جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

عوائق مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات النصف طويلة والطويلة في ألعاب القوى (16 - 19 سنة)

دراسة ميدانية على مستوى ولاية باتنة

إعداد الطالب:
خرشوش منير

إشراف الأستاذ:
زموري بلقاسم

السنة الجامعية: 2017/2016

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

قال الله تعالى: ﴿ وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ ﴾ سورة الزمر الآية - 7 -

وقال أيضا: ﴿ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ سورة إبراهيم الآية - 7 -

الحمد لله رب العالمين، له الحمد والشكر على توفيقه وعونه لنا لإنجاز هذا العمل، فهو عز وجل أحق بالشكر والثناء.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " زموري بلقاسم " على توجيهاته وتعليماته التي قدمها لنا خلال إنجاز هذا البحث، وكذا أساتذة معهدي التربية البدنية والرياضية لولايتي باتنة وبسكرة، الذين قاموا بعملية تحكيم أداة هذا البحث، والذين كان لهم الفضل في الحصول على المعلومات اللازمة.

كما لا ننسى مدربي ألعاب القوى لولاية باتنة الذين قدموا لنا بعض الإضافات اللازمة في ما يخص هذا الاختصاص، وكذا العدائين.

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا الدعم المطلوب، سواء من قريب أو من بعيد لإتمام هذا المجهود المتواضع.

الإهداء

إلى من هما سبب وجودي، ومن رباني صغيرا...

إلى من كانا دعامتي وسندي في الحياة بعد الله عز وجل...

إلى الذين أدعو الله لهما بالرحمة ما دمت حيا...

إلى الوالدين العزيزين حفظهما الله.

إلى من تربيت معهم وعشت بينهم...

إخوتي.

إلى كل من علمني خلال مشواري الدراسي، وساهم في تكويني وفي زيادة خبراتي.

إلى أسرة ألعاب القوى لولاية باتنة، وأخص بالذكر المدربين الذين أشرفوا على تدريبي خلال مشواري الرياضي.

إلى كل من قدم لي يد المساعدة، ولو بالنصح والإرشاد، سواء من قريب أو من بعيد.

إلى كل هؤلاء أهدي عملي وثمرة جهدي هذا.

منير

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
البسملة	
كلمة شكر	
الإهداء	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	أ
الجانب التمهيدي	
1- الإشكالية	4
2- الفرضيات	6
3- أهمية البحث	6
4- أهداف البحث	7
5- تحديد المفاهيم والمصطلحات	7
6- الدراسات السابقة والمشابهة	10
الجانب النظري	
الفصل الأول: الموهبة والموهوبون	
تمهيد	16
1- لمحة تاريخية تطورية حول الموهبة والموهوبين	17
2- ماهية الموهبة والموهوبين	18

فهرس المحتويات

3- خصائص وصفات الموهوبين	20
3- 1- الخصائص الجسمية والحركية	21
3- 3- الخصائص النفسية والاجتماعية	22
3- 3- الخصائص الانفعالية	23
3- 4- الخصائص الدافعية	24
خصائص الموهبة الرياضية	24
4- عوامل ومحددات ظهور الموهبة	24
4- 1- العوامل الفردية (الشخصية)	25
4- 1- 1- العوامل الوراثية	25
4- 2- العوامل البيئية	25
4- 2- 1- البيئة الجغرافية	26
4- 2- 2- البيئة الاجتماعية	26
4- 3- العوامل الفردية - البيئية	26
5- الكشف والتعرف على الموهوبين	27
5- 1- أهمية وأهداف اكتشاف المواهب	27
5- 2- مراحل الكشف والتعرف على الموهوبين	28
5- 3- طرق وأساليب الكشف عن الموهوبين	28
6- العوامل والاعتبارات التي بجب مراعاتها عند انتقاء الموهوبين	29
7- مشكلة انتقاء الناشئين الموهوبين	31
8- الأسس العلمية الواجب مراعاتها لرعاية الموهوبين	32
8 1 أهمية إرشاد الموهوبين	32
8- 2- دور الأسرة في رعاية الموهوبين	33

8 3- دور المدرسة في رعاية الموهوبين	33
8- 4- دور المجتمع في رعاية الموهوبين	34
8- 5- دور المربي تجاه المواهب الرياضية	35
8- 6- رعاية الموهوبين رياضيا	35
أولا: بالنسبة للأهداف المحددة	36
ثانيا: بالنسبة لأسلوب انتقاء المواهب الرياضية	36
ثالثا: بالنسبة للرعاية المتكاملة للمواهب الشابة	36
رابعا: بالنسبة للإمكانيات المادية والهياكل الرياضية	37
خامسا: بالنسبة للجهاز الفني البشري	38
سادسا: بالنسبة لوسائل الاسترجاع	38
خلاصة	40
الفصل الثاني: عوائق ومشكلات المواهب الشابة	
تمهيد	42
أسباب ظهور المشكلات عند الموهوبين	43
1- العوائق المرتبطة بشخصية الموهبة (المشكلات النفسية)	44
1- 1- ضعف الثقة بالنفس	44
2- 2- الحماس المفرط	44
1- 3- القلق	45
1- 4- الخوف من الفشل	45
2- العوائق المرتبطة بالأسرة	45
3- العوائق المرتبطة بالمدرسة	47
4- العوائق المرتبطة بالبيئة الاجتماعية	49

5- عوائق المواهب الشابة المرتبطة بالنادي الرياضي	51
5- 1- من حيث الإمكانيات المادية	51
5- 2- من حيث الإمكانيات البشرية	52
5- 2- 1 المدرب	52
5- 2 2- الإدارة والمسؤول	54
5- 3- من حيث الرعاية الصحية	55
5- 4- التدريب الزائد	56
5- 5- التخصص المبكر	60
خلاصة	62
الفصل الثالث: سباقات المسافات المتوسطة والطويلة	
تمهيد	64
1- ماهية المسافات النصف طويلة والطويلة	65
2- الوصف والتحليل الحركي لأداء جري المسافات المتوسطة والطويلة	66
3- النواحي الفنية والتقنية في جري المسافات المتوسطة والطويلة	67
4- النواحي الخططية والتكتيكية في جري المسافات المتوسطة والطويلة	68
5- مقارنة بين طرق الجري بين عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة	71
6- مواصفات عدائي المسافات المتوسطة والطويلة	72
5- 1- الجسمية	72
5- 2- الصفات البدنية	72
5- 3- الخصائص الفيزيولوجية	73
6- 4- الخصائص النفسية	73

7- نظرية ومنهجية تعليم جري سباقات المسافات المتوسطة والطويلة	74
7- 1- إعطاء نظرة شاملة وكاملة عن الاختصاصات	74
7- 2- تعليم الجري في خط مستقيم	74
7- 3- تعليم الجري في المنعرج	75
7- 4- تعليم كيفية الانطلاق	76
7- 5- تحسين المستوى	76
8- طرق وأساليب التدريب لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة	77
8- 1- طريقة الحمل المستمر	80
8- 2- طريقة التدريب الفتري	80
8- 3-طريقة التدريب التكراري	80
8- 4- أسلوب تدريب الفارتلك	81
8- 5 أسلوب التدريب الدائري	81
8- 6- أسلوب التدريب في المرتفعات	81
خلاصة	82
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث	
تمهيد	85
1- الدراسة الاستطلاعية	86
2- منهج البحث	86
3- مجتمع وعينة البحث	87
3- 1- مجتمع البحث	87

3- 2- عينة البحث	88
4- أدوات البحث	89
4- 1- الدراسة النظرية	89
4- 2- الاستبيان	89
5- مجالات البحث	91
6- الأسلوب الإحصائي المستخدم	92
7- صعوبات البحث	92
خلاصة	94
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
تمهيد	96
1- المحور الأول المتعلق بالفرضية ①	97
1- 1- الأسئلة الموجهة للمدربين	97
1- 2- الأسئلة الموجهة للعدائين	111
2- المحور الثاني المتعلق بالفرضية ②	123
2- 1- الأسئلة الموجهة للمدربين	123
2- 2- الأسئلة الموجهة للعدائين	132
3- المحور الثالث المتعلق بالفرضية ③	144
أسئلة موجهة للعدائين	144
خلاصة	154
الفصل السادس: مناقشة وتفسير النتائج	
تمهيد	156
1- المحور الأول المتعلق بالفرضية ①	157

التحقق من نتائج المحور الأول الموافق للفرضية الجزئية ①	174
2- المحور الثاني المتعلق بالفرضية ②	176
التحقق من نتائج المحور الثاني الموافق للفرضية الجزئية ②	186
3- المحور الثالث المتعلق بالفرضية ③	188
التحقق من نتائج المحور الثالث الموافق للفرضية الجزئية ③	193
4- الاستنتاجات	195
الاقتراحات	197
خاتمة	198
قائمة المراجع	201
الملاحق	
ملخص الدراسة	

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
الجانب النظري		
(1)	يوضح سن البداية والتخصص والوصول إلى المستوى العالي في ألعاب القوى	61
الجانب التطبيقي		
(2)	يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة	89
(3)	نسب إجابات المدربين حول مدى ممارستهم لألعاب القوى	97
(4)	نسب إجابات المدربين حول نوع الشهادة المحصل عليها	98
(5)	نسب إجابات المدربين حول طرق توجيه المواهب الشابة	99
(6)	نسب الإجابات حول عدد الحصص المنفذة على العدائين في الأسبوع	100
(7)	نسب الإجابات حول الصفات التي يطورها المدربون بصفة غالبة	101
(8)	نسب الإجابات حول أكثر الطرق المعتمدة في تدريب العدائين	102
(9)	نسب الإجابات حول نوع شدة التدريب الفتري المضبوطة	103
(10)	نسب الإجابات حول مدى حدوث التعب أو الإرهاق للعداء	103
(11)	نسب الإجابات حول مدى الأخذ بعين الاعتبار متطلبات التخطيط والتدريب	105
(12)	نسب الإجابات حول هدف المدربين من المنافسة لدى العدائين الناشئين	106
(13)	نسب الإجابات حول الهدف من بروز العدائين الموهوبين لدى المدربين	107
(14)	نسب الإجابات حول كيفية توزيع العدائين خلال التدريبات	108
(15)	نسب الإجابات حول مراعاة المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات	109
(16)	نسب الإجابات حول مدى تواجد علاقة تنسيق بين المنافسات المدرسية والمدنية	109
(17)	نسب الإجابات حول مدى تقبل المدربين للتخصص المبكر للمواهب الشابة	110

(18)	نسب الآراء حول مدى اتباع المدربين لأسس ومبادئ التدرب	111
(19)	نسب المراحل العمرية الموافقة للالتحاق برياضة ألعاب القوى	112
(20)	نسب الإجابات حول طريقة الالتحاق بألعاب القوى	113
(21)	نسب الإجابات حول عدد الحصص المتدربة في الأسبوع عند بداية الممارسة	114
(22)	نسب الإجابات حول أغلب الصفات التي يركز عليها العداؤون في التدريب	115
(23)	نسب الإجابات حول الطريقة أو الأسلوب التدريبي الغالب لتدريب صفة المداومة	116
(24)	نسب الإجابات حول مدى قيام العدائين الناشئين بالتقوية العضلية	117
(25)	نسب الإجابات حول الأسلوب المستخدم في التقوية العضلية	117
(26)	نسب الإجابات حول نوع الشدة التي تؤدى بها التدريبات الفترية	118
(27)	نسب الإجابات حول عدد المنافسات في الموسم الرياضي	119
(28)	نسب الإجابات حول مدى فرض المدرب عل العداء بذل أقصى جهوده	120
(29)	نسب الإجابات حول مدى تدرب العداء مع زملائه الأكبر منه في الصنف	120
(30)	نسب الإجابات حول كيفية توزيع العدائين أثناء التدريبات	121
(31)	نسب الإجابات حول مدى المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات	122
(32)	نسب الإجابات حول توفر المرافق الرياضية الخاصة بتدريبات ألعاب القوى	123
(33)	نسب الإجابات حول مدى كفاية الميزانيات المخصصة للنوادي	124
(34)	نسب الإجابات حول مدى دعم ممولين اقتصاديين للنوادي الرياضية	125
(35)	نسب الإجابات حول مدى تغطية النوادي للمتطلبات الضرورية للعدائين	125
(36)	التعرف على مدى توفر ظروف نقل جيدة لدى النوادي الرياضية	126
(37)	نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من المتابعة الطبية الدائمة	127
(38)	نسب الإجابات حول مكان قيام العدائين بالاستحمام	128

(39)	نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من تربصات تدريبية	128
(40)	نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من تشجيعات ومكافآت تحفيزية	129
(41)	نسب الإجابات حول مدى قيام الهيئات المسؤولة بتشجيع وتكريم العدائين	130
(42)	نسب الإجابات حول مدى نيل المدربين لأجور مالية مقابل عملية التدريب	131
(43)	نسب الإجابات عن أماكن تدرب العدائين	133
(44)	نسب الإجابات حول مدى قرب أماكن التدريب من مقر السكن	134
(45)	نسب الإجابات حول مدى توفير النادي الألبسة والأحذية الرياضية للعدائين	134
(46)	نسب الإجابات حول ما إذا كان توفير هذه الوسائل بصفة دائمة أم لا	135
(47)	نسب الإجابات حول المكان الذي يقوم فيه العداء بالاستحمام	136
(48)	نسب الإجابات حول مدى توفر الحمام لشروط الراحة والاسترجاع	137
(49)	نسب الإجابات حول مدى ضمان الوجبات الغذائية للاسترجاع لدى العدائين	137
(50)	نسب الإجابات حول مدى تنقل العدائين لإجراء المنافسات على حسابهم الخاص	138
(51)	نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من إجراء تربصات تدريبية	139
(52)	نسب الإجابات حول مدى انضمام العدائين إلى الفريق الوطني	140
(53)	نسب الإجابات حول مدى نيل العدائين للمكافآت عند تحقيق النتائج الجيدة	140
(54)	نسب الإجابات حول مدى تكريم العدائين من طرف الهيئات المسؤولة	141
(55)	نسب الإجابات حول الجهة المتكفلة بعلاج العدائين في حالة الإصابة	142
(56)	نسب الإجابات حول مدى وضع العدائين لأهداف أساسية يسعون لتحقيقها	144
(57)	نسب الإجابات حول مدى تدرب العداء وحيدا	145
(58)	نسب الإجابات حول مدى شعور العدائين بالملل وفقدان الرغبة في التدرب	145
(59)	نسب الإجابات حول مدى تعرض العدائين لأفكار جانبية سلبية	146

(60)	نسب الإجابات عن مدى تناسب أوقات الدراسة مع أوقات التدريب	147
(61)	نسب الإجابات حول ردود فعل الأولياء تجاه ممارسة أبنائهم لألعاب القوى	148
(62)	نسب الإجابات عن مدى ممارسة العدائين لرياضات أخرى	149
(63)	نسب الإجابات عن دور الناس المحيطين بالعداء	150
(64)	نسب الإجابات عن مدى وقوع خلافات بين العدائين ومدربيهم	150
(65)	نسب الإجابات عن الأمور التي يركز عليها العداء	151

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
الجانب النظري		
(1)	العناصر البدنية الخاصة للمسافات المتوسطة والطويلة	72
الجانب التطبيقي		
(2)	نسب إجابات المدربين حول مدى ممارستهم لألعاب القوى	97
(3)	نسب إجابات المدربين حول نوع الشهادة المحصل عليها	98
(4)	نسب إجابات المدربين حول طرق توجيه المواهب الشابة	99
(5)	نسب الإجابات حول عدد الحصص المنفذة على العدائين في الأسبوع	100
(6)	نسب الإجابات حول الصفات التي يطورها المدربون بصفة غالبة	101
(7)	نسب الإجابات حول أكثر الطرق المعتمدة في تدريب العدائين	102
(8)	نسب الإجابات حول نوع شدة التدريب الفتري المضبوطة	103
(9)	نسب الإجابات حول مدى حدوث التعب أو الإرهاق للعداء	104
(10)	نسب الإجابات حول مدى الأخذ بعين الاعتبار متطلبات التخطيط والتدريب	105
(11)	نسب الإجابات حول هدف المدربين من المنافسة لدى العدائين الناشئين	106
(12)	نسب الإجابات حول الهدف من بروز العدائين الموهوبين لدى المدربين	107
(13)	نسب الإجابات حول كيفية توزيع العدائين خلال التدريبات	108
(14)	نسب الإجابات حول مراعاة المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات	109
(15)	نسب الإجابات حول مدى تواجد علاقة تنسيق بين المنافسات المدرسية والمدنية	110
(16)	نسب الإجابات حول مدى تقبل المدربين للتخصص المبكر للمواهب الشابة	110
(17)	نسب الآراء حول مدى اتباع المدربين لأسس ومبادئ التدرب	111

(18)	نسب المراحل العمرية الموافقة للالتحاق برياضة ألعاب القوى	112
(19)	نسب الإجابات حول طريقة الالتحاق بألعاب القوى	115
(20)	نسب الإجابات حول عدد الحصص المتدربة في الأسبوع عند بداية الممارسة	114
(21)	نسب الإجابات حول أغلب الصفات التي يركز عليها العداؤون في التدريب	115
(22)	نسب الإجابات حول الطريقة أو الأسلوب التدريبي الغالب لتدريب صفة المداومة	116
(23)	نسب الإجابات حول مدى قيام العدائين الناشئين بالتقوية العضلية	117
(24)	نسب الإجابات حول الأسلوب المستخدم في التقوية العضلية	118
(25)	نسب الإجابات حول نوع الشدة التي تؤدى بها التدريبات الفترية	118
(26)	نسب الإجابات حول عدد المنافسات في الموسم الرياضي	119
(27)	نسب الإجابات حول مدى فرض المدرب عل العداء بذل أقصى جهوده	120
(28)	نسب الإجابات حول مدى تدرب العداء مع زملائه الأكبر منه في الصنف	121
(29)	نسب الإجابات حول كيفية توزيع العدائين أثناء التدريبات	121
(30)	نسب الإجابات حول مدى المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات	122
(31)	نسب الإجابات حول توفر المرافق الرياضية الخاصة بتدريبات ألعاب القوى	123
(32)	نسب الإجابات حول مدى كفاية الميزانيات المخصصة للنوادي	124
(33)	نسب الإجابات حول مدى دعم ممولين اقتصاديين للنوادي الرياضية	125
(34)	نسب الإجابات حول مدى تغطية النوادي للمتطلبات الضرورية للعدائين	126
(35)	التعرف على مدى توفر ظروف نقل جيدة لدى النوادي الرياضية	126
(36)	نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من المتابعة الطبية الدائمة	127
(37)	نسب الإجابات حول مكان قيام العدائين بالاستحمام	128
(38)	نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من تربصات تدريبية	129

(39)	نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من تشجيعات ومكافآت تحفيزية	129
(40)	نسب الإجابات حول مدى قيام الهيئات المسؤولة بتشجيع وتكريم العدائين	130
(41)	نسب الإجابات حول مدى نيل المدربين لأجور مالية مقابل عملية التدريب	131
(42)	نسب الإجابات عن أماكن تدرب العدائين	133
(43)	نسب الإجابات حول مدى قرب أماكن التدريب من مقر السكن	134
(44)	نسب الإجابات حول مدى توفير النادي الألبسة والأحذية الرياضية للعدائين	135
(45)	نسب الإجابات حول ما إذا كان توفير هذه الوسائل بصفة دائمة أم لا	135
(46)	نسب الإجابات حول المكان الذي يقوم فيه العداء بالاستحمام	136
(47)	نسب الإجابات حول مدى توفر الحمام لشروط الراحة والاسترجاع	137
(48)	نسب الإجابات حول مدى ضمان الوجبات الغذائية للاسترجاع لدى العدائين	138
(49)	نسب الإجابات حول مدى تنقل العدائين لإجراء المنافسات على حسابهم الخاص	138
(50)	نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من إجراء تربصات تدريبية	139
(51)	نسب الإجابات حول مدى انضمام العدائين إلى الفريق الوطني	140
(52)	نسب الإجابات حول مدى نيل العدائين للمكافآت عند تحقيق النتائج الجيدة	141
(53)	نسب الإجابات حول مدى تكريم العدائين من طرف الهيئات المسؤولة	142
(54)	نسب الإجابات حول الجهة المتكفلة بعلاج العدائين في حالة الإصابة	142
(55)	نسب الإجابات حول مدى وضع العدائين لأهداف أساسية يسعون لتحقيقها	144
(56)	نسب الإجابات حول مدى تدرب العداء وحيدا	145
(57)	نسب الإجابات حول مدى شعور العدائين بالملل وفقدان الرغبة في التدرب	146
(58)	نسب الإجابات حول مدى تعرض العدائين لأفكار جانبية سلبية	147
(59)	نسب الإجابات عن مدى تناسب أوقات الدراسة مع أوقات التدريب	147

(60)	نسب الإجابات حول ردود فعل الأولياء تجاه ممارسة أبنائهم لألعاب القوى	148
(61)	نسب الإجابات عن مدى ممارسة العدائين لرياضات أخرى	149
(62)	نسب الإجابات عن دور الناس المحيطين بالعداء	150
(63)	نسب الإجابات عن مدى وقوع خلافات بين العدائين ومدربيهم	151
(64)	نسب الإجابات عن الأمور التي يركز عليها العداء	152

مقدمة:

لا شك وأن الوصول إلى قمة الإنجاز الرياضي في المستويات العالية، ونيل الألقاب والبطولات في المحافل والتظاهرات الرياضية الكبرى، سواء أكانت عالمية أو أولمبية؛ هو بمثابة مشروع رياضي كبير قائم على تخطيط طويل الأمد وليس وليد الصدفة، حيث لا يتأتى إلا ببناء قاعدة رياضية متينة وسليمة تحكمها منهجية علمية مدروسة، ولا يعتمد إلا على خطط استراتيجية تحدد الأهداف المستقبلية.

