

## كفاءة مدربي العاب القوى في تكوين رياضيي المسافات النصف الطويلة دراسة ميدانية على فرق ولاية قسنطينة 10-14 سنة

### The competence of athletics coaches in training athletes for middle distances: study on the teams of Constantine Province, 10-14 years

تاريخ الاستلام : 2020/04/28 ؛ تاريخ القبول : 2020/08/31

#### ملخص

هدفت الدراسة الى البحث عن كفاءة مدربي العاب القوى تخصص مسافات نصف طويلة من حيث محتوى التدريب والمنافسة مع الفئات الصغرى. وقد استخدم الباحث للتحقق من فرضيات الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وشملت عينة الدراسة (37) مدرب من مختلف فرق ولاية قسنطينة سبق لهم ان دربوا الناشئين من (10-14 سنة). استعمل الباحث الاستبيان كأداة للدراسة بعد التأكد من خصائصه السيكمترية، كما تم استعمال الحزمة الاحصائية spss الإصدار في تحليل النتائج. وقد توصل الباحث بعد التحليل والمناقشة الى ان الكثير من المدربين بعيدين كل البعد عن التحكم في محتوى تدريب فئة (10-14 سنة) مما يعرقل مساهمهم المستقبلي للوصول الى اعلى المستويات ، وأوصى الباحث بضرورة اعادة رسكلة المدربين وتوجيههم وتزويدهم بالخبرة اللازمة .

**الكلمات المفتاحية :** كفاءة ؛ مدرب ؛ العاب قوى ؛ تكوين الرياضيين ؛ مسافات نصف طويلة.

\* منير علوي

عيسى هدوش

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
و الرياضية، جامعة باتنة 2، الجزائر.

#### Abstract

The study aimed to find competent coaches who work with young beginners in athletics in the specialty of middle distance races in terms of training content and competition. The researcher used the descriptive method of the survey method to verify the study's hypotheses. The study sample included (37) coaches from different teams affiliated with the Constantine Athletics League who had previously trained young beginners (10-14 years old). The researcher used the questionnaire as a tool, and the spss version 20 statistical package was used to analyze the results. After analysis and discussion, the researcher concluded that many coaches are far from controlling the training content of young beginners (10-14 years), and their sports career to reach the highest level. The researcher recommended that these trainers be retrained, guided and equipped with the necessary experience and that they use modern scientific references to reach the highest levels.

**Keywords:** competence; coach; athletics; athlete training; middle distance .

#### Résumé

L'étude visait à rechercher des entraîneurs compétents qui travaillent avec des jeunes débutants en athlétisme (les courses de demi-fond) en matière de contenu d'entraînement et de compétition. Le chercheur a utilisé pour vérifier les hypothèses de l'étude, la méthode descriptive de la méthode d'enquête. L'échantillon de l'étude comprenait (37) entraîneurs de différentes équipes affiliées à la ligue d'athlétisme de Constantine qui avaient précédemment formé de jeunes débutants de (10-14 ans). Le chercheur a utilisé le questionnaire comme un outil, et le package statistique spss /v20. Après l'analyse statistique et la discussion, le chercheur a conclu que de nombreux entraîneurs sont loin de contrôler le contenu de formation des jeunes débutants (10-14 ans), et leur carrières sportives pour atteindre le haut niveau. Le chercheur a recommandé que ces formateurs soient recyclés ; guidés et dotés de l'expérience nécessaire pour atteindre les plus hauts niveaux.

**Mots clés:** compétence; entraîneur; athlétisme; formation des athlètes; demi-fond

\* Corresponding author, e-mail: [mounir.alloui@univ-batna2.dz](mailto:mounir.alloui@univ-batna2.dz)

## - مقدمة و اشكالية الدراسة

لقد خطت الحركة الرياضية في القرن الماضي خطوات واسعة في جميع المجالات واعتمدت الأسس العلمية الدقيقة منها لها للتطور والإبداع وكان قطاف ثمار هذه النهضة ما وصلت إليه الرياضة من مستوى رفيع في السنوات الذهبية لها ، فلقد بدأت بوادر العلم تنتشر في كافة أنحاء العالم وصارت الأساليب العلمية الحديثة في التدريب في متناول الأيدي وسجلت الكثير من الأرقام القياسية العالمية وخصوصا في مجال ألعاب القوى، هذه الأرقام التي ظلت بعيدة كل البعد عن الأرقام الجزائرية التي بدأ عدها التنزالي منذ فترة ما بعد الألعاب الأولمبية بسدني سنة 2000 م ، ولقد أكدت الدراسات والبحوث لأن أحد الأسباب الهامة والمسؤولة عن انخفاض المستوى في النتائج الإقليمية والعالمية وخلوها من إنجازات جزائرية واضحة وخصوصا في مجال ألعاب القوى هو عدم الاعتماد على النظريات والمعلومات والأساليب وطرق القياس العلمية عند انتقاء الرياضيين. ومن أجل مواكبة العالم في هذا المجال وكذلك الوصول إلى أفضل إنجاز رياضي وتحقيق الأرقام القياسية العالمية كان لا بد من البدء مع الأعمار الصغيرة وانتقائهم واختيار أفضلهم وأكثرهم تقبلا للتدريب ويقصد به "اختيار الصفوة المتميزة في أي من الظواهر المدروسة. (مروان، القياس والتقويم في التربية الرياضية، 2003، صفحة 121)

إن المتتبع للخطوات الدقيقة التي تتبعها الدول المتقدمة في إيصال رياضيينها إلى مصاف الصفوة وصعودهم إلى منصات التتويج العالمية يرى بأن أولى هذه الخطوات هي الاختيار الدقيق لهؤلاء الأبطال والمستند إلى كثير من دقائق الأمور وحيثياتها العلمية ، وبهذا الخصوص تشير المصادر البيبليوغرافية إلى أن الوصول إلى المستوى العالمي يتطلب منذ البداية الإعداد الجيد لفترات طويلة لأن البطل لا يولد بين يوم وليلة وإن عملية الإعداد هذه مرتبطة بعوامل كثيرة لتحقيق النتائج المرجوة. (خاطر، 2004، صفحة 8)

فالمدرّبون نافذوا الصبر والذين يضعون كثيرا من الضغوط على الأطفال لتحقيق النتائج السريعة عادة ما يفشلون وكثيرا من هؤلاء الممارسين الصغار يعتزلون، ويحترفون مبكرا قبل بلوغهم سن النضج، وأنه ليست هناك منفعة على أن يكون (الصبي بطلا) إذ تعتبر مجازفة، بالخصوص عندما يلتحق به الوكب ليتركب فيها بعد، فيحس وكأنه متوقفا في نفس المكان ولا يتحرك، ومن ثم فبإمكانه فقدان العزيمة بسرعة. (Fabrice, 1997, p. 23)

