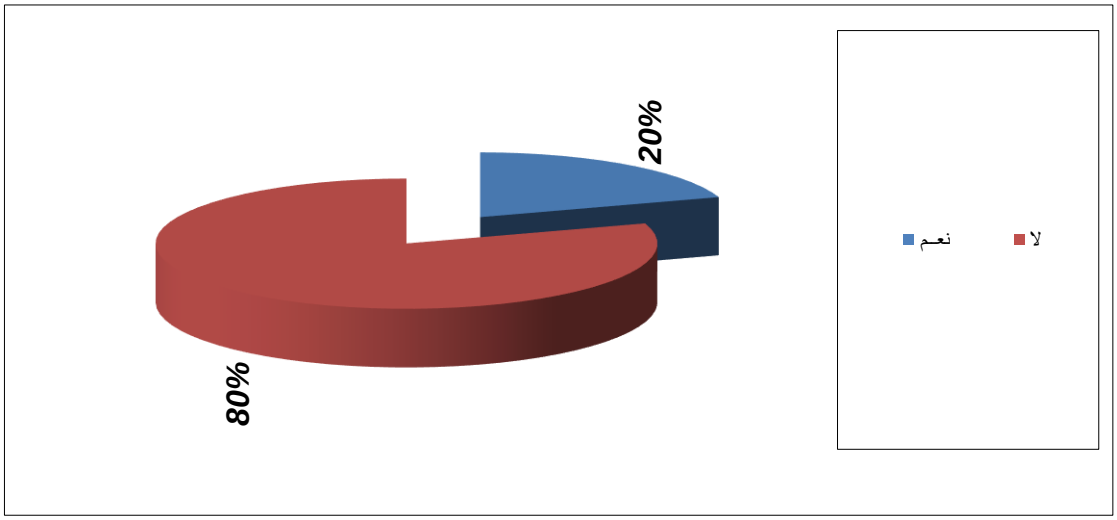
الغرض من السؤال: كما نعرف أن عملية الانتقاء تمر على عدة مراحل، وهذا للحصول على عدائين أكفاء ومن بين مراحل هذا الانتقاء الفحص الطبي، وطرح السؤال لمعرفة مدى الاعتماد على الفحوصات الطبية خلال مراحل عملية الانتقاء.

الجدول رقم (2-2-27) : المدربون الذين يقومون بفحوصات طبية على العدائين قبل عملية الانتقاء

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	04	٪20
لا	16	٪80
X^2	7,2	
درجةالحرية =1	3,84	
الدلالة	ذو دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (21)

شكل (2-2-20) نسب المدربين الذين يقومون بفحوصات طبية على العدائين قبل عملية الانتقاء



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-27)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاهوالذين يمثلانالقيام بفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء، حيث نلاحظ أن80٪من المدربين لايقومون بفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء، والفارق بينهما له دلالة لـ:0.05 > P .

السؤال رقم (22): هل تقومون بمقارنة نتائج اختبارات الانتقاء مع عينات أخرى؟

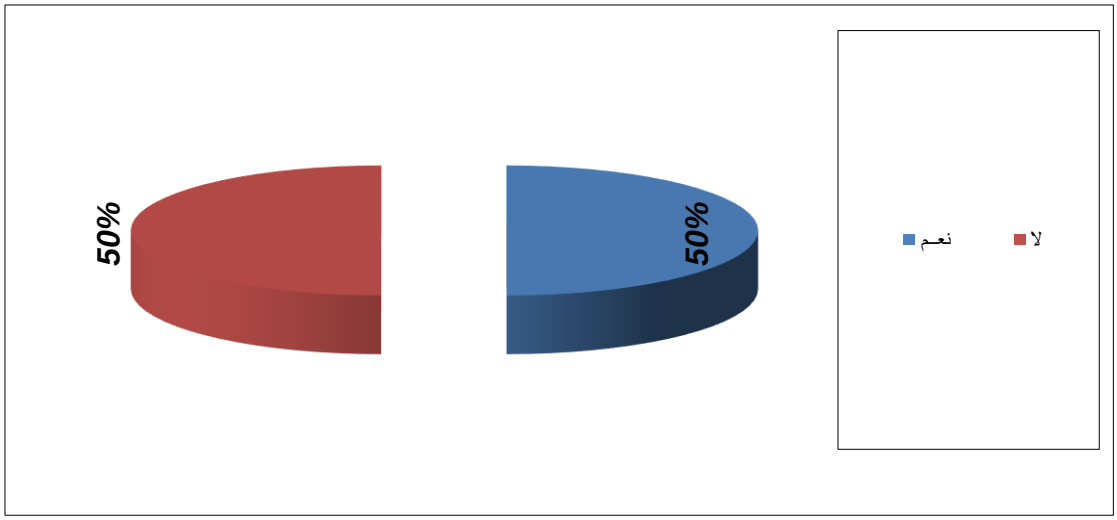
الغرض من السؤال:كما نعرف أن عملية الانتقاء تمر على عدة مراحل، وهذا للحصول على لاعبين أكفاء ومن بين مراحل هذا عملية التقييم، وطرح السؤال لمعرفة مدى استعمال عملية المقارنة لنتائج الاختبارات مع عينات أخرى.

الجدول رقم (2-2-28): مقارنة نتائج اختبارات الانتقاء مع عينات أخرى

نوع الإجابة	عدد الأجوبة	النسبة
نعم	10	٪50
لا	10	٪50
X^2	**0**	
درجة الحرية = 1	**3,84**	
الدلالة	لا توجد دلالة	

المصدر: نتائج الاستبيان للسؤال رقم (22)

شكل (2-2-21):نسب المدربين الذين يقومون بعملية مقارنة نتائج الاختبارات مع عينات أخرى



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-28)

حسب الجدول والشكل المبينينأعلاه الذين يمثلان مقارنة نتائج اختبارات الانتقاء مع عينات أخرى، حيث نلاحظ أن 50٪ من المدربين يقومون بمقارنة نتائج اختبارات الانتقاء مع عينات أخرى أما النصف الآخر لا يقوم بعملية المقارنة، والفارق بينهما ليس له دلالة لـ:0.05 >P .

2-3 عرض نتائج القياسات المورفولوجية:

2-3-1 القامة (م): العينة المدروسة من العدائين يتميز بقامة مهمة وذلك بمعدل يقدر بـ :1.71 م.

الجدول رقم (2-2-29):تقسيمات القامة الخاصة للعينة المدروسة

القامة (م)	1.70-1.66	1.75-1.71	1.80-1.76	1.85-1.80
العدد	17	17	06	00
النسبة المئوية	%42.5	%42.5	%15	%00
المعدل	171سم			

المصدر: من إعداد الطالبين

2-3-2 الوزن (كلغ): العينة المدروسة من العدائين يتميز بوزن مهم، وذلك بمعدل يقدر بـ :60.75 كلغ.

الجدول رقم (2-2-30):تقسيمات الوزن الخاصة للعينة المدروسة

الوزن	55-51	60-65	65-61	70-66	75-71
العدد	08	11	12	09	00
النسبة المئوية	%20	%27.5	%30	%22.5	%00
المعدل	60.75كلغ				

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم (2-2-31): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن و القامة

المؤشرات	الوزن (كلغ)	القامة (سم)
المتوسط الحسابي	60.75	1.71
الانحراف المعياري	4.39	0.03
القيمة الدنيا	53	1.67
القيمة القصوى	67.5	1.79

المصدر: من إعداد الطالبين

يبين الجدول خصائص عدائي مسافات نصف الطويل من حيث الوزن و الطول، كما هو ملاحظ نجد أن العينة تتميز بمتوسط حسابي للوزن يقدر بـ 60.58كلغ وقامة تقدر بـ171سم، أين نجد فئتين إحداهما تنتمي للمجال (166-170) و (171-175) بنسبة تقدربـ42.5% فيما يخص القامة، أما فيما يخص الوزن فنجد الفئة(61-65)تضم نسبة تقدر بـ30%من العدائين.

الجدول رقم (2-2-32): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن والقامة لفئة الأصاغر

المؤشرات	الوزن (كلغ)	القامة (سم)
المتوسط الحسابي	57.32	1.69
الانحراف المعياري	3.61	0.01

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم (2-2-33): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن و القامة لفئة الاشبال 1

المؤشرات	الوزن (كلغ)	القامة (سم)
المتوسط الحسابي	60.71	1.72
الانحراف المعياري	4.54	0.03

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم (2-2-34): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن و القامة لفئة الاشبال2

المؤشرات	الوزن (كلغ)	القامة (سم)
المتوسط الحسابي	63.4	1.75
الانحراف المعياري	2.78	0.03

المصدر: من إعداد الطالبين

2-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية:

يبين الجدول خصائص عدائي مسافات النصف طويل من حيث اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعة وقفز طويل، كما هو ملاحظ نجد أن العينة تتميز بمتوسط حسابي لاختبار كوبر بـ 3582.20م واختبار نصف كوبر يقدر بـ 1982.44م و30م سرعة يقدر بـ 4.32ثاوقفز طويل يقدر بـ 2.45م.

الجدول رقم (2-2-35): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعةوقفز طويل

المؤشرات	اختبار كوبر (م)	اختبار نصف كوبر (م)	30م سرعة ثا	قفز طويل (م)
المتوسط الحسابي	3582.20	1982.44	4.32	2.45
الانحراف المعياري	173.54	123.12	0.18	0.19
القيمة الدنيا	3300	1780	4.6	2.05
القيمة القصوى	4080	2280	3.9	2.8

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم (2-2-36): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعةوقفز طويل لفئة الاصاغر

المؤشرات	اختبار كوبر (م)	اختبار نصف كوبر (م)	30م سرعة ثا	قفز طويل (م)
المتوسط الحسابي	3424.55	1865.45	4.41	2.31
الانحراف المعياري	84.54	62.51	0.13	0.13

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم (2-2-37): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعةوقفز طويل لفئة الاشبال 1

المؤشرات	اختبار كوبر (م)	اختبار نصف كوبر (م)	30م سرعة ثا	قفز طويل (م)
المتوسط الحسابي	3575.29	1978.24	4.33	2.44
الانحراف المعياري	144.25	101.20	0.17	0.19

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم (2-2-38): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر واختبار نصف كوبر و30م سرعة و قفز طويل لفئة الأشبال 2

المؤشرات	اختبار كوبر (م)	اختبار نصف كوبر (م)	30م سرعة ثا	قفز طويل (م)
المتوسط الحسابي	3695.00	2070.83	4.20	2.57
الانحراف المعياري	185.10	115.16	0.19	0.17

المصدر: من إعداد الطالبين

2-5 عرض نتائج الاختبارات الفيزيولوجية:

الجدول رقم (2-2-39): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصىللأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA)

المؤشرات	الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) ملل/كلغ*د	السرعة الهوائية القصوى (VMA) كلم/سا
المتوسط الحسابي	68.80	19.82
الانحراف المعياري	3.87	2131
القيمة الدنيا	62.48	17.8
القيمة القصوى	79.92	22.80

المصدر: من إعداد الطالبين

يبين الجدول السابق خصائص عدائي مسافات النصف طويل من حيث الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA)، كما هو ملاحظ نجد أن العينة تتميز بمتوسط حسابي (VO2MAX) يقدر بـ 68.80ملل/كلغ*د و (VMA) تقدر بـ 19.82كلم/سا.