هذه الأخيرة لا يمكن تحقيقها إلا بالاستناد إلى دراسات علمية دقيقة تساير مختلف مراحل تنمية وتطوير الرياضيين وبشكل متواصل، بداية من سن الاكتشاف والانتقاء، ومرورا بسن التخصص، ووصولا إلى المرحلة العمرية التي يكون فيها المستوى والأداء العالي.

إن هذا المشروع يهدف إلى صناعة بطل أولمبي أو عالمي، وهذا هو المنتوج النهائي، لذا ولبناء ونجاح منظومة صناعة هذا البطل، يتطلب ذلك توفر مواد أولية تتمثل في الموهوب الرياضي، وبالتالي يتحتم البحث عن هذه الموهبة واكتشافها علميا ورعايتها وتنميتها وتركيز أوجه الصرف المالي عليها، ولكن ذلك يتطلب البحث عنها بالعلم وبطرق الانتقاء الرياضي السليم القائمة على التنبؤات العلمية المدروسة **(أبو العلاء أحمد ع الفتاح، 2012، ص:26).**

هذا وإن الموهبة الرياضية تلعب دورا أساسيا في تحقيق البطولات، وخاصة إذا ما كان الجانب الوراثي هو الحاسم في ذلك، وهذا هو الحال في بلادنا، أين تزخر الجزائر على مواهب رياضية هائلة وخاصة في رياضة ألعاب القوى، وما تختص به من عوامل وراثية وبيئية تجعلها تتميز في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة وتحقق التفوق فيها.

ورغم ذلك، إلا أن المواهب الرياضية الشابة في الجزائر تشهد تسربا وانقطاعا عن الممارسة والتدريب الرياضي، حيث يبرز العداؤون الناشئون في سن صغيرة، أين تظهر فيهم خصائص وصفات الموهبة الرياضية، ويحققون نتائج وأرقام باهرة في المنافسات الوطنية وحتى الدولية خلال الأصناف الدنيا؛ ولكن سرعان ما يصطدمون بواقع رياضي يفتقد إلى عنصر مهم ، ألا وهو إرادة التغيير، أين يتميز بعدم الاهتمام واللامبالاة، وبغياب التكفل والرعاية المطلوبة، فتواجههم عوائق عدة وتعترض مسارهم الرياضي مشاكل عديدة ومختلفة، تتسبب في انخفاض مستواهم أو مغادرتهم لميادين الرياضة وعدم مواصلة المشوار الرياضي.

ولجسامة هذه المشكلة وتأثيرها السلبي على الرياضة الوطنية، باعتبار هذه المواهب هي التي تدعم أساسا المنتخبات الوطنية، والتي تساهم في تمثيل البلاد في المحافل الدولية؛ سنقوم في دراستنا هذه ببحث أهم المعيقات التي تدفع المواهب الشابة في اختصاصات المسافات النصف طويلة والطويلة في ألعاب القوى إلى التوقف وعدم مواصلة المشوار الرياضي، كما سنركز على العوائق التي تساهم في ذلك بشكل مباشر وبدرجة كبيرة.

وانطلاقا من ذلك، سنتناول في بحثنا هذا جانبين، يتضمن كل واحد منهما عدة فصول، ويتضح ذلك في ما يلي:

- الجانب النظري: ويحتوي على 03 فصول:

  - الفصل الأول: وسنتطرق فيه إلى موضوع الموهبة والموهوبين.

  - الفصل الثاني: حيث سنعرض فيه مختلف المشكلات والعوائق التي تواجه الموهوبين.

  - الفصل الثالث: وسنركز فيه نظريا على اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة.

- الجانب التطبيقي: والذي يتضمن هو الآخر 03 فصول:

  - فصل أول سنورد فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة.

  - أما الفصل الثاني سيتم فيه عرض النتائج وتحليلها.

  - وفي الأخير أين يتم مناقشة وتفسير النتائج، والخروج باستنتاجات لهذه الدراسة في إطار الفصل التطبيقي الثالث.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

لقد تضاعف وزاد اهتمام الدول المتقدمة بالرياضة وبجميع الأنشطة والتخصصات الرياضية، وما يبين ذلك إنشاؤها لمدارس وأكاديميات خاصة بتكوين المواهب الشابة في العديد من الرياضات، ثم الاعتناء بها وتدعيمها ومتابعتها من جميع النواحي والجوانب خلال جميع المراحل العمرية، بداية من اكتشافها في مرحلة الطفولة إلى غاية بلوغها أعلى مستوى في مرحلة الشباب، وكذلك استخدامها لمنشآت ووسائل وتقنيات تكنولوجية وعلمية حديثة في عمليات التدريب، إضافة إلى اعتمادها استراتيجيات مبنية على أسس علمية دقيقة في تخطيط البرامج والعمليات التدريبية، وتنفيذ هذه العمليات من خلال التنويع في الطرق والأساليب التدريبية المختلفة؛ كل هذه الإمكانيات جعلتها تصل برياضييها إلى أعلى المستويات لتحرز بهم مختلف الألقاب وعلى جميع الأصعدة.

وعلى عكس ذلك، فقد كان من المفروض على الرياضة الجزائرية أن تساير هذا المستوى من التطور؛ إلا أنها بقيت تتخبط في دوامة من المشاكل، فالرياضة الجزائرية تعيش أزمة عميقة عكستها النتائج المسجلة لمختلف المنتخبات الوطنية على الصعيد الدولي (**محمد عزيز درواز، 2016**)، وخير دليل على ذلك المشاركة الجزائرية في الألعاب الأولمبية الأخيرة بمدينة " ريو دي جانيرو " البرازيلية التي كانت مشاركة مخيبة ومتواضعة، بالرغم من حصول الجزائر على ميداليتين فضيتين في رياضة ألعاب القوى.

هذه الرياضة، وعلى الرغم من أنها الرياضة التي حفظت ولا زالت تحفظ ماء وجه الرياضة الجزائرية خلال مشاركاتها في الألعاب الأولمبية، إذ تعتبر الأكثر تتويجا للميداليات في تاريخ المشاركة الجزائرية في هذه الألعاب، فقد حصدت ما مجموعه 09 ميداليات (04 ذهبية، 03 فضية، 02 برونزية)؛ إلا أنها شهدت في الآونة الأخيرة تقهقرا واضحا من حيث تحقيق النتائج في المحافل الدولية، ومن حيث الاهتمام بها سواء من طرف الجماهير أو القائمين على الرياضة في الجزائر، وكذلك من حيث توفير الدعم والإمكانات اللازمة والخاصة بها، وفي هذا الشأن سئل البطل العالمي والأولمبي " نور الدين مرسلي ": « كنظرة، كيف تقيِّم واقع ألعاب القوى في الجزائر في الوقت الحالي؟»، فأجاب قائلا: « فيه تراجع بالمقارنة مع الأوقات التي عشناها مع زميلتي حسيبة، مع عبد النوز، فيه ربما تراجع... »، وقال أيضا: «... نحن لاحظنا، ودائما نلاحظ بأن ألعاب القوى تتدهور وتتدهور، ولا أحد يبالي، ولا أحد قلبه يتحرق تجاه هذا... » (**نور الدين مرسلي، 2015**).

وعلى كل، فإذا كانت رياضة ألعاب القوى هي الرياضة التي تُعلَّق عليها الآمال بنسبة كبيرة من طرف الجماهير الجزائرية من أجل التتويج بالميداليات في الألعاب الأولمبية، ونظرا لتوفر العوامل الوراثية والبيئية التي تميز الفرد الجزائري والملائمة لاختصاصات سباقات النصف طويلة والطويلة، فإنه من

الضروري الاهتمام والاعتناء بالعدائين وهم شبان، والعمل على تدعيمهم وتمكينهم من مواصلة مشوارهم الرياضي لبلوغ المستويات العالية وتمثيل الراية الوطنية.

ولكن ذلك يبقى مجرد طموح يراود من يرغب في الوصول؛ سرعان ما يبقى حبيس الأدراج هنا في الجزائر، فقد كان رد البطل الأولمبي " توفيق مخلوفي " عندما سُئل عن رسالته للشباب الجزائري الطموح كما يلي: « هنا في الجزائر ليست بسهلة..، ومهما تنجح، فإنك لن تجد أمامك بساطا أحمر مفروشا..، وهناك رياضيون آخرون يتعبون، يُجهدون أنفسهم ويبذلون قصارى جهدهم، ولكن لا يجدون شيئا» **(توفيق مخلوفي، 2012).**

لذلك فإن من بين مظاهر التراجع الذي مس رياضة ألعاب القوى في الجزائر في الوقت الحالي، هو ما نلاحظه من انقطاع وتوقف العدائين الشباب عن الممارسة نهائيا، أو ضياع المواهب الشابة وعدم مواصلتها للمشوار الرياضي بنفس المستوى الذي كانت عليه خلال مراحل الفئات الصغرى عندما كانت تحقق نتائج باهرة، وتسجل أرقاما تنبئ بمستقبل حافل بالألقاب، إلا أن هناك مجموعة من المعيقات والصعوبات التي تحول دون الوصول إلى ذلك.

ولهذا وكباحثين في المجال، ومن خلال الخبرة العملية والتجربة الشخصية في الميدان، وكذلك ملاحظاتنا لهذا الواقع، يحق أن نتساءل وأن نطرح الإشكال التالي:

1- 1- التساؤل العام:

– إلى ماذا يرجع عدم مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة؟.

من خلال التساؤل العام، يمكننا إرداف ذلك بالتساؤلات الفرعية التالية:

1- 2- التساؤلات الجزئية:

– هل يرجع عدم مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة إلى سوء تنفيذ الأحمال التدريبية؟.

– هل تتوقف المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي نتيجة عدم توفير الإمكانيات والمنشآت الرياضية اللازمة؟.

– هل يعود سبب انقطاع المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي إلى العوامل الشخصية والظروف المحيطة؟.

وللإجابة عن هذه التساؤلات يمكننا اقتراح مجموعة من الفرضيات، والتي تمثل تفسيرا مقبولا بصورة وقتية بشأن ظواهر معينة، إلى أن يجري إثباتها أو دحضها بالتجربة أو البرهان (**خالد يوسف العمار، 2015، ص:54**)، وهي كالتالي:

2- الفرضيات:

2- 1- الفرضية العامة:

– يرجع عدم مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة إلى العديد من العوائق.

2- 2- الفرضيات الجزئية:

– يرجع عدم مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة إلى سوء تنفيذ الأحمال التدريبية.

– تتوقف المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي نتيجة عدم توفير الإمكانيات والمنشآت الرياضية اللازمة.

– يعود سبب انقطاع المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي إلى العوامل الشخصية والظروف المحيطة.

3- أهمية البحث:

نظرا للتراجع الذي مس رياضة ألعاب القوى الجزائرية على الساحة الدولية حاليا مقارنة بفترة التسعينات، وكذلك كونها الرياضة التي ينال ممارسوها غالبا العديد من الميداليات في الألعاب الأولمبية مقارنة بالرياضات الأخرى؛ فقد أتت هذه الدراسة لتُسلط الضوء على واقع ممارسة هذه الرياضة في الجزائر، وإعطاء صورة واقعية لدى الجماهير الرياضية ولجميع المسؤولين والقائمين على الرياضة بصفة عامة وعلى رياضة ألعاب القوى بصفة خاصة حول مظاهر اختفاء وضياع المواهب الشابة التي كانت بالأمس القريب في الفئات الصغرى تَعِد بمستقبل حافل بالألقاب، وكذلك:

– اكتشاف الأسباب والمعيقات الرئيسية التي تدفع عدائي النصف طويل والطويل إلى التوقف عن الممارسة أو عدم الجدية فيها.

– بيان وتوضيح للمدربين بأن تحقيق النتائج الفورية في الفئات الدنيا على حساب مشوار الرياضي ما هي إلا مغامرة وإلقاء بالرياضي إلى مصير مجهول.

– كما يمكن لهذه الدراسة أن تقدم الإضافة المرجوة التي تحتاجها رياضة ألعاب القوى والرياضة الجزائرية عامة.

4- أهداف البحث:

– تذكير المدربين بالتأثيرات الخطيرة التي يسببها التنفيذ الغير مدروس والغير مقنن للأحمال التدريبية على المشوار الرياضي للعداء الموهوب.

– معرفة ما إذا كانت الإعانات والهياكل الرياضية هي العناصر التي تنقص عدائي المسافات المتوسطة والطويلة من أجل مواصلة المشوار الرياضي.

– إبراز مختلف الظروف المتعلقة بالبيئة المحيطة للعداء، والتي تجعله ينقطع عن التدريبات أو يواصل مشواره الرياضي.

– إعطاء اقتراحات ورؤى تتعلق بأهمية الطرق والأساليب العلمية المدروسة في اكتشاف وانتقاء ورعاية العدائين الموهوبين، وأنه لا مناص من الاعتماد عليها.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5- 1- الانقطاع عن المشوار الرياضي:

في بعض المراحل من حياة الفرد، نجد أنه يقوم بترك الرياضة أو الأنشطة البدنية، ويشار إلى هذه العملية إلى أنها تشتمل على كل من الانقطاع الذي يعتبره الكثيرون أيضا انتهاء لا إرادي، وربما مفاجئ أو غير متوقع. ويرى " ماكفرسون براون " (1911) أنها تحدث في أي عمر ولمجموعة متنوعة من الأسباب، إلا أنها تحدث أثناء المراهقة أو مرحلة البلوغ المبكرة بالنسبة لمعظم الأفراد.

وعرف " Behr & Al " (1985) الانقطاع في المجال الرياضي هو الفرار أو التخلي عن الممارسة الرياضية (**بدة سليمان، 2005/2004، ص:25**).

وتعرفه " بوسمان " (1999) على أنه إقدام لاعبي القوى على إنهاء مسيرتهم الرياضية مبكرا، أي قبل الوصول لأعلى أداء لهم (**يورغن شيفر، 2008، ص: 17**).

5- 2- الموهبة:

الموهبة مفهوم يحمل معنى امتلاك الفرد لميزة ما، ويقصد به استعداد طبيعي أو طاقة فطرية كامنة غير عادية في مجال أو أكثر من مجالات الاستعداد الإنساني (**هالة إبراهيم الجرواني، نيللي محمد العطار، 2015، ص:57**).

ويرى " تيرمان " بأن الموهوبين هم كل من يملكون قدرة أو أكثر يتميزون بها عن أقرانهم في الأداء، ويصلون بها إلى مستوى رفيع في جانب محدد من النشاط الإنساني، بشرط أن تقدره الجماعة، سواء في مجال أكاديمي أو غير ذلك (**يحيى السيد إسماعيل الحاوي، 2004، ص:14**).

الموهبة هي تركيبة فطرية أو قابلية طبيعية تتكون من القابلية الذهنية والبدنية التي تساعد أو تسهل تحقيق الإنجاز الرياضي عامة.

يبدو أن مفهوم الموهوب أو الموهبة في التربية الرياضية تعني الفرد الرياضي الذي يمتلك مؤهلات وصفات بدنية وذهنية فطرية جيدة، يتفوق في مستوى قدراته وقابليته الحركية على أقرانه في نفس المراحل العمرية، إذ تضعه في كفة راجحة واستعداد كامل في مزاولة النشاط الرياضي العام والخاص (**قاسم حسن حسين، فتحي المهشهش يوسف، 1999، ص:66**).

التعريف الإجرائي:

يمكن أن نقول عن الفرد الموهوب بأنه هو الفرد الذي يظهر استعدادات فطرية وقدرات عقلية أو بدنية، والتي تسمح له بتحقيق مستوى أداء مرتفع في الإبداع، الالتزام بالمهارات المطلوبة وبالسلوك المتكيف، مقارنة بالآخرين، وفي أي مجال من مجالات النشاط الإنساني، إذا توافرت له ظروف الرعاية والعناية المتكاملة والمتواصلة في الأسرة والمجتمع.

5- 3- ألعاب القوى:

تعود إلى كلمة يونانية (Athlos)، ومعناها (التسابق)، وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز. وكانت ألعاب القوى موجودة من قبل الميلاد، وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى (**رامي محمد الطاهر، 2016، ص:06**).

ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعا متعددة مثل: المشي والجري والقفز والوثب والرمي والدفع، تحت اسم (فن الأتلاتيكا) (**حسام سامر عبده، 2011، ص:36**).

التعريف الإجرائي:

هي نوع من أنواع الرياضات الفردية، التي تشتمل على أنشطة رياضية متعددة: المشي، العدو السريع، جري المسافات المتوسطة والطويلة، الرمي، الوثب والقفز، والتي تقام فعالياتها في المضمار والميدان، سواء كان مفتوحا أو في قاعات مغلقة، وكذلك الحقول والطرق.

تعرف ألعاب القوى بأم الرياضات، نظرا لتعدد الفعاليات فيها بشكل كبير، ولكونها القاعدة الأساسية للتفوق في الرياضات الأخرى، وتعتبر عصب وأساس الدورات الأولمبية قديما وحديثا، لأنها هي الرياضة التي مورست في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية القديمة.

5- 4- المسافات المتوسطة والطويلة:

هي: 800م - 1500م - 5000م - 10000م - 3000م موانع - العدو الريفي - الماراتون (**André Cherrier, Jean Vivès, 1974, p:07**).

بعد 400م، نمر إلى المسافات النصف طويلة، ونميز:

- السباقات النصف طويلة القصيرة، وهي: 800م - 1500م.
- السباقات النصف طويلة الطويلة، التي تشمل 5000م 10000م - و 3000م موانع (**Frédéric Aubert, Thierry Choffin, 2011,p:344**).

التعريف الإجرائي:

هي المسافات التي ترتبط بشكل كبير بعنصر التحمل، وهي متعددة، حيث تبدأ بـ 800م، وتنتهي بالماراتون، وهي كالتالي:

- النصف طويلة: 800م - 1500م.
- الطويلة: 3000م موانع - 5000م - 10000م.
- العدو الريفي: 10كم - 12كم.
- الماراتون: 42.195كم.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

رغم أهمية دراسة هذا الموضوع وقيمة النتائج التي ستخلص إليها، إلا أن أغلب معاهد التربية البدنية والرياضية إن لم يكن جلها، لم تتطرق إلى مثل هذه الدراسة أكاديميا وعلميا، وذلك في حدود اطلاعنا؛ عدا المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، فقد تعهد بإجراء دراستين في هذا المجال، وهما:

الدراسة الأولى:

- دراسة الطالب " بدة سليمان "، مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في علوم وتكنولوجية الرياضة - اختصاص ألعاب القوى (2005/2004).
- المعهد: المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجية الرياضة - رشيد حرايق - الجزائر.
- موضوع البحث: « طريقة اللعب ومدى تأثيرها في التسرب أو إقبال الطفل على ممارسة رياضة ألعاب القوى (من 9 إلى 12 سنة) » - دراسة أجريت على مستوى رابطة باتنة لألعاب القوى.
- الفرضية: افترض الباحث أن هناك علاقة بين التسرب الرياضي للطفل الممارس لرياضة ألعاب القوى وبين:

- الطريقة البيداغوجية المتبعة في التدريبات (طريقة اللعب).
- الظروف الاجتماعية والمحيطية والنفسية.

- هدف البحث: التعرف على:

1- أسباب التسرب الذي تعرفه رياضة ألعاب القوى على مستوى رابطة ولاية باتنة للأطفال (9 – 12 سنة) للموسم الرياضي 2004/2003.

2- أهمية إدماج اللعب في الحصص التدريبية لتعزيز وإقبال الأطفال (9 – 12 سنة) على ممارسة هذا الاختصاص.

- المنهج المتبع: **أ-** طريقة التحليل البيبليوغرافي باتباع المنهج الوصفي.

ب- طريقة الحسابات وتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان.

- تقنيات البحث: الاستبيان والتجربة الميدانية.

- العينة: تمثلت عينة البحث في:

أ/ عينة قدم لها استبيان، حيث:

- المجموعة الأولى خاصة بـ 150 طفلا موزعين على 19 ناديا على مستوى رابطة باتنة لألعاب القوى.
- المجموعة الثانية تتكون من 43 مدربا.