إن النجاح والتفوق في أي اختصاص رياضي عادة ما يكون ناتج عن التخطيط السليم والعمل الجاد والالتزام لتحقيق الأهداف، والتدريب الرياضي لا يخرج عن هذه القاعدة فالناشئين الذين ينالون ألقابا مناسبة من الإعداد البدني القاعدي قد يصلون إلى المستويات العالمية في سن متأخر ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة، إضافة لانخفاض معدلات تعرضهم للإصابات إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين تدربوا تدريبات تخصصيا مهملين التحضير البدني العامل الذي يعتبر القاعدة المستقبلية لكل رياضي ويؤكد ذلك (Chignon) بقوله: "يظهر جليا بأن 95% من الأبطال هم ممن كانوا ينتمون إلى فئة الأصاغر والأشبال الذين كانوا مجهولين في بداية مشوارهم الرياضي." (chignon, 1986, p. 74)

إن مرحلة المراهقة تتميز بخصائصها الغير منتظمة وتعتبر سيرورة ضرورية لعملية النضج باعتبارها امتدادا لمكتسبات مرحلة الطفولة، فسرعة نمو الجسم وأعضائه لا يتم بقدر متساوي ولذلك فإن دراسة طبيعة العمليات جد مهمة

بالنسبة للمدرب الذي يتعامل مع الممارسين الناشئين في هذه المرحلة العمرية الحساسة، وكذلك لبناء وتخطيط برامج تدريبية تتلاءم وتنماشى وطبيعة مراحل النمو المختلفة إذ أن كل مرحلة تختلف عن سابقتها لذلك كان لزاماً على المربي أو المدرب فهم طبيعة كل مرحلة وكيفية التعامل معها من حيث إعداد برنامج تدريبي منهجي ملائم والفئة العمرية. إن الممارسة الصحيحة والسليمة للاختصاص الرياضي تبدأ في سن الناشئين المبكرة فالعديد من المختصين والباحثين في ألعاب القوى يروا "بأن التحضير القاعدي في هذا الاختصاص يكون بين سن 10-14 سنة (MIMOUNI, 2000, p. 98). ويرى أيضاً كل من خيرى وآخرون، بأنه في ألعاب القوى تكون بداية المشوار في سباقات النصف الطويل في سن 13-14 سنة بينما يكون التخصص ابتداءً من 16-17 سنة وتكون مرحلة الوصول إلى المستوى العالمي بين سن 22-26 سنة. (خيرى، 2001، صفحة 81)

إن البناء الجسمي يلعب دوراً بارزاً في إظهار القدرات المكونة للبدن وإن الاختلاف في التركيب الهيكلي للجسم والقدرات الوظيفية يلعب دوراً هاماً في الأداء الرياضي. ولقد أثبتت الدراسات بارتباط المقاييس الجسمية والوظيفية بالعديد من القدرات البدنية والتفوق في الأنشطة الرياضية المختلفة والدور الذي يلعبه هذا الأخير في اللياقة البدنية لهذه المرحلة العمرية (12-15 سنة) الخاصة. (حسانين، 1995، صفحة 44)

وتتأسس عملية تربية وتعليم وتدريب اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يكتب لعملة كل التوفيق والنجاح. فالمهمة الملقة على عاتق المدرب الرياضي تتطلب منه الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الفريق الذي يحاول تحقيقها عن طريق المستويات الرياضية العالية، فالمدرب الرياضي يبذل قصارى جهده للعمل على تربيتهم تربية خلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية الشخصيات الواعية والفعالة. ويتطلب الأمر من المدرب الرياضي لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات أن يكون على إمام بالطرق والأساليب المتعلقة بالتدريب وبالنظم والقواعد والقوانين والمفاهيم التي تتأسس عليها عملية التدريب، وبهذه الطريقة يستطيع المدرب الرياضي أن يسهم بنصيب وافر في العمل على البناء رياضيين يرفعون راية بلادهم عالية خفاقة بين مختلف الأمم (العنكي، 2013، صفحة 67). إذا فالمدرب هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً. وباعتبار الباحث كان لاعب سابق في الفريق الوطني للألعاب القوى ومدرب نخبة قاد الفريق الوطني لعدة ألعاب عالمية ومناسبات قارية، وبعد إجراء دراسة استطلاعية في الوسط التدريبي لرياضيي المسافات النصف الطويلة جاء التساؤل التالي: كيف هي كفاءة مدربي ألعاب القوى في تكوين رياضيي المسافات النصف الطويلة للناشئين (10-14 سنة)؟

### التساؤلات الجزئية

- 1- كيف هي كفاءة مدرب ألعاب القوى اختصاص مسافات نصف الطويلة للناشئين من حيث محتوى التدريب؟
- 2- كيف هي كفاءة مدرب ألعاب القوى اختصاص مسافات نصف الطويلة للناشئين من حيث هدف المشاركة في المنافسات؟

## 2-الفرضيات

### 1-2-الفرضية الرئيسية

- يتميز مدربي العاب القوى في تكوين رياضيي المسافات النصف الطويلة للناشئين بكفاءة مقبولة

### 2-2-الفرضيات الجزئية

- مدرب العاب القوى اختصاص مسافات نصف الطويلة للناشئين (10-14 سنة) لا يتحكم في محتوى التدريب
- مدرب العاب القوى اختصاص مسافات نصف الطويلة للناشئين (10-14 سنة) بعيد عن هدف المشاركة في المنافسات

## 3-اهداف البحث

- 1- يهدف البحث الى التعرف عن كفاءة المدرب من حيث محتوى تدريب الناشئين كمعرفة مدى تحكمه في شدة وحجم ومبادئ التدريب.
- 2- معرفة اين تكمل نقائص المدربين وهفواتهم في تدريب اختصاص المسافات نصف الطويلة

## 4-اهمية البحث

- تناولت الدراسة شريحة هامة من الفئات الصغرى واختصاص لطالما كان اختصاص جزائري مغاربي .
- تعتبر الدراسة مهمة للارتباطها بالمستوى المطلوب لمدربي العاب القوى بشكل عام ومدربي المسافات النصف الطويلة.
- أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة فالدراسة تناولت كفاءة المدرب الذي يعد اللبنة الرئيسية في تكوين عدائين عالميين ..