الجدول رقم (2-2-40): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA) لفئة الاصاغر

المؤشرات	الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) ملل/كلغ*د	السرعة الهوائية القصوى (VMA) كلم/سا
المتوسط الحسابي	65.31	18.65
الانحراف المعياري	1.87	0.63

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم (2-2-41): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA) لفئة الأشبال1

المؤشرات	الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) ملل/كلغ*د	السرعة الهوائية القصوى (VMA) كلم/سا
المتوسط الحسابي	68.64	19.78
الانحراف المعياري	3.22	1.01

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم (2-2-42): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA) لفئة الاشبال 2

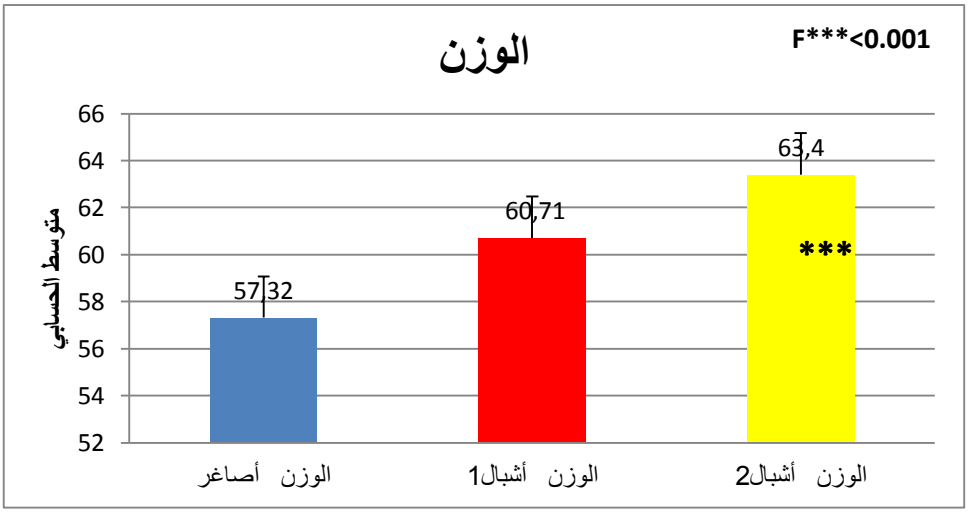
المؤشرات	الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) ملل/كلغ*د	السرعة الهوائية القصوى (VMA) كلم/سا
المتوسط الحسابي	71.32	20.71
الانحراف المعياري	4.14	1.15

المصدر: من إعداد الطالبين

2-6 تحليل ومقارنة نتائج عينة البحث:

2-6-1 تحليل ومقارنة نتائج القياسات المورفولوجية لعينة البحث:

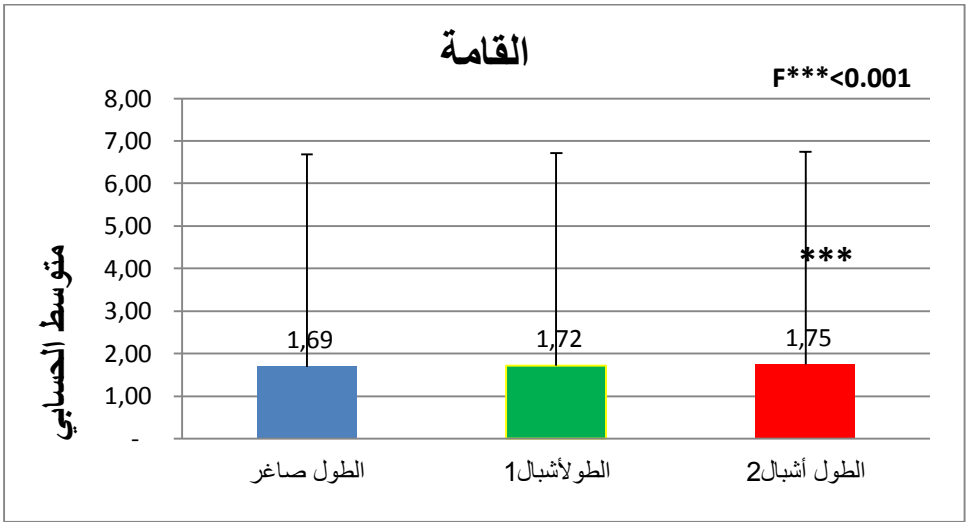
شكل (2-2-22): قيم المتوسط الحسابي للوزن للعينات الثلاثة أصاغر، أشبال 1 وأشبال 2



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجداول رقم (2-2-32-33-34)

حسب الشكل المبين أعلاه و الذييمثل الفرق في المتوسط الحسابيللوزن للعينات الثلاثة، نلاحظ أن فئة الأشبال2 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 2.78±63.4 و فئة الأشبال 1 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 4.54±60.71، أما فئة الأصاغر فتتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 3.61±57.32، و ذلك باستعمال اختبار أنوفا (ANOVA) 7.48 وله دلالة لـ0,001>F*** .

شكل (2-2-23): قيم المتوسط الحسابي للقامة للعينات الثلاثة أصاغر، أشبال 1 وأشبال 2

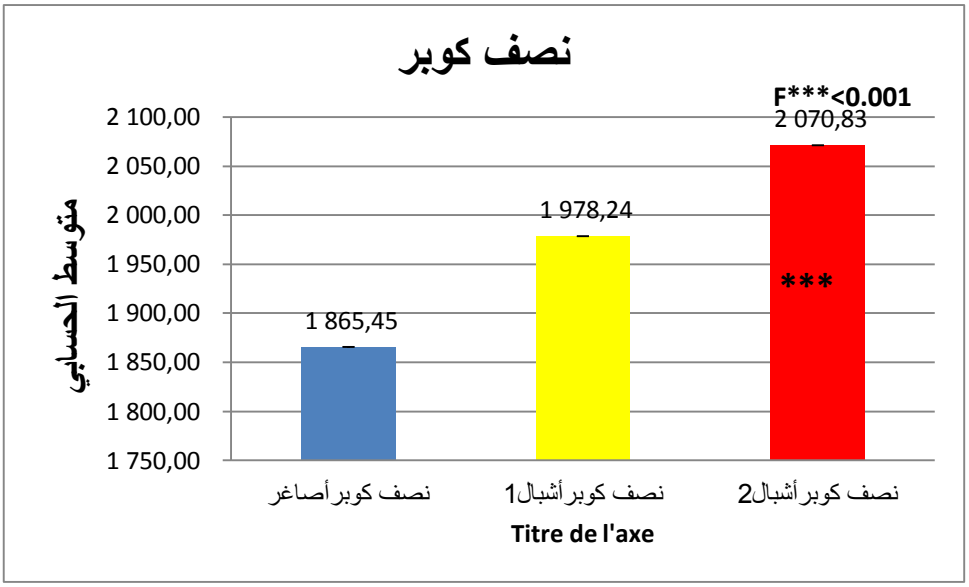


المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-32-33-34)

حسب الشكل المبين أعلاه و الذي يمثل الفرق في المتوسط الحسابي للقامة للعينات الثلاثة، نلاحظ أن فئة الأشبال2 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 0.03±1.75 و فئة الأشبال 1 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 0.03±1.72، أما فئة الأصاغر فتتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 0.01±1.69، و ذلك باستعمال اختبار أنوفا (ANOVA) 20.76 وله دلالة لـ F***<0

2-6-2 تحليل ومقارنة نتائج المعايير البدنية لعينة البحث:

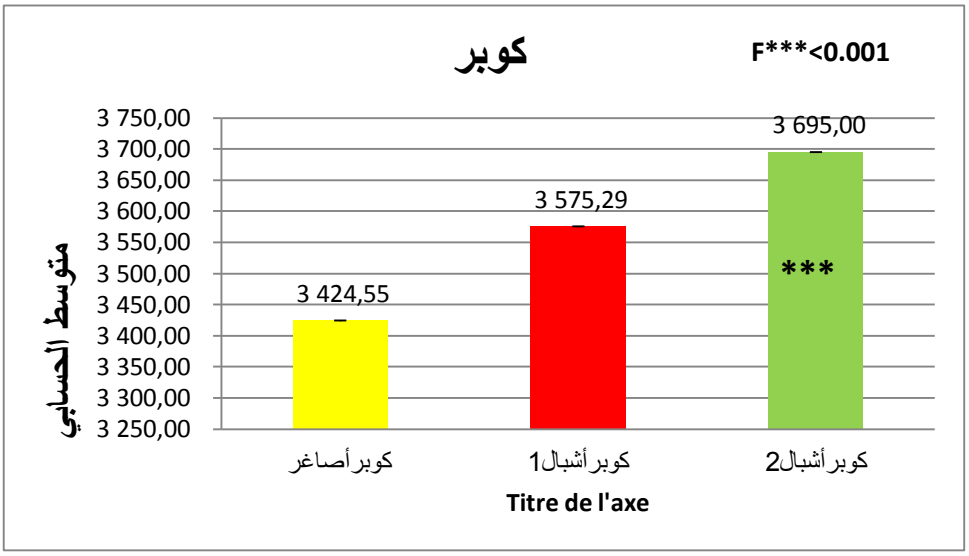
شكل رقم (2-2-24): قيم المتوسط الحسابي لاختبار نصف كوبر للعينات الثلاثة أصاغر، أشبال 1 وأشبال 2



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-36-37-38)

حسب الشكل المبين أعلاه والذي يمثل الفرق في المتوسط الحسابي لاختيار نصف كوبر للعينات الثلاثة، نلاحظ أن فئة الأشبال 2 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 115.16±2070.83وفئة الأشبال1 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 101.20±1978.24، أما فئة الأصاغر فتتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 62.51±1865.45، وذلك باستعمال اختبار أنوفا (ANOVA) 12.17 وله دلالة لـ F***<0,001.

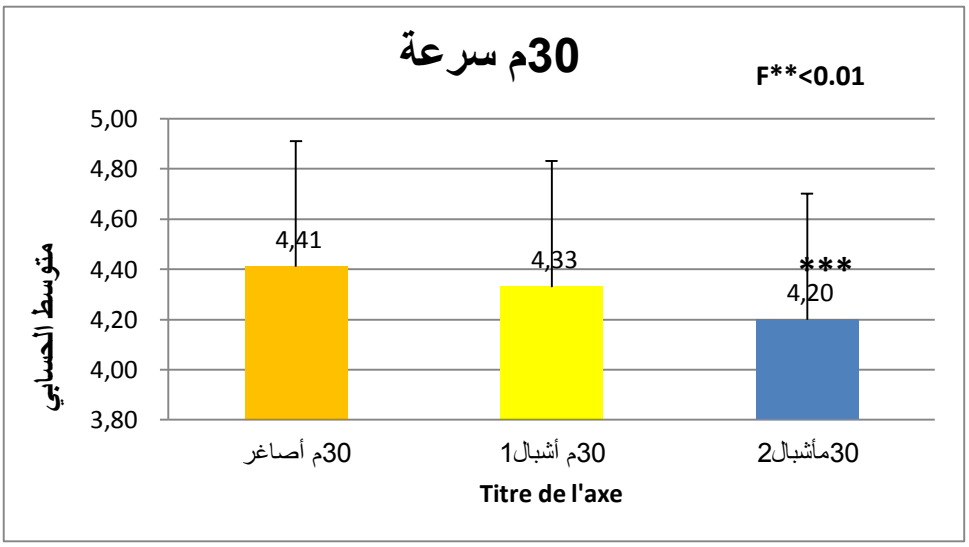
شكل رقم (2-2-25): قيم المتوسط الحسابي لاختبار كوبر للعينات الثلاثة أصاغر، أشبال 1 وأشبال 2



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-36-37-38)

حسب الشكل المبين أعلاه و الذي يمثل الفرق في المتوسط الحسابي للوزن للعينات الثلاثة، نلاحظ أن فئة الاشبال2تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 185.10±3695.00 و فئة الأشبال 1 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 144.25±3575.29، أما فئة الأصاغر فتتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ3424.55± 84.54، و ذلك باستعمال اختبار أنوفا (ANOVA) 9.99 وله دلالة لـ F***<0,001 .

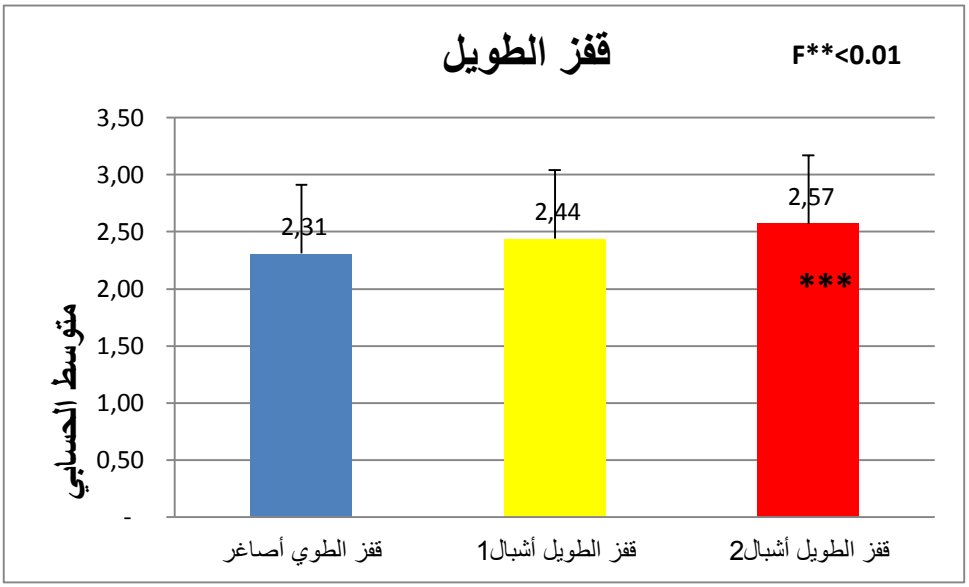
شكل رقم (2-2-26): قيم المتوسط الحسابي لاختبار 30م سرعة للعينات الثلاثة أصاغر، أشبال 1 وأشبال 2



المصدر: من إعداد الطالبين بناءا على معطيات الجدول رقم (2-2-36-37-38)

حسب الشكل المبين أعلاه الذي يمثل الفرق في المتوسط الحسابي للوزن للعينات الثلاثة، نلاحظ أن فئة الأشبال2 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 0.19±4.20 و فئة الأشبال 1 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 0.17±4.33، أما فئة الأصاغر فتتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ0.13±4.41 الأصاغر، و ذلك باستعمال اختبار أنوفا (ANOVA) 4.42 وله دلالة لـ F***<0,001 .