ب/ عينة التجربة الميدانية: تشكلت من مجموعتين من الأطفال من نفس العمر، تتكون كل واحدة من 20 طفل، حيث أن الفوج الأول يخضع إلى التدريب الذي يرتكز على إدماج اللعب في الحصص التدريبية؛ أما الفوج الثاني فيخضع إلى تدريب صارم بعيد كل البعد عن الألعاب.

- الأسلوب الإحصائي المستخدم: الطريقة الثلاثية و يعبر عنها بـ:

ن ⟵ 100%

س ⟵ ع %

- النتائج: من أهم توصل الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث ما يلي:

- لطريقة اللعب أثر إيجابي في محاربة أو الإقلال من ظاهرة التسرب الرياضي في رياضة ألعاب القوى.
- الظروف الاجتماعية والمحيطية المختلفة، وغياب اللعب، تعد أهم العوامل المؤدية إلي تسرب الأطفال من ممارسة ألعاب القوى.
- تراوحت أسباب التسرب بين الدراسة، وصعوبة الاختصاص، وعدم نجاعة الطرق المستعملة، وأسباب اجتماعية أخرى.
- بعض المدربين يفتقدون للكفاءة التي تؤهلهم إلى التدريب، وكذلك نقص الوسائل البيداغوجية الخاصة بلعب الأطفال عند أغلبية النوادي.

الدراسة الثانية:

- دراسة الطالبين " نوري حاج " و " زواغي حسين "، مذكرة لنيل شهادة الدراسات في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي اختصاص ألعاب القوى (2006/2005).

- موضوع البحث: « ضياع المواهب الشابة في ألعاب القوى الجزائرية ».

- المعهد: المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة - رشيد حرايق - دالي ابراهيم الجزائر.

- الفرضية: افترض الباحثان أن دراسة الخلفية النظرية المرتبطة، والتحليل الموضوعي لوضع المسألة المتعلقة بالموهبة الرياضية الشابة في الجزائر، يسمح بإبراز نظام إدارتها، وبالتالي استخلاص نموذج تنظيمي موجه نحو أفضل عمليات الهيكلة، التسيير، والمتابعة، من شأنها أن تسهم في الحد من ضياع المواهب الرياضية الشابة.

- هدف البحث: ارتكز البحث على إنجاز دراسة شاملة حول المظاهر المتعلقة بضياع المواهب الرياضية الشابة، واقتراح نموذج تنظيمي لتسييرها ومتابعتها، وذلك للحد من أسباب الضياع.

- وسائل وطرق البحث: لغرض تحقيق المهام المعينة في البحث، قام الباحثان بالاستعانة بالوسائل البيداغوجية التالية:

- الدراسة النظرية المختصة.
- سجلات وتقارير مختلف الرابطات والاتحادية الجزائرية لألعاب القوى.
- طريقة المقابلة والاستبيان.
- الحسابات الرياضية والإحصائية المناسبة.

- العينة: – تم توزيع الاستبيان الأول، والذي يتضمن 24 سؤالا على 30 مدربا.

– أما الاستبيان الثاني فقد وجه إلى 25 عداء ممن انسحبوا من الممارسة الرياضية، وقد تضمن 03 أسئلة مرتبطة بموضوع البحث.

- الأسلوب الإحصائي: استخدم الباحثان في ذلك القاعدة الثلاثية:

$$N \longrightarrow 100\ \%$$

$$Y \longrightarrow X\ \%$$

- النتائج: خلص الباحثان إلى أن أسباب ضياع المواهب الرياضية الشابة تكمن في:

- نقص نظام تسيير ومتابعة المواهب الشابة.
- نقص الإمكانيات والوسائل بشكل عام (أجهزة ومنشآت)، ونقص الدعم والتشجيع.

- البيئة المحيطة غير مواتية (اللامبالاة من الأقرباء)، والحياة المهنية والدراسية.
- الحجم الساعي لنظام الدراسة غير متناسق مع ممارسة الرياضة.
- عدم الاختيار للانضمام إلى التربصات والمنافسات مع الفريق الوطني.

التعليق عليهما:

* نلاحظ أن الدراستين من حيث الجانب المنهجي، لم تعتمدا على الطريقة المعهودة في إعداد البحوث والرسائل؛ إذ ليس هناك جانب تمهيدي بعناصره المعروفة من مشكلة الدراسة، التساؤلات والفرضيات الجزئية، وكذلك عدم الاعتماد على دراسات سابقة أو مشابهة.

* بالنسبة للدراستين، فإن العينة الخاصة بالرياضيين استهدفت الأطفال الممارسين بالنسبة للدراسة الأولى، والمواهب الشابة بالنسبة للدراسة الثانية، والذين توقفوا عن ممارسة رياضة ألعاب القوى بصفة عامة؛ بينما دراستنا ركزت على عينة عدائي المسافات المتوسطة والطويلة الذين توقفوا عن المشوار الرياضي، وحققوا نتائج وأرقاما جيدة.

* عند مقارنة النتائج المستخلصة من الدراستين بالفرضيات المقترحة في دراستنا، أمكن القول أن هذه الدراسات تعالج إشكاليات تصب في قالب واحد، ولذلك فهاتان الدراستان تدعم موضوع بحثنا، وبالتالي ستفيدنا من حيث الإجراءات الميدانية النى سنقوم بها، ومن حيث النتائج التي سنخرج بها.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الموهبة والموهوبون

تمهيد:

تعتبر الموهبة أو الفرد الموهوب وما يمتلكه من مواهب واستعدادات وقدرات وفي جميع الجوانب والمجالات، ذُخرا للمجتمعات نحو تحقيق التقدم والرقي والازدهار. وفي ذلك تأتي المواهب الرياضية الشابة لتُثري هذا الموضوع وتعطي له طابعا خاصا من الوجهة الرياضية، حيث يرجع إليها الفضل في حمل مشعل الرياضة لبلدانها والدور البارز في تمثيل الرايات الوطنية في مختلف المحافل والتظاهرات الرياضية.

وللوصول إلى ذلك، يجب على القائمين في هذا المجال أولا وقبل كل شيء اكتشاف هذه الفئة والتعرف عليها في مراحل مبكرة من العمر، والقيام بعملية انتقائها وفق معايير وأسس علمية واعتمادا على وسائل وأساليب دقيقة وموضوعية، ومن خلال ذلك يتم وضع برامج ومشاريع طويلة الأمد تكفل رعايتها والاهتمام بها، بهدف تنمية وتطوير هذه المواهب وتفجيرها كل في اختصاصه فيما يعرف بـ « صقل المواهب »، وذلك للوصول بها إلى الأداء والمستوى العالي، وبالتالي تحقيق الإنجازات وإحراز الألقاب والبطولات.

وفي فصلنا هذا، سنتناول موضوع الموهبة، أين سنُورِد فيه مختلف المفاهيم الخاصة بها، والخصائص والصفات التي تتميز بها، وعوامل ظهورها، بالإضافة إلى ما يتعلق بعملية اكتشافها وانتقائها، وفي الأخير الأسس العلمية لرعايتها والاهتمام بها.

1- لمحة تاريخية تطورية حول الموهبة والموهوبين:

إن التتبع التاريخي لظاهرة وجود أفراد يتميزون بمواهب خاصة وقدرات غير عادية تميزهم عن الآخرين، وكذلك مسألة اكتشافهم ورعايتهم؛ يجعلنا نضع في أذهاننا بأنها قضية بدأ الاهتمام بها منذ العصور القديمة من طرف الفلاسفة والمفكرين والعلماء، ولا زال مستمرا إلى غاية وقتنا هذا، حيث يمكننا سرد ذلك في ما يلي:

لقد كان في عهد الامبراطورية الصينية (قبل حوالي 400 عام ق. م) نظام دقيق يتركز على اختيار الأفراد الموهوبين لتَولّي بعض الأعمال القيادية والحكومية في الامبراطورية.

وكان " أفلاطون " في القرن 04 ق. م يخطط للمجتمع الفاضل، حيث أكد على أهمية اكتشاف القادرين من الشباب، وحث على ضرورة العمل على تربيتهم وإعدادهم ليكونوا قادة المستقبل.

أما في الفلسفة الإسلامية، فقد أوضح الفيلسوف " الفارابي " (510 - 590هـ) في مدينته الفاضلة، أن فئة الفلاسفة الحكماء هم أهم مرتبة وهم الفئة التي يجب أن تحكم المدينة الفاضلة، والتي من أهم مواصفاتها الذكاء والفطنة وحب العلم.

في عهد الخلافة العثمانية، وفي القرن 16م تم أول مسح سكاني لاكتشاف الموهوبين في الفلسفة والعلوم والفنون العسكرية، وذلك بهدف إعدادهم وتدريبهم لتولي الأعمال القيادية (**حميدة السيد العربي، 2015، ص:34**).

اعتبرت الموهبة في العصور الوسطى نزعة شيطانية، لذلك تم التعامل مع الموهوبين بنفس الطريقة التي كان يُعامل بها السحرة (**الحاوي، 2004، ص:09**). حيث تربط أحيانا بمدلولات غيبية خارج نطاق الفرد كالإلهام والشعوذة والسحر.

في بداية عصر النهضة تم ربط الموهبة والأفراد الموهوبين ببعض المتغيرات والأمراض النفسية والعصبية على اعتبار سلوكات هذه النوعية بالغير عادية.

جاءت أول دراسة علمية منظمة في هذا المجال في السنوات الأخيرة من القرن 19م من طرف العالم الانجليزي " فرانسيس جالتون "، الذي قام بدراسة عن العلماء البارزين، وكذلك عن العبقرية الموروثة، وقد توصل إلى أن هذا المفهوم يشير إلى قدرة طبيعية تتكون من ثلاث سمات (القدرة العقلية، الحماسة، وقوة العمل)، وقد آمن " جالتون " بشدة بأن الموهوبين يُخلقون موهوبين بالفطرة، وأن الموهبة لا تصنع أو تكتسب، وقد رفض الاعتراف بدور البيئة في تنمية الموهبة.

وعلى عكس ذلك اعتبرها " لامبروزو " في نتائج دراساته حالة من الحالات المرضية، وأنها مرتبطة ببعض الخصائص الجسمية.

وفي مطلع القرن 20م قام عالم النفس الفرنسي " ألفريد بينيه " بتصميم وتطوير مقياس لقياس الذكاء، وذلك من خلال تتبع وملاحظة نمو ذكاء الأطفال. ويشير " بينيه " إلى أن جوهر الذكاء يشتمل على عمليات معرفية معقدة مثل التذكر، التخيل، الفهم، والحكم، وقد افترض أن القدرة العقلية للطفل تتزايد مع مرور الوقت (**السيد العربي، 2015، ص:15**).

في عام 1920، وبالاعتماد على أبحاث " جالتون " أجرى " لويس تيرمان " دراسة مطولة عن الموهوبين وعلى عدد كبير من الأطفال؛ توصل من خلالها إلى اكتشاف أن الموهوبين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفوقا ممن هم في مثل أعمارهم في عديد من الجوانب، فهم أكثر طولا ووزنا وأكثر طاقة وصحة وأقوى من زملائهم، كما أنهم يميلون إلى الاستقرار الانفعالي **(السيد العربي، 2015، ص:35)**.

ويعتبر " تيرمان " ونتيجة لجهوده أول من ربط مفهوم الموهبة بمفهوم الذكاء.

في عام 1942، بدأت شركة " وستنج هاوس " مشروعا لاكتشاف طلاب المرحلة الثانوية الموهوبين من ذوي الاستعدادات العلمية، وبعد ذلك أخذت الأعمال المتعلقة بالموهوبين في التوسع، وما صاحبها من اكتشافات عديدة في هذا المجال.

وكنتيجة للصراع القائم بين الاتحاد السوفياتي سابقا والو م أ، ظلت هذه الأخيرة تهتم بالموهوبين وتعتمد برامج خاصة بهم وتعمل على مراعاة احتياجاتهم وتوفير خدمات ومساعدات تقنية من أجل مساعدة تعليم الموهوبين؛ وذلك بإنشائها للمكتب الأمريكي للموهوبين.

ولم تتوقف البحوث والدراسات المتعلقة بهذا المجال عند هذا الحد، بل لا تزال متواصلة ومستمرة، وتحظى باهتمام المختصين والقائمين عليها.

من خلال كل ما سبق، يمكن القول بأن البحث بشأن ذوي المواهب والقدرات المتميزة من الأفراد، وفيما يخص تقديم الرعاية والاهتمام بهم وتنمية مواهبهم، كان منذ القدم، وذلك لما له من دور كبير في النهوض بالمجتمعات البشرية إلى مستويات الحضارة والرقي.

2- ماهية الموهبة والموهوبين:

2- 1- الموهبة لغة:

هي مأخوذة من الفعل (وهب)، أي: أعطى شيئا مجانا، فالموهبة إذن هي العطية للشيء بلا مقابل.

ومعنى كلمة (موهوب) في اللغة: الإنسان الذي يعطى أو يمنح شيئا بلا عوض (**الجرواني، العطار، 2015، ص:11**).

والموهبة: الاستعداد الفطري لدى المرء للبراعة في فن أو نحوه (**السيد العربي، 2015، ص:17**).

2- 2- الموهبة اصطلاحا:

تتعدد التعاريف الخاصة بمفهوم الموهبة وتختلف باختلاف مجالاتها، آراء العلماء والباحثين وتقسيماتهم لها، المصطلحات والمفاهيم المرتبطة والمرادفة لها، وكذلك وفقا للمراحل التي مر بها هذا المفهوم. وعلى ذلك فإنه يمكن تعريفها كما يلي:

استعداد ينعم به الخالق سبحانه وتعالى على فئة معينة من البشر؛ تمكنهم إذا توفرت لهم الرعاية والعناية من الامتياز والتفوق والإجادة بشكل غير عادي في مجال أو أكثر من المجالات المختلفة (**الحاوي، 2004، ص:14**).

وعرفها " شاهين " (2009) كما يلي: هي قدرات استثنائية أو استعدادات غير عادية لدى الأطفال، وقد تكون هذه القدرات أو الاستعدادات فطرية، وقد تكون موروثة أو مكتسبة، سواء كانت قدرات عقلية أو قدرات بدنية (**الجرواني، العطار، 2015، ص:12**).

أما الموهبة في المجال الرياضي، فترى " لونف " بأنها: عبارة عن المؤهلات التربوية المعقدة تكون الإنجاز العالي بمقدار عال أثناء النشاط الرياضي، كما تعني خصوصية الموهبة الحركية (**حسن حسين، المهشهش ، 1999، ص:66**).

وبالاستناد على المفهوم الثابت والديناميكي؛ يعرف " joch " (1992) الموهبة كما يلي: موضوع الموهبة هو ذلك الذي يقوم على أساس استعدادات، قدرات الأداء، وظروف بيئة حقيقية توصل لمستوى الأداء العالي (ممكن تحقيقه في المنافسة) مقارنة بمتوسط العمر، وهو نتيجة لعملية تحول أو تطور نشطة، ومتابعة تربوية، ومسيرة عن طريق التدريب، وموجهة بشكل منتظم نحو مستوى الأداء (الرياضي) العالي (**Jürgen Weineck, 2005, P:86**).

لقد جاءت هذه التعاريف لتوضح الصورة عن ماهية الموهبة، وذلك بكونها لا تقتصر على جوانب بعينها أو مجال التفوق العقلي فقط، وإنما تشمل كل من يبلغ مستوى عال في الأداء، وفي مختلف ميادين الحياة، كالفنون والرياضة والحرف والمهارات الميكانيكية أو الاجتماعية...، وذلك باستثمار ما لديه من ذكاء وقدرات فيها.

2- 3- الفرد الموهوب:

لقد عرف " بول ويتي " المذكور في وايبنر (Weibner, 2006) الموهوب، بأنه الفرد الذي يتصف بالامتياز المستمر في أي ميدان هام من ميادين الحياة (**يوسف محمود قطامي ، 2015، ص:46**).

كما عرف " يوسف ميخائيل " الموهوب بأنه: الطفل الذي يبدي بشكل ظاهر قدرة واضحة في جانب من جوانب النشاط الإنساني (**حسن حسين، المهشهش، 1999، ص:63**).

ويعتبر الطالب الموهوب المتفوق هو الذي يظهر مستوى أداء عال، أو إنتاجا مبدعا، أو لديه استعداد متميز، في واحد أو أكثر من مجالات النشاط الطلابي، سواء أكانت الاجتماعية أو الثقافية أو العلمية أو الأدبية أو الفنية والمهنية أو الرياضية أو الكشفية أو القدرة على التفكير المبدع أو الصور التي يعرضها في حل المشكلات كأن يبتكر حلولا جديدة غير مألوفة (Taylor, 1991)(**قطامي، 2015، ص:46**).

أما الموهوب رياضيا، فإنه هو الذي لديه مستوى عال من الاستعداد الخاص في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة التي يتدرب عليها، وتكمن أعلى صفة له في زيادة مستوى المعدل الوسط عن الأفراد الآخرين (**حسن حسين، المهشهش، 1999،ص:68**).

كما أن اللاعب الموهوب هو الذي يتمتع بإمكانات وقدرات فطرية ومكتسبة تجعله في موقع أفضل من غيره للحصول على نتائج متميزة في نوع معين من النشاط الرياضي (**الحاوي، 2004، ص:36**).

إن الفرد الموهوب هو الفرد الذي يمكن التعرف عليه من قبل المختصين، بمن فيهم المعلمون، والذي يتمكن بسبب ما يملكه من قدرات عالية كامنة من إظهار أداء متميز في واحد أو أكثر من المجالات الآتية: القدرة العقلية العامة، الاستعدادات الأكاديمية الخاصة، التفكير المنتج أو الإبداعي، القدرة القيادية، الفنون الأدائية، الاستعدادات الرياضية، وهو يحتاج إلى برامج وخبرات تربوية خاصة لا تقدم عادة في البرامج التربوية التقليدية في المدرسة العادية؛ حتى يشعر بأهمية إسهاماته تجاه ذاته ومجتمعه (**قطامي، 2015، ص:47**).

3- خصائص وصفات الموهوبين:

إن دراسة ومعرفة الخصائص والسمات التي يتميز بها الأفراد الموهوبون تمهد الطريق نحو تحقيق التفوق والإنجاز، وذلك لكونها تعد خطوة أساسية كبداية لاكتشاف المواهب والمتميزين في مختلف المجالات، ثم مساهمتها في الاطلاع على احتياجاتهم والتعرف على ميولاتهم وما يمكن أن يعانوه من مشكلات؛ وبذلك يمكن إعداد المناهج وتصميم البرامج المناسبة وتوفير الوسائل والإمكانيات اللازمة، والتي من شأنها أن تسهم في صقل هذه المواهب وتوجهيها التوجيه السليم نحو الإبداع والتميز.

ويمكننا تصنيف خصائص وصفات الموهوبين كما يلي:

3- 1- الخصائص الجسمية والحركية:

* تؤكد " ليتا هولينج وورث " بأن الموهوبين يتفوقون في الوزن والطول وفي الطاقة الحركية والتوافق العضلي العصبي، وهم أسرع من الأطفال العاديين في الأعمال والأنشطة التي تحتاج إلى اللياقة البدنية والمهارات الحركية.

* كما أن الطفل الموهوب يتفوق على أقرانه العاديين في نتائج الاختبارات المورفولوجية واللياقة البدنية **(الحاوي، 2004، ص:21-22).**

* كما أنهم يتقدمون قليلا على أقرانهم في نمو العظام، والنضج الجسمي عندهم يتم مبكرا (بالنسبة لسنهم) **(الجرواني، العطار، 2015، ص:30).**

* يمتلكون التحدي والبروز خلال الأنشطة الحركية الصعبة، الاستمتاع بالمشاركة في الفرق الرياضية المختلفة، التناسق الحركي الجيد، الدقة البالغة في الحركة، براعة في المهارات اليدوية، وحسن واضح للعلاقات المكانية وقدرة على التصور البصري المكاني **(السيد العربي، 2015، ص:105).**

* الطفل الموهوب يفضل الألعاب التي يمارسها الأفراد الأكبر منه سنا بسنتين أو ثلاث، لأن عمره العقلي أكبر من عمره الزمني، وكذلك يفضل الألعاب التي تخضع للقوانين والقواعد، والألعاب المعقدة التي تتطلب تفكيرا والتي لا تحتاج إلى مجهود عضلي **(سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:111-112).**

* كما أنهم يميلون إلى ألعاب الحل والتركيب (كالألعاب، الساعات، والأجهزة)، واختراع وسائل لعب جديدة لألعاب قديمة ومعروفة لديهم **(الجرواني، العطار، 2015، ص:31).**

وبشكل عام، فإن الأفراد الموهوبين لديهم طاقة عالية وزائدة، ويتمتعون بحيوية ونشاط كبير (دائما في حركة وكثيري اللعب).