## 5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة

### - الكفاءة

عرّفها (لويس دينوا) على أنّها: "مجموعة سلوكيات اجتماعية، ووجدانية، ومهارات نفسية، وحسية، وحركية تسمح بممارسة دور ما، أو وظيفة، أو نشاط بشكل فعّال. (شنكامة، 2013، صفحة 27)

## - مدرب العاب القوى

مدرب العاب القوى هو شخص موثوق به، وأوكل إليه نقل خبرته المهنية و الأكاديمية من خلال عملية تدريب منظمة لفئات مهنية معينة، و بصفة عامة هناك مجموعة من الخصائص المهنية و السمات الشخصية التي ترفع من كفاءة البرنامج التدريبي والمدرب في جميع اختصاصات العاب القوى كالمسافات القصيرة والنصف الطويلة والقفز العالي وغيرها من الاختصاصات . (نبيلة، 2011، صفحة 35)

## - المسافات نصف الطويلة

يقصد بها المسافات المتوسطة في اختصاص العدو وتشمل منافسة 800 م و 1500 م ويتميز هذا الاختصاص بالسرعة والتحمل. (وليد، 2017، صفحة 3)

## 6-الدراسات السابقة المشابهة

### 1-6-دراسة بوفسيو الياس ، قساري حيلس، صديق عباش أيوب

عنوان الدراسة :الكفاءة التدريبية للمدرب الرياضي و أثرها على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم 14-15 سنة

يندرج هذا البحث حول موضوع تطوير الكفاءات التدريبية للمدرب الرياضي، وعلاقة ذلك بمدى نجاعة العملية التدريبية في تحفيز ودفع اللاعبين لممارسة رياضة كرة القدم والاهتمام بمشوارهم الكروي،حيث تطرّق الباحثان في هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن إشكالية تربوية وهي كيف تؤثر الكفاءة التدريبية

للمدرب الرياضي على مستوى الأداء المهاري لدى اللاعب الناشئ في كرة القدم؟. وقد اقترحنا كإجابة مؤقتة عن هذه الإشكالية ثلاثة فرضيات بحثية تهدف إلى معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وكذا تبيان أهمية وأهداف الدراسة وشرح الكلمات الدالة لموضوع الدراسة بالمعنى اللغوي والاصطلاحي والإجرائي لفهم موضوع البحث وتحديد أبعاده التربوية. أما العمل الميداني للبحث، كان باختيار "المنهج الوصفي" كمنهج مناسب وملائم لموضوع الدراسة، وكذا اختيار عينة الدراسة بحيث كانت ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً موضوعياً، فقد قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة الإحصائية (عينة عشوائية بسيطة) لكل من المدربين ولاعبين صنف الأواسط، بحيث تم اختبار: 10 مدربين، و 30 لاعبا من مختلف نوادي ولاية جيجل.

أما الأدوات المستعملة فتمثلت في استبيان موجه للمدربين ببعض فرق جيجل، وكذا استبيان موجه للاعبين ببعض نوادي ولاية جيجل. وبعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيانين توصل الباحث إلى نتيجة عامة أجابت عن إشكالية البحث حول وجود تأثير للكفاءة للمدرب الرياضي على مستوى الأداء المهاري للاعب الناشئ وهي أن الكفاءة التدريبية للمدرب تؤثر بإيجابية على مستوى الأداء. (أيوب، 2016، صفحة 61)

URI: <http://hdl.handle.net/123456789/4204>

### 2-6-دراسة : رفيق علوان

عنوان الدراسة : علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدربي السباحة في عملية إعداد الناشئين (09 - 12) سنة بأندية رابطة ولاية الجزائر. دراسة متمحورة حول البعد التربوي التعليمي

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز أهمية الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في نجاح عملية إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية (09 - 12 سنة) والإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية في إعداد وتكوين البراعم الشبانية ومدى مطابقتها للمقاييس العلمية في مجال تعليم وتدريب السباحين الناشئين ، ضف إلى ذلك معرفة الفروق الموجودة في الطرق والأساليب التعليمية المتبعة من طرف مدربي السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية ، ومدى مطابقتها للمقاييس العلمية والعملية في المجال التربوي والرياضي ، كما تطرقنا في دراستنا إلى بعض الجوانب التربوية والفنية لعمل مدربي السباحة وبعض المشاكل والنقائص في ميدان العمل. (علوان، 2018، صفحة 78) Volume 8, Numéro 15, Pages 61-78 مجلة معارف جامعة بويرة

### 3-6-دراسة : بكيل حسين و ناصر الصوفي

عنوان الدراسة: السلوك القيادي للمدربين من وجهة نظر رياضي العاب القوى في الجمهورية اليمنية دراسة متمحورة حول فعاليات المسافات الطويلة تهدف الدراسة لمحاولة التطرق إلى جانب من الجوانب النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي (السلوك القيادي للمدربين)، والتي يتم من خلالها التعرف على الانماط القيادية التي يتصف بها مدربي المسافات الطويلة في العاب القوى بالجمهورية اليمنية (حسب وصف الرياضيين)، وكذا معرفة الفروق في السلوك القيادي للمدربين فيما بينهم حسب المتغيرات (السن- الخبرة)، لذا تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية (فئة الشباب مع مدربيهم) لأندية بعض محافظات الجمهورية وعدددهم (90) رياضياً؛ (9) مدربين؛ استخدم المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة؛ أستنتج من الدراسة أن النمط الذي يتصفوا به مدربي المسافات الطويلة في العاب القوى بالجمهورية اليمنية هو النمط الاتوقراطي (بحسب وصف الرياضيين). كما بينت الدراسة انه لا توجد فروق في السلوك القيادي بين مدربي المسافات الطويلة في ميدان العاب القوى اليمنية حسب متغيرات ( السن - الخبرة) دراسة. (حسين، 2018، صفحة 117) olume Numéro 2, Pages 117-144.1, مجلة العلوم الانسانية لجامعة ام البواقي

## 7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة

### اوجه التشابه

- استعمال نفس المنهج
- استعمال نفس الاداة
- بعض الدراسة تشابهة مع الدراسة الحالية في كون انها جرت على الرياضات الفردية

### اوجه الاختلاف

- اختلاف في اسلوب المنهج
- استعمال العينة من عدة اصناف
- مستوى العينة الرياضي
- اختلاف الاختصاص
- اختلاف المنطقة

## 8-منهجية البحث والاجراءات الميدانية

### 1-8-الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بدراسة استطلاعية لمختلف النوادي الرياضية لولاية قسنطينة للوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات على أرض الواقع ومعرفة المعوقات التي قد تظهر أمام الباحث عند البدء في توزيع الاستبيان ومراعاة الوقت والمكان المناسبين لذلك .

### 2-8-المنهج المتبع

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

### 3-8-مجتمع وعينة الدراسة

#### 1-3-8-مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع مدربي العاب القوى المعنيين بتكوين رياضي المسافات النصف الطويلة للناشئين والناشطين(10-14 سنة ) في البطولة الولائية لولاية قسنطينة للموسم الرياضي 2019-2020.

#### 2-3-8-عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (37) مدربا مدربي العاب القوى المعنيين بتكوين رياضي المسافات النصف الطويلة للناشئين والناشطين (10-12 سنة ) في البطولة الولائية لولاية قسنطينة للموسم الرياضي 2019-2020.

#### 4-8-ادوات الدراسة

#### 1-4-8-الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بدراسة استطلاعية أساسية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث، و كان الغرض منها:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
- التأكد من صلاحية أداة البحث ( مقياس مفهوم الذات الجسمية المطبق ) و ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

- وضوح البنود و ملامتها لمستوى العينة و خصائصها.
- التأكد من الخصائص السيكمترية للمقياس المستخدم ( الصدق و الثبات )
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.
- ممارسة تطبيق المقاييس وتحديد الصعوبات و محاولة حلها.

• تمكن من تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث و يمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عليه الدراسة الاستطلاعية.

• تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت.