شكل رقم (2-2-27): قيم المتوسط الحسابي لاختبار قفز الطويل للعينات الثلاثة أصاغر، أشبال 1 وأشبال 2

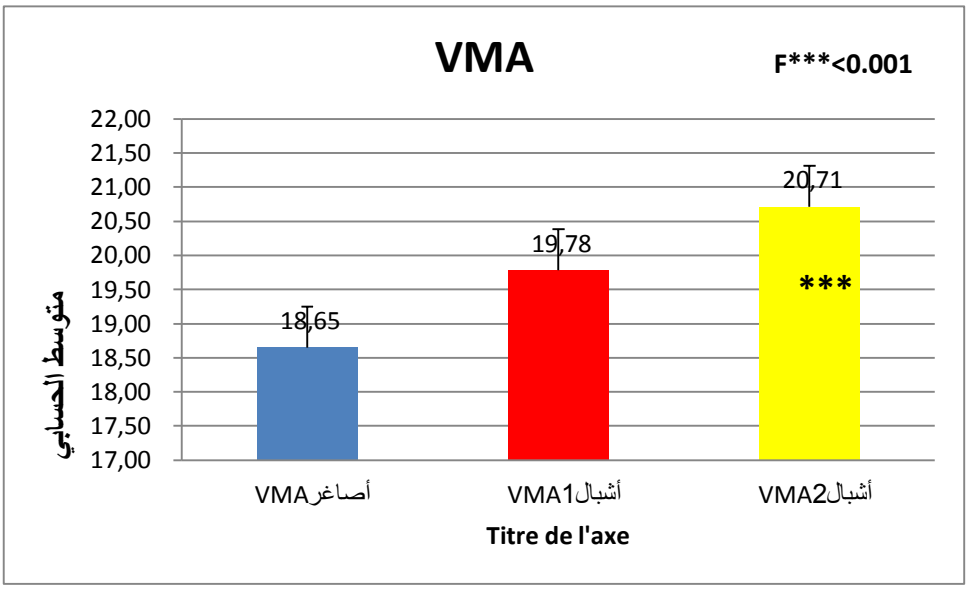


المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-36-37-38)

حسب الشكل المبين أعلاه والذي يمثل الفرق في المتوسط الحسابي للوزن للعينات الثلاثة، نلاحظ أن فئة الأشبال2 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ0.17±2.57 و فئة الأشبال 1تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 2.44± 0.19، أما فئة الأصاغر فتتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 0.13±2.31، و ذلك باستعمال اختبار أنوفا (ANOVA) 6.64 وله دلالة لـ F***<0,001 .

2-6-3 تحليل ومقارنة نتائج المعايير الفيزيولوجية لعينة البحث:

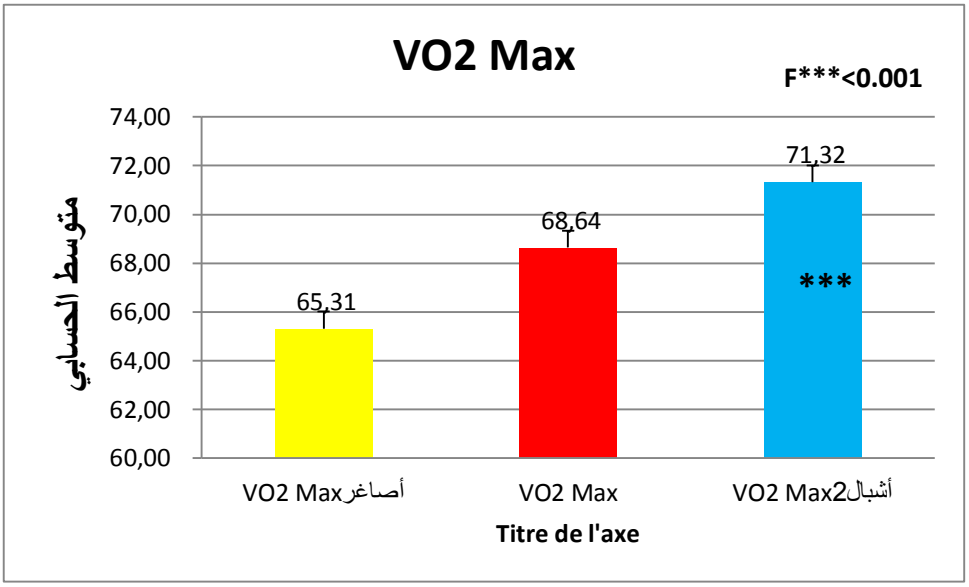
شكل رقم (2-2-28): قيم المتوسط الحسابي للسرعة الهوائية القصوى للعينات الثلاثة أصاغر، أشبال 1 وأشبال2



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-40-41-42)

حسب الشكل المبين أعلاه والذي يمثل الفرق في المتوسط الحسابي للوزن للعينات الثلاثة، نلاحظ أن فئة الأشبال2 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 1.15±20.71 و فئة الأشبال 1 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 1.01±19.78، أما فئة الأصاغر فتتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 0.63±18.65، و ذلك باستعمال اختبار أنوفا (ANOVA) 12.17 وله دلالة لـ F***<0,001 .

شكل رقم (2-2-29): قيم المتوسط الحسابي للحجم الأقصى للأكسجين للعينات الثلاثة أصاغر، أشبال 1 وأشبال 2



المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات الجدول رقم (2-2-40-41-42)

حسب الشكل المبين أعلاه و الذي يمثل الفرق في المتوسط الحسابي للوزن للعينات الثلاثة، نلاحظ أن فئة الأشبال2 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 71.32±4.14و فئة الأشبال 1 تتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 68.64±3.22، أما فئة الأصاغر فتتميز بمتوسط حسابي يقدر بـ 65.31±1.87، و ذلك باستعمال اختبار أنوفا (ANOVA) 9.87 وله دلالة لـ F***<0,001 .

2-7 مصفوفة الارتباط بين القياسات المورفولوجية، الاختبارات البدنية والفيزيولوجية ونتائج المنافسة للعينة المدروسة (بيرسون):

الارتباط بين ظاهرتين يعني وجود علاقة بينهما، وقد يكون الارتباط موجبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظاهرتين في اتجاه واحد أي علاقة طردية ويعني ذلك إذا تغير أحدهما في اتجاه معين يتغير الآخر في نفس الاتجاه، وقد يكون الارتباط سالبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظاهرتين في اتجاهين متضادين أي عكسيا ويعني ذلك انه كلما زاد أحد المتغيرين نقص الآخر. ويستخدم في قياس العلاقة بين المتغيرين مقياس حده الأعلى +1 وحده الأدنى -1 ويسمى بمعامل الارتباط، ومن هنا قمنا بحساب معامل الارتباط بين القياسات المورفولوجية الوزن والطول وبين والاختبارات البدنية والفيزيولوجية والنتائج موضحة في الجدول أدناه، حيث الدلالة Rهي قيمة الارتباط

	الوزن	الطول	نصف كوبر	VMA	كوبر	VO2 Max	30م	قفز الطويل	800m	1500m	3000m	1200m	2000m
الوزن	1,00												
الطول	**0,69**	1,00											
نصف كوبر	**0,60**	**0,76**	1,00										
VMA	**0,60**	**0,76**	1,00	1,00									
كوبر	0,42	**0,66**	**0,84**	**0,84**	1,00								
VO2 Max	0,41	**0,66**	**0,84**	**0,84**	1,00	1,00							
30م	– **0,62**	– **0,70**	– **0,74**	– **0,74**	– 0,52	– 0,53	1,00						
قفز الطويل	**0,73**	**0,70**	**0,74**	**0,74**	0,52	0,52	– **0,90**	1,00					
800m	– 0,32	– 0,26	– 0,31	– 0,31	– 0,30	– 0,30	0,34	– 0,15	1,00				
1500m	0,07	– 0,01	– 0,27	– 0,27	– 0,29	– 0,29	0,38	– **0,80**	**0,66**	1,00			
3000m	– **0,66**	– **0,64**	– **0,63**	– **0,63**	– **0,83**	– 0,83	**0,81**	– **0,78**	**0,68**	0,02	1,00		
1200m	0,43	**0,83**	**0,73**	**0,73**	**0,74**	0,74	0,16	– 0,12	0,01	0,04	0,40	1,00	
2000m	0,42	– 0,31	– **0,63**	**0,63**	**0,84**	– **0,74**	– 0,31	0,34	0,29	0,30	0,60	0,01	1,00

الجدول رقم (2-2-43): مصفوفة الارتباط بين القياسات المورفولوجية والاختبارات البدنية والفيزيولوجية ونتائج المنافسة للعينة المدروسة(بيرسون)

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على معطيات القياسات المورفولوجية والاختبارات البدنية والفيزيولوجية ونتائج المنافسة

2-7 -1 الوزن: من خلال الجدول نلاحظ أن الوزن له علاقة مع عدة قياسات، إذ له علاقة مع:

الطول (R=0,69)من أجل P< 0.001

اختبار نصف كوبر (R=0,60)من أجل P< 0.001

السرعة الهوائية القصوى (VMA) (R=0,60) من أجل P< 0.001

اختبار كوبر (R=0,42)من أجل P< 0.01

الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX)(R=0,41)من أجل P< 0.01

اختبار 800م (R=−0,32)من أجل P< 0.05

اختبار 1200م (R=0,43) منأجل P< 0.01

اختبار 2000م (R=0,42) من أجل P< 0.01

اختبار 30م (R=−0,62)من أجل P< 0.001

اختبار القفز الطويل (R=0,73)منأجل P< 0.001

اختبار 3000م (R=−0,66)منأجل P< 0.001

2-7-2 الطول: من خلال الجدول نلاحظ أن الطول له علاقة مع عدة قياسات،إذ له علاقة مع:

اختبار نصف كوبر (R=0,76)من أجل P< 0.001

السرعة الهوائية القصوى (VMA) (R=0,76) من أجل P< 0.001

اختبار كوبر (R=0,66)من أجل P< 0.001

الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) (R=0,66)من أجل P< 0.001

اختبار 30م (R=−0,70)من أجل P< 0.001

اختبار القفز الطويل (R=0,70)من أجل P< 0.001

اختبار 3000م (R=−0,64)من أجل P< 0.001

اختبار 1200م (R=0,83)من أجل P< 0.001

اختبار2000م (R=−0,31)من أجل P< 0.05

2-7-3نصف كوبر: من خلال الجدول نلاحظ أن اختبار نصف كوبر له علاقة مع عدة قياسات،إذ له علاقة مع:

اختبار كوبر (R=0,84)من أجل P< 0.001

الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) (R=0,84) منأجل P< 0.001

اختبار 30م (R=−0,74)من أجل P< 0.001

اختبار القفز الطويل (R=0,74) منأجل P< 0.001

اختبار 800م (R=−0,31)من أجل P< 0.05

اختبار 3000م (R=−0,63)من أجل P< 0.001

اختبار 1200م (R=0,73)من أجل P< 0.001

اختبار 1200م (R=−0,63)من أجل P< 0.001

2−7 −4 السرعة الهوائية القصوى (VMA):من خلال الجدول نلاحظ أن السرعة الهوائية القصوى لها علاقة مع عدة قياسات إذ لها علاقة مع:

اختبار كوبر (R=0,84)من أجل P< 0.001

الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) (R=0,84) من أجل P< 0.001

اختبار 30م (R=−0,74)من أجل P< 0.001

اختبار القفز الطويل (R=0,74) من أجل P< 0.001

اختبار 800م (R=−0,31)من أجل P< 0.05

اختبار 3000م (R=−0,63)من أجل P< 0.001

اختبار 1200م (R=0,73)من أجل P< 0.001

اختبار 1200م (R=−0,63)من أجل P< 0.001

2−7−5 اختبار كوبر (VMA): من خلال الجدول نلاحظ أن اختبار كوبر له علاقة مع عدة قياسات، إذ له علاقة مع:

اختبار 30م (R=−0 ,52)من أجل P< 0.001

اختبار القفز الطويل (R=0 ,52) من أجل P< 0.001

اختبار 3000م (R=−0 ,83)من أجل P< 0.001

اختبار 1200م (R=0 ,74)من أجل P< 0.001

اختبار 1200م (R=0 ,84)من أجل P< 0.001

2−7 −6الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX): من خلال الجدول نلاحظ أن اختبار كوبر له علاقة مع عدة قياسات، إذ له علاقة مع:

اختبار 30م (R=−0 ,53)من أجل P< 0.001

اختبار القفز الطويل (R=0 ,52) من أجل P< 0.001

اختبار 3000م (R=−0 ,83)من أجل P< 0.001

اختبار 1200م (R=0 ,74)من أجل P< 0.001

اختبار 2000م (R=−0 ,74)من أجل P< 0.001

2- 7-7اختبار 30م: من خلال الجدول نلاحظ أن اختبار 30م له علاقة مع عدة قياسات، إذ له علاقة مع:

اختبار القفز الطويل (R=−0,90)من أجل P< 0.001

اختبار 800م (R=0 ,34) من أجل P< 0.05

اختبار1500م (R=0,38)من أجل P< 0.05

اختبار 2000م (R=−0 ,31) من أجل P< 0.05

اختبار 3000م (R=0 ,81)من أجل P< 0.001

2-7 -8 اختبار القفز الطويل: من خلال الجدول نلاحظ أن اختبار القفز الطويل له علاقة مع عدة قياسات، إذ له علاقة مع:

اختبار 1500م (R=−0 ,80)من أجل P< 0.001

اختبار 2000م (R=0 ,34) من أجل P< 0.05

اختبار 3000م (R=−0 ,78)من أجل P< 0.001

2-7-9اختبار 800م: من خلال الجدول نلاحظ أن اختبار 800م له علاقة مع عدة قياسات، إذ له علاقة مع:

اختبار 1500م (R=0 ,66)من أجل P< 0.001

اختبار 3000م (R=0 ,68)من أجل P< 0.001

2-7-10 اختبار 3000م: من خلال الجدول نلاحظ أن اختبار 3000م له علاقة مع عدة قياسات، إذ له علاقة مع:

اختبار 1200م (R=0.4) من أجل P< 0.01

اختبار 3000م (R=0 ,6)من أجل P< 0.001

2-8 سلم التدرج:

انطلاقا من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري يمكننا وضع سلم التنقيط للعينة المدروسة، حيث افترضنا أنه من أجل جميع نتائج المتوسط الحسابي للاختبارات البدية والفيزيولوجية في الجدولين (2-2-35-39) تقابلها 50 نقطة وإضافة لانحراف معياري للمتوسط الحسابي، وهذا وفق العلاقة التالية:

المتوسط الحسابي+ الانحراف المعياري*(النقطة-50)/10

الجدول رقم (2-2-44): يوضح سلم التنقيط وتقويم الاختبارات البدنية والفيزيولوجية

النقاط	قفز الطويل	30م سرعة	VO2MAX	كوبر	VMA	نصف كوبر
80	3,02	3,77	80,13	4088	23,44	2344
79	3,001	3,788	79,743	4070,7	23,317	2331,7
78	2,982	3,806	79,356	4053,4	23,194	2319,4
77	2,963	3,824	78,969	4036,1	23,071	2307,1
76	2,944	3,842	78,582	4018,8	22,948	2294,8
75	2,925	3,86	78,195	4001,5	22,825	2282,5
74	2,906	3,878	77,808	3984,2	22,702	2270,2
73	2,887	3,896	77,421	3966,9	22,579	2257,9
72	2,868	3,914	77,034	3949,6	22,456	2245,6
71	2,849	3,932	76,647	3932,3	22,333	2233,3
70	2,83	3,95	76,26	3915	22,21	2221
69	2,811	3,968	75,873	3897,7	22,087	2208,7
68	2,792	3,986	75,486	3880,4	21,964	2196,4
67	2,773	4,004	75,099	3863,1	21,841	2184,1
66	2,754	4,022	74,712	3845,8	21,718	2171,8
65	2,735	4,04	74,325	3828,5	21,595	2159,5
64	2,716	4,058	73,938	3811,2	21,472	2147,2
63	2,697	4,076	73,551	3793,9	21,349	2134,9
62	2,678	4,094	73,164	3776,6	21,226	2122,6
61	2,659	4,112	72,777	3759,3	21,103	2110,3

2098	20,98	3742	72,39	4,13	2,64	**60**
2085,7	20,857	3724,7	72,003	4,148	2,621	**59**
2073,4	20,734	3707,4	71,616	4,166	2,602	**58**
2061,1	20,611	3690,1	71,229	4,184	2,583	**57**
2048,8	20,488	3672,8	70,842	4,202	2,564	**56**
2036,5	20,365	3655,5	70,455	4,22	2,545	**55**
2024,2	20,242	3638,2	70,068	4,238	2,526	**54**
2011,9	20,119	3620,9	69,681	4,256	2,507	**53**
1999,6	19,996	3603,6	69,294	4,274	2,488	**52**
1987,3	19,873	3586,3	68,907	4,292	2,469	**51**
1975	19,75	3569	68,52	4,31	2,45	**50**
1962,7	19,627	3551,7	68,133	4,328	2,431	**49**
1950,4	19,504	3534,4	67,746	4,346	2,412	**48**
1938,1	19,381	3517,1	67,359	4,364	2,393	**47**
1925,8	19,258	3499,8	66,972	4,382	2,374	**46**
1913,5	19,135	3482,5	66,585	4,4	2,355	**45**
1901,2	19,012	3465,2	66,198	4,418	2,336	**44**
1888,9	18,889	3447,9	65,811	4,436	2,317	**43**
1876,6	18,766	3430,6	65,424	4,454	2,298	**42**
1864,3	18,643	3413,3	65,037	4,472	2,279	**41**
1852	18,52	3396	64,65	4,49	2,26	**40**
1839,7	18,397	3378,7	64,263	4,508	2,241	**39**
1827,4	18,274	3361,4	63,876	4,526	2,222	**38**
1815,1	18,151	3344,1	63,489	4,544	2,203	**37**
1802,8	18,028	3326,8	63,102	4,562	2,184	**36**
1790,5	17,905	3309,5	62,715	4,58	2,165	**35**
1778,2	17,782	3292,2	62,328	4,598	2,146	**34**
1765,9	17,659	3274,9	61,941	4,616	2,127	**33**

1753,6	17,536	3257,6	61,554	4,634	2,108	**32**
1741,3	17,413	3240,3	61,167	4,652	2,089	**31**
1729	17,29	3223	60,78	4,67	2,07	**30**
1716,7	17,167	3205,7	60,393	4,688	2,051	**29**
1704,4	17,044	3188,4	60,006	4,706	2,032	**28**
1692,1	16,921	3171,1	59,619	4,724	2,013	**27**
1679,8	16,798	3153,8	59,232	4,742	1,994	**26**
1667,5	16,675	3136,5	58,845	4,76	1,975	**25**
1655,2	16,552	3119,2	58,458	4,778	1,956	**24**
1642,9	16,429	3101,9	58,071	4,796	1,937	**23**
1630,6	16,306	3084,6	57,684	4,814	1,918	**22**
1618,3	16,183	3067,3	57,297	4,832	1,899	**21**
1606	16,06	3050	56,91	4,85	1,88	**20**

2-9- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

السؤال رقم(01):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-8) نجد أن نسبة 30% من المدربين تقني سامي في الرياضة، 25%مربي في الرياضةو15%عداء سابق، هذا مايفسر اعتماد الفرق أو النوادي الرياضية على هذه الفئة في تدريب الناشئين نتيجة خبرتهم في هذا المجال، أما المدربين المتحصلين على مختلف الشهادات فتأتي نسبة 10% متحصلين على شهادة ليسانس في الرياضة، 5% متحصلين على شهادة ماستر في الرياضة، 5% مستشارين في الرياضة، و10%شهادات أخرى.

السؤال رقم(02):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-9) نجد أننسبة 10% من المدربين خبرتهم أقل من خمسة سنوات، نسبة 15% تتراوح خبرتهم بين (6و10) سنةونسبة 70% مافوق 15 سنةونسبة 5% تتراوح خبرتهم مابين (11-15) سنة، وهذا مايبين أن كثير من المدربين المكلفين بالتدريب الناشئين في ألعاب القوى لديهم الخبرة الكافية، وبذلك التعامل الجيد مع فئة الناشئين لأن خبرة المدرب لها دور كبير خاصة في انتقاء العدائين.

السؤال رقم(03):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-10) نلاحظ أن نسبة 20%من المدربين لم يتلقوا دعوات للمشاركة في أي ندوة أو ملتقى حول عملية الانتقاء العلمي، رغم أهمية مثل هذه الندوات والملتقيات في إثراء الجانب المعرفي للمدربين بالمعلومات حول عملية الانتقاء، ونسبة 40% من المدربين أحيانا ما يتلقون دعوات بالمشاركة، ونسبة 30% نادرا ما يتلقون دعوات بالمشاركة وتبقى نسبة 10% للمدربين الذين يتلقون دائما دعوات بالمشاركة في الندوات والملتقيات.

السؤال رقم (04):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-11) نلاحظ أن نسبة 85% من المدربين يرون أن المدرب يجب أن يكون ذو شهادة وخبرة في الميدان، وهذا حتى يكون ذا مستوى وكفاءة خاصة في عملية الانتقاء، ونسبة 15% يرون انه تتوجب الخبرة في الميدان

السؤال رقم (05):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-12) نلاحظ أن نسبة 70% لم يتلقوا تكوينا خاصا في عملية انتقاء الناشئين وهذا ما يجعلهم على غير دراية ببعض الجوانب وبالتالي تكون عملية الانتقاء غير صحيحة ويضيعون الكثير من الطاقات والمواهب الشابة، في حين أن 30% من المدربين تلقوا تكوينا خاصا بعملية الانتقاء، وهذا ما يساعدهم على الانتقاء الجيد ومعرفة مختلف الجوانب وبالتالي التحكم الجيد في عملية الانتقاء.

السؤال رقم (06):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-13) نلاحظ أن كثير من المدربين يتفقون في تعريفهم للانتقاء مع التعريفات الأكاديمية والأبحاث المختصة من حيث أنه عبارة عن عملية تتطلب دقة كبيرة ومتناهية في اختيار العدائين من ناحية المواهب والإمكانيات، وما يؤكد كلامنا هو النسبة المئوية60%، في حين أن 25% من المدربين يعتبرونه عملية كشف ونسبة 15% يعتبرونه عملية توجيه.

السؤال رقم (07):

يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي، فهو يستخدم في تكوين العدائين على المستوى المحلي وإعداد أبطال المستقبل، وتوجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم، والاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل ورعايتهم، وتوجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها، يراه جل المدربين أي اكتشاف المواهب و تكوينهم وإعدادهم إلى المستقبل. وهذا ما

السؤال رقم (08):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-14) نلاحظ أن نسبة 45% من المدربين يقومون بعملية الانتقاء بمساعدة مدرب آخر ونسبة 20% يقومون بعملية الانتقاء بمساعدة مدربين فأكثر، وهذا ما يفسر تعاون المدربين خلال عملية الانتقاء لتكون أكثر سهولة ودقة، في حين أن نسبة 35% من المدربين يقومون بعملية الانتقاء بمفردهم.

السؤال رقم (09):

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم (2-2-15) والذي مفاده التأكيد التام للمدربين أي نسبة 100% أنهم يعتمدون في عملية الانتقاء على عدة خصائص يتميز بها اختصاص نصف الطويل، ومن هذه الخصائص التحمل، اللياقة البدنية، الجانب المورفولوجي والسرعة.

السؤال رقم (10):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-16) نلاحظ أن أغلبية المدربين يفضلون الجانب البدني أي بنسبة 55%، ثم يأتي الجانب المورفولوجي بنسبة 45%وفي الأخير الجانب النفسي بنسبة 00%، وهذا هو الخطأ الذي يقع فيه المدربين بتركيزهم في عملية الانتقاء على جانب دون الآخر.

السؤال رقم (11):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-17) نلاحظ أن نسبة 75% من المدربين يعتمدون على الاختبارات البدنية، حيث يعتبر الاختبار البدني معيار مهم في عملية الانتقاء في نظر المدربين، ونسبة 15%يعتمدون على الملاحظة، فلابد من وجود الملاحظة في عملية انتقاء العدائين الناشئين وهذا للظفر بأفضل المواهب، ونسبة 10% يعتمدون على الجانب المورفوموجي، ومنه يتبين أن كثير من المدربين لا يهتمون بالجانب المورفوموجي في عملية الانتقاء.

ففي سنة 1889 كانت الخصائص المرفولوجية تعتبر من أهم عوامل النجاح في السباقات، فقد توصل (CURETON, 1951) إلى علاقة بين مسافة السباق وطول القامة الجسمية، حيث أكد بأنه كلما كانت المسافة طويلة كلما كان الممارسون أقل طولا.