من الممكن لبعض الموهوبين أن يعانوا من إعاقات حسية أو حركية، أو يصابوا بأمراض وعلل صحية، أو أن تكون لهم بنية جسمية ضعيفة، أو يهملوا سلامة أبدانهم، لذلك فليس لهم شكل أو مظهر محدد، وكذلك فإن القوة والسلامة البدنية ليست دليلا على الموهبة أو التفوق، وإنما هما مصاحبتان للتفوق.

3- 2- الخصائص النفسية والاجتماعية:

أكدت الكثير من الدراسات بأن الموهوبين يميلون لأن يتميزوا بالخصائص والصفات النفسية والاجتماعية التالية:

* يرى " كروكشانك " أن البعض من الأطفال الموهوبين يعقد الصداقة مع الآخرين، في حين يكون البعض الآخر خجولا وانسحابيا، ولكن تتمتع الغالبية منهم بالسعادة والاطمئنان، ويصاب قليل منهم بالقلق أو الاكتئاب (**سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:104**).

* القدرة على الاندماج في جماعة الأقران الذين يكبرونهم سنا، وينسجمون معهم، لأنهم يتساوون معهم في العمر العقلي، وتجدهم يرتبطون بقوة بواحد أو اثنين من الأصدقاء.

* يمتلك الموهوبون فن التعامل؛ إذ يحسنون المعاملة مع غيرهم، ويظهرون سلوكات تُنم عن وعي كبير وتقدير لحدود المسؤولية؛ بأن يكيفوا تعاملاتهم مع سن الأفراد الذين يعيشون معهم (**الجرواني، العطار،2015، ص:34**).

* إن المستوى العقلي المرتفع للموهوبين يجعلهم لا ينجذبون إلى الأنشطة التي تستهوي العاديين في مثل سنهم، مما يؤدي إلى عدم الرغبة في الاندماج معهم والبحث عن نشاط للانفراد به (**السيد العربي، 2015، ص:118**).

* الاعتماد على الذات والثقة بالنفس؛ إذ يحتاجون إلى مساعدة محدودة وتوجيهات قليلة من الغير لكي يتعلموا أو ينجزوا أعمالهم.

* يملك القدرة على نقد ذاته والإحساس بعيوبه، ويتقبل الاقتراحات والنقد من الآخرين دون أن تثبط عزيمته.

* يميل إلى المرح والبهجة وروح الدعابة، وذو إحساس جيد بالنكتة، ويتمتع بالحب والشعبية العالية بين أقرانه؛ ولكن يرى " طومسون " و" نوبل " أنه قد يتحول إلى شخص مغرور أو أناني أو منبوذ.

* يرغب في الانعزال عن الناس، ويفضل عدم تكوين علاقات وثيقة مع الآخرين، لذلك يبدو وكأنه وحيد ومعزول اجتماعيا (**سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:108**).

* يحب الاستقلالية ويشعر بالحرية، ويتميز بعدم الخضوع للأوامر أو ربطه بقيود معينة، كذلك يقاوم الضغوط الاجتماعية وتدخل الآخرين في شؤونه.

* إن الأفراد الموهوبين مستعدون للذهاب إلى آخر العالم من أجل خدمة الآخرين والتضحية من أجل إسعادهم والتفاني من أجلهم (**كريقر، 2014، ص:61**).

* يتصف ويهتم الموهوبون بجانب كبير من الموضوعات الأخلاقية كالصدق والأمانة والعدل، والضمير الحي ومراعاة القيم الإنسانية والاجتماعية، والتي تظهر في حساسيتهم المفرطة لحاجات ومشاعر الآخرين، لذلك تجدهم يتأثرون ويهتمون بالمشكلات والقضايا التي تسود وتنشأ بين المجتمعات والأجناس البشرية من حروب ودمار وقتل...، ويحلمون باندثارها وزوالها، ويتمنون لو يجدون حلولا لها.

قد يتعرض الأفراد الموهوبون لبعض المشكلات الاجتماعية أو الانفعالية بشكل نسبي إذا ما تعرضوا للضغوط مثل ضغط الأقران (**السيد العربي، 2015، ص:118**).

3- 3- الخصائص الانفعالية:

* إن رغبة الموهوبين في الوصول إلى الكمالية واعتقادهم بأن عملهم لم يكن كاملا، يمكن أن يبكيهم بسهولة، ويؤدي بهم إلى شعورهم بالضغط وسرعة الإحباط؛ إلا أن" بيا " (2004) يرى بأن هناك علاقة إيجابية بين الموهبة وقوة الشخصية، فالموهوبون لديهم القدرة على تحمل الإحباط أفضل من أي شخص آخر، وبعضهم يكونون مندفعين وواثقين بأنفسهم (**السيد العربي، 2015، ص:121-123**).

* يصف " بدر العمر" (1990) المتفوقين عقليا والموهوبين بأنهم يتمتعون بقدر عال من الاتزان الانفعالي وضبط النفس وحسن تقدير الموقف (**سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:106-109**).

* قد تصدر من الأفراد الموهوبين سلوكات شاذة يحسبها الآخرون داخلة في خانة الجنون.

على الرغم من اتصاف الموهوبين بالخصائص الانفعالية السابقة، فقد يبدون خصائص مناقضة لها تماما مثل: معاناتهم من بعض أشكال وصعوبات سوء التوافق، الحساسية المفرطة للنقد، سرعة الإحباط وعدم القدرة على تحمل الخطأ، عدم الاستقرار وإحداث الاضطراب خاصة إذا لم تشبع حاجاته أو لم تتح له فرص لمتابعة اهتماماته الخاصة، وكذلك قد يبدون ردود أفعال انفعالية سلبية وقوية كالغضب والعناد والعصبية والتعصب للرأي والانطواء جراء تعرضهم للفشل أو للنقد أو مواجهتهم لقضايا فلسفية ووجودية عميقة، فيحدثون أو اضطرابات أو يثيرون مشاكل لأنفسهم وللمحيطين بهم، ولكن سرعان ما يتكيفون مع انفعالاتهم ويتوافقون مع التغيرات المختلفة، ويسترجعون مستوى ثباتهم وتوازنهم الانفعالي.

وقد يرجع سبب التناقض في الخصائص الانفعالية السابقة للموهوبين إلى تلك المشكلات التي يعانون منها، والتي يكون مصدرها الظروف الاقتصادية التي يعيشونها والمناخ المحيط بهم في الأسرة والمجتمع، وكذلك الخصائص الجسمية التي يتميزون بها يمكن أن تؤثر عليهم بالإيجاب أو السلب.

3- 4- الخصائص الدافعية:

* لديهم دوافع قوية لأداء أشياء تهمهم، وربما لا يرغبون في العمل في أنشطة غيرها (**سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:111-120**).

* لديهم الرغبة القوية في التفوق على الآخرين (**الحاوي، 2004، ص:41**).

* إن النمو والتطور السريع لأدمغتهم يجعلهم يضعون أهدافا ومعايير رفيعة المستوى وقيما عالية غير واقعية لأنفسهم، مما يولد لديهم رغبة وميول نحو الكمال، والذي قد يكون بمثابة طاقة حافزة ودافع أساسي لتحقيق الأهداف والإنجازات.

❖ **خصائص الموهبة الرياضية:**

يعرف " ع المجيد منصور" و " محمد التويجري " (2000) المواهب البدنية، بأنها استعدادات فطرية للتفوق في النشاطات الرياضية، تظهر في الرشاقة والقوة العضلية والقدرة على التحمل البدني وخفة الحركة والتآزر العضلي والإحساس الحركي، ومن السمات التي تميز الموهوبين في هذا المجال ما يلي:

- يجد تحديا كبيرا في الأنشطة الرياضية موضوع الاهتمام.
- لديه مستوى جيد من التعبير الحركي.
- تتسم حركاته المختلفة بالدقة والرشاقة والتآزر.
- لديه مستوى مرتفع من الطاقة والحيوية.
- مهاراته المكانية متميزة، وكذلك الميكانيكية.
- لديه مقدرة عالية على التركيز والانتباه.
- واثق من نفسه، ويتمتع بمستوى مرتفع من الطموح.
- مثابر ومنضبط وذو عزيمة، ويتحلى بروح رياضية.
- قادر على تحمل الضغوط (**السيد العربي، 2015، ص:135**).

4- عوامل ومحددات ظهور الموهبة:

إن ظهور الموهبة تتحدد بمجموعة من العوامل والمتغيرات، والتي يمكن وضعها في إطار 03 مجالات رئيسية هامة هي:

4- 1- العوامل الفردية (الشخصية):

وأهم عنصر من بين عناصر هذا المجال، والذي تتركز عليه العوامل الفردية في تحديد الموهبة هو:

4- 1- 1- العوامل الوراثية: إن الشواهد التي تؤكد دور العوامل الوراثية في المواهب كثيرة ومتعددة، وهناك العديد من الباحثين الذين يرون بأن الاختلافات والفروق الفردية في المواهب وفي مستويات الموهبة عند الأطفال يعود جزء منها بشكل أساسي إلى العوامل الوراثية، والتي يبرز تأثيرها بشكل خاص في قابلية الفرد للتعلم.

ومن بين تلك الشواهد ما أثبتته البحوث والدراسات التي أجريت لدراسة الوراثة والتطور ومستوى الأداء الرياضي أثرها الواضح على: الصفات المورفولوجية للجسم، وكذلك القدرات الحركية والوظيفية.

فإذا كان من الثابت أن الصفات المورفولوجية للموهوب تعد عاملا مساعدا أو معوقا لتقدمه، فإن الكثير من الصفات المورفولوجية تعتبر صفات وراثية. كذلك وجد أن التحمل الهوائي الذي يعتمد على الحد الأقصى لاستهلاك الـ O_2 يتأثر بالوراثة بنسبة (93,4٪) والحد الأقصى لتركيز حامض اللبنيك في الدم يتأثر بالوراثة بنسبة (81,4٪) وسرعة دقات القلب بنسبة (85,9٪) والقوة العضلية بنسبة (70٪).

ويرى " Ulbrich " أن قابلية إنجاز الناتج القلبي واختبارات الوظائف العامة والخاصة بعد سنوات قليلة من الولادة تتأثر بالوراثة **(حسن حسين، المهشهش، 1999، ص:111-112).**

بالإضافة إلى العوامل الوراثية، فإن هناك عوامل أخرى تعتبر من الأمور الهامة والمساعدة، والتي تدخل ضمن العوامل الفردية في جعل الفرد متفوقا أو موهوبا، وتشمل:

- **الاستعداد.**
- **العوامل الخلقية والأجهزة الحيوية بالجسم.**
- **انتظام وظائف الغدد الصماء والغير صماء.**
- **الجنس.**

4- 2- العوامل البيئية:

البيئة هي المجال الذي يحيط بالفرد، ويؤثر فيه، ويتأثر به، وهذا يعني أن البيئة تشير إلى كل العوامل التي يمكن أن تتفاعل مع الفرد طوال حياته **(سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:48).**

وإن الفرد الموهوب خلال تفاعله مع البيئة والمحيط، فإنه يبين مسارات حياته التي تمر بمراحل ومحطات عدة، حيث ينتقل من محطة فتتلقفه أخرى أوسع منها، وهذه المحطات هي بمثابة مجموعة من عوامل بيئية تساعده على استغلال وتوجيه مواهبه نحو النمو والنضج إن هي لاقت المسارات الإيجابية.

إذ أن القدرة الإنسانية الكامنة تحتاج إلى الرعاية والتحفيز والتشجيع، وأحيانا الضغط والإلحاح من أشخاص مهمين، وبمعنى آخر تساهم العديد من الجوانب في بيئة الطفل في نمو قدراته **(السيد العربي، 2015، ص:44).**

إضافة إلى أن الحرية في استغلال البيئة تؤثر باطراد في نمو الذكاء والموهبة، فلقد بينت الدراسات أن الأطفال الذين وجدوا في بيئة حرة طليقة غير مقيدة، استطاعوا أن يتعلموا في سن مبكرة بدرجة أكبر من أقرانهم الذين وجدوا في بيئات منغلقة **(سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:49).**

وعلى ذلك، فإن العوامل البيئية تشمل ما يلي:

4- 2- 1- البيئة الجغرافية: حيث تعتبر من أهم العوامل التي لها دور كبير في بروز الموهبة وتفوقها في النشاط الذي يلائم تلك المنطقة أو الذي تشتهر به، فمثلا في المجال الرياضي نجد الرياضيين الذين يعيشون في مناطق جبلية أو مرتفعة عن مستوى سطح البحر يتفوقون التخصصات الرياضية التي تتميز بالتحمل وبفترات زمنية طويلة.

4- 2- 2- البيئة الاجتماعية: لا يستطيع من تناول العوامل البيئية المؤثرة والمحددة للموهبة أن يغفل الحديث عن دور البيئة الاجتماعية، وما تتضمنه من عوامل تربوية وثقافية في تحقيق وإظهار التفوق والموهبة، ومن بين أهم هذه العوامل نجد:

الأسرة، المدرسة، جماعة الأصدقاء، دور العبادة، وسائل الإعلام.

4- 3- العوامل الفردية - البيئية:

من العوامل التي تجمع بين العوامل الفردية والبيئية في تحديد التفوق وظهور الموهبة نجد:

أساليب التغذية، النضج والتعلم، التمتع بالصحة والسلامة.

يرى " زاكلورسكي " والعاملون معه أن التطور الفردي يتعين بصورة عامة بواسطة العناصر الوراثية والتناسلية والبيئية والاجتماعية. كما أن تحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والبيئية المختلفة التي تحيط به **(حسن حسين، المهشهش، 1999، ص:111).**

5- الكشف والتعرف على الموهوبين:

إن اكتشاف الأفراد الموهوبين والتعرف عليهم في المراحل العمرية المناسبة يتيح الفرصة من أجل وضع مشاريع وبرامج خاصة تكفل رعايتهم والاهتمام بهم، وبالتالي ضمان إطلاق مواهبهم واستغلال إمكانياتهم والاستفادة منها.

5- 1- أهمية وأهداف اكتشاف المواهب:

إن من وراء اكتشاف المواهب والتعرف عليهم وخاصة في سن مبكرة أهدافا وأهمية تكتسيها هذه العملية، ونلخصها في ما يلي:

- التعرف المبكر على حالات الموهبة.
- فهم القدرات والاستعدادات التي يتمتعون بها، وتحديد متطلباتهم واحتياجاتهم التعليمية والنفسية.
- وضع البرامج والإجراءات الملائمة من أجل التدخل لتنمية مهارات الموهوب وتطويرها.
- إعداد وتوفير الخبرات التربوية والتعليمية المناسبة والموافقة لإمكانياتهم واحتياجاتهم، والتي يتفاعل معها الموهوب لتحقيق أقصى قدر ممكن من نموه.
- إن الكشف عن الموهوبين له أهميته الفائقة لأغراض التسكين والدراسة وبحث مشكلاتهم (**السيد العربي، 2015، ص:191**).
- توسيع مدارك الموهوبين في مجالات مواهبهم، وترغيبهم للاستمرار في ممارستها وتطويرها وتوظيفها لخدمة أهداف التنمية.
- تفجير المواهب الكامنة لديهم، وتشجيعهم على الإبداع والابتكار.
- مساعدتهم لاختيار المهن المناسبة لهم حسب احتياجات المجتمع (**الجرواني، العطار، 2015، ص:15**).

وإذا لم يتم التعرف على الموهوبين في وقت مناسب، فإنه يصبح من العسر علينا مواجهة احتياجاتهم، وقد يتعرضون لخبرات تسيء إلى الاستغلال الطبيعي لمواهبهم (**سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:140**).

أما فيما يخص الكوادر المسؤولة عن اكتشاف الموهوبين فتتمثل في: الأسرة، المدرسة، المعلمين، درجات التحصيل الدراسي، الأخصائيين النفسيين، تشكيل لجنة مهمة الكشف عن ذوي القدرات الخاصة من طلاب المدارس تتكون من موجهين ومعلمين وأخصائيين نفسيين واجتماعيين بمشاركة نخبة من أساتذة كلية التربية، الأندية الاجتماعية والرياضية العلمية، وسائل الإعلام (**السيد العربي، 2015، ص:200**).

5- 2- مراحل الكشف والتعرف على الموهوبين:

أوردت مجموعة من الباحثين والمختصين خطوات ومراحل التعرف والكشف عن الموهوبين، كل حسب رأيه ووجهة نظره، ومن خلال الربط بين ما طرحه كل واحد منهم يمكن أن نقول بأنها تتمثل في:

* مرحلة المسح والفرز المبدئي؛ وهي مرحلة الترشيح المبدئية التي تتضافر فيها الجهود، ويستخدم فيها العديد من الاختبارات والمقاييس للاستدلال على القدرات العقلية والإبداعية والتحصيلية.

* مرحلة التشخيص الدقيق؛ والتي يتم فيها تصفية العينة السابقة بناء على عدد من المعايير المحددة.

* مرحلة تقديم البرامج الملائمة؛ وذلك وفقا لاحتياجات هذه الفئة من الموهوبين (**السيد العربي، 2015، ص:208**).

5- 3- طرق وأساليب الكشف عن الموهوبين:

هناك عدة طرق للكشف عن الموهوبين تختلف من حيث طبيعتها ومحتوى كل منها ومظهر التفوق الذي تقيسه، كما أن لكل منها مميزاتها وعيوبها، ويمكن عرض أهم هذه الطرق والأدوات فيما يلي:

- اختبارات الذكاء بنوعيها الفردية والجماعية.
- مقاييس التقدير السلوكية.
- تقدير وترشيحات المعلمين.
- تقدير وترشيح الأولياء.
- تقدير وترشيح الأقران.
- التقارير الذاتية.
- إقامة المسابقات والمعارض المدرسية.
- حكم الخبراء والمختصين (**السيد العربي، 2015. سيد سليمان، الدريهان، 2014**).
- الطريقة العلمية: والتي تتضمن 03 مراحل:

المرحلة①: يدعو المدرسون أو المربون التلاميذ للالتحاق بمجموعات تدريب الصغار، وذلك لتعليم المهارات الأساسية للأنشطة الخاصة.

المرحلة②: أثناء التدريب الأساسي تظهر المواهب المناسبة والمرتبطة بالعمر البيولوجي والصحة والذكاء والشخصية (الانضباط والمسؤولية الخلقية والاجتماعية)، ويتم فصل هؤلاء ووضعهم في مجموعة تدريب خاصة.

المرحلة③: يتم فيها تحديد الخصائص لذوي الأداء العام استنادا إلى المعايير والمحكات التالية:

- الخصائص الشخصية: الحماس والعزيمة، الاتزان النفسي، توفر القدرات الفيزيولوجية الخاصة بالأنشطة المعنية.
- سرعة التعلم والتكيف للمهارات الخاصة.
- قدرة العمل الوظيفي.

وفي الأخير يجب الإشارة إلى كل منهجية في العمل، ويجب مراعاة العوامل التالية مع المواهب الرياضية:

☚ في تدريب المواهب الرياضية لا تأخذ بعين الاعتبار استعمال الوسائل التي تمكن من الوصول إلى نتائج عالية، ولكن يجب مراعاة الأخطار التي يمكن أن تحدث للموهبة كالأخطار الصحية والنفسية والاجتماعية.

☚ اللعب والانضمام إل فريق معين لا يكون إلا في شروط التطوير المؤكد لعدة سنوات.

☚ تدريب المواهب الرياضية يجب ان يكون مرفقا بالمبادئ التربوية (**Erwin H, 1987, p:140**).

6- العوامل والاعتبارات التي بجب مراعاتها عند انتقاء الموهوبين:

1- عملية انتقاء الموهوب على فعالية أو لعبة رياضية ترتكز على مجموعات التي تخص مستوى الصفات الحركية والقدرات والاستعدادات والخصائص التشريحية والفيزيولوجية والنفسية الخاصة به، والتي تدخل ضمن متطلبات الفعالية أو اللعبة ذاتها.

2- معرفة الارتباط المشترك التبادلي بين الصفات الحركية (كالقوة والسرعة والتحمل) والخصائص والمعايير المورفولوجية (كالطول والوزن والأطراف والمحيطات) وعلاقة الأطراف العليا بالجذع.

3- يجب إقرار القيم والمعايير والتنبؤ على تأثير المناهج التدريبية التي تعمل على تغيير الصفات والخصائص الحركية إيجابا أو سلبا.

4- البدء بعملية الانتقاء في وقت مبكر ورفع مناهج التدريب للتوصل إلى اكتشاف المعايير البدنية، والتأكد من تطوير المستوى أثناء الاختبارات والقياسات الخاصة.

5- توافر الأجهزة والأدوات الخاصة بقياس وتقويم الصفات الحركية، وجمع المعلومات الصحيحة.

6- اعتماد الملاكات التدريبية التي تمكن من إجراء الاختبارات والقياسات والعمليات الحسابية والإحصائية التي تعتمد عليها أثناء الاختبارات.