#### 8-4-2- أدوات جمع البيانات:

اعتمدنا في بحثنا على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات يشمل الاستبيان على 15 سؤالاً منها الاسئلة المفتوحة ، مغلقة ونصف مفتوحة .

#### 8-4-3- الخصائص السيكومترية للاداة

##### أ- الصدق

عرض الاستبيان في شكله الاولي على مجموعة من اساتذة معهد النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 وطلب منهم تحديد الفقرات المناسبة لكل محور ، وبعد اخذ بعين الاعتبار ملاحظاتهم واقتراحاتهم تم تعديل الاستبيان في صورته النهائية.

##### ب- الثبات

تم حساب ثبات الاستبيان من خلال تطبيق الطريق التجزئة النصفية وقد حصل على ثبات عالي نسبيا قدر بـ 0.75 وهذا يعني ثبات الاستبيان .

#### 8-5- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة

##### أ- المجال الزمني

اجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 2019/10/07 و 2019/12/13

##### ب- المجال المكاني

اجريت الدراسة بولاية قسنطينة .

#### الاساليب الاحصائية المستعملة

استعان الباحث في معالجته للبيانات ببرنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss نسخة 23 و بتطبيق الاحصاء اللامعلمي .

#### 9- عرض وتحليل النتائج:

#### 9-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان المتعلقة بالفرضية الاولى

السؤال الأول: ماهو عدد الحصص التدريبية في الاسبوع خلال العمل مع المبتدئين؟

الغرض من السؤال : معرفة حجم العمل الاسبوعي

جدول رقم -1-: يمثل حجم العمل الاسبوعي

القرار	الدلالة	ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	النسبة	التكرار	عدد الحصص الاسبوعية
دال	0.00	31.77	3	2.71	1	5
				64.86	24	4
				21.62	8	3
				10.81	4	2
				100	37	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (01) يتبين ان 64.86 % من افراد العينة يرو بأن عدد الحصص التدريبية في الاسبوع الكافية مع الأطفال هو أربعة حصص. بينما يرى 21.62 % ترى أحسن شيء هو ثلاثة حصص في الاسبوع. وترى نسبة 10.81% يرون أن حصتين في الاسبوع كافية لذلك. وفي الاخير جاءت فئة قدرة بـ 02.71 % تجذب العمل بخمسة حصص مع الأطفال في الاسبوع ، وجاءت قيمة ك<sup>2</sup> دال احصائيا وبقيمة 31.77 .

**السؤال الثاني:** ماهو وقت استغراق حصة تدريبية مع الناشئين؟  
الغرض من السؤال : معرفة حجم حصة تدريبية مع الناشئين  
جدول رقم 2-: يمثل حجم العمل للحصة

القرار	الدلالة	ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	النسبة	التكرار	مدة العمل
دال	0.00	50.16	2	27.02	13	أقل من 60 د
				40.54	15	من 60-90د
				24.32	9	الى غاية 120د
				100	37	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (02) يتضح ان نسبة 40.54 % من المستبنيين يروا بأن الحصة تستغرق بين 60 الى 90دقيقة.بينما ترى 27.02% ان حصة أقل من 60 من دقيقة كافية للعمل مع الأطفال .وفي الاخير يرى المدربون اخرين وبمعدل 24.32% تحدد وقت الحصة الى غاية 120 دقيقة للوصول الى الهدف المسطروقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup>ب 50.16 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

**3- السؤال الثالث:** ماهو معدل حجم العمل الأسبوعي بالكيلومتر؟  
الغرض من السؤال : متوسط حجم العمل الأسبوعي بالكيلومتر  
جدول رقم 3-: يمثل حجم العمل الاسبوعي بالكيلومتر

القرار	الدلالة	ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	النسبة	التكرار	حجم التدريب (كلم)
دال	0.01	5.00	3	21.62	8	10-01
				5.40	2	20-11
				45.94	17	40-21
				27.02	10	اكثر من 40
				100	37	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ ان 45.94 % ترى ان المتوسط المثالي الاسبوعي للمسافات النصف الطويلة هو من (21-40 كم ) بينما ترى نسبة 27.02 % انه يجب ان تتعدى (40كم) ليكون التدريب مناسباً ، بينما يرى بعض المدربين وبنسبة 21.62 % ان متوسط المسافة يكون في حدود (1-10 كم ) وجاءت في الاخير مجموعة المدربين تقول ان (11-20 كم) كافية وقد قدرت نسبتهم ب 5.40 % ، وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup>ب 5.00 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

**- السؤال الرابع:** هل برنامج عملكم المسطر شخصي فدرالي أو مزدوج؟  
الغرض من السؤال : معرفة من يقوم بوضع برنامج العمل  
جدول رقم 4-: يمثل نتائج من يوضع برنامج العمل

القرار	الدلالة	ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	النسبة	التكرار	البرنامج المسطر
دال	0.00	20.48	2	89.18	33	برنامج شخصي
				2.70	01	فدرالي
				8.10	3	شخصي+فيدرالي
				100	37	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (04) جاءت النتائج ، ان 86.48% يروا بأن البرنامج المسطر هو برنامج شخصي. بينما نسبة 02.70% يعتمد على البرنامج الفدرالي. وفي الاخير نسبة 8.10% من المبحوثين تؤكد بأن عمل مزدوج. وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup> بـ 20.48 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

**5- السؤال الخامس:** ما رأيكم في تطوير خاصية المداومة الخاصة مع المبتدئين؟  
الغرض من السؤال : معرفة رأي المبحوثين في تطوير خاصية المداومة الخاصة مع المبتدئين  
جدول رقم 5-: يمثل رأي المبحوثين في تطوير خاصية المداومة الخاصة

النسبة	التكرار	تطوير خاصية المداومة الخاصة
81.08	30	نعم
18.92	7	لا
100	37	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان نسبة 78.37% تؤكد على انه يجب العمل على تطوير خاصية المداومة العامة مع المبتدئين ، بينما 7 إجابات كانت ب لا أي بعدم العمل بالمداومة الخاصة و بمعدل 16.21%.