السؤال رقم (12):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-18) نلاحظ أن نسبة 15% من المدربين أجابوا على عدم استعمالهم لاختبارات خاصة خلال عملية الانتقاء، وهذا يعود لعدم معرفتهم لهذه الاختبارات ونسبة 85% من المدربين يعتمدون على اختبارات خاصة خلال عملية الانتقاء، وهذا يبين تمسك المدربين باستخدام هذه الاختبارات والمتمثلة في اختبار التحمل والسرعة لانتقاء وكشف المواهب، وهذا ما يؤكد دور هذه الاختبارات في جعل الانتقاء أكثر فاعلية ودقة.

السؤال رقم (13):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-19) نجد أن اختبار التحمل تتميز بقدر كبير من الأهمية في عملية انتقاء العدائين، وهذا ما يتجلى في التباين الكبير فيما يخص النسب المئوية الممثلة لآراء المدربين 85%، ونسبة 15% من المدربين وقع اختيارهم على اختبار السرعة، أما اختبارات القوة التحمل والمرونة والرشاقة لم يعطوها أي أهمية، ويرى (S.TADENSZ1987)حسب رأي (OSOLINE) بأن "القوة العضلية تتعبر أحد الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، و هي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الحركة و على أداء المهارة المطلوبة".

السؤال رقم (14):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-20) نسبة 55% من المدربين يعتبرون أن النجاح في الاختبار البدني لا يعني تميز العداء، وهذا ما يبين أن كثير من المدربين لا يعتمدون بشكل كبير على الاختبار البدني في عملية انتقاء العدائين، في حين أن نسبة 45% يعتبرون النجاح في الاختبار البدني يعني تميز اللاعب.

السؤال رقم (15):

إن التفوق في أي نشاط رياضي يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي الانتقاء، التدريب، والمنافسات ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية، ولكن إذا ما أعطيت عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية، وأجريت في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية سليمة انعكس ذلك على عمليات التدريب والمنافسات وزاد من فعاليتها، وبالتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج الرياضية في أسرع وقت وبأقل جهد ممكن، وهذا ما نراه من خلال تحليلنا للجدول رقم (2-2-21) أن 100% من المدربين يرون أن الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب.

السؤال رقم (16):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-22) تعتبر المرحلة العمرية (15-17) سنة من أهم المراحل في انتقاء الناشئين، حيث نلاحظ أن هناك55٪من المدربين يروا أن السن المناسب لانتقاء الناشئين في اختصاص نصف الطويل هومن 15 إلى 17 سنة، كما رأى (ERIKSSON.COLL 1973) من خلال تجربة قام بها وجد أن قيمة أنزيم (PFK) يكون أقل من 30 إلى 50٪ عند الأطفال من سن11-13 سنة مقارنة بالبالغين، وأكدت أيضا تجربة (FOURNIER ET COL 1973)، بحيث لاحظ قيم لأنزيم (PFK)مع مراهقين من سن 16-17 سنة وانطلاقا من ذلك يؤكد عدة مختصون عن عدم العمل بالمداومة الخاصة قبل سن15-16سنة لأن خلال هذه المرحلة الجهاز اللاهوائي بحمض اللبن عند الطفل مشابه لجهاز الإنسان البالغ، وهذا ما نلاحظه من خلال الجدول أن نسبة 30% من المدربين يعتبرون المرحلة العمرية (13-15) سنة هي أهم مرحلة في انتقاء الناشئين، في حين أن 10% يعتبرون المرحلة (09-12) سنة هي أهم مرحلة في الانتقاء.

السؤال رقم (17):

إن التنبؤ لأداء الناشئين وبصورة خاصة طويل المدى من أهم واجبات الانتقاء حقيقة موضوعية علمية حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالاستعدادات التي يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى ولم نواكبها أثناء مرحلة الأداء على المدى الطويل فلا فائدة من مراحل (اكتشاف المواهب) عملية الانتقاء، ومن النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-23) نلاحظ أن 35% من المدربين عادة ما يعتمدون على التنبؤ طويل المدى، ونسبة 50% دائما ما يعتمدون على التنبؤ طويل المدى، في حين أن نسبة المدربين الذين يعتمدون نادرا على التنبؤ طويل المدى فلا تتجاوز 15%.

السؤال رقم (18):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-24) نلاحظ أن 55% من المدربين يواجهون صعوبات أثناء عملية الانتقاء وهذه الصعوبات يمكن تلخيصها فيما يلي:

- عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.
- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بالتطور قدرات الرياضي المختلفة المتواصلة.
- عدم وجود الأماكن والوسائل المناسبة لانتقاء الناشئين.
- نقص الاهتمام لدى الأولياء والمسؤولين.

مع ملاحظة نسبة 45% من المدربين لا يواجهون صعوبات خلال عملية الانتقاء.

السؤال رقم (19):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-25) نلاحظ أن 70% من المدربين يقومون بتطبيق برنامج خاص خلال عملية الانتقاء، وبذلك يتم اختيار الناشئين بأحسن الطرق العملية، وبهذا يكون الانتقاء مبرمجا ومعتمدا على عدة عناصر يتضمنها البرنامج المسطر من طرف المدرب القائم بالعملية، في حين أن 30% من المدربين ليس لديهم برنامج خاص بعملية الانتقاء.

السؤال رقم (20):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-26) نجد أن 80% من المدربين يقومون باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء، وهذا يبين تمسك المدربين باستخدام القياسات لانتقاء وكشف المواهب، وهذا لجعل عملية الانتقاء أكثر علمية وفعالية، في حين 20% من المدربين أجابوا على عدم استعمالهم للقياسات والاختبارات وهذا يعود طبعا لنقص الإمكانيات.

السؤال رقم (21):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-27) نلاحظ أن 20% من المدربين يقومون بفحوصات طبية على العدائين قبل عملية الانتقاء، ونعتقد بأنهم يقصدون بالفحوصات الطبية شهادة طب عام وخاص وليس الفحص الطبي الرياضي المتخصص الذي يعتمد على وسائل خاصة وميكانيزمات عمل طبية تعتمد أكثر على النوعية والتخصص، وهو مايبقي معرفة المدرب بالحالة الصحية للعدائين ناقصة، في حين أن 80% من المدربين لا يقومون بفحوصات طبية على العدائين خلال عملية الانتقاء.

السؤال رقم (22):

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2-2-28) نلاحظ أن 50٪ من المدربين يقومون بمقارنة نتائج اختبارات الانتقاء مع عينات أخرى، أما النصف الأخر لا يقوم بعملية المقارنة، إذ أن عملية التقويم تساعد المدرب في التعرف على حالة العداء ومدى تقدمه أو عدمه، بالإضافة معرفة إلى أسباب ذلك مما يساعد على التوجيه في عملية التدريب.

2-10-تحليل ومناقشة نتائج القياسات المورفولوجية، الاختبارات البدنية والفيزيولوجية:

2-10-1 القياسات المورفولوجية:

من خلال الشكلين رقم (2-2-22) و (2-2-23) نلاحظ أن هناك تباين في الطول والوزن لمختلف العينات الثلاث، حيث زيادة الطول غالبا ما يرافقها زيادة الوزن أي أن هناك علاقة طردية بينهما، حيث أشارت معظم البحوث على أهمية الأخذ بعين الاعتبار بمتغيري الطول والوزن خلال عملية الانتقاء في معظم الأنشطة الرياضية، وهذا حسب نموذج(BAR-OR) وغيره من الباحثين الذين يهتمون بالقياسات المورفولوجية.

2-10-2 الاختبارات البدنية:

من خلال الشكل رقم (2-2-24) نلاحظ أن هناك تباين كبير في اختبار نصف كوبر لمختلف العينات الثلاث، حيث نجد أن قيمة التباين بين فئة أشبال2 والأصاغر يقدربـ 205.38وبين فئة أشبال2 وفئةاشبال1 يقدربـ 92.59وفئة أشبال1 والأصاغر 112.79.

من خلال الشكل رقم (2-2-25) نلاحظ أن هناك تباين كبير في اختبار كوبر لمختلف العينات الثلاث، حيث نجد أن قيمة التباين بين فئة أشبال2 والأصاغر يقدربـ 270.45وبين فئة أشبال2 وفئة أشبال1 يقدربـ 119.71وفئة أشبال1 والأصاغر 150.74.

عند الأطفال الشبان الجهاز الهوائي بإمكانه النمو والتطور بصفة مذهلة، فمثلا عند الأطفال في سن 11سنةبإمكانهم تطوير قدراتهم الهوائية بحوالي 15% بعد ستة أشهر من التدريب و55% بعد 32 شهر، وهذا حسب (EKBLOM,1969).

من خلال الشكل رقم (2-2-26) نلاحظ أن هناك تباين ضئيل في اختبار السرعة 30م لمختلف العينات الثلاث، حيث نجد أن قيمة التباين بين فئة أشبال2 والأصاغر يقدر. 0.19و بين فئة أشبال2 و فئة أشبال1 يقدربـ 0.07 و بين فئة أشبال1 والأصاغر0.08.

السن المناسب لتربية و تنمية خاصية السرعة هو سن9-10 سنوات، بحيث يعتبر هذا السن حسب العديد من الأخصائيين السن المناسب للبدء بتدريب الركض السريع، وظهر أن تردد الحركات يصل إلى أعلى مستوى له في السن 12-14سنة، بينما في سن11-14سنة تتطور جميع الصفات مثل الطول، وزن الجسم، طول الخطوة وعدد التردد الأقصى للخطوات، أما بالنسبة لتغيرات رد الفعل الحركي فأكدت الدراسات بزيادة المدى الحركي و الاقتصاد في الحركة في سن15-17سنة، حيث يرى (WEINECK.J 1997) خلال هذه المرحلة بإمكان الممارس العمل بدون تحفظ، فكل محتويات التدريب والطرق المستعملة للبالغين بإمكانه العمل بها، الشرط الوحيد في ذلك هو أن يكون حجم العمل أقل من حجم الإنسان البالغ.

من خلال الشكل رقم (2-2-27) نلاحظ أن هناك تباين ضئيل في اختبار القفز الطويل لمختلف العينات الثلاث، حيث نجد أن قيمة التباين بين فئة أشبال2 والأصاغر يقدربـ 0.26وبين فئة أشبال2 و فئة أشبال1 يقدربـ 0.13، في حين بين فئة أشبال1 والأصاغر يقدر بـ 0.13.

ويرى (WEINECK.J 1998) "بأن أحسن فترة لتدريب القوة هي المرحلة الثانية للمراهقة (15-17)، لأن في هذه المرحلة يكون النمو عرضي، بحيث يزداد حجم العضلات".

2-10-3 الاختبارات الفيزيولوجية:

من خلال الشكل رقم (2-2-28) نلاحظ أن هناك تباين كبير في السرعة الهوائية القصوى لمختلف العينات الثلاث، حيث نجد أن قيمة التباين بين فئة أشبال2 والأصاغر يقدربـ 2.05وبين فئة أشبال2 وفئة أشبال1 يقدربـ 0.92في حين بين فئة أشبال1 والأصاغر يقدر بـ 1.13.

السرعة الهوائية القصوى تتعلق بسرعة الانتقال، بحيث تؤدي إلى استهلاك الأكسجين بقيمة قصوى (VO2MAX)،وهذا حسب (BRUE 1985).

حسب (PERONNRT 1991) السرعة الهوائية القصوى (VMA) خاصية مهمة للأداء الذي يمكن أن يحققه العداء، وهي خاصية مهمة للأداء الرياضي الذي يمكن تحقيقه.

من خلال الشكل رقم (2-2-29) نلاحظ أن هناك تباين كبير في الحجم الأقصى للأكسجين لمختلف العينات الثلاث، حيث نجد أن قيمة التباين بين فئة أشبال2 والأصاغر يقدربـ 6.01وبين فئة أشبال2 وفئة أشبال1 يقدربـ 2.68 في حين بين فئة أشبال1 والأصاغر يقدربـ3.33.

يزداد الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) مع زيادة العمر حتى يزداد الحد الأقصى ما بين (18-20) سنة بدءا من هذا السن يبدأ في التناقص إلى حوالي 27% إلى غاية 60سنة، وهذا حسب (ASTRAND et COLL).

إن كلا من(BRIKCI. DEKAR 1995) يبينان أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين يكون أحسن كلما كانت النتائج حسنة من خلال السباقات المساوية أو التي تفوق مسافة 1500 م.

كما يرى (ASTRAND P.O – RODALL-K, 1977) بأن: "رياضي اختصاصات التحمل من المستوى العالمي يمتازون بالاستهلاك الأقصى للأكسجين يصل إلى غاية 70 ملل.د/كلغ.

إن سباقات نصف الطويل والطويل يعتبران من بين الرياضات التي تتطلب إصراف طاقوي من أصل هوائي، وهذا حسب (BRIKCI 1995).