إن الاختيار المناسب لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ليس مهما لمجرد الإعداد للبطولة فقط، بل لتجنب ابتعاد الموهوب عن مزاولته فيما بعد، وهذا يتطلب أن تتم عملية الانتقاء في اتجاهين:

❶ اختيار نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي تناسب تماما مع استعدادات وقدرات الموهوب بغرض إشباع اهتماماته بالرياضة، وليس من الضروري بالنسبة لهذا الاتجاه تحقيق مستويات أداء عالية، وهذه تعد عملية التوجيه.

❷ تحديد نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية للموهوب بغرض تحقيق مستويات أداء عالية، ومن المهم أن يتم الانتقاء الدقيق للموهوب الذي سوف يستمر في التدريب طويل الأمد (**حسن حسين، المهشهش، 1999، ص:92-93**).

وكذلك إن الكشف عن المواهب الرياضية يجب أن يأخذ بعين الاعتبار العديد من العوامل أو المواصفات المحددة للإنجاز في المستقبل:

- **المعطيات الأنتروبومترية:** الطول، الوزن، كثافة الجسم، أبعاد الجسم، موقع مركز الثقل.
- **عوامل اللياقة البدنية:** المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة العضلية الثابتة والديناميكية، سرعة الفعل ورد الفعل، المرونة، الخ.
- **المواصفات التقنو- حركية:** مثل التوازن، قدرة تقدير المسافات، الإيقاع، قدرة السيطرة على الكرة،...
- **قدرة التعلم:** سهولة الاكتساب، قدرة الملاحظة والتحليل.
- **القابلية للإنجاز:** إمكانية التدريب، المواظبة، المثابرة في التطبيق، التسامح عند الإحباط.
- **القدرات المعرفية:** التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللعب)، الإبداع، حس اللمس.
- **العوامل العاطفية:** الاستقرار النفسي، الاستعداد عند المنافسة، مقاومة المؤثرات الخارجية، السيطرة على التوتر.
- **العوامل الاجتماعية:** قبول الدور عند اللعب، مساعدة الفريق، الخ (**Jürgen Weineck, 2005, p:92**).

7- مشكلة انتقاء الناشئين الموهوبين:

تعد عملية انتقاء الموهوبين من المشكلات التي تواجه المسؤولين في المجال الرياضي، سواء المدربين في الأندية والاتحادات الرياضية، أو مدرسو التربية الرياضية بالمدارس والجامعات..، ويمكن تحديد الأسباب الرئيسة لمشكلة الانتقاء في الآتي:

- تتم عملية الانتقاء في المؤسسات والأندية الرياضية على أساس الخبرة الشخصية، كما يتم التركيز على قياس أو تشخيص فن الأداء الحركي الفردي أو اللياقة البدنية دون استخدام دراسة شاملة لجوانب شخصية الناشئ.

- عدم استخدام في المدارس أي نظم أو قوانين في انتقاء الموهوبين في التربية الرياضية والبدنية، بل تخضع عمليات انتقاء التلاميذ نتيجة الملاحظة العابرة أو الصدفة، وهما وسيلتان لا تؤديان إلى نتائج صادقة، مما انعكست آثاره على المجال الرياضي والمستويات العليا.

- عدم استخدام عملية الانتقاء في سن مبكرة للتلاميذ في المرحلة الابتدائية، والقيام باكتشافهم في مراحل متأخرة ومتقدمة في النمو، مما يؤثر في فقدان القاعدة الرياضية التي تعتمد عليها الحركة الرياضية.

- عدم مراعاة قدرات واستعدادات التلاميذ، وعدم توجيههم إلى الفعالية أو اللعبة الرياضية التي تلائمهم وتشبع رغباتهم، وهذا يؤدي إلى عدم استمرار الكثير منهم في التدريب.

وفي مجال البحث العلمي الذي يبحث في الانتقاء في المجال الرياضي، يواجه الباحثون الكثير من المشكلات منها:

- تحديد العمر المناسب لانتقاء الناشئ الرياضي في فعالية أو لعبة رياضية، وفي أي فترة من مراحل العمر تصل فيه الصفات الحركية للرياضي إلى حدودها القصوى بوجه عام، وفي الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة بوجه خاص.

- تحديد العوامل الوراثية والبيئية التي توفر للناشئ النجاح في نوع معين من الفعاليات والألعاب الرياضية، والمتطلبات البدنية اللازمة توافرها في تحقيق مستوى عال في واحدة من الألعاب والفعاليات، ودور المقاييس الأنتروبومترية في هذا الصدد.

- مدى توافر عوامل الصدق والثبات والموضوعية، بحيث يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ لمستقبل الرياضي في نشاط معين.

- تحديد نوعية الصفات الحركية والنفسية والفنية وخصائص الرياضيين في مرحلة التفوق الرياضي، واستخدام هذه المعلومات في تحديد نماذج الانتقاء والتوجيه (**حسن حسين، المهشهش، 1999، ص:55-56**).

8- الأسس العلمية الواجب مراعاتها لرعاية الموهوبين:

إن البرامج الخاصة بالموهوبين وذوي القدرات الفائقة لا بد وأن تراعي مختلف مجالات الموهبة وفئات التفوق العقلي على أسس نفسية وتربوية واجتماعية.

ورعاية الموهوبين تتطلب تظافر كافة المؤسسات التربوية في المجتمع، بدءا من الأسرة والمدرسة وامتدادا إلى كافة المؤسسات المعنية بعملية التنشئة الاجتماعية كالمؤسسات الدينية والإعلامية والأندية الرياضية والجمعيات والمؤسسات الخاصة، وتعد جميع هذه الهيئات والمؤسسات المنوطة برعاية الموهوبين في المجتمع، وتتكاتف الجهود لتلافي حدوث إهدار في موارد المجتمع البشرية المتمثلة في المواهب (**السيد العربي، 2015، ص:259**).

8 1 أهمية إرشاد الموهوبين:

يجب أخذ بعين الاعتبار الموهوبين، وذلك بالقيام بإرشادهم ورعايتهم من أجل:

- مساعدتهم على الاستفادة القصوى مما لديهم من استعدادات وقدرات، وعدم الاتجاه الانحرافات السلوكية (**السيد العربي، 2015، ص:261**).

- ضمان الوقاية لهم من الضياع، والمحافظة عليهم من الاختفاء والاضمحلال.

- إشباع حاجاتهم وتحقيق رغباتهم وميولاتهم.

- تقوية الكفاءة الذاتية لديهم، والمحافظة عليهم من الشعور بالغرابة والإحباط وسوء الإنجاز.

- تدعيم التفاعل مع الموضوعات الخارجية (المنزل، المدرسة، الأصدقاء، المجتمع)، ومع الموضوعات الداخلية النفسية، والتي تعتبر أنظمة قوية في عملية تحقيق النمو والتطور العاطفي والشخصي (**ليندا سلفرمان كريقر، 2014، ص:67**).

- إن إرشاد الموهوبين هو مساعدة الموهوب في التكيف مع نفسه ومع المنهج الدراسي ومع أقرانه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

– مساعدة الموهوب على مواجهة مشكلاته المختلفة كالوحدة والعزلة، الاغتراب، اضطراب مفهوم الذات، الخوف من الفشل، وعدم التوافق الدراسي والاجتماعي (**قطامي، 2015، ص:336-339**).

– ضمان نمو قدراتهم ومواهبهم بالنحو السليم والصحيح، لتحقيق طموحاتهم المستقبلية واختياراتهم المهنية.

– إن الاهتمام برعاية المتفوقين والموهوبين والعناية بالطاقات والعقول الشابة يعود بالفائدة على تقدم وازدهار الأمم وتطور المجتمعات.

8- 2- دور الأسرة غي رعاية الموهوبين:

الأسرة هي من أهم المؤسسات الاجتماعية التي لها الدور المؤثر في رعاية وتنمية مواهب أبنائها، ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية دور الأم والأب في حياة طفلهما وفي تنمية الموهبة لديه..، وأشارت الدراسات والمراجع إلى أن طبيعة علاقة الطفل بوالديه وتفاعلهم معه ومشاركتهم ومتابعتهم لكافة أمور حياته يلعب الدور الكبير والإيجابي البعيد المدى في تربية مواهب الطفل مستقبلا (**الجرواني، العطار، 2015، ص:62**).

ويكمن الدور الأساسي للأسرة في رعاية أبنائها الموهوبين في ما يلي:

- توفير الإمكانيات المناسبة والظروف الملائمة ومجالات التفكير والعمل حتى يمكن استغلال القدرات العقلية والمواهب الكامنة منذ وقت مبكر.
- احترام ميول الأطفال والتشجيع على ممارسة الأداءات الجديدة.
- توفير البيئة المحفزة والمثيرة للمجال الذي يحبه الطفل، وتنتقي الألعاب التي تهمه وتنمي التفكير وتشجعه على البحث والتفكير والابداع.
- توفر مصادر التعلم الذاتي في المنزل مثل المكتبة والكمبيوتر والأنترنت، القصص والمجلات، رسم، موسيقى (**السيد العربي، 2015، ص:264-265**).
- مساعدة الأطفال على عمل كل ما يمكنهم بأنفسهم، وذلك من خلال التجربة وتوفير جو للاكتشاف وبإشراف الوالدين (**الجرواني، العطار، 2015، ص:61**).

8 3- دور المدرسة في رعاية الموهوبين:

إن للبيئة المدرسية دورا فعالا ومؤثرا في نمو الموهبة، فهي تكمل دور البيئة المنزلية، أو قد تعالج ما أفسده الآباء، كما أنها تقوم بتوفير الإمكانات وإتاحة الفرص للموهوبين الذين لم تتوفر لديهم الإمكانات لتنمية مواهبهم.

وهناك مجموعة من العوامل التي يجب أن تتضافر معا من أجل نجاح برنامج رعاية الموهوبين داخل البيئة المدرسية، والتي تتمثل في (المعلم، المرشد النفسي المدرسي، المنهج الدراسي، الوسائل التعليمية وبرامج النشاط الطلابي).

ويتضح دور المدرسة في رعاية الموهوبين كما يلي:

- أن تراعي البرامج التربوية التي تقدمها المدرسة أن يمارس الموهوبون بعض أوجه النشاط الحر، سواء في المجال الأكاديمي أو الاجتماعي.
- تهيئة الجو المناسب لهم داخل المدرسة، بحيث يشمل ممارسة أنشطة علمية، واجتماعية ورياضية مع العاديين، وذلك لإتاحة الفرص لهم للتفاعل الاجتماعي معا.
- توفير المعامل والورشات وغرف النشاط والصالات الرياضية وتزويدها بالأجهزة والأدوات، وتخصيص الوقت الكافي سواء أثناء اليوم الدراسي أو في المساء أو تجميعهم في أحد الأيام للأطفال لممارسة هواياتهم تحت إشراف مدربين متخصصين (**السيد العربي، 2015، ص:268-271**).
- إسناد المراكز القيادية في المدارس للموهوبين، ومنحهم الرعاية والاهتمام.
- تطوير البرامج الدراسية بدرجة تحقيق المتطلبات الأساسية لتنمية استعدادات الموهوبين يعد شرطا ضروريا لرعايتهم، وكذلك اختيار المعلم الكفء للعمل مع هذه الفئات (**الجرواني، العطار، 2015، ص:74-79**).

8- 4- دور المجتمع في رعاية الموهوبين:

- إنشاء مدارس متخصصة لهم أو فصول خاصة بهم في مدارس عادية، وإعداد البرامج والمناهج المناسبة لهم، وكذلك إنشاء الأندية المتخصصة وتزويدها بذوي الكفاءات والمتخصصين.
- دعم الإنتاج الابتكاري والتفكير العلمي، ورصد الميزانيات والإعانات الضرورية لذلك.
- تكريم الموهوبين على مستوى المناطق التعليمية.
- توفير البعثات العلمية للموهوبين في كل المجالات لزيارة الدول المتقدمة للدراسة والتدريب (**السيد العربي، 2015، ص:267**).
- توفير التجهيزات والملاعب والمعامل، وتهيئتها لممارسة الهوايات وتنمية المواهب.
- إقامة المعارض وإنشاء النوادي الخاصة باحتضان أعمال الموهوبين، ورعايتهم ودعمهم ماديا ومعنويا (**الجرواني، العطار، 2015، ص:69-74**).

8- 5- دور المربي تجاه المواهب الرياضية:

يعتبر المدرس أو المدرب حجر الزاوية وعين المسؤولية في اكتشاف وانتقاء النشء من الموهوبين، وتوجيههم التوجيه السليم، وكذلك تنمية المواهب وبناء الشخصية السليمة لدى الرياضيين. وهو خير مصدر للحصول على المعلومات عن المتفوقين، لأنهم على اتصال مباشر في التعامل معهم أثناء الحصص و خلال سنوات الدراسة أو الممارسة الرياضية، لذلك تعتبر ملاحظاتهم ومعلوماتهم هامة فيما يخص نجاحهم، إخفاقهم، مجالات تفوقهم، ميولاتهم، سماتهم الشخصية، علاقاتهم مع زملائهم، وكذلك مشكلاتهم.

هذا ويمكن للمربي أن يساهم في معاينة الموهوبين من خلال بعض المحاور التالية:

- توجيه أسئلة متميزة للتلاميذ.
- تحديد مجالات الاهتمام لدى الطفل الموهوب.
- ملاحظته للطفل الموهوب في إطار الجماعة المدرسية، وفي فنائها (**فنوش نصير، 2004/2003، ص:38**).

ويبرز دور المربي تجاه المواهب في:

- تكوين الفرق المختلفة في البناء التكويني للاعبين في أنواع الرياضة المختلفة.
- مساعدة المتفوق على اختيار الرياضة المناسبة، وتوجيهه إليها حسب قدراته وميولاته واتجاهاته (**شكلاط ع القادر، 2011/2010، ص:76**).
- الكشف عن ميولهم واستغلال قدراتهم وإشباع حاجاتهم، وتشجيع اتجاهاتهم نحو الامتياز والابتكارية والانتاجية والقيادة (**السيد العربي،2015، ص:277**).
- الاستخدام والتنويع في أساليب واستراتيجيات وطرق التدريس أو التدريب.
- تزويد الموهوبين بمختلف المعلومات والمهارات والخبرات والممارسات ومستجدات المعارف، لتحقيق النمو المنشود.
- التعرف على مختلف المشكلات المتعلقة بالموهوبين وأسبابها، والعمل على تلافيها أو التخفيف من حدتها.

8- 6- رعاية الموهوبين رياضيا:

يتطلب رعاية المواهب الرياضية الشابة وتحضيرها لتحقيق الإنجازات في المستويات العالية مراعاة ما يلي:

أولا: بالنسبة للأهداف المحددة:

– تحديد أهداف واضحة مبنية على منهجية علمية مدروسة، وخطط استراتيجية وفق نظرة ورؤية مستقبلية بعيدة المدى.

– وضع أهداف كبيرة طويلة المدى، وتقسيم كل هدف منها إلى مجموعة من الأهداف التنفيذية قصيرة المدى، وتصميم المشروعات والأنشطة التي تحقق هذه الأهداف، في إطار برامج وتوقيتات زمنية ونظم وقواعد محددة **(أبو العلا ع الفتاح، 2012، ص:21).**

– أن يكون هناك تعاون بين وزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، حتى يمكن رعاية الموهوبين في سن النشء **(الحاوي، 2004، ص:43).**

ثانيا: بالنسبة لأسلوب انتقاء المواهب الرياضية:

– أن تتم عمليات الانتقاء الرياضي على أسس علمية، وبناء على معايير ومحددات معينة.

– استخدام الأسلوب العلمي في التنبؤ بمستوى أداء اللاعين مستقبلا بدلالة مستوى الأداء البدني **(الحاوي، 2004، ص:44).**

– الاستفادة من توافر بعض العوامل البيئية والجينية التي تتفق مع متطلبات تحقيق التميز

في اختصاصات رياضية معينة، لانتقاء وتوجيه المواهب إليها حسب تلك الخصائص **(أبو العلا ع الفتاح، 2012، ص:20).**

– أن تقوم بهذه العمليات أجهزة فنية ولجان متخصصة، مع تطبيق اختبارات وإجراءات عمليات المتابعة والتقويم بشكل دوري، للتعرف على مدى حدوث تغيرات أو مدى تحقيق الأهداف المحددة.

ثالثا: بالنسبة للرعاية المتكاملة للمواهب الشابة:

* **المتابعة الصحية:** وذلك بالاهتمام بالجانب الصحي والطبي الشامل للمواهب الرياضية، والقيام بالكشف والمراقبة الطبية الرياضية بشكل دوري، وذلك لـ:

– معرفة التداعيات السلبية للحمل المرتفع على صحة الموهبة الرياضية الشابة.
– متابعة تطور الأداء لدى الموهبة الشابة.
– مراقبة فعالية وتأثير البرنامج التدريبي لدى الموهبة الشابة **(نوري حاج، زواغي حسين، 2006/2005، ص:46-47).**

وكذلك تتضمن الرعاية الصحية، الإشراف على الرياضيين المصابين، وتوفير عوامل الأمن والسلامة والظروف المعيشية الصحية للمواهب الشابة.

* **الرعاية النفسية والاجتماعية:** وذلك بمساعدة الرياضيين الموهوبين على حل المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعترضهم، وذلك بإشراف أخصائيين نفسيين واجتماعيين.

* **الرعاية العلمية والثقافية:** يجب توفير مختلف الوسائل والأجهزة العلمية التي تتيح للمواهب الرياضية توسيع معارفهم ومعلوماتهم الثقافية (كتب، مجلات، أجهزة الكمبيوتر...) وكذلك العمل على أن يكون هناك تنسيق بين أوقات إجراء التدريبات وأوقات الدراسة.

*** الرعاية الفنية المتخصصة:**

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- مراعاة مبادئ التدريب الفيزيولوجية.
- عدم المجازفة بإشراك الرياضيين المصابين في التدريب والمنافسات (**الحاوي، 2004، ص:46**).

رابعا: بالنسبة للإمكانيات المادية والهياكل الرياضية:

*** الإعانات والدعم المالي:**

- أن تكون الميزانية المخصصة للمواهب الرياضية كافية، وتغطي جميع المتطلبات الممكنة والضرورية للتحضير للتدريب والمنافسة.

- توفير منح ومكافآت للمواهب الرياضية وجميع المشرفين، وأن تتناسب مع قدر الجهود المبذولة من طرفهم، وخاصة إذا كانت هناك نتائج مشرفة.

*** المنشآت والوسائل الرياضية:**

- أن تتوافر الملاعب والصالات المكشوفة والمغطاة، وأن تكون قريبة قدر المستطاع من أماكن السكن.
- أن تتناسب المنشآت الرياضية ونوعية الرياضة الممارسة فيها.
- أهمية توفير عيادات مجهزة داخل مراكز التدريب، وتوفير أدوات ووسائل الإسعاف الأولي على الأقل.
- أن تتوفر الأجهزة والأدوات اللازمة للتدريب بالعدد الكافي (**الحاوي، 2004، ص:47**)
- توفير الوسائل والأدوات الخاصة بالتدريب والمنافسة (ملابس وأحذية رياضية...)، وأن تكون مناسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس.

خامسا: بالنسبة للجهاز الفني البشري:

تتطلب رعاية المواهب الرياضية الشابة تكوين إطارات فنية وإدارية رفيعة المستوى، وذلك من خلال تقديم برامج معيارية للتأهيل والصقل في مجال التدريب الرياضي والطب الرياضي والإدارة الرياضية والتسويق والاستثمار الرياضي في شتى أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة (**أبو العلا ع الفتاح، 2012، ص:398**).

ومن بين أهم عناصر هذا الجهاز الواجب تواجدها في مراكز تكوين ورعاية الموهوبين، نجد:

أ/ المدربين:

من الضروري أن يتولى تدريب المواهب الشابة مدرب ذو تكوين عالي وخبرة عملية في الميدان، حيث يجب أن يتمكن من:

- الاستفادة من التقنيات الحديثة وتطويعها لخدمة عملية التدريب الرياضي، ومعرفة كل ما هو جديد في عالم التدريب (**الحاوي، 2004، ص:49**).

- العمل على تحقيق الإعداد المتكامل للرياضي من الناحية الفنية والبدنية.

- إيجاد أفضل الطرق والأساليب التي تساعد على زيادة حماس الرياضي، وتساعده للتدريب وتحمل مشاقه، والمحافظة على دافع الرياضي نحو التدريب والبطولة (**أبو العلا ع الفتاح، 2012، ص:389**).

ب/ الإداريين:

- ضرورة الالتزام بحل المشكلات التي تواجه اللاعبين الموهوبين.

- ضرورة تجهيز الملاعب والصالات الخاصة بالتدريب، وحل المشكلات المتعلقة بذلك

(الحاوي، 2004، ص:50).

- التصرف الوجيه العقلاني والأمين الخاص بنفقات المؤسسات الرياضية التي يديرونها.