**6- السؤال السادس:** ماهو السن المناسب لبداية تخصص في المنافسات النصف الطويلة؟  
الغرض من السؤال : معرفة السن المناسب لبداية تخصص في المنافسات النصف الطويلة  
جدول رقم 6-: يمثل معرفة السن المناسب لبداية تخصص في المنافسات النصف الطويلة

القرار	الدلالة	ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	النسبة	التكرار	السن المناسب للتخصص
دال	0.00	22.05	4	10.81	4	قبل 10 سنوات
				40.54	15	10-12 سنة
				5.40	2	12-14 سنة
				27.02	10	14-16 سنة
				16.21	6	فوق سن 16 سنة
				100	37	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث

حسب الجدول رقم (06) نلاحظ ان نسبة 10.81% كانوا يروا بأن أحسن سن للتخصص في المنافسات النصف الطويلة يجب أن يكون قبل سن 10 سنوات. وترى نسبة 10.54% ان أحسن فترة لذلك هي ما بين 10-12 سنة ، بينما ترى نسبة 05.40% ان السن الملائم لذلك بين 12-14 سنة ، وتحدد نسبة 24% ان الفترة بين 14-16 سنة هي الاكثر ملائمة ، وجاءت نسبة 16% ترى أن احسن سن ملائم يجب أن يكون فوق سن 16 سنة . وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup> بـ 22.05 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

#### 7- السؤال السابع: ماهي افضل الطرق المستعملة حسب رأيكم للعمل مع

الأطفال المبتدئين في سباقات النصف الطويلة لتنمية قدراتهم البدنية؟  
الغرض من السؤال : معرفة افضل الطرق المستعملة لتنمية قدراتهم البدنية في سباقات النصف الطويلة

جدول رقم -7- يمثل: الطرق المستعملة من طرف العينة

القرار	الدلالة	ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	النسبة	التكرار	الطريقة المستعملة
غيردال	0.57	2.00	3	13.51	5	التكرارية
				16.21	6	الفترية
				10.80	4	المنافسة
				59.45	22	الالعب
				100	37	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (07) جاءت الاجابات على النحو التالي : حيث ان نسبة 59.45% من الإجابات ترى بان احسن طريقة للعمل مع الأطفال في سباقات النصف الطويلة لتنمية قدراتهم هي طريقة الألعاب بينما ترى نسبة 13.51% من المدربين يفضلون العمل بالطريقة التكرارية بينما ترى نسبة 16.21% من المدربين يعملون بالطريقة الفترية. كما ترى نسبة 10.80% ان افضل طريقة هي طريقة المنافسة. وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup> بـ 2.00 وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05.

#### 9-2- عرض نتائج الاستبيان المتعلقة بالفرضية الثانية:

السؤال الثامن : ما هو الهدف حسب رأيكم في مشاركة الأطفال في المنافسات؟

الغرض من السؤال : الهدف من مشاركة الأطفال في المنافسات

جدول رقم -8- يمثل : الهدف من المشاركة في المنافسات

القرار	الدلالة	ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	النسبة	التكرار	الهدف من المشاركة
دال	0.00	18.66	2	66.81	25	تحضيري
				22.13	8	تقبيمي
				11.06	4	الحصول على نتائج
				100	37	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال السؤال الثامن جاءت النتائج بحيث ان نسبة 66.81 % ترى بأن الهدف من المشاركة في المنافسات هو هدف تحضيري ونسبة بمعدل 22.13 % يرون بأن الهدف هو تقيمي، بينما ترى نسبة 11.06 % بأن الهدف هو هدف الحصول على نتائج. وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup> ب 18.66 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

9- السؤال التاسع: ما هو عدد المنافسات التي يشارك فيها الأطفال خلال الموسم الرياضي؟  
الغرض من السؤال : عدد المنافسات التي يشارك فيها الأطفال خلال الموسم الرياضي

جدول رقم 9- يمثل: عدد المنافسات التي يشارك فيها الرياضيين الصغار

عدد المنافسات	التكرار	النسبة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup>	الدلالة	القرار
09-05	10	28.14	2	14.37	0.00	دال
15-10	21	56.28				
20-16	6	15.68				
المجموع	37	100				

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال السؤال قم (09) يوضح ان 56.28 % من الاطفال الناشئين يشاركون في المنافسة خلال الموسم الرياضي من (05 الى 09 منافسات) ، و 28.14 % يشاركون من (10 الى 15) منافسة بينما نسبة 15.68 % يشاركون بمعدل (16 الى 20 مرة) في السنة. وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup> ب 14.37 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

10- السؤال العاشر: ما رأيكم في المسافات المبرمجة للسباقات النصف طويلة مع الأطفال خلال المنافسات؟  
الغرض من السؤال : معرفة ملائمة المسافات المبرمجة للسباقات النصف طويلة مع الأطفال خلال المنافسات  
جدول رقم 10- يمثل : معرفة ملائمة المسافات المبرمجة للسباقات النصف طويلة مع الأطفال خلال المنافسات

المسافة في المنافسة	التكرار	النسبة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup>	الدلالة	القرار
مسافة مناسبة	23	64.85	1	69.21	0.00	دال
مسافة غير مناسبة	13	35.15				
المجموع	37	100				

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (10) جاءت النتائج بان 64.85 % من افراد العينة ترى ان المسافة المبرمجة للمنافسة ملائمة لفئة الناشئين بينما ترى نسبة 35.15 % لا تتماشى مع سن الطفل وهي غير مناسبة . وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup> ب 69.21 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

11- السؤال الحادي عشر: ما هو معدل النسب المئوية للأطفال الذين توقفوا عن التدريبات خلال هذا الموسم الرياضي؟  
الغرض من السؤال : معرفة النسب المئوية للأطفال الذين توقفوا عن المنافسات خلال هذا الموسم الرياضي في انديتهم  
جدول رقم -11- يمثل : معرفة النسب المئوية للأطفال الذين توقفوا عن المنافسات خلال هذا الموسم الرياضي في انديتهم

نسبة التوقف عن المنافسة	التكرار	النسبة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup>	الدلالة	القرار
اقل من 20	08	20.23	3	10.21	0.01	دال
30-20	12	32.57				
50-30	07	16.18				
اكثر من 50	10	30.02				
المجموع	37	100				

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (11) والذي يوضح ان نسبة المتوقفين عن المنافسات الرياضية في انديتهم تصل اقل من 20% وبنسبة 20.23 % ومن 20-30% بنسبة 32.57 % اما الذين توقفوا بنسبة 50-20 % فهي نسبة 16.18 % وفي الاخير نلاحظ وبنسبة 30.02 % توقفوا بنسبة عالية وهي اكثر من 50% من افراد الفريق المؤهلين للمشاركة في المنافسات. وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup> بـ 10.21 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

12-السؤال الثاني عشر: ما هو عدد المراقبات الطبية المبرمجة للناشئين الممارسين خلال هذا الموسم الرياضي؟  
الغرض من السؤال :معرفة عدد المراقبات الطبية المبرمجة للناشئين الممارسين خلال هذا الموسم الرياضي  
جدول رقم -12- يمثل : معرفة عدد المراقبات الطبية المبرمجة للناشئين الممارسين خلال هذا الموسم الرياضي

المراقبة الطبية	التكرار	النسبة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup>	الدلالة	القرار
مرة واحدة	26	69.22	2	22.09	0.00	دال
مرتين	11	29.88				
اكثر من مرتين	00	00				
المجموع	37	100				

المصدر : من اعداد الباحث

من خلال السؤال رقم (12) يبين ان المدربين الذين يقومون بالمراقبة الطبية خلال الموسم الرياضي للناشئين لمرة واحدة يقدر بـ 69.22 % ، بينما نسبة 29.88% يقومون بمراقبتين طبييتين لا غير ونسبة 0% لايقومون باكثر من مراقبتين خلال الموسم الرياضي للناشئين. وقد قدرت قيمة ك<sup>2</sup> بـ 22.09 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