2-11- المناقشة العامة:

بعد عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال نتائج الاستبيان و القياسات المورفولوجية، الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية و التي تم توضيحها عن طريق الجداول و الأشكال البيانية و المعالجات الإحصائية المختلفة للمعطيات المستمدة، سنهتم في هذا العنوان بالمناقشة العامة لهذه النتائج انطلاقا من تشخيصها على الأسس النظرية التي بنيت عليها المنطلقات الفرضية للدراسة، و التي تركت سباقات النصف الطويل تتوارى إلى الخلف مقارنة مع المستوى الدولي،إذ يعتبر الانتقاء المبكر« التخصص المبكر» كأحد العوامل المعرقلة للنتيجة الرياضية و هذا من خلال نتيجة الاستبيانحيث:

نسبة 30% من المدربين يعتبرون المرحلة العمرية (15-13) سنة هي أهم مرحلة في انتقاء الناشئين، في حين أن 10% يعتبرون المرحلة (12-09) سنة هي أهم مرحلة في انتقاء عدائي المسافات النصف طويلة،أيأن هناك 40% من المدربين يقومون بانتقاء مبكر لعدائي مسافات النصف الطويلة.

يعتبر الانتقاء العشوائي كأحد العوامل المعرقلة للنتيجة الرياضية وهذا من خلال نتائج الاستبيان:

نسبة 70% لم يتلقوا تكوينا خاصا في عملية انتقاء الناشئين، وهذا ما يجعلهم على غير دراية ببعض الجوانب، وبالتالي تتم عملية الانتقاء بطريقة عشوائية ويضيعون الكثير من الطاقات والمواهب الشابة.

15% من المدربين أجابوا على عدم استعمالهم لاختبارات خاصة خلال عملية الانتقاء، وهذا يعود لعدم معرفتهم لهاته الاختبارات.

20% من المدربين أجابوا على عدم استعمالهم للقياسات والاختبارات، وهذا يعود طبعا لنقص الإمكانيات.

80% من المدربين لا يقومون بفحوصات طبية على العدائين خلال عملية الانتقاء.

50% من المدربين لا يقومون بمقارنة نتائج اختبارات الانتقاء مع عينات أخرى.

لم يتم الإجابة على الشطر الثاني لمختلف الأسئلة لأغلبية المدربين، وهذا يعني عدم مصداقية الإجابات.

فيما يخص الاختبارات البدنية والفيزيولوجية فقد توصلنا الى النتائج التالية:

اختبار نصف كوبر :وجدنا ا نسبة 52.5%أي ما يعادل21 عداء لهم نتيجة أعلى من القيمة الوسطى.

اختبار كوبر: وجدنا ا نسبة 47.5% أي ما يعادل19عداء لهم نتيجة أعلى من القيمة الوسطى.

اختبار 30م سرعة: وجدنا ا نسبة 47.5% أي ما يعادل 19 عداء لهم نتيجة أعلى من القيمة الوسطى.

اختبار القفز الطويل من وضعية الثبات: وجدنا نسبة 47.5% أي ما يعادل 19 عداء لهم نتيجة أعلى من القيمة الوسطى.

تظهر على هؤلاء 19 عداء احتمالية أن يكونوا موهوبين، ومن بين 19عداء يوجه منهم 09 لسباقات النصف الطويل الذين يتميزون بخاصية السرعة والتحمل، وكذلك 10 عدائين منهم لسباقات المسافات الطويلة الذين يتميزون بخاصية التحمل وضعف في خاصية السرعة.

أما العدد الباقي وهو 21 عداء ليس لهم مؤهلات التفوق للوصول إلى أعلى المستويات، ولكن هذا لا يعني التخلي عن هذه الفئة. ويعود هذا الضعف ربما لعدم الاستيعاب الجيد للاختبارات البدنية أو وجود بعض عوائق، ولكن القيام بإعادة عملية الاختبارات البدنية باستثناء بعض العدائين الذين ليس لهم استعدادات لممارسة سباقات النصف الطويل إذ يجب إعادة توجيههم إلى اختصاصات أخرى.

الخاتمة

من المسلم به أن لعملية انتقاء الريّاضيين وتوجيههم نحو النشاطات الرياضية أهمية كبيرة من أجل إعدادهم للمشاركة في المنافسات وشتى التخصصات، بغية تحقيق نتائج عالية ومشرفة.

ومما لا شك فيه أن العاب القوى أحد أهم الأنشطة الرياضية بامتلاكها لقاعدة ممارسة واسعة وحيث تجاوزت أهداف ممارستها من الترفيه والحفاظ على الصحة إلى المشاركة في المنافسات من أجل النجاح الرياضي المضمون.

قد حضيت العاب القوى بصفة عامة وسباقات النصف الطويل بصفة خاصة باهتمام كبير جدا من طرف المختصين والمدربين،من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الممكنة ومن أجل ذلك تطرقوا إلى عملية الانتقاء لتشكيل عدائي ذو كفاءة في هذا الاختصاص اعتمادا على مقاييس مختلفة.

وتعتبر الاختبارات والمقاييس إحدى الوسائل التقويمية التي تتبع الأسلوب العلمي حيث أنها الوسيلة الموضوعية الصادقة لتحقيق أحد أهم أغراضها ألا وهي عملية الانتقاء الرياضي، متبعة الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الاستعدادت المناسبة للوصول إلى التفوق، ولأن الانتقاء الرياضي هو عملية اقتصادية تلجأ إليها كثيرا من الدول حتى توفر الجهود وتحرز أفضل النتائج وتأتي بأفضل العناصر الرياضية.

جاءت دراستنا هذه بهدف تحليل وتقويم عمليةالانتقاء لعدائي اختصاص المسافات النصف الطويلة بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية لتقويم الجوانب المورفولوجية والبدنية بغرض انتقاء عناصر لها من المؤهلات بما يسمح لها لممارسة هذه الرياضة، وقد تم القيام بمجموعة من المقاييس والاختبارات للعينات المأخوذة من ولايتي بجايةوشلف ووضعنا لها مقاييس معيارية لتسهيل عملية الانتقاء، بالإضافة إلى توزيع استبيان أولي على المدربين لإعطاء آراء وأجوبة حول عملية الانتقاء.

توصيات الدراسة:

الأهداف العامة في سباقات النصف الطويل هو بلوغ نتيجة رياضة عالية المستوى، وعليه نقترح التوصيات التالية:

1- المرور بعناية بمرحلة الانتقاء والتوجيه.
2- القيام باختبارات مورفولوجية لتحديد نوع الاختصاص الممارس، كما يوازي ذلك متابعة تطورات الحالة والتغيرات التي تطرأ من الجانب المورفولوجي.
3- القيام باختبارات فزيولوجية لتحديد خصائص الأنظمة الحيوية المتعلقة بالجسم ومختلف التطورات، وذلك لمعرفة الوجهة الصحيحة في طريقة التدريب.
4- القيام باختبارات بدنية لتقييم القدرات والمؤهلات، وكذا متابعة مختلف التغيرات والتطورات التي تساعد على توجيه أنسب.
5- وضع برنامج تدريب متنوع لتطوير جميع الصفات البدنية في إطار منهجية عمل علمية وعقلانية مع مراعاة سن الممارس، التجربة وفترة الممارسة، القدرات البدنية والمهارية.
6- القيام بانتقاء الرياضيين حسب النتائج المحققة في الاختبارات، وذلك لتوجيههم إلى ممارسة الاختصاص المناسب للإمكانيات البدنية والمهارية.
7- وضع برنامج تدريب خاص مناسب لكل فئة.
8- توفير الإمكانيات الضرورية لتطوير كل صفة بدنية بطريقة مثلى.
9- الانضباط في السيرورة التدريبية وسلوك الرياضي.
10- تحفيز الرياضيين معنويا وماديا، حتى تتمكن من اكتسابهم كليا.
11- بلوغ سرعة قاعدية في سباقات السرعة وخاصة سباق 400م.
12- التحكم في طريقة تغيير السرعة بدون عائق.
13- توفير وسائل العمل المناسبة للمدربين والرياضيين قصد التحسين في النتائج.
14- تحسين برامج المنافسات وجعلها تخضع لمتطلبات الرياضيين حسب كل صنف من العمر أي تخطيط برنامج منافسات يحترم فيه مراحل تطور الرياضي.
15- مراقبة ومتابعة نتائج الرياضيين عبر السنين وإعطاء تقييمات للعمل المسطر، هل هناك تحسين أم لا ولماذا؟
16- إخضاع الرياضيين للمراقبة والمتابعة الطبية خلال كل موسم رياضي لتفادي العراقيل.

17- إقامة ندوات أو أيام دراسية للإطارات الرياضية حول التكوين الشامل، المتنوع ومختلف الطرق الحديثة في التدريب الرياضي التي أساسها تحقيق نتائج على المستوى العالي.

المراجـــع

أولا: المراجع باللغة العربية:

- الكـتب:

1- أبو العلا عبد الفتاح، **اختبارات انتقاء وتوجيه الموهوبين في التربية الرياضية**، المركز القومي للبحوث التربوية، 1983.

2- الحاوي يحي السيد، **المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب**، المركز العربي، القاهرة، مصر، 1990.

3- بسطويسي أحمد، **أسس ونظريات الحركة**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1996.

4- بولسر وآخرون، **أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، ترجمة عبد العزيز سلامة، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت، 1976.

5- توما جورج خوري، **سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق**، الطبعة الأولى، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، 2000.

6- حامد عبد السلام زهران، **الطفولة والمراهقة**، الطبعة الأولى، عالم الكتاب، 1995.

7- حامد عبد السلام زهران، **الطفولة والمراهقة**، الطبعة الخامسة، عالم الكتاب، 1995.

8- راجح أحمد عزت، **مشاكل الشباب النفسية**، جماعة النشر العالمي، مصر، 1945.

9- ريسان خريط مجيد وإبراهيم رحمة محمد، **طرق اختبار الرياضيين**، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 1987.

10- ريسان خريط، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، عمان، 1998.

11- سطوس أحمد، **سباقات المضمار وسباقات ميدان التعليم، تكتيك التدرب**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1997.

12- سعد الدين الشرنوبي، **الأمراض والذهنية والاضطرابات السلوكية**، دار العلم، بيروت، لبنان، 1984.

13- سعد الدين الشرنوبي وعبد المنعم صويدي، **مسابقات الميدان والمضمار**.

14- سعدية محمد علي بدر، **سيكولوجية المراهقة**، دار البحوث العلمية، 1980.

15- عبد العالي الجسيماني، **سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية**، دار البيضاء للعلوم، لبنان، 1994.

16- عصام حلمي ومحمد جابر برقع، **التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات**، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1997.

17- عنايات محمد أحمد فرج، **مناهج وطرق تدريس التربية البدنية**، دار الفكر العربي، مصر، 1998.

18- فؤاد البهي السيد، **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة**، دار الفكر العربي، مصر، 1956.

19- فتحي رضوان، **موسوعة رياضة العاب القوى**، دار الملايين بيروت، لبنان.

20- فيصل محمد الزراد، مسابقات **الميدان والمضمار**، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 1998.

21- قاسم حسن حسنين، **الفيزيولوجيا، مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي**، الطبعة الأولى، دار الحكمة، جامعة بغداد، العراق، 1990.

22- قاسم حسن حسين وفتحي المهشهش يوسف، **الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي**، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1999.

23- قصي، **الموسوعة العلمية الحديثة**، المركز الثقافي ناملي للمطبوعات، 2002.

24- محمد الحماحمي، **انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي**، دار النشر، القاهرة، مصر، 1996.

25- محمد حسين علاوة ومحمد ناصر الدين رضوان، **اختيار الأداء الحركي**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.

26- محمد محمود عبد الدائم ومحمد صبحي حسناتين، **الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.

27- محمد، **الإعداد وتطوير العصر الخططي**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

28- محمود كاشف، **الإعداد النفسي للرياضيين**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.

29- مصطفى فهمي، **سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، دار المعارف الجديدة، 1986.

30- مفتي إبراهيم حماد، **التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.

31- مفتي إبراهيم حماد، **التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق وقيادة**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.

32- مفتي إبراهيم حمادة، **التدريب الرياضي الحديث**، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، 2001.

33- هدى محمد الخضري، **التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة**، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.

34- هشام منذر الخطيب، **تاريخ التربية البدنية**، الجزء الأول، طبع جامعة بغداد، بغداد، العراق.

35- أبوالعلاء أحمد عبد الفتاح، **فسيولوجية ومورفولوجية الرياضي، طرق القياس والتقويم**، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1996.

36- _عصام عبد الخالق، التدريب **الرياضي**، دار المعارف الإسكندرية، مصر، 1992.

37- قاسم حسن، **الأسس التدريبية**، الطبعة الأولى، دار الفكر، 1998.