سادسا: بالنسبة لوسائل الاسترجاع:

الاسترجاع يتم ضمانه بشكل عام عن طريق الراحة (السلبية، الإيجابية، والنوم) والتغذية، وهو توازن مثالي بين بُعدَي التعب، الإرهاق والإصابات، والجسم البشري له حدوده، كما أن ظاهرة الحمولة المفرطة الواقعة كثيرا على الجانب البدني والمعنوي تعرض الرياضي للخطر على الاستقرار، أو حتى انخفاض

قدراته البدنية، إضافة إلى مخاطر توالي الإصابة. وهدف الاسترجاع يسمح إذن بإعادة تركيب المصادر الطاقوية المختلفة (**نوري حاج، زواغي حسين، 2006/2005، ص:47**).

كما أن وسائل الاسترجاع تساهم في ضمان السيرورة المستمرة والمتواصلة للتدريب والمشوار الرياضي، ومن هذه الوسائل نجد:

الراحة بعد الجهد البدني / الصونا والاستحمام / التغذية / النوم / التدليك / الكربوهيدرات، البروتينات، الفيتامينات، والمواد أو الأملاح المعدنية (**نوري حاج، زواغي حسين، 2006/2005، ص:47-49**).

خلاصة:

إن موضوع الموهبة وما له من أهمية وفائدة كبيرة تعود على المجتمعات من حيث دفع عجلة التنمية في شتى الميادين والقطاعات، وإحراز التقدم المطلوب؛ إلا أنه يتسم بالتعقيد وتعدد المفاهيم ووجهات النظر في ما يخص مجالاته وتصنيفاته...، لذا من الضروري إجراء دراسات مطولة ومعمقة من أجل تحديد معالم هذا الموضوع بدقة، وتسخير كل الجهود والإمكانيات لذلك.

وعليه، فإن التقصير واللامبالاة، أو تهميش هذه الفئة من شرائح المجتمع، فإنه ينتج عن ذلك إهدار لطاقات المجتمع، وضياع لمستقبل الأجيال الصاعدة.

الفصل الثاني:

عوائق ومشكلات

المواهب الشابة

تمهيد:

إن التفوق الذي تتميز به فئة الأفراد الموهوبين يجعلهم بحاجة ماسة إلى ضرورة إيجاد بيئة وظروف خاصة تشبع حاجاتهم وتحقق رغباتهم، وتوفير وسائل وإمكانيات لصالحهم لإظهار وتنمية ما لديهم من قدرات إبداعية، ولذلك فإن اختلافهم وتميزهم عن الآخرين يجعل حياتهم ليست هينة، إذ تعترضهم العديد من المشكلات والعقبات، وتواجه مسارهم الإبداعي عوائق مختلفة باختلاف مجال التفوق، والتي قد تكون سببا في إحباطهم وفشلهم أحيانا، أو تعثر موهبتهم وإبداعاتهم وتأخرها أحيانا أخرى، وربما الانسحاب نهائيا.

ويتضمن هذا الفصل مجموعة من المشكلات والعوائق التي تعترض مسار الأفراد الموهوبين عامة، ومشوار المواهب الرياضية الشابة بصفة خاصة.

يعتقد البعض أن الطلاب المتفوقين لا يعانون من مشكلات نفسية أو اجتماعية أو تربوية، لأنهم لو كانوا يعانون من مشكلات لما تفوقوا أو أبدعوا، لأن المشكلات تحول بينهم وبين التفوق، هذا صحيح - إلى حد ما - ولكن المتفوق يعاني عادة من ظروف قد تحد من تفوقه أو تمنعه من التفوق (**الجرواني، العطار، 2015، ص:77**).

إن الأفراد الموهوبين والمتفوقين قلما يجدون الحياة سهلة، فهم يواجهون مجموعة من المشكلات التي تواجه أقرانهم من العاديين أثناء نموهم، ولكن بالإضافة إلى ذلك فإنهم يواجهون أنواعا أخرى من المشكلات الخاصة والنوعية، والتي لا يواجهها أقرانهم من الأطفال العاديين (**السيد العربي، 2015، ص:156**).

ولقد أشارت الدراسات المختلفة والأدب النظري إلى وجود عقبات كثيرة ومتنوعة تقف في طريق تنمية مهارات التفكير الإبداعي، وربما كانت الفكرة الأولى التي يجب أن ينتبه إليها المعلمون والمدربون والآباء هي تحديد هذه العقبات حتى يمكن التغلب عليها بفاعلية عند تطبيق البرنامج التعليمي أو التدريبي (**مصطفى نوري القمش، 2015، ص:302**).

وعلى ذلك يمكن تصنيف مختلف هذه الأنواع من المعيقات والمشكلات التي يواجهها الموهوبون تبعا لمصدرها، ووفقا للمجال الذي تفوقوا فيه وبرزت فيه موهبتهم، وكذلك حسب العوامل والظروف المحيطة بهم، وعلى إثرها ربما يتخلى عن مجال إبداعه وتفوقه ويتوقف عن ممارسة وأداء تخصصه.

*** أسباب ظهور المشكلات عند الموهوبين:**

1- يعتبر الحرمان الاقتصادي والعزلة الجغرافية من أهم أسباب ظهور مشكلات عند المتميزين، مما يؤدي إلى إهمالهم وضياع طاقاتهم وظهور المشكلات لديهم.

2- كذلك يعد غياب الدعم الأسري والتوجيه المهني من الأهل من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور المشكلات عند المتميزين.

3- دور الأسرة التي تقوم بالرفض والتوبيخ لأبنائها المتميزين، وهذا يؤدي إلى تدني تحصيلهم (**القمش، 2015، ص:371**).

1- العوائق المرتبطة بشخصية الموهبة (المشكلات النفسية):

وهي مشكلات مصدرها داخلي تنبع من ذات الطفل الموهوب وتتعلق بطبيعته، وتتعلق بمشكلات الضغط النفسي والإجهاد الناتج عن التحديات العقلية في مجال تفوقه.

وفي مقدمة المشكلات الشخصية التي قد تعوق مسيرة المتفوق عدم التناسب بين مستويات النضج العقلي والنضج الانفعالي والوجداني أو الجسماني لديه، مما يزيد من شعوره بالقلق وعدم الرضا عن نفسه أحيانا (**السيدة العربي، 2015، ص: 159**).

الأفراد الموهوبون يضعون مستويات عالية من الطموح والتوقعات للإنجاز والأداء لأنفسهم، إلى حد تعرضهم للشعور بتوترات غير مريحة خوفا من عدم النجاح، وبالتالي يناضلون من أجل تحقيق توقعاتهم.

عدم قدرة الأطفال على تحديد مشاعرهم وفهم أحاسيسهم، سيجعلهم من الصعب عليهم أن يقتنعوا بأنفسهم كإنسان ذي قيمة وفائدة ..، هذا وعدم تشجيع الموهوبين قد يؤدي بهم إلى مهاوي الإحباط والاكتئاب اللذين قد يتسببان في نقص في إنتاجهم.

إذا شعر الطفل الموهوب بعدم القدرة على إبراز الموهبة، فإنه يشعر بالتعاسة والإحباط والألم، ومن هنا نجد أن الطفل لا يحس بقيمته كإنسان، وإنما بقيمته كموهوب (**ع المنعم ع القادر الميلادي، 2003، ص: 66-67**).

إن من المشاكل التي تعيق الأطفال أو الأفراد الموهوبين عن رفع قدراتهم والتقدم بمستواهم الإنتاجي، هي انتظارهم لحاق الآخرين بهم، وكذلك صرامة المنهج الدراسي والمعلم، مما يجعلهم يشعرون بالملل وبعدم الرضا، وبالتالي انخفاض في دافعية الإنجاز لديهم، وقد يؤدي ذلك إلى ترك الدراسة.

ومن بين المشكلات النفسية التي تقف كعائق لدى الموهوبين:

1- 1- ضعف الثقة بالنفس: الثقة بالنفس عامل هام بالتفكير الإبداعي، لأن ضعف الثقة بالنفس يقود إلى الإخفاق وتجنب المخاطرة والمواقف غير المأمونة العواقب.

2- 2- الحماس المفرط: تؤدي الرغبة القوية في النجاح والحماس المفرط لتحقيق الإنجازات إلى استعجال النتائج قبل نضوج الحالة، وربما القفز إلى مرحلة متأخرة في العملية الإبداعية دون استنفاد المتطلبات

المسبقة التي قد تحتاج إلى وقت أطول، وقد سماها بعضهم الثقة الزائدة بالنفس، والتعالي على الآخرين **(القمش، 2015، ص: 302-304).**

وكذلك قد يشعر بالغرور، لكونه يختلف عن غيره، وبالتالي حسده من طرف الآخرين له، وقد يقومون بمشاكسته، واختلاق مشاكل له، أو عرقلته في مجال تفوقه.

1- 3- القلق: ويتمثل في عدم توافق النتائج مع رغبات الفرد الممارس، وهو عادة ما يطلق عليه بحالة قلق أثناء الممارسة مرتبطة بعوامل الأداء ونتائجه أثناءها خصوصا في حالة الهزيمة والفشل وعدم تحقيق النتائج المتوقعة والأهداف المسطرة من قبل، ويلاحظ في مجال الرياضة أنه عندما يتكرر الفشل فإنه يتولد في نفسية الرياضي الشعور بالإحباط المتزايد، حيث أن الآمال التي رسمها لنفسه في مخيلته تتحطم شيئا فشيئا إثر تتابع الهزائم مهما كان سببها، مما يؤدي إلى تدني مستوى الفرد وانخفاضه.

1- 4- الخوف من الفشل: يقول " أسامة كامل راتب " بأن نتائج البحوث تشير إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية، والذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي من الخوف من خسارة المنافسة وفقدان النقاط أثناء المنافسة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ، الواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضيين لمفهوم ذاته أم تقديرا لذاته **(بدة سليمان، 2005/2004، ص:27).**

2- العوائق المرتبطة بالأسرة:

إن المناخ الأسري إما أن يشجع ويعمل على إبداء مظاهر التفوق والموهبة لدى الطفل، وإما أن يعمل على كبح وكف استعداداته وإمكانياته، واعتراض سبيلها.

ولهذا فقد يواجه الأفراد الموهوبون بعض المشكلات والعقبات التي يكون مصدرها المباشر أفراد الأسرة، فتتجاهل ولا تكترث بنشاطاته، بل تُكرهه أحيانا على عدم ممارسته لها، وهكذا تعمل الأسرة على وأْدِ الموهبة في مهدها **(عادل محمد العدل، 2013، ص:138).**

من المشكلات المتعلقة بالبيئة الأسرية لدى الموهوبين نجد:

* أنهم يتعرضون للتفرقة في معاملتهم من طرف الآباء، مما يؤدي إلى الكراهية الشديدة بينهم، الشعور بالإحباط وعدم وجود حالة من الهدوء والأمن النفسي، الخوف من فقدان حب الوالدين، وهذا يعتبر معوق خطير يقف أمام إظهار الطفل الموهوب لطاقته وقدراته الكامنة (**الجرواني، العطار، 2015، ص:74-75**).

* اللامبالاة من جانب الوالدين: وربما تكون هذه المشكلة من أخطر المشكلات التي يواجهها أو يتعرض لها الطفل المتفوق عقليا، فعدم اكتراث والديه أو إهمالهما لمواهبه وقدراته العقلية يشكل عبئا ثقيلا عليه من الناحية النفسية..، وربما سوف تحمل هذا الطفل على السأم والملل، بل والتهاون، وقد يؤدي هذا أيضا إلى أن يتملكه شعور بالإخفاق والفشل أو إلى القلق النفسي (**العدل، 2013، ص:118**).

وقد يصل هذا الأمر بالفرد الموهوب إلى خنق قدراته أو قتلها (**قطامي، 2015، ص:342**).

* إهمال إشباع الحاجات الأساسية للمتفوق: ومن ذلك:

- عدم تركه يعيش مرحلته العمرية كطفل.
- عدم توفير الرعاية والحب والتقدير.
- عدم توفير المناخ الأسري الذي يتيح له فرصة النمو المتكامل لجميع جوانب شخصيته (**العدل، 2013، ص:121**).

* الإهمال البيتي: حيث لا يوجد في الوالدين الفهم للمتفوقين وتقدير قدراتهم وميولهم وحاجاتهم وكذلك التشجيع، بالإضافة إلى المعاناة من أساليب معاملة الوالدين القائمة على التحكم والإهمال والتشدد (إثارة الألم النفسي) (**القمش، 2015، ص:376-377**).

* ضعف التشجيع الأسري من جانب أولياء الأمور لأبنائهم المتميزين في أنشطة متعددة، وذلك لانشغالهم بأمور حياتية أخرى ومشاكل الحياة المتعددة (**الحاوي، 2004، ص:170**).

* افتقار البيئة المنزلية للأدوات والوسائل اللازمة: إن من أكبر المعوقات التي تعترض نمو استعدادات الأطفال الموهوبين في البيئة المنزلية هو عدم توافر المصادر والأدوات اللازمة للتعلم ولاستثارة التفكير

ولاستثمار الطاقة وتصريفها في ممارسة هواياتهم وأوجه النشاط التي يميلون إليها داخل المنزل، كالكتب والمجلات واللعب المناسبة، والأجهزة المسموعة والمرئية، والأدوات الفنية والعلمية المختلفة.

* أحيانا يختار الموهوبون مسارات من الدراسة أو مختلف المهن غير المألوفة لدى الأسرة، أو تتعارض مع رغبات الآباء، أو يشعرون بأنها لا تتناسب مع مكانتهم الاجتماعية، وهذا ما يدفع بالآباء إلى الوقوف في وجه أبنائهم، ومنعهم من الالتحاق بذلك النوع من الدراسة أو المهنة، مما يؤدي بهؤلاء الموهوبين إلى التراجع والتقهقر ، ومن ثم الإحباط والفشل **(العدل، 2013، ص:124-128)**.

* المشاكل العائلية: تعد العائلة من أهم العوامل المؤثرة سلبا في تغيير مستوى الرياضي، وذلك إما بالإيجاب أو بالسلب، فكثرة المشاكل العائلية تؤثر سلبا على مستوى الرياضي وتحد من قدراته، أو هذه المشاكل هي كيفية التكيف مع ديكتاتورية الآباء الذين يظنون أن التدريب وممارسة الرياضة تضييع للوقت، وأن الاهتمام بالدراسة هو الأهم، فلذلك يجبره على التقليل من التدريب أو التخلي عن ذلك، خاصة إذا كانت النتائج الدراسية غير مرضية للأب، أما إذا كان الأبوان منفصلان أو دائما الشجار، فيما يتدخل العامل النفساني، حيث يكون الفرد في حالة عدم استقرار نفسي ناجمة عن نقص التفاهم الأسري، ما يجره إلى التوقف عن التدريبات والنقض في المخدرات وكل أنواع التمرد الاجتماعي **(بده، 2005/2004، ص:30-31)**.

3- العوائق المرتبطة بالمدرسة:

هناك العديد من المشكلات التي يعاني منها الفرد الموهوب في البيئة المدرسية، والتي تحول دون استمراره في التحصيل، أو حتى استمراره في الدراسة، ومنها:

* عدم إعطاء الطالب الحرية التامة في اختيار النشاط الذي يرغبه ويتوافق مع ميوله وهواياته **(الجرواني، العطار، 2015، ص:80)**.

* الطابع التقليدي للعملية التعليمية، ومحدودية نظام التعليم، وكذلك طرق التدريس، والتي لا تتناسب مع القدرات الإبداعية الكامنة لدى الموهوبين **(القمش، 2015، ص:377)**.

* عدم ملاءمة المناهج الدراسية والأساليب التعليمية لرعاية الموهوبين، حيث يفشل كثير من الطلاب الموهوبين في تطوير جانب كبير من استعداداتهم بسبب المعوقات والضغوط التي تنجم عن عدم

انسجامهم مع المناهج والأساليب التعليمية ووسائل تنفيذها وأساليب تقويمها في المدارس، فهي لا تتناسب ومقدراتهم، كما لا تتيح لهم فرص الدراسة المستقلة، ولا تستثير حبهم للاستطلاع وشغفهم للبحث وإجراء التجارب (**الجرواني، العطار، 2015، ص:78-79**).

* عدم مواكبة نظام المدرسة أو المدرسين حماس الموهوبين ونشاطهم الفكري، فيتوقف حماسهم، ويخفت تدريجيا، حتى يصل إلى درجة الانقطاع التام عن الدراسة والمدرسة (**الميلادي، 2003، ص:62**).

* قلة عدد المدرسين الذين يشجعون المواهب والبدعين من النشء والشباب في مراحل التعليم المختلفة، والاهتمام بالدروس الخصوصية التي تدر عليهم عائد مادي كبير (**الحاوي، 2004، ص:170**).

* قصور فهم المعلم للموهوبين، وذلك لعدم كفاءته للعمل مع هذه الفئات.

* رغبة المعلم في انصياع الطالب، وعدم تقبله في حال عدم المغايرة في التفكير أو السلوك الاستقلالي.

* عدم مراعاة الفروق الفردية في التوزيع الكمي والكيفي للطلاب داخل فصول الدراسة، مما يقلل من مستوى الموهوب، وبالتالي يدفعه للملل (**القمش، 2015، ص:377-378**).

* كما أن المناخ المدرسي التقليدي وقلة الإمكانات المدرسية، وعدم توافر الأنشطة المدرسية المتنوعة، كالأنشطة الرياضية والموسيقية والفنية، وبرامج الرحلات والزيارات، كل ذلك يبعث على السأم والملل لدى الموهوبين (**العدل، 2013، ص:140**).

* عدم القيام بزيارات علمية لمراكز البحث العلمي، وكذلك عدم توفر أساليب ووسائل وأجهزة تربوية كافية من كتب ومختبرات...الخ (**القمش، 2015، ص:378**).

* أما فيما يخص المواهب الرياضية الشابة فيعانون من عدم التنسيق بين الدراسة وتدريباتهم اليومية، حيث أنه في بعض الأحيان يلاحظ وجود بعض العقبات التي تعترض رغبة الفرد في تحسين وتطوير قدراته، فقد يحاول الرياضي المواصلة في التدريب وبذل جهد ومحاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود البدني المبذول في التدريب والمنافسات الرياضية، وفي نفس الوقت يحاول أن يجد المزيد من الوقت للانتظام في مؤسسة تعليمية، وعندئذ قد يحدث صراع بين دوافع التدريب للوصول إلى الهدف ودوفع الدراسة ومحاولة التوفيق بينهما، ومن خلال النظام المتبع في جميع المؤسسات نجده لا يتماشى مع الهدف المسطر بالاستيعاب ومراجعة الدروس نظرا للتعب البدني بعد المنافسات أو

للاضطراب النفسي خاصة في حالة الانهزام، إضافة إلى النزاعات بين أفراد الفريق خلال الحصص التدريبية (**بدة، 2005/2004،ص:31**).

4- العوائق المرتبطة بالبيئة الاجتماعية:

إن البيئة الاجتماعية وما تحتويه من عوامل عدة، تساهم وتلعب دورا بارزا في تكوين شخصية الفرد منذ الصغر، ولذلك قد تؤثر فيه وتكون سببا في معاناته وظهور مشاكل من هذه الطبيعة تعيقه عن مزاولة نشاطاته وممارسة هواياته، ومن ذلك:

* وجود اختلافات كبيرة وتباين في قدراته وميوله ومهاراته في الأداء بينه وبين الأفراد الآخرين، فيؤدي ذلك إلى صعوبة في تكوين صداقات وعلاقات مع الأقران.

* صعوبة التواصل اللغوي مع الأقران: يواجه الطفل الموهوب مشكلة اللغة وصعوبة في التواصل اللغوي مع الأقران، وذلك لكون مستواه اللغوي ثري ومرتفع عنهم، إذ يمتلك مجموعة كبيرة من المفردات، فتقف هذه المشكلة حجرة عثرة في سبيل التفاهم معهم، فتنعدم لغة الحوار، مما يشكل سببا جوهريا في حدوث الانطواء.

* شعور الطفل المتفوق بالاغتراب والنقص: حيث يدرك أنه مختلف عن الآخرين، وهذا ما يدفعه إلى الابتعاد عن الآخرين والانفصال عنهم، وقد يؤدي هذا في بعض الأحيان أن يشعر بالنقص، لذلك فمن بين هذه المشكلات الخطيرة هي كيف يتوافق توافقا اجتماعيا (**سيد سليمان، الدريهان، 2014، ص:322-323**).

* ومن هذه المشكلات أيضا، والتي يتعرض لها الطالب المتفوق الانطواء والانعزال عن الزملاء، والاهتمام بالاستذكار فقط، مما يبعده عن الحياة العامة والتفاعل مع المجتمع..، وبالتالي يواجه مشكلة عدم القدرة على التكيف مع أفراد المجتمع، مما يسبب له الإحباط، وقد يفشل في عمله (**الجرواني، العطار، 2015، ص:77**).