## 10- مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات :

تشكل النتائج التي يتم التوصل إليها في مختلف الأبحاث والدراسات حوصلة لكل مراحل العمل المنجز وهي التي تثبت أو تنفي تحقق الفروض التي انطلقت منها الدراسة وفي هذا الإطار يمكن القول أن هذه الدراسة توصلت إلى مجموعة من النتائج مرتبطة في مجملها بالفرضيات التي انطلق منها البحث وكذلك المحاور الأساسية للاستبيان المستخدمة في الدراسة الميدانية، ويتم عرضها بناء على العناصر التالية:

### 1-10 مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى و المتضمنة منهجية العمل أثناء تدريب الأطفال والشبان. إن تشخيص مختلف النتائج المحصل عليها وتمحيصها يجعلنا ندرك تعبيرها في حملة من المعطيات والواقع الميداني الخاص بغموض عن كيفية العمل مع الأطفال والشبان الذي تعيشه ألعاب القوى بصفة عامة وسباقات النصف طويلة بصفة خاصة، وبناء على الإجابات المختلفة خلال تحليلنا للاستبيان الخاص بموضوع بحثنا والمتعلق بخصوصيات العمل مع الأطفال اتضح جليا وجود نقص كبير في التحكم في ذلك من طرف أكثرية المدربين الذين يعملون في الميدان مع الفئات الصغرى والمنتمين للفرق المنخرطة في الرابطة الولائية لألعاب القوى بولاية قسنطينة ويمكننا تحليل ذلك من خلال الدراسة المعمقة للإجابات الخاصة بالمدربين على الأسئلة المطروحة والتي أفصحت النتائج عن عدم التحكم في كيفية تنمية القدرات البدنية للناشئين ، و عدم تحكم أكثرية المدربين في منهجية تدريب الأطفال والشباب بسبب جهلهم لخصوصيات هذه المرحلة الحساسة من العمر الناشئ.

فيما يخص السؤال المتعلق بعدد الحصص الأسبوعية ومدة استغراق الحصة التدريبية مع المبتدئين تضاربت الآراء خلال الإجابة عن هادين السؤالين، وتراوح الإجابات بين حصتين إلى أربعة حصص في الأسبوع. وبين مدة تتراوح من 30 إلى غاية 120 دقيقة، حيث يرى (Vrijen J. 1991) إن استعمال المداومة في حصص التدريب مع الأطفال لمدة تتراوح من 30 إلى 60 دقيقة في اليوم بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع لها تأثير إيجابي على الأيض الهوائي، أما بالنسبة للجهود طويلة المدى بإمكاننا أن نقترح على حصة إلى حصتين تدريبيتين في الأسبوع". (vrigens, 1991, p. 98) بينما يرى (Sprynarova 1974) حسب كتابة (Falgairette 1989) من خلال دراسة طويلة قام بها على أطفال تتراوح أعمارهم بين 11 و 15 سنة يتدربون بمعدل 2 ساعات إلى 4 ساعات في الأسبوع حيث تم ملاحظة تحسن قدراتهم الهوائية بمعدل 16 إلى 18% (Falgairette, 1989, p. 74)

ويرى أيضا (Eriksson 1972) حسب دراسة خاصة بأطفال تتراوح أعمارهم 12 سنة قاموا بتدريبات بمعدل 3 مرات في الأسبوع فتم ملاحظة تحسن في قدراتهم الهوائية بحوالي 16% (Eriksson, 1972, p. 128) وبينما يرى (Baker et Vaccaro 1983) أن أطفال تبلغ أعمارهم 10 سنوات تدربوا بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع خلال ثمانية أسابيع تم ملاحظة تحسن في قدراتهم الهوائية بمعدل 20%. يرى أيضا (Ekblom 1969) تطور القدرات الهوائية بنسبة 16 % عند أطفال يبلغ سنهم 10 سنوات تدربوا لمدة ثلاثة سنوات بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع. (Ekblom, 1969, p. 71) أما بالنسبة لمدة استغراق الحصة التدريبية فيعلق (Dechavanne 1989) قائلا " من الأحسن أن تكون حصص العمل مع الأطفال قصيرة المدة لا تتعدى 45 دقيقة ومنقطعة بفترات راحة واسترخاء حتى يتمكن الطفل الاسترجاع والعمل براحة". أما عن السؤال الثالث والمتعلق بمحمولة التدريب الخاصة بسباقات الأطفال والشبان (12- 17 سنة) فكانت الإجابات غير مقنعة و الحمولات المقترحة من طرف المدربين بصفة عامة قدمت بطريقة عشوائية نتيجة عدم وجود تسلسل منطقي في

زيادة الحمولة عند المبتدئين والأصغار و الأشبال. (Dechavanne, 1995, p. 105)

و يرى المختصون بأن " حمولة التدريب في سباقات النصف الطويلة عند الناشئين يجب أن تكون مراقبة بصفة جدية وخاصة في هذه الحالة على المدربين الأخذ بعين الاعتبار من بداية عامل التدريب وذلك بالزيادة التدريجية لحمولة العمل مع بداية مبكرة للتدريبات بحوالي 25 كلم في الشهر على الأكثر ويعطل ( Tschiene ) قوله ان كيفية التدرج بحمولة التدريب الشهرية خلال العمل مع الأطفال المختصين في سباقات النصف طويلة في سن 12 إلى 18 سنة تكون بطريقة تحترم مبدأ التدرج في التدريب الرياضي. (Tschiene, 1985, p. 28)

أما السؤال الخاص ببرنامج العمل المسطر من طرف المدربين حسب إجاباتهم هو برنامج شخصي محض مبني على أساس الخبرات السابقة. إلا أن ذلك يبقى غير كافي إذا أردنا النهوض بألعاب القوى من جديدة فعلى الفدرالية المختصة أو الرابطة المعنية بتنظيم دورات علمية للمدربين والتفكير في توجيه برنامج عملي خاص بالفئات الصغرى في ألعاب القوى مبنى على أسس علمية ومنهجية تساهم وتساعد المدرب في إنجاز مهامه على أحسن ما يرام.

فيما يخص السؤال المتعلق بتربية خاصية المداومة الخاصة عند المبتدئين فتم تسجيل عدد كبير ممن يعملون بهذه الخاصية في سن مبكر مع العلم أن جل المختصين يحذرون من العمل بها قبل ويرى (Weineck 1998)" بأن الهدف من الرياضة عند الأطفال هو إعطاء الأولوية لتربية المداومة الخاصة وذلك باستعمال الألعاب الصغرى والكبرى". (Weineck, 1998, p. 78)

ويرى أيضا ( Chareles M. Thienand et Pierre S.1998 ) " أن الإفراط في العمل بالمقاومة في سن مبكر يؤدي إلى نتائج قبل أوانها ولكن بحياة رياضية جد قصيرة". وعند الأطفال الصغار الجهاز اللاهوائي بمحض اللين جد ضعيف يتطور مع السن ليصبح بالتقريب مشابه لجهاز الإنسان البالغ ولكن حتى بداية سن 15 – 16 سنة ولذلك يجب تفادي العمل بالمداومة الخاصة قبل هذا السن".