38- سامي الصفارة، **كتاب منهجي في التربية البدنية والرياضية**، الجزء الأول، 1987.

39- أبو العلاء نصر الدين سيد، **فسيولوجية اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.

40- محمد صبحي حسنين، **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، الطبعة الثانية، 1995.

المقـــالات:

41- خالد منصور، **عملية الانتقاء في المجال الرياضي**، نقلا عن الموقع http://www.shbabhohda.

42- هاشم أحمد سليمان، **الانتقاء في المجال الرياضي، أكاديمية كرة القدم**، نقلا عن الموقع http://www.badnia,net.

43- محمود المهدي، **محاضرات في ألعاب القوى**.

ثانيا: باللغة الأجنبية:

- *Les Ouvrages :*

44- Adem (K), **modernes kraftaraining in sport, vertag boom, munchen**,1990.
45- Astrand (P.O), **Rodall(K), test book of work psychology,physiological base of escercices**, New york 1977.
46- Brikci (A), **physiologie appliquée aux activité sportives** ,1ere édition abada,Tipaza, 1995.
47- Dessons H Prut, **oubors, Hubiche, lacour, Malyrot, les courses**, 2eme édition vigot, 1982.
48- Dontrelousc (J.P), **physiologie et biologie du sport,** édition vigot, Paris, 1998.
49- Ekblom (B), **effet of physical training in adolescent boys, j ,appl.physical**, 1969.
50- Eriksson (B.O), **Physical trainny escygen supply and muscle metabolis min 11, 13years old boye cicter physical, scand, suppl**,1972.
51- Harre (D), **schnellkraft training**, Berlin, 1990.
52- Patrick (S), **l'eseingnement de l'athletisme en milieu scolaire**, édition vigot, Paris.1992.
53- Raymond (c), entrainement **à la cource**, édition universitaire, Paris, 1970.
54- Renato (M), **les bases de l'entrainement sportif**, édition revue, 1985.
55- Robert Robin, **Athlétisme pour tout**, édition amphora, Paris, 1979.
56- Sillamy.N, **Dictionnaire de la psychologie**, édition bordes, 1983.
57- Simkin (N.V), **Physiologie charakter is tik von kaft, schnellig kert and ansdanca**, Berlin, 1994.
58- Tadensz (S), **le triple saut**, édition vigot, Paris, 1987.
59- Weineck, **Pedagogie du sport**, édition vigot, Paris 1992.
60- Weineck (J), **Manuel d'entrainement**, 4 eme édition vigot, Paris, 1997.
61- Werechasanskly (Y.V), **der bertrag by dekomment der theorie and practis**, 1990.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (01): استمارة استبيان موجهة الى المدربين

- ***اسم الفريق:*** .....

- ***السن:*** .....

- ***الجنس:*** ذكر ☐ أنثى ☐

1- ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه في الرياضة ☐ ماستير في الرياضة ☐ ليسانس في الرياضة ☐

مستشار في الرياضة ☐ تقني سامي في الرياضة ☐ رياضي سابق ☐

مربي في الرياضة ☐ أخرى ☐

2- ما هو عدد سنوات خبرتك في المجال الرياضي؟

من 1 إلى 5 سنوات ☐ من 6 إلى 10 سنوات ☐ من 11 إلى 15 ☐

أكثر من 15 سنة: .....

3- هل تتلقى دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء عدائي النصف طويل صنف الناشئين؟

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

4- هل يتوجب على المدرب أن يكون؟

- ذو شهادة في الميدان ☐ - ذو خبرة في الميدان ☐

- ذو شهادة وخبرة في الميدان ☐

5- هل تلقيتم تكوينا خاصا في عملية انتقاء الناشئين؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة نعم فما مدة هذا التكوين:.....

6- ما معنى الانتقاء حسب رأيكم؟

أ- عملية اختيار ☐ ب- عملية توجيه ☐ ج- عملية كشف ☐

7- في رأيكم ما هي الأهداف المرجوة من الانتقاء خلال مرحلة المراهقة؟

.....

.....

8- هل تقوم بعملية الانتقاء بمفردك أو بمساعدة آخرين؟

بمفردك ☐ بمساعدة مدرب آخر ☐ بمساعدة مدربين فأكثر ☐ طبيب ☐

9- يتميز اختصاص النصف طويل بعدة خصائص فهل يتم انتقاء العدائين وفق خصائص معينة تتوفر فيهم؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة نعم فماهي هذه الخصائص:.....

10- ما هو الجانب الذي تراعيه عند انتقاء عدائي اختصاص النصف طويل ؟

الجانب النفسي ☐ الجانب البدني ☐ الجانب المورفولوجي ☐

11- ما هي الطرق التي تعتمدون عليها في عملية الانتقاء؟

الملاحظة ☐ الاختبارات البدنية ☐ النفسية ☐ المورفولوجية ☐

12- هل هناك اختبارات خاصة تعتمدون عليها في عملية انتقاء عدائي نصف الطويل؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت الإجابة بنعم، فما هذه الاختبارات؟

.....

13- ما هي الاختبارات البدنية المناسبة في عملية الانتقاء عند عدائي نصف الطويل صنف ناشئين حسب رأيك؟ رتب حسب الاهمية

اختبار سرعة ☐ اختبار رشاقة ☐ اختبار مرونة ☐ اختبار قوة ☐

اختبار تحمل ☐

14- هل النجاح في الاختبار البدني يعني التميز؟

نعم ☐ لا ☐

15-هل الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

16- حسب رأيكم ما هو السن المناسب لعملية انتقاء الناشئين في اختصاص نصف الطويل؟

من 6 إلى 8 سنوات ☐ من 9 إلى 12 سنة ☐

من 13 إلى 15 سنة ☐ من 15 إلى 17 سنة ☐ فئة أخرى ☐

إذا كانت الإجابة فئة أخرى فما هي؟

.....

17- هل تعتمد في انتقاءك للناشئين على تنبؤ طويل المدى لأدائهم؟

دائما ☐ عادة ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

18- هل تواجه صعوبات في عملية انتقاء؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بنعم، اذكرها:.....

19- هل لديك برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه خلال هذه العملية؟

نعم ☐ لا ☐

20- هل تقوم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء؟

نعم ☐ لا ☐

21- هل تقومون بفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت الإجابة بنعم فأين تقام هذه الفحوصات:.....

22- هل تقومون بمقارنة نتائج اختبارات الانتقاء مع عينات اخرى؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت الإجابة بنعم فما هذه العينات:.....

ملحق رقم (03): نتائج المنافسات بالعين المدروسة

اللقب	الاسم	2000م موانع	800م	1500م	3000م	1200م	2000م
1- قدور قتة	الياس	6,06,20			8,5,0		
2- طاهر	ايمن			4,15,7	8,46,0		
3- بستي	فؤاد شوقي				9,17,0		
4- كموش	ياسين		2,18,4				
5- بن سالم	فؤاد				8,53,3		
6- الهادي	ايمن				9,04,0		
7- خنوسي	عبد الجليل		2,04,7		9,13,0		
8- بوحرات	سعيد		2,17,9				
9- علواش	بوبكر		2,07,7				
10- عزي	توفيق		2,06,7				
11- هواري	توفيق		2,11,2		9,41,8		
12- معافري	جلول			4,31,9			
13- بلوز	كسيلة			4,49,7			
14- مازى	مولود		2,21,5				
15- عبدلي	يانيس		2,16,2		9'49''8		
16- فارس	عزالدين						6,31,8
17- تاوريرت	أمين		2,22,0	4,33,4			
18-سعدان	اكرم		2,19,7				
19- زموري	أمين					3,39,1	
20- يماني	منير					3,37,2	
21- خفاش	سعيد					3,40,2	
22- شتوي	حمزة		2,38,5				
23- موساوي	امير					3,47,8	
24- عفان	عماد الدين					3,45,4	
25- سليماني	ميسيبسة		2,22,8				
26- ايت عباس	صادق			4,37,4			
27- مشكاك	سعيد				9,44,8		
28- موساوي	عيسى		2,14,1		10,31,0		
29- عقوبة	نسيم						6,37,0
30- مايوت	العيد					3,45,9	
31- بطاش	منير		2,05,6	4,26,3			
32- اومرت	بدرالدين			4,38,4		3,57,0	
33- حماش	الهاشمي					3,37,0	6,36,0
34- مولاي	العيد					3,49,2	
35- معمري	عادل					3,50,1	

36- عبيدي	**مهدي**		2,24,2				
37- زرنون	**محمد**		2,21,8				
38- مكاري	**حكيم**			4,24,9			
39- كروش	**محمد امين**			4,18,5			
40- خلاف	**ياني**			4,16,7			

ملحق رقم (02): نتائج القياسات المورفولوجية، الاختبارات البدنية والفيزيولوجية للعينة المدروسة

اللقب	الاسم	الوزن (كلغ)	القامة (متر)	تاريخ الازدياد	اختبار نصف كوبر (م)	السرعة الهوائية القصوى	اختبار كوبر (م)	حجم الأوكسيجين الأقصى	اختبار الجري 30 م (الثانية)	القفز الطويل من وضعية الثبات (م)
1- قدور قتة	الياس	64,5	1,79	30/01/1999	2260	22,6	4080	79,92	4,04	2,8
2- طاهر	ايمن	63,8	1,78	04/03/1999	2280	22,8	4020	78,6	3,9	2,75
3- بستي	فؤاد شوقي	65	1,77	01/11/2000	2060	20,6	3800	73,66	4,18	2,62
4- كموش	ياسين	66	1,74	27/02/1999	2000	20	3500	66,95	4,27	2,54
5- بن سالم	فؤاد	60,5	1,71	09/12/2000	2040	20,4	3800	73,66	4,21	2,45
6- الهادي	ايمن	66,5	1,73	01/09/2000	2020	20,2	3700	71,43	4,1	2,74
7- خنوسي	عبد الجليل	63	1,78	14/05/1999	2200	22	3740	72,32	4,02	2,77
8- بوحرات	سعيد	67	1,71	26/01/2000	1900	19	3400	64,72	4,32	2,62
9- علواش	بوبكر	67	1,79	15/02/1999	2120	21,2	3600	69,19	4	2,7
10- عزي	توفيق	67,5	1,74	08/11/2000	2180	21,8	3600	69,16	4,01	2,74
11- هواري	توفيق	62,5	1,75	25/02/2000	2200	22	3700	71,43	4,2	2,55
12- معافري	جلول	65	1,72	04/06/2000	1980	19,8	3500	66,95	4,36	2,45
13- بلوز	كسيلة	61	1,74	30/05/2000	1880	18,8	3380	64,27	4,3	2,41
14- مازى	مولود	62	1,7	14/11/2000	1920	19,2	3520	67,42	4,5	2,4
15- عبدلي	يانيس	56	1,67	10/05/2000	2010	20,1	3600	69,19	4,51	2,3
16- فارس	عزالدين	60	1,68	27/02/2001	1980	19,8	3580	68,74	4,34	2,38
17- تاوريرت	أمين	54	1,69	09/04/2000	1900	19	3650	70,31	4,36	2,28
18-سعدان	اكرم	65	1,76	26/04/1999	1950	19,5	3480	66,51	4,11	2,62
19- زموري	أمين	59	1,68	02/04/2001	1900	19	3400	64,72	4,3	2,4
20- يماني	منير	64	1,7	24/06/2001	1930	19,3	3480	66,51	4,2	2,55

2,33	4,29	64,72	3380	18,5	1850	06/12/2001	1,69	54	سعيد	21- خفاش
2,28	4,42	63,6	3350	18,4	1840	03/04/2000	1,7	54	حمزة	22- شتوي
2,3	4,4	62,48	3300	17,8	1780	20/12/2001	1,67	58	امير	23- موساوي
2,5	4,32	62,48	3300	18	1800	08/03/2001	1,69	58	عماد الدين	24- عفان
2,41	4,5	66,51	3480	19,1	1910	29/02/2000	1,7	57	ميسيبسة	25- سليماني
2,51	4,3	66,06	3460	19,8	1980	09/12/1999	1,69	55	صادق	26- ايت عباس
2,48	4,24	68,7	3580	20	2000	20/02/1999	1,7	60,5	سعيد	27- مشكاك
2,31	4,42	68,3	3560	19,8	1980	21/03/1999	1,71	59	عيسى	28- موساوي
2,18	4,6	66,51	3480	18,8	1880	04/05/2001	1,7	61,5	نسيم	29- عقوبة
2,22	4,54	65,17	3420	18,6	1860	17/06/2001	1,69	55	العيد	30- مايوت
2,54	4,16	71,43	3700	20,4	2040	22/04/1999	1,75	67	منير	31- بطاش
2,3	4,42	69,64	3620	20,2	2020	18/07/1999	1,74	62	بدرالدين	32- اومرت
2,18	4,51	66,06	3460	19	1900	24/04/2001	1,67	54	الهاشمي	33- حماش
2,24	4,42	66,73	3490	18,6	1860	27/03/2001	1,71	53	العيد	34- مولاي
2,15	4,54	64,27	3380	17,8	1780	18/01/2001	1,69	54	عادل	35- معمري
2,05	4,6	68,3	3560	18,9	1890	06/06/2000	1,71	59,5	مهدي	36- عبيدي
2,26	4,51	71,43	3700	19,2	1920	27/06/2000	1,72	59	محمد	37- زرنون
2,44	4,47	70,98	3680	19,8	1980	28/02/1999	1,74	60	حكيم	38- مكاري
2,51	4,37	70,08	3640	20	2000	11/03/1999	1,73	64	محمد امين	39- كروش
2,55	4,26	71,87	3720	20,2	2020	07/02/1999	1,71	59,5	ياني	40- خلاف