* قد يعاني الطفل الموهوب من الشعور بالغربة والعزلة وعدم الانتماء، في عالم مختلف - تماما - عن أفكاره وقيمه وعالمه الخاص، إذ يرون أن معظم ما يحيط بهم غير منطقي **(الميلادي، 2003، ص:68)**

كما أن مشكلة العزلة التي يعاني منها الموهوب قد تتولد من عدم وجود أقران يماثلونه في المستوى والتفاهم المتبادل.

* المبالغة في تقدير موهبة الطفل: وذلك بالعمل على دفعه إلى مزيد من الإنتاج وبذل مزيد من المجهودات تفوق قدراته وطاقاته، وربما يكون هذا الاستغلال رغبة في تحقيق الأرباح والمكاسب على حساب هذا الطفل، أو محاولة استخدامه كوسيلة لتحقيق وتعويض ما لم يتم تحقيقه من قبل في جوانب عدة.

* عدم وجود الجو المناسب للابتكار، وكثرة مشاكل الإنسان مع البيئة التي يعيش فيها، وانشغاله بأمور حياته الأخرى (**الحاوي، 2004، ص:170**).

* عدم توفر الحوافز التشجيعية بالشكل اللازم.

* عدم توفر مقرات وأماكن خاصة بكل نشاط، يمارس فيها الموهوبون نشاطهم.

* عدم توفر الأدوات والآلات اللازمة للقيام بالأنشطة المرغوبة.

* وجود أعداء للابتكار والإبداع في جميع الأنشطة الإنسانية وتبني الفكرة القائلة " ما تعرفه أفضل مما لا تعرفه " (**الحاوي، 2004، ص:171**).

* **الانحراف:** وذلك بظهور بعض السلوكات التي تخالف المعايير السائدة في النسق الاجتماعي وفي المجال الرياضي، والتي تؤدي إلى صدور بعض السلوكات التي لا تتناسب مع القيم والروح الرياضية، ومن أمثلة هذه السلوكات المنحرفة: تعاطي المخدرات والمنشطات، وكذلك الإدمان على الكحول،...الخ.

هذه المجموعة من صور الانحراف التي تؤدي بمستوى العداء إلى الانخفاض حتما مع مرور الزمن، وتؤدي أيضا إلى انخفاض مكانته الفردية ونبذه من طرف الجماعة.

* **التفاوت في المستوى المعيشي:** هناك العديد من المشاكل التي يواجهها الرياضي، ضمن هذه المشاكل من يستطيع التغلب عليها أو على الأقل مقاومتها ما لم يستطع مقاومتها فتصبح بذلك سببا في تدني مستواه، ومن بين هذه المشاكل نجد التفاوت في المستوى المعيشي، أو ما يطلق عليه أحيانا التفاوت الطبيعي، وفي هذه الحالة فإننا نلاحظ بأنه في الطبقة ذات المستوى المعيشي الجيد أو المتوسط، لا يلقون صعوبة كبيرة كتلك التي يتلقاها أصحاب الطبقة البسيطة أو الضعيفة، حيث يتعرض هؤلاء إلى

ضغوطات ذات طبيعة مادية من الصعب التغلب عليها، يؤدي بهم في كثير من الأحيان إلى الانقطاع عن التدريبات، وهذا ما يؤدي بمستواه إلى الانخفاض (**بدة، 2005/2004، ص:30**).

5- عوائق المواهب الشابة المرتبطة بالنادي الرياضي:

تتنوع المعيقات التي تقف حائلا أمام الرياضيين، وخاصة منهم المواهب، فمنها ما يرتبط بالظروف الأسرية والاجتماعية، وكذلك ما يتعلق بالحياة الدراسية وحتى المهنية، كأوساط ينشأ فيها الرياضي، ويرتبط بها ارتباطا وثيقا ومتواصلا، وبعدها يأتي النادي الرياضي الذي ينشط فيه وما يحتويه من إمكانيات مادية وبشرية، ورعاية واهتمام من الجانب الرياضي، فقد يكون هو الأساس لوصول الرياضي الموهوب إلى المستويات العالية وتحقيق الإنجازات، كما يمكن أن يكون هو المصدر والسبب المباشر لظهور عدة مشاكل تعيق الموهبة الرياضية الشابة عن تفجير قدراتها وطاقاتها، وربما عقبة يتعثر فيها الرياضي وتدفعه إلى الانقطاع عن الممارسة وعدم مواصلة المشوار الرياضي.

ومن بين أهم العوائق البارزة في ذلك ما يلي:

5- 1- من حيث الإمكانيات المادية: ويشمل هذا الجانب:

- مختلف الوسائل والأدوات والأجهزة، وكذلك المنشآت الرياضية.
- التكاليف المادية اللازمة للصرف (الجوانب المادية)، والتي تشمل الدعم والإعانات المخصصة من طرف الهيئات المسؤولة من ميزانيات وتحفيزات.

إن الوسائل والمنشآت الرياضية تشكل عبئا على خطة النشاط الرياضي، وعمليات تنفيذه، ومدى الوصول للهدف المطلوب، أضف إليها التكاليف اللازمة بالجانب المالي، التي تعتبر أساسية في نجاح الخطة الموضوعة من قبل المسؤولين عن أي مشروع مقترح، وتشمل (بنود الاتفاق، مصادر التمويل، وأسلوب الهدف، والجهة المسؤولة عن ذلك) (**الحاوي، 2004، ص:161-162**).

حيث أنها إذا لم تتوفر، فإنها ستكون أساس الفشل وسببا في عدم الارتقاء بقدرات ومهارات الرياضيين، هذا من جهة؛ ومن جهة أخرى، وباعتبارها عناصر داخلة في تغطية وتهيئة الظروف اللازمة لتنفيذ وتطبيق محتويات التدريب، ستكون أيضا عائقا كبيرا عند الرغبة في تخطيط العمليات التدريبية.

ويظهر أثرها في عدم الارتقاء بقدرات الرياضيين وتقهقر مستواهم، أو التوقف عن الممارسة الرياضية في:

- قلة مساحة تشجيع المواهب والمبدعين في المدارس والأندية الرياضية والمؤسسات المختلفة.

- نقص الإمكانيات المادية التي تساهم في هذا الاتجاه، وعدم وضعها في الاعتبار عند تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

- ضعف الحوافز للسادة المسؤولين عن كشف المواهب والمبدعين من الأفراد، بالإضافة إلى ضعف التشجيع المعنوي لهم (**الحاوي،2004، ص:170-171**).

- قلة التكاليف المحددة، أو عدم تحديدها التحديد العلمي السليم (**الحاوي، 2004، ص:162**).

- تعتبر ميزانية الرياضة عامة في الجزائر هي أضعف ميزانية، ولو تأخذ ميزانية الرياضة بالنسبة لميزانية الدولة الجزائرية، فهي عديمة الشأن ولا معنى لها، وكذلك عدم وجود ممولين اقتصاديين يمنحونها على شكل دعم (**حسيبة بو لمرقة، حصة الحدث**).

5- 2- من حيث الإمكانيات البشرية: وتشمل:

- جهاز فني متكامل دارس يمتلك التأهيل والخبرة.
- إدارة علمية في المستويات المختلفة المرتبطة باللاعبين/الفريق (**علي فهمي البيك، وآخرون، 2009، ص:29**).

في بعض الحالات تكون الإمكانيات البشرية المتواجدة في النوادي أو الفرق الرياضية، أو على رأس الهيئات المسؤولة على الرياضة بصفة عامة، أو على نوع الرياضة بصفة خاصة ذات أثر بالغ في تحويل مستقبل الرياضيين، وتعتبر كعائق تدفع بهم إلى الانقطاع عن التدريب الرياضي:

5- 2- 1 المدرب:

يعتبر المدرب العنصر الرئيسي، وإليه يرجع الفضل الكبير في تطوير وتنمية مستوى وقدرات الرياضي، وأحد العوامل الفعالة في إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي، وذلك لما يتمتع ويتصف به من مواصفات

تجعله مؤهلا لذلك؛ ولكن مقابل في ذلك قد يكون المدرب مصدرا لتدهور قدرات الرياضي، أو نفوره من الممارسة الرياضية، ويظهر ذلك في:

– عدم وجود المدرب المتخصص الفاهم لأصول التدريب، والذي يستطيع اكتشاف المواهب وينميها على أسس علمية سليمة ويطور من أدائها ويرتقي بقدراتها وصولا للعالمية (**الحاوي، 2004، ص:170**).

– نقص كفاءة وإلمام المدرب، ليس فقط في مجال تخصصه، بل يتعدى ذلك إلى عدم معرفته لأسس ونظريات التدريب الرياضي، وكذلك إحاطته بالعلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة، وذلك نتيجة نقص التكوين والتأهيل الأكاديمي، وعدم الاطلاع على كل ما هو جديد.

وبذلك فالمدربون الذين يسعون ويصرون على مزاولة مهنة التدريب رغم نقص معلوماتهم الفنية.. هم لا شك مذنبون في حق المهنة وحق الرياضيين وحق مجتمعهم (**بسطويسي أحمد، 1999، ص:32**).

– عدم مراعاة المدرب للمشاكل التي تلاقي وتواجه الرياضيين خارج بيئة التدريب، سواء كانت مع أسرته أو في المدرسة أو حتى المشاكل العاطفية، الأمر الذي يجعل تدريباته متذبذبة أو يبعده عنها.

– عدم إشراك الرياضيين في وضع برامج وتحديد توقيتات التدريب...، وعدم الأخذ بآرائهم، وعدم الأخذ بعين الاعتبار في ذلك مشاكلهم وظروفهم، والنظر إليها نظرة إيجابية، أو العمل على تذليلها وإيجاد الحلول لها.

– انتهاج واستخدام أساليب السيطرة والعنف والديكتاتورية سبيلا ضد الرياضيين لكبتهم ومنعهم من التعبير عن أنفسهم (**الحاوي، 2004، ص:160**).

– إن المظاهر الانفصالية السلبية التي قد تظهر على المدرب الرياضي كالخوف أو الاضطراب أو القلق والعصبية مثلا، سوف ينتقل أثرها إلى الرياضي، ومن ناحية أخرى إن بدا المدرب غير مكره لأهمية التدريب أو المنافسات، فإن العدائين بدورهم يأخذون عنه هذا السلوك. كما أن الاتصال بين العداء والمدرب قد يكون عاملا من عوامل التذبذب في مستواه، حيث عند قيام المدرب بإعطاء تعليمات أو بيانات معقدة ومطلوبة فيم يخص التدريبات والمهارات، فهذا يخلق توتر عند العداء وعدم تقديمها في المستوى المنتظر، كما أن سياسة التفريق التي ينتهجها المدرب بين العدائين وعدم المساواة بينهم

خصوصا أثناء المنافسة قد تؤدي بالعداء إلى الغيرة، وهو عامل سلبي وقد يؤدي ذلك إلى التغيب عن التدريب أو ربما التخلي عنه (**بدة سليمان، 2005/2004، ص:32**).

– إن البحث عن النتائج الرياضية الفورية تدفع بعض المدربين إلى الإفراط في تطبيق وتنفيذ برامج وأحمال تدريبية على الرياضيين قد تفوق قدراتهم ولا تراعي خصائص مراحلهم العمرية، وكذلك عدم مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين، مما يؤدي إلى إرهاق واستنزاف قدراتهم، وبالتالي عدم القدرة على مواصلة المشوار الرياضي.

5- 2 2- الإدارة والمسؤول:

إن تنفيذ عمل ما دون تخطيط علمي ودون تنظيم وتوجيه ومتابعة ورقابة لمجهودات الأفراد ضمن الأنشطة الشبابية، لا يمكن أن يحقق أي أهداف أو نتائج مرجوة.

إن دور الإدارة في كثير من الأندية الرياضية ترعى الرياضيين المتميزين والمبدعين في النشاط الرياضي، وتوفر لهم الإمكانات اللازمة لاستمرار نجاحاتهم والعمل على تطوير قدراتهم وحل المشكلات التي تواجههم، فإذا فشلت الإدارة في تحقيق ذلك لأغراض شخصية سيكون عائقا للنجاح، وسيكون سبيلا لفشل الموهوبين والمبدعين في النشاط الرياضي، وسيساهم في تحطيم قدراتهم الإبداعية وهدم النجاحات التي يمكن أن تتحقق (**الحاوي، 2004، ص:164-165**).

ويتضح ذلك في ما يلي:

– عدم تشجيع بعض المسؤولين للمواهب التي قد تظهر في المجالات المختلفة، ربما لعدم توفر الإمكانات المتاحة للصرف عليها ورعايتها.

– افتقاد العزيمة والحماس والتشجيع من جانب بعض المسؤولين، مما يساهم في ضعف روح الابتكار والإبداع لدى النشء والشباب المتميزين.

– الضغوط الإدارية المعوقة للابتكار والإبداع الحركي في الأندية والمؤسسات الشبابية المختلفة.

– صعوبة إقناع بعض المسؤولين بالمواهب والمتطلبات التي تحتاجها هذه العملية، وذلك لتنمية قدراتهم وإبداعاتهم.

– المركزية في اتخاذ القرارات، مما يجعلها في يد واحدة يصعب مقابلتها لحل المشكلات التي تعترض هذه العملية.

– عدم وجود لجان خاصة في الأندية أو المدارس تتبنى قضية الكشف عن المواهب والمبدعين، والعمل على تنميتها والاهتمام بها (**الحاوي، 2004، ص:170-171**).

– عدم وجود إجماع في الرأي، على الصعيد الوطني أو الدولي، بشأن نظرية ومنهجية التعرف على المواهب واختيارها والتدريب في مجال رياضة ألعاب القوى، إذ لا تزال عين المدرب ورأي الخبير هي الحكم الفصل والحاسم في مراقبة المواهب وعملية الاختيار (**يورغن شيفر، 2008، ص:11**).

وبالإضافة إلى ما سبق، يمكن أن تساهم العوامل التالية في انقطاع المواهب الشابة عن الممارسة الرياضية:

* عدم المتابعة المستمرة والمتواصلة للرياضي، وذلك بصرف النظر والاهتمام به من طرف المدرب أو المسؤولين، وخاصة إذا تدهور مستواه، أو لم يعد يحقق النتائج الإيجابية.

* إن الرياضي عندما يبلغ مراحل معينة من العمر، تطرأ له عدة تغيرات، وفي جوانب عديدة، حيث يتغير تفكيره اتجاه الرياضة، من مثل أن يفكر ويبحث عن الجانب والمقابل المادي، والذي قد يعود أثره على الجانب النفسي، كإصابته بالملل وفقدان الرغبة في التدريب، وقد يصل به هذا الأمر إلى مرحلة الفطور والكسل وتبعده عن مواصلة الإبداع والتألق. فتجد المسؤولين في النادي لا يأبهون ولا يأخذون بعين الاعتبار هذه التغيرات وهذه الجوانب، ولا يعملون على رفع الروح المعنوية للرياضيين، أو إعدادهم إعدادا نفسيا، حتى يتمكنوا من اجتياز المواقف الصعبة التي تعترضهم، سوى أن الرياضي يتدرب ويحقق النتائج في المنافسات وفقط، وبالتالي تنخفض دافعيته نحو التدريب والبطولة.

5- 3- من حيث الرعاية الصحية:

إن الجانب الصحي يرتبط بأمن وسلامة الرياضيين، ولهذا يعد من أسباب فشل الكثير من الموهوبين واستمراريتهم في ممارسة النشاط الرياضي، وتعد الإصابة الرياضية هاجس الرياضيين خلال مشوارهم الرياضي، لأنه إذا حدث وأن أصيب الرياضي بإصابة، فإنها ستمنعه وتبعده عن ميادين التدريب والمنافسة، إما مؤقتا أو نهائيا، هذا يتوقف على درجة وشدة الإصابة، وكذلك على العلاج ومن تكفل

بعلاجها، ولكن في بعض الحالات أين يصاب الرياضي بصفة متكررة أو معاودة الشعور بالألم من الإصابة السابقة بعد العلاج، فهنا لا وجود لحل آخر للرياضي سوى التوقف عن النشاط الرياضي نهائيا.

5- 4- التدريب الزائد:

إن أكبر الأضرار والمخاطر التي قد تنجر من سوء التخطيط والتنفيذ للبرنامج التدريبي، وكذلك التسرع في زيادة الحمولات التدريبية، هي وقوع الرياضي في حالة التدريب الزائد.

4-1- تعريفه: هو الحالة التي تنتج عن زيادة درجات حمل التدريب الرياضي للرياضي بسرعة، وإغفال مبادئ التدريب الرياضي (**مفتي إبراهيم حماد، 2010، ص:124**).

ويعني الزيادة في حجم مثير التدريب مع عدم تقنين مكونات الحمل، والذي لا يتناسب مع قدرات الرياضي وإمكاناته، والذي يسبب له الإجهاد، الأمر الذي يؤثر سلبا على مستوى تقدمه، حيث يؤدي إلى هبوط المستوى بدنيا ومهاريا ونفسيا (**بسطويسي أحمد، 1999، ص:100**).

كما يعرف بأنه حالة هبوط في مستوى الكفاءة والمقدرة على الأداء الفعال، مصحوبة بظواهر وأعراض نفسية وفيزيولوجية، نتيجة أن الجهد البدني والعصبي الواقع على الرياضي يزيد بدرجة كبيرة وعن مقدار ما يستطيع الفرد تحمله بسبب الزيادة المفرطة لحمل التدريب (**علي فهمي البيك وآخرون، 2009، ص:162**).

وهذه الحالة تؤدي إلى سلسلة من التغيرات النفسية والفيزيولوجية والهرمونية، وبالتالي تُفقِد الرياضي ما سبق أن اكتسبه من التكيف (**أبو العلاء، 2012، ص: 433**).

4-2- أعراضه: ويقصد بأعراض التدريب الزائد التغيرات التي تطرأ على الحالة الطبيعية المعتادة للرياضي نتيجة إصابته بالتدريب الزائد (**البيك وآخرون، 2009، ص:165**)، ومن أهمها ما يلي:

*** أعراض بدنية:**

- ظهور وانخفاض في مستوى القدرات البدنية.
- نقص كبير في الوزن (**بسطويسي، 1999، ص:103**).

*** أعراض نفسية:**

- انخفاض درجة التركيز خلال الأداء عامة.
- ارتفاع درجة توتر الرياضي، وعدم استقراره، وبالتالي سهولة استثارته.
- انخفاض في الروح المعنوية ومستوى الدافعية لدى الرياضي.
- عدم تقبل بعض قرارات الإدارة، التحكيم، والمدرب (**مفتي، 2010، ص:131**).
- اختلال العلاقة بين الرياضي والمدرب، وبينه وبين زملائه (**أبو العلاء، 2012، ص:434**).
- عدم الرغبة في التدرب، وكذا التهرب والخوف من المنافسات.

*** أعراض فيزيولوجية:**

- اختلال وظائف الجهاز الدوري والجهاز العصبي، كما تنعكس هذه التغيرات على رسم القلب الكهربائي ECG، ومقاومة الجسم للأمراض.
- ارتفاع معدل القلب في الراحة.
- ألم مزمن في العضلات والمفاصل (**أبو العلاء، 2012، ص:434**).
- انخفاض درجة الشهية للطعام.
- عدم المقدرة على تجنيد قوى الجسم لأداء الوظائف المعتادة (**البيك وآخرون، 2009، ص:166**).
- الشعور بالدوار، أرق دائم (**بسطويسي، 1999، ص:103**).

وكنتيجة للأعراض السابقة (البدنية، النفسية، والفيزيولوجية)، تظهر توابع في شكل اضطراب في الأداء المهاري والخططي (**البيك وآخرون، 2009، ص:166**)، كما يلي:

*** اضطرابات الأداء المهاري:**

- ظهور أخطاء متكررة متنوعة غير متوقعة في الأداء المهاري.
- انخفاض في درجة انسيابية وسرعة أداء المهارات الحركية.
- ظهور شوائب حركية لم تكن موجودة في الفترة السابقة (**مفتي، 2010، ص:134**).

*** اضطرابات الأداء الخططي:**

- ضعف إدراك العلاقة بين المتغيرات المختلفة، وكذا سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الواجب الخططي.
- خلل في الالتزام بتطبيق بعض الإرشادات الخططية.
- ضعف في استغلال القدرات الخططية التي يتميز بها الفرد الرياضي.

كما صنفت هذه الأعراض إلى مجموعات رئيسية، فإنها تتميز بعدد من الخصائص، يمكن تحديدها في ما يلي:

أ/ **التسلسل في الظهور**: تبدأ الأعراض البدنية أولا، ثم تليها النفسية، فالأعراض المهارية، ثم الخططية.

ب/ التدرج في الظهور: حيث تظهر بصورة متدرجة لا مفاجئة.

ج/ الكمون: بعض الأعراض قد تكون ظاهرة ولا تبدو واضحة إلا عند استثارتها (**البيك وآخرون، 2009، ص:167**).

4-3- أسبابه:

أ/ **المتعلقة بأخطاء سوء تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي:**

وتتمثل في عدم التخطيط السليم بين العمل والراحة، والاعتماد على استخدام طريقة واحدة من طرق أو وسائل التدريب، أو عدم مراعاة التدرج في زيادة حمولات التدريب، أو عدم إعطاء فترات راحة كافية (**أبو العلاء، 2012، ص:434**).

- تكرار استخدام الحمولة القصوى لعدد كبير من المرات لا يتناسب مع قدرات الرياضي .
- المغالاة في إشراك الرياضي في المنافسات ، بما تتطلبه من بذل أقصى الجهود بصورة مغالى فيها.
- حث الرياضي على بذل أقصى الجهود وبصورة مغالى فيها (**مفتي، 2010، ص:125**).
- إن برامج التدريب الموضوعة بأسلوب عشوائي، الغير مبنية على أسس علمية، والتي لا ترعى خصائص الأفراد الرياضيين الموضوعة لهم، وكذا الإمكانات المتاحة، وأيضا قدرات هؤلاء الأفراد، لا شك

وأنها معوقة، وسيصبح الذين ساهموا في وضعها معوقين للارتقاء بقدرات الرياضيين وتطويرها، زيادة على ذلك التأثيرات والأخطار الناجمة عن تنفيذها على الرياضيين (**الحاوي، 2004، ص:166**).

ب/ المتعلقة بأسلوب حياة الرياضي:

إن بناء وتخطيط البرنامج التدريبي، ودرجة استيعاب الرياضي لمختلف الحمولات التدريبية، لابد وأن تتفق مع أسلوب حياته، وظروف بيئته المعيشية والمجتمعية، من راحة واستقرار، وتغذية كافية، وهدوء نفسي...، ومن الأسباب المتعلقة بأسلوب حياة الرياضي، والتي من شأنها يقع في التدريب الزائد ما يلي:

- النوم غير الكافي.
- الإكثار من التدخين ومن تعاطي المشروبات الكحولية المنبهة والمنشطات.
- بذل جهود إضافية خلال الحياة اليومية، وكذا الحياة الجنسية غير المنظمة.
- علاقات أسرية واجتماعية سيئة.
- عدم وضوح المستقبل المهني (**البيك وآخرون، 2009، ص:164-165**).
- السكن غير المناسب وغير المريح.
- سوء التغذية وعدم التنويع في الوجبات ومحتوى الطعام.
- عدم الاستقرار بسبب مشاكل العمل أو الدراسة (**بسطويسي، 1999، ص:101**).

إن ظاهرة التدريب الزائد تؤدي إلى تأثر الجهاز العصبي سلبيا مثل باقي الأجهزة الحيوية الأخرى، مما يكون له بالتالي مردود سلبي على المقدرة الحركية للرياضيين، وذلك يسبب إعاقة وتقليل فاعلية برامج التدريب وتذبذب مستوى الرياضيين.

يحدث التدريب الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة أخرى خلال الموسم التدريبي، حيث يتعرض الرياضيون خلال هذه الفترة لأعباء نفسية وبدنية متزايدة نتيجة المنافسات، وتزداد نسبة تعرضهم للإصابات (**البيك وآخرون، 2009، ص:163**).

إن محاولة إحراز نجاح سريع في أداء الرياضيين من خلال فترات تدريبية قصيرة يؤدي إلى استنزاف قدراتهم، وبالتالي إنهاء حياتهم الرياضية (**مفتي، 2010، ص:54**).

5- 5- التخصص المبكر:

يختلف الأطفال عن البالغين في العديد من استجاباتهم الجسدية تجاه النشاط البدني القوي، فالطفل ليس مجرد « بالغ ضئيل »، من الناحية الفيزيولوجية **(شيفر، 2008، ص:14)** عن **(جونز، 1993)**.

وفي هذا الشأن يجب طرح مسألة بداية التدريب في وقت مبكر جدا، والتي تتمثل في التخصص المبكر.

يعرف التخصص المبكر في الرياضة بأنه: التدريب على نوع واحد من الأنشطة الرياضية في المرحلة السنية من 12 سنة فأصغر (**أبو العلاء، 2012، ص:429**).

والتخصص المبكر يمس على وجه الخصوص الرياضات التي تمكن في وقت مبكر جدا من الأداء المرتفع أو الأداء الأقصى، مثل: الجمباز بالأجهزة، التزلج على الجليد، والسباحة. في هذا النوع من الرياضات، نلخص الخطر في أن عملية التدريب التخصصي التي تبدأ في وقت مبكر، لا تكون مكيفة بشكل كاف مع العمر وعلى مستوى تطور الطفل، والتي فيها مبالغة للقدرات النفس - بدنية (خاصة في مرحلة ما قبل المدرسة أو مع بداية مرحلة الدراسة) (**Weineck, 2005, p:98**).

لقد بدأت فكرة التخصص الرياضي المبكر في الانتشار منذ السبعينيات، حينما حققت رياضية الجمباز الرومانية " نادية كومانشي " لأول مرة في التاريخ بطولة أولمبياد مونتريال عام 1976 بنقاط 10 درجات وهي في الرابعة عشر من عمرها وطولها 1.5م وتزن 39كغ (**أبو العلاء، 2012، ص:429**).

لا يوجد دليل قوي يدعم الاقتراح القائل أنه يجب بدء التدريب في مرحلة مبكرة حتى يتسنى تحقيق النجاح عند الوصول إلى مرحلة البلوغ، علاوة على أن التخصص المبكر يعد أمرا منافيا ومناقضا لمبدأ الإنتاجية (**شيفر، 2008، ص:14**).

إن التخصص المبكر، وما ينجر عنه من تأثيرات سلبية، على غرار التأثيرات النفسية والاجتماعية والبيولوجية، وكذا تأثيراته على النمو الجنسي، وخاصة الإناث؛ فإنه يؤدي إلى أضرار يتعرض لها الرياضي، ومنها:

- الإصابات.
- فقد المهارة.
- الاحتراق الرياضي المبكر.
- الوقوع في التدريب الزائد.
- الانقطاع عن التدريب، والاعتزال المبكر للتدريب والمنافسة **(أبو العلاء، 2012، ص:355-430)**.

وعليه، وبصورة خاصة، فإن أحد العناصر الأساسية على وجه الإطلاق التي ينبغي أن يكون المدربون على دراية بها، هي أوجه الخطر التي تصاحب التخصص المبكر، والتي تتمثل بصورة واضحة في معاملة الأطفال باعتبارهم بالغين صغار السن، كما أنه ينبغي أن يتجاوب المدربون مع حقيقة أن الأداء في مرحلة الطفولة يرتبط غالبا بمعدل النضج (**شيفر، 2008، ص:14-15**).

والجدول التالي يبين المراحل العمرية التي توافق سن بداية الممارسة و كذا سن التخصص، وسن الوصول للمستويات الرياضية العالية في رياضة ألعاب القوى:

ألعاب القوى	سن البداية	سن التخصص	الوصول إلى المستوى العالي
	12 - 10	14 - 13	23 - 18

جدول رقم(1): يوضح سن البداية والتخصص والوصول إلى المستوى العالي في ألعاب القوى (**البيك، 2008، ص: 44**)

خلاصة:

على الرغم من المشاكل والعقبات التي تواجه الأفراد الموهوبين في مجالات عدة، فإنه لا يجب غض الطرْف عنها وترك هذه الثروة البشرية مُهدرَة، بل من اللازم الاهتمام بمشكلاتهم واحتياجاتهم، والتصدي لهذه العقبات والعوائق، من خلال تفهمها ومعرفتها، والعمل على وضع حلول لها، ومن ثم تقديم الرعاية الشاملة، تلبية لمتطلبات تفوقهم، وكذلك إتاحة الفرصة الملائمة لهم للاستفادة من طاقاتهم، ولكي يصبحوا فيما بعد أجيالا من القادة في مجالات الحياة المختلفة.

الفصل الثالث:

سباقات المسافات المتوسطة والطويلة

تمهيد:

تعد ألعاب القوى أم الرياضات، وعروس الألعاب الأولمبية، وذلك لكونها الرياضة التي تتعدد اختصاصاتها بشكل كبير، وكذلك تتضمن أعلى رصيد من عدد الميداليات المخصصة في جدول الميداليات خلال الألعاب الأولمبية، وبذلك تساهم بدرجة كبيرة في ترتيب الدول من حيث مجموع الميداليات المحصل عليها.

وباعتبارها كرياضة من ضمن الرياضات التي تدخل ممارستها في سن مبكرة في تأسيس وإرساء قاعدة رياضية لدى النشء، تمهيدا للتخصص والتوجيه نحو الرياضات الأخرى، فإنها كذلك تتضمن اختصاصات جري المسافات النصف طويلة والطويلة، والتي ترتكز على صفة المداومة، هذه الخاصية البدنية التي تقوم عليها جميع أنواع الرياضات الأخرى.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى مبحثين، حيث يتناول المبحث الأول ماهية ألعاب القوى ومختلف تخصصاتها بشكل عام؛ أما الثاني فيتركز بصفة أساسية على اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة.

يعتبر جري المسافات المتوسطة والطويلة من السباقات التي ترتبط بعنصر الجلد « التحمل » ارتباطا كبيرا، ولذلك سميت بـ « سباقات الجلد » أو « سباقات التحمل » (**بسطويسي، 1997، ص:144**).

1- ماهية المسافات النصف طويلة والطويلة:

سباقات المسافات المتوسطة والطويلة، كثيرة ومتعددة، حيث تبدأ بسباق 800م، وتنتهي بسباق الماراتون (**بسطويسي، 1997، ص:144**).

وتشمل: 800م - 1500م - 3000م موانع - 5000م - 10000م - الماراتون - العدو الريفي.

يمكن أن تزاول من قبل المتسابقين إما في المضمار أو على الطريق أو بين السهول والجبال، أو على شكل سباقات العدو الريفي، والتي تزاول بين المروج أو المزارع (**بسطويسي، 1997، ص:144**).

تعتبر سباقات المسافات المتوسطة من السباقات الأكثر شعبية عن سباقات الجري الأخرى، سواء بين المتسابقين أو بين المتفرجين، لأن الوقت الذي تستغرقه سباقات المسافات المتوسطة أكثر من الوقت الذي تستغرقه سباقات العدو، وأن الوقت ليس طويلا مثل سباقات المسافات الطويلة، مما يتيح للمتفرجين متابعة المتسابقين خطوة بخطوة، ويستطيع المتفرج حصر عدد اللفات ومعرفة المتسابق المتقدم ومتابعته طول مدة السباق.

وسباقات المسافات المتوسطة تتطلب من المتسابق أن يكون على علم بالنواحي الفنية لهذه المسابقات.

وتعتبر مسابقات المسافات المتوسطة حلقة الاتصال بين سباقات العدو وسباقات جري المسافات الطويلة، ويتميز متسابق المسافات المتوسطة بسرعة العداء وتحمل متسابق المسافات الطويلة.

إن متسابق المسافات الطويلة قد يشترك في سباقات المسافات المتوسطة، بشرط توافر عنصر السرعة، ومتسابق المسافات المتوسطة يشترك في سباقات المسافات الطويلة بشرط توافر عنصر الجلد (**الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:71**).

إن جري المسافات المتوسطة والطويلة المعاصر، يتصف بالسرعة العالية، ويعتمد على الوقت، وبالارتباط مع هذا الأمر فإن تكنيك الجري يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع وزيادة عدد الحركات وتقليص تذبذبات الجذع العمودية وزيادة سرعة ارتخاء العضلات العاملة.

إن تحسين وتكامل عملية إعداد عدائي المسافات المتوسطة والطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العالم، بل يتم كذلك بالاستناد إلى أحسن ما وصل إليه العلم الرياضي أيضا **(ريسان خريبط، ع الرحمان الأنصاري، 2002، ص:66).**

2- الوصف والتحليل الحركي لأداء جري المسافات المتوسطة والطويلة:

إن حركة الجري عبارة عن تبادل عكسي بين الرجل الأمامية والخلفية، فعند الارتكاز أماما تكون نهاية المرجحة الخلفية، وعند الارتكاز خلفا تكون المرجحة الأمامية، وبعد ترك الأرض بالرجل المرتكزة تبدأ المرجحة الخلفية، وهنا تكون مرحلة الطيران **(الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:80).**

والصفات الخصوصية لتقنية ركض المسافات المتوسطة والطويلة هي: انتصاب الجذع بشكل عمودي تقريبا، وسعة وحرية حركة اليدين والرجلين **(خريبط، الأنصاري، 2002، ص:66).**

أ/ **وضع الجذع:** يأخذ الجسم استقامته أثناء الجري، ويسمح بميل بسيط وفي حدود 05° درجات للأمام **(بسطويسي، 1997، ص:154).**

ويمكن أن نقول بأن الجذع يكون مائلا نوعا ما، ويزداد هذا الميل كلما زادت السرعة **(الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:80).**

ب/ حركة الذراعين: تتحرك الذراعان حركة بندولية من الكتفين مع تغيير بسيط في مفصل الكوعين، حيث تتغير الزاوية من 90° إلى 110° عند مرجحة الذراع للخلف، وعلى ذلك إما أن تكون حركة الذراعين متوازية مع الجسم، أو للأمام والداخل قليلا **(بسطويسي، 1997، ص:154).**

وتكون حركة الذراعين مثل حركة الرجلين من حيث التوقيت، ولكنها حركة عكسية لحركة الرجل **(الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:80).**

ج/ وضع القدمين: يبدأ المتسابق بوضع قدم الاستناد على الأرض، وذلك أقرب ما يكون إلى العمود النازل من مركز ثقل الجسم **(بسطويسي، 1997، ص:154).** ويجب على المتسابقين ثني الركبة قليلا حتى تمتد العضلات الأمامية للفخذ إلى أن تنقبض أثناء فترة الدفع بالرجل الخلفية، وحركة الرجلين والقدمين تنقسم إلى:

1- السند (الارتكاز): من الملاحظ أنه كلما زادت مسافة السباق كلما زادت المسافة المعرضة من القدم للهبوط على الأرض (**الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:85**). وبذلك فإنه في المسافات المتوسطة يبدأ المتسابق بوضع منتصف الحافة الخارجية للقدم؛ أما في المسافات الطويلة فيكون وضع القدم خلف تلك المنطقة (**بسطويسي، 1997، ص:154**).

2- الدفع: بعد وضع القدم على الأرض يتم الدفع بالقدم الخلفية خلف مركز ثقل الجسم، أين يضغط العداء بكامل وزن جسمه على كامل القدم لفترة قصيرة جدا، وبسرعة يدفع الأرض بكامل القدم لمتابعة الجري، وخلال هذه العملية تشترك العضلات الكبيرة للحوض والفخذ والساق والقدم في عملية الدفع، ويكون ذلك بعد وصول الجسم لوضع الميل المطلوب (**بسطويسي، 1997، ص:154**) و(**الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:85**).

3- الطيران: بعد حركة الدفع تليها مرحلة الطيران، أين يكون فيها العداء في وضع عدم ملامسة للأرض بأي طرف أو أي جزء من أجزاء جسمه، في حين تكون حركات القدمين قريبة من الأرض، هذا يعني انخفاض مركز ثقل الجسم أثناء أداء الخطوة لحظة الطيران (**بسطويسي، 1997، ص:154**).

3- النواحي الفنية والتقنية في جري المسافات المتوسطة والطويلة:

للتعرف على الجانب التقني للأداء في جري الاختصاصات النصف طويلة والطويلة يتم تحليل وتقسيم أجزاء عملية الجري إلى مراحل، وهي كالتالي:

أولا: مرحلة البدء والانطلاق:

في جري المسافات المتوسطة والطويلة تستخدم طريقة البدء العالي في وضعية الانطلاق، وذلك لعدم حاجة العدائين إلى سرعة قصوى عند الانطلاق، كما أن هذه الطريقة لا تتطلب مواصفات تقنية صعبة، وتتم على مرحلتين (خذ مكانك - الانطلاق)، حيث يقف العداء على بعد 2 إلى 3 متر وراء خط الانطلاق، وعند سماع إشارة " خذ مكانك " يتقدم خلف الخط مباشرة دون لمسه، أين تتقدم إحدى القدمين على الأخرى، حيث تكون الأمامية هي الرجل القوية والدافعة، بينما الخلفية تبعد عنها حوالي 1 - 2 قدم، وتكون مرتكزة على المشط للحفاظ على التوازن، أما توزيع ثقل الجسم فيكون بنسبة كبيرة على الرجل المتقدمة، وذلك بميل الجسم للأمام قليلا، مع ثني خفيف للركبتين، أما الذراعان فتكونان هما الأخريان مثنيتان وفي حالة استرخاء تام، ومعاكستان للرجلان، أين تكون الذراع الأولى أمام الرجل المتقدمة، أما

الأخرى فتكون بجانب الجسم أو إلى الوراء. وعند سماع إشارة الانطلاق ينطلق العداء بالسرعة التي يراها مناسبة له، والتي تضمن له التموقع الجيد والمناسب بين المنافسين.

ثانيا: مرحلة جري مسافة السباق:

عند أخذ العداء للتمركز المناسب، هنا يجري بحرية مطلقة، أين يكون الجسم طبيعيا ومرتخيا، أي في وضعية قائمة وعمودية مع الأرض تقريبا، مع ميلان طفيف للأمام، والنظر يكون إلى الأمام، ويجب في هذه المرحلة أن يكون هناك تنظيم لإيقاع الخطوة واتساعها مع مراعاة أن يكون الارتكاز على القدم كاملة لتفادي التعب بصورة مبكرة، وكذلك العمل على توزيع الجهد حسب مستوى الإعداد وحسب خطط وسيرورة السباق، أما اليدان فتكونان مثنيتان بزاوية قائمة تقريبا، وتتحركان بحرية وبتوافق كبير مع حركة الرجلين، والتنفس في المسافات المتوسطة والطويلة يكتسي أهمية كبيرة، حيث يكون عن طريق الأنف والفم في آن واحد وبطريقة طبيعية.

ثالثا: مرحلة نهاية السباق:

وهنا يبدي العداؤون قدرا كبيرا من الزيادة في السرعة، ويظهر ذلك واضحا في عملية الهجوم على خط النهاية، وذلك بالزيادة في حركة الأطراف وسرعة تردد الخطوات، وكذلك طولها، وتبدأ الزيادة في السرعة النهائية حسب قدرات ومستوى إعداد العداء، ومستوى المنافسين المشاركين، وحسب الخطط المطبقة في السباق، وكذا مسافة السباق،...الخ.

4- النواحي الخططية والتكتيكية في جري المسافات المتوسطة والطويلة:

تعتبر الخطط في جري المسافات المتوسطة والطويلة جزء هاما من السباق، وأهميتها لا تقل بحال ما عن أهمية توزيع الجهد، إذ بدونها لن يستفيد المتسابق من عملية التحكم في الخطو، وأن أهميتها رئيسية لدرجة أن حدوث أبسط خطأ من المتسابق، قد يكلفه فقدان السباق، سواء كان بمفرده أو ضمن فريق، ويكون ذلك في إطار خطة يصنعها مع المدرب. والإحساس بالقدرة على وضع الخطط يكتسبه العداء من التجارب والمنافسات المختلفة التي شارك فيها **(الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:88).**

أ/ الخطط الفردية:

– يجب على العداء عند الانطلاق أن يجري بسرعة حتى يضمن التمركز الجيد بين منافسيه ويتفادى الاحتكاك معهم، أو غلق الطريق عليه.

– العمل على الجري في الحافة الداخلية للرواق الأول، وتفادي الجري للخارج، وبالتالي قطع مسافة أطول من مسافة السباق، مما يؤدي إلى التعب المبكر.

– في حالة الهدف من السباق هو تسجيل رقم شخصي، فهنا ينفرد العداء بخطته الخاصة التي رسمها لنفسه دون التقيد بما يجري بين المتسابقين الآخرين من منافسة، فيقوم بتنظيم خطواته وسرعته حتى يحقق الرقم الذي يرمي إليه.

– أما في حالة الرغبة في إحراز المراكز الأولى، فيعتمد العداء على طريقة إرباك المنافسين من خلال تغيير سرعته ومكانه بين الآخرين، فتارة يجري في المقدمة وتارة أخرى يتقهقر للخلف قليلا، وتارة أخرى يرفع من إيقاع السباق بشكل كبير، وبذلك يؤثر بطريقة غير مباشرة على منافسيه ويفسد خططهم **(إبراهيم سالم السكار وآخرون، 2009، ص:21)**.

– وفي حالة الرغبة في تسجيل رقم قياسي عالمي جديد، فهنا يتفق العداء مع أحد منافسيه أو مواطنه ليمثل أرنب السباق معطيا إيقاعا سريعا له، وهذا العداء يقوم بمتابعته والجري من ورائه، ثم ينسحب الأرنب، وبذلك يكمل العداء السباق لوحده منفردا بالصدارة.

– عدم العمل على تصدر السباق منذ