ويمكن سر ضعف هذا الجهاز حسب العديد من المختصين وكذلك ضعف بعض الأنزيمات المسؤولة عن هذا الجهاز و من بينها أنزيم PFK (Phosphofructokenase). (charles, 1998, p. 88)

أما عن السؤال المتعلق ببداية التخصص في سباقات النصف الطويلة، فاختلقت الآراء حول هذه النقطة إلا أن نسبة كبيرة (40%) تحبذ بداية التخصص في سن 10 – 12 سنة مع العلم أن هذا السن هو السن الذي يلتحق فيه الطفل لمباشرة تدريباته فكيف يمكننا التكلم عن بداية التخصص ؟ ففي هذا الصدد يرى كل من (الدكتور خير إبراهيم ومحمد جابر ، 2001).

أن التدريب التخصصي يحدث بعد تطوير القاعدة الأساسية الناتجة عن التدريب المتعدد الجوانب بالدخول لتدريب النشاط المتخصص الذي يعتبر كضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالي من الأداء ويرى بأن أحسن فترة لذلك هي 15 سنة فما فوق بينما تكون في سباقات النصف الطويلة في سن 16 سنة فما فوق". (ابراهيم، 2001، صفحة 167) ويرى أيضا (Raymont T-Edgart T. 2000 ) "بأن بداية التخصص في التدريب يكون بعد 13- 14 سنة لمحاولة تفادي المراحل الحساسة للنمو . إن الرياضيون الذين تلقوا تدريبات تخصصية في مراحل سنية مبكرة في حياتهم الرياضية قد حققوا أفضل أدائهم مبكرا ، وهذا الأداء الأفضل لم يتطابق مع ما تم تحقيقه عند الوصول إلى سن 18 سنة إذ كثيرا منهم اعتزل عالم التدريب قبل الوصول لهذا السن، وقليل منهم من استطاع أن يطور من قدراته الأدائية في هذا السن

بالنسبة للسؤال المتعلق بأفضل الطرق المستعملة مع الأطفال المبتدئين في سباقات النصف الطويلة، فكانت الأجوبة متنوعة حيث ذكرت بعض الطرق الإيجابية والسلبية في أن واحد وسبب ذلك يعود لحصر مفهوم الطريقة ما عدا في بعض الجوانب والتقليل من أهمية الجوانب الأخرى، فمثل الطريقة التكرارية (13.51%) من المدربين يحبذون العمل بها، فعلا أن هذه الطريقة لها طابع التكرار تسهل عملية التعلم ولكن خصوصياتها تجعلها ممنوعة على الطفل في هذا السن وكذلك هو الأمر بالنسبة لطريقة المنافسة، فإذا رجعنا (Weineck J.1986): "أن اختيار وسائل وطرق التدريب يجب أن تتماشى مع مستوى النمو النفسي والبدني للطفل والمراهق".

(Weineck, Manuel de l'entrainement, 1998, p. 97)

إن الطريقة الأساسية الموجهة لتربية وتطوير خاصية المداومة القاعدية هي الطريقة الطويلة المدى (fond)، فمن خلال هذه الطريقة المهم هو حجم العمل الكليومتري وليس شدة التنقل، بحيث هذه الطريقة تأثيراتها جد ثابتة وكاملة، وتشجع بالخصوص الاقتصاد في الحركة كما تنمي وتطور الشجاعة عند الطفل"، ويحلل الدكتور (Reiss) مفهوم هذه الطريقة بالمبدأ التالي: " كم من الوقت أستطيع الجري بدون توقف". ويرى بأن " النشاطات المنجزة عن طريق الألعاب تؤكد بقدر نمو وتطور الوظائف الفيزيولوجية الكبرى عند الطفل فمن تم يجب السهر على العمل بهذه الطريقة". و يؤكد ان " اللعب هو الوسيلة المناسبة لتدريب الطفل". والطريقة الفترية ذات الإيقاع المنخفض هي طريقة فعالة لتنمية قدرات الطفل". (Raymont, 2000، صفحة 122)

بينما على العكس تبقى كل من الطريقة التكرارية وطريقة المنافسة من بين الطرق التي من واجب المدرب تفادي العمل بهما مع الأطفال والمراهقين لكونهما معقدتين وتطوران القدرات الخاصة (Weineck, Manuel de l'entrainement, 1998، صفحة 109).

من خلال ما سبق يمكن ان نقول ان مدرب العاب القوى اختصاص مسافات نصف الطويلة للناشئين (10-14 سنة) لا يتحكم في محتوى التدريب وبالتالي تحققت الفرضية

## 2-10- مناقشة وتفسير نتائج في ضوء الفرضية الثانية

تنص الفرضية على ان مدرب العاب القوى اختصاص مسافات نصف الطويلة للناشئين (10-14 سنة) بعيد عن هدف المشاركة في المنافسات .

من خلال المتعلق بهدف المشاركة في المنافسات للأطفال فأكدت الأكثرية عن كون الهدف هو تحضير لمستقبل زاهر إلا أنه أتضح بعد التحليل المعمق لكل أسئلة المحور الثاني الخاص بالمنافسات جليا نوعا من التناقض بين هذا السؤال والواقع المعاش بالخصوص مثلا في الكيفيات التي يشارك فيها هذا الطفل والمراهق في المنافسات ويعقب (Erwin H. 1991) عن ذلك : " أن المدرب الذي يشرف على تدريب الأطفال يجب ألا يكون شغلة الشاغر هو الفوز والنجاح بأي ثمن كان ولو على حساب الطفل على العكس من المفروض عليه الاهتمام بتحسين النتائج الشخصية الرياضية"، ويقول أيضا: أن المنافسات تعبر عن الحاجات الضرورية والأساسية لكل طفل يتمتع بصحة جيدة ولذلك لا نحاول إهمال هذا الأخير بوضعه في ظروف محددة ومقنعة بمقاييس خاصة بالبالغين". (مفتي، 1996، صفحة 60)

اما السؤال المتعلق بعدد المنافسات التي يشارك فيها الأطفال فمن خلال إجابات المدربين تمكنا من حساب معدل المنافسات السنوية للناشئين فوجدنا 17 منافسة إذ

يعتبر هذا العدد نوعاً ما مبالغ فيه لكونه يشابه عدد المنافسات عند رياضي بالغ ذو مستوى وطني أو حتى دولي.

وجاءت نتائج السؤال المتعلق السؤال حول المسافات المبرمجة للأطفال خلال المنافسات حيث تم إدراك نسبة كبيرة توافق عن هذه المسافات، فإذا رجعنا إلى البرمجة واطلعنا على برنامج المنافسة المدرسية أو العادية فنجدها لا تتوافق وسن الطفل خلال مرحلة النمو. فمثلاً مسافات 500 متر - 600 متر - 800 متر هي مسافات يجب تفاديها مع الأطفال والمراهقين لكونها تتميز بطابع العمل اللاهوائي بحمض البن. وفي سن الطفولة وبداية المراهقة يجب تفادي مثل هذه المسافات لكون القدرات اللاهوائية عند الطفل ضعيفة لا يمكن تحريضها إلا بعد 15-16 سنة (Raymont، 2000، صفحة 91)

بالنسبة للمراقبة الطبية خلال الموسم الرياضي، أتضح أن الكثير من المدربين أو المسؤولين على مستوى الفرق يهملون هذا الجانب الجد مهم والدليل هو ان المفحوصين يرون بأن مراقبة طبية واحدة كافية لمراقبة الطفل ومتابعته ، فحسب خبرتنا الميدانية فإن برمجة مثل هذه المراقبات الطبية يكون نادراً إن لم نقل منعماً ويقتصر ذلك على مجرد شهادة طبية يقدمها طبيب عام لسماع بالممارسة للمشاركة في المنافسات وتعتبر في نفس الوقت بالنسبة للمدرب والمسؤولين كتغطية إدارية فحسب. ففي هذا الإطار يرى (Dechavanne) بأن : " دور المراقبة الطبية عند الأطفال هي تنمية الأخطار البدنية والفيزيولوجية التي يتمكن الطفل من التعرض إليها خلال عملية التنقية والتخصص في أمن واحد". ويرى أيضا ( Gounelle ) يجب مراقبة الطفل الممارس للرياضة مراقبة مرحلية لأن المراقبة المنتظمة للحالة الصحية تساعد و تساهم في الوقاية من بعض الاضطرابات في النمو وكذلك بعض الإصابات الناتجة عن الحمل الزائد ". (Gonzalez, 1978, p. 178)

من خلال ما سبق يمكن القول ان مدرب العاب القوى اختصاص مسافات نصف الطويلة للناشئين (10-14 سنة) بعيد عن هدف المشاركة في المنافسات .

## 11-خاتمة

- مما سبق ومن خلال الدراسة يتبين ان الفرضيات الجزئية قد تحققت وبالتالي تحقق الفرضية العامة ، ويمكن ان نخرج بخلاصة للدراسة في عدة نقاط والمتمثلة في:
- اذا رجعنا الى القاعدة على مستوى الفرق في ولاية قسنطينة في العاب القوى فأنتنا نجد انها لا تراعي قدرات الناشئ البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وتعامله معاملة البالغين من حيث التدريب بالرغم من ان تحضيرهم يبقى دون المستوى الطموح اليه ولا يتمشى ومتطلبات التدريب الرياضي للناشئين.
- جهل المدربين للمقاييس المنهجية لتربية وتطوير مختلف الخصائص البدنية عند الناشئين.
- تقليص طول حياة الرياضيين الرياضية بسبب متطلبات التفوق والوصول الى اعلى المستويات.
- البداية المتأخرة لتخصص المسافات النصف الطويلة قد تصل في بعض الاحيان الى فئة الأشبال.
- استعمال المدربين لنفس الوسائل والطرق للناشئين والبالغين في آن واحد.
- عدم وجود برنامج عملي موحد للتكوين حسب مختلف المراحل السنوية.
- الانتقال من فئة الى اخرى يتم عن طريق العمر الزمني (تاريخ الميلاد) وليس السن البيولوجي .
- عدم تناسق وتطبيق بين مؤهلات السن والتدريبات المعتمدة مع الناشئين.
- عدم اجراء المزيد اختبارات المراقبة لاسيما الطبية منها.

## 12-المصادر والمراجع

### 12-1-المصادر والمراجع باللغة العربية

- 1) ابراهيم خيرالسكري ،محمد جابر. (2001). سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من 06-16 سنة .، مصر، منشأة النشر للمعارف .
- 2) العنبيكي منصور جميل. (2013). التدريب الرياضي وفاق المستقبل، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- 3) أيوب عياش، قصاري حبيلس ،بوفسيو الياس. (2016). علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدربي السباحة في عملية اعداد الناشئين (09-12 سنة). مجلة العلوم الانسانية جامعة ام البواقي ،ص ص 112،126.
- 4) حسانين محمد صبحي . (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 5) حسين بكيل ،ناصر الصوفي. (2018). السلوك القيادي للمدربين من وجهة نظر رياضيي العاب القوى في الجمهورية البينية دراسة متمحورة حول فعاليات المسافات الطويلة ، مجلة العلوم الانسانية ، جامعة ام البواقي ، ص ص 117-144.
- 6) خاطر احمد محمد ،البيك علي فهمي. (2004). القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار الكتاب الحديث .
- 7) شنكامة احمد. (2013). تفسير الكفاءات البشرية في المؤسسة، ورقلة. ورقلة.
- 8) علوان رفيق. (2018). علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدربي السباحة في عملية إعداد الناشئين (09 - 12) سنة بأندية رابطة ولاية الجزائر. مجلة المعارف جامعة البويرة ،ص ص 61-78.
- 9) مروان عبد الحميد، محمد جاسم الياسر،. (2003) القياس والتقويم في التربية الرياضية، الاردن، دار المعارف للنشر .
- 10) مفتي ابراهيم،. (1996) التربية الرياضية للجنسين من الطفولة الى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 11) نبيلة احمد. (2011). المدرب و التدريب مهنة وتطبيق. القاهرة، دار الفكر العربي.
- 12) وليد علي. (2017). العاب القوى مبادئ ومفاهيم ،القاهرة، دار الفكر العربي .

### 12-2-المصادر والمراجع باللغة الاجنبية

- 1) Charles M , Spind P. (1998). l'enfant et le sport ,Bruxelles édition deboeck .
- 2) Chignon j ,Dumas P. (1986). note expérience en cardiologiesportives chez les adolescents médecine du sport . France.édition vogot
- 3) Dechavanne N. (1995). éducateur sportif d'APS pour tous. Paris,édition vogot.
- 4) Ekblom. (1969). effete of physical training in adolescent boys apple ; physical .
- 5) Eriksson B. (1972). physical training oxygen supply and muscle metabolism in 11-13 years ,scandinavia,suppl.
- 6) Fabrice L. (1997). l'athlétisme , les règle, la pratique, toulouse ,édition Milan
- 7) Falgairrette G . (1989). évaluation de la puissance maximale aerobie de l'énfance à l'age adulte influence de l'activité lansquenet sportive ,paris , édition staps..
- 8) Gonzalez N. (1978). Corrélation entre les variations physique et biologique , les performance et l'entraînement chez les athlète de demi fond et fond,paris édition vigot .
- 9) Heath C (1990). somatyping development and applications ,USA, cambridge university press.
- 10) MIMOUNI N. (2000). croissance et pratique sportive , des aspects morphologique de l'adolescent,algerie,ists

- 11) Raymont C (2000). Développement du système aérobie , paris , édition universitaire.
- 12) Tschien P. (1985). les problemes actuels de l'entrainement des athlètes ,France, édition eps .
- 13) Vrigens J. (1991). l'entrainement raisonné du sportif , paris, édition boeck.
- 14) Weineck J. (1998). biologie du sport , paris ,édition vigot.
- 15) Weineck J. (1998). Manuel de l'entrainement ,paris , édition vigot.