اللقب	الاسم	الوزن كلغ	الطول متر	تاريخ الازدياد	الفريق	اختبار نصف كوبر (م)
قدور قتة	الياس	64,5	1,79	30/01/1999	CROM	2260
طاهر	ايمن	63,8	1,78	04/03/1999	WAB	2280
بستي	فؤاد شوقي	65	1,77	01/11/2000	NASA	2060
كموش	ياسين	66	1,74	27/02/1999	EAL	2000
بن سالم	فؤاد	60,5	1,71	09/12/2000	JSO	2040
الهادي	ايمن	66,5	1,73	01/09/2000	NASA	2020
خنوسي	عبد الجليل	63	1,78	14/05/1999	JMC	2200
بوحرات	سعيد	67	1,71	26/01/2000	EAL	1900
علواش	بوبكر	67	1,79	15/02/1999	WAB	2120
عزي	توفيق	67,5	1,74	08/11/2000	RCA	2180
هواري	توفيق	62,5	1,75	25/02/2000	RCA	2200
معافري	جلول	65	1,72	04/06/2000	CAMOA	1980
بلوز	كسيلة	61	1,74	30/05/2000	ARBA	1880
مازى	مولود	62	1,7	14/11/2000	EAT	1920
عبدلي	يانيس	56	1,67	10/05/2000	MBB	2010
16– فارس	عزالدين	60	1,68	27/02/2001	CROM	1980
تاوريرت	أمين	54	1,69	09/04/2000	ACB	1900
سعدان	اكرم	65	1,76	26/04/1999	RBS	1950
زموري	أمين	59	1,68	02/04/2001	SDM	1900
يماني	منير	64	1,7	24/06/2001	CROM	1930
خفاش	سعيد	54	1,69	06/12/2001	RCA	1850
شتوي	حمزة	54	1,7	03/04/2000	AMCB	1840
موساوي	امير	58	1,67	20/12/2001	RBS	1780
عفان	عماد الدين	58	1,69	08/03/2001	RBS	1800
سليماني	ميسيبسة	57	1,7	29/02/2000	MBB	1910
ايت عباس	صادق	55	1,69	09/12/1999	RCA	1980
مشكاك	سعيد	60,5	1,7	20/02/1999	RCA	2000
موساوي	عيسى	59	1,71	21/03/1999	ACB	1980

عقوبة	نسيم	61,5	1,7	04/05/2001	EMSA	1880
مايوت	العيد	55	1,69	17/06/2001	MBB	1860
بطاش	منير	67	1,75	22/04/1999	AMCB	2040
اومرت	بدرالدين	62	1,74	18/07/1999	EAL	2020
حماش	الهاشمي	54	1,67	24/04/2001	RCA	1900
مولاي	العيد	53	1,71	27/03/2001	RCA	1860
معمري	عادل	54	1,69	18/01/2001	RCA	1780
عبيدي	مهدي	59,5	1,71	06/06/2000	EAT	1890
زرنون	محمد	59	1,72	27/06/2000	EAT	1920
مكاري	حكيم	60	1,74	28/02/1999	RBS	1980
كروش	محمد امين	64	1,73	11/03/1999	ACB	2000
خلاف	ياني	59,5	1,71	07/02/1999	EAT	2020
		60,5825	1,7185			

Colonne1	Colonne2	Colonne3	Colonne4
	الاسم	نصف كوبر	القصوى الهوائية
		emi cooper	VMA
قدور قتة	الياس	2260	22,6
طاهر	ايمن	2280	22,8
بستي	فؤاد شوقي	2060	20,6
كموش	ياسين	2000	20
بن سالم	فؤاد	2040	20,4
الهادي	ايمن	2020	20,2
خنوسي	عبد الجليل	2200	22
بوحرات	سعيد	1900	19
علواش	بوبكر	2120	21,2
عزي	توفيق	2180	21,8
هواري	توفيق	2200	22
معافري	جلول	1980	19,8
بلوز	كسيلة	1880	18,8
مازى	مولود	1920	19,2
عبدلي	يانيس	2010	20,1

فارس	عزالدين	1980	19,8
تاوريرت	أمين	1900	19
سعدان	اكرم	1950	19,5
زموري	أمين	1900	19
يماني	منير	1930	19,3
خفاش	سعيد	1850	18,5
شتوي	حمزة	1840	18,4
موساوي	امير	1780	17,8
عفان	عماد الدين	1800	18
سليماني	ميسيبسة	1910	19,1
ايت عباس	صادق	1980	19,8
مشكاك	سعيد	2000	20
موساوي	عيسى	1980	19,8
عقوبة	نسيم	1880	18,8
مايوت	العيد	1860	18,6
بطاش	منير	2040	20,4
اومرت	بدرالدين	2020	20,2
حماش	الهاشمي	1900	19
مولاي	العيد	1860	18,6
معمري	عادل	1780	17,8
عبيدي	مهدي	1890	18,9
زرنون	محمد	1920	19,2
مكاري	حكيم	1980	19,8
كروش	محمد امين	2000	20
خلاف	ياني	2020	20,2
		1975	**19,75**

Colonne1	Colonne2	Colonne3	Colonne4
اللقب	الاسم	تبار كوبر (د	الأوكسيجين الأقصى
قدور قتة	الياس	4080	79,92
طاهر	ايمن	4020	78,6

بستي	فؤاد شوقي	3800	73,66
كموش	ياسين	3500	66,95
بن سالم	فؤاد	3800	73,66
الهادي	ايمن	3700	71,43
خنوسي	عبد الجليل	3740	72,32
بوحرات	سعيد	3400	64,72
علواش	بوبكر	3600	69,19
عزي	توفيق	3600	69,16
هواري	توفيق	3700	71,43
معافري	جلول	3500	66,95
بلوز	كسيلة	3380	64,27
مازى	مولود	3520	67,42
عبدلي	يانيس	3600	69,19
فارس	عزالدين	3580	68,74
تاوريرت	أمين	3650	70,31
سعدان	اكرم	3480	66,51
زموري	أمين	3400	64,72
يماني	منير	3480	66,51
خفاش	سعيد	3380	64,72
شتوي	حمزة	3350	63,6
موساوي	امير	3300	62,48
عفان	عماد الدين	3300	62,48
سليماني	ميسيبسة	3480	66,51
ايت عباس	صادق	3460	66,06
مشكاك	سعيد	3580	68,7
موساوي	عيسى	3560	68,3
عقوبة	نسيم	3480	66,51
مايوت	العيد	3420	65,17
بطاش	منير	3700	71,43
اومرت	بدرالدين	3620	69,64
حماش	الهاشمي	3460	66,06

مولاي	العيد	3490	66,73
معمري	عادل	3380	64,27
عبيدي	مهدي	3560	68,3
زرنون	محمد	3700	71,43
مكاري	حكيم	3680	70,98
كروش	محمد امين	3640	70,08
خلاف	ياني	3720	71,87
			68,5245

ل الجري 30 يل من وضعية الوقوف

اللقب	الاسم	من وضعية الوقوف	متر
قدور قتة	الياس	4,04	2,8
طاهر	ايمن	3,9	2,75
بستي	فؤاد شوقي	4,18	2,62
كموش	ياسين	4,27	2,54
بن سالم	فؤاد	4,21	2,45
الهادي	ايمن	4,1	2,74
خنوسي	عبد الجليل	4,02	2,77
بوحرات	سعيد	4,32	2,62
علواش	بوبكر	4	2,7
عزي	توفيق	4,01	2,74
هواري	توفيق	4,2	2,55
معافري	جلول	4,36	2,45
بلوز	كسيلة	4,3	2,41
مازى	مولود	4,5	2,4
عبدلي	يانيس	4,51	2,3
فارس	عزالدين	4,34	2,38
تاوريرت	أمين	4,36	2,28
سعدان	اكرم	4,11	2,62
زموري	أمين	4,3	2,4
يماني	منير	4,2	2,55
خفاش	سعيد	4,29	2,33

شتوي	حمزة	4,42	2,28
موساوي	امير	4,4	2,3
عفان	عماد الدين	4,32	2,5
سليماني	ميسيبسة	4,5	2,41
ايت عباس	صادق	4,3	2,51
مشكاك	سعيد	4,24	2,48
موساوي	عيسى	4,42	2,31
عقوبة	نسيم	4,6	2,18
مايوت	العيد	4,54	2,22
بطاش	منير	4,16	2,54
اومرت	بدرالدين	4,42	2,3
حماش	الهاشمي	4,51	2,18
مولاي	العيد	4,42	2,24
معمري	عادل	4,54	2,15
عبيدي	مهدي	4,6	2,05
زرنون	محمد	4,51	2,26
مكاري	حكيم	4,47	2,44
كروش	محمد امين	4,37	2,51
خلاف	ياني	4,26	2,55

القفز الطويل من وضعية الثبات متر	اختبار الجري 30 مترثانية	حجم الأوكسيجين الأقصى	اختبار كوبر (م)	السرعة الهوائيةالقصوى
2,8	4,04	79,92	4080	22,6
2,75	3,9	78,6	4020	22,8
2,62	4,18	73,66	3800	20,6
2,54	4,27	66,95	3500	20
2,45	4,21	73,66	3800	20,4
2,74	4,1	71,43	3700	20,2
2,77	4,02	72,32	3740	22
2,62	4,32	64,72	3400	19
2,7	4	69,19	3600	21,2
2,74	4,01	69,16	3600	21,8
2,55	4,2	71,43	3700	22
2,45	4,36	66,95	3500	19,8
2,41	4,3	64,27	3380	18,8
2,4	4,5	67,42	3520	19,2
2,3	4,51	69,19	3600	20,1
2,38	4,34	68,74	3580	19,8
2,28	4,36	70,31	3650	19
2,62	4,11	66,51	3480	19,5
2,4	4,3	64,72	3400	19
2,55	4,2	66,51	3480	19,3
2,33	4,29	64,72	3380	18,5
2,28	4,42	63,6	3350	18,4
2,3	4,4	62,48	3300	17,8
2,5	4,32	62,48	3300	18
2,41	4,5	66,51	3480	19,1
2,51	4,3	66,06	3460	19,8
2,48	4,24	68,7	3580	20
2,31	4,42	68,3	3560	19,8

2,18	4,6	66,51	3480	18,8
2,22	4,54	65,17	3420	18,6
2,54	4,16	71,43	3700	20,4
2,3	4,42	69,64	3620	20,2
2,18	4,51	66,06	3460	19
2,24	4,42	66,73	3490	18,6
2,15	4,54	64,27	3380	17,8
2,05	4,6	68,3	3560	18,9
2,26	4,51	71,43	3700	19,2
2,44	4,47	70,98	3680	19,8
2,51	4,37	70,08	3640	20
2,55	4,26	71,87	3720	20,2

20– يماني	منير						**3,37,2**	3
21– خفاش	سعيد						**3,40,2**	2
22– شتوي	حمزة		2,38,5					1
23– موساوي	امير						**3,47,8**	2
24– عفان	عماد الدين						**3,45,4**	2
25– سليماني	ميسيبسة		2,22,8					2
26– ايت عباس	صادق			4,37,4				2
27– مشكاك	سعيد				9,44,8			3
28– موساوي	عيسى		2,14,1		10,31			2
29– عقوبة	نسيم						**6,37,0**	1
30– مايوت	العيد						**3,45,9**	2
31– بطاش	منير		2,05,6	4,26,3				4
32– اومرت	بدرالدين			4,38,4			**3,57,0**	5
33– حماش	الهاشمي						**3,37,0**	4
34– مولاي	العيد						**3,49,2**	2
35– معمري	عادل						**3,50,1**	2
36– عبيدي	مهدي		2,24,2					2
37– زرنون	محمد		2,21,8					2
38– مكاري	حكيم			4,24,9				3
39– كروش	محمد امين			4,18,5				3
40– خلاف	ياني			4,16,7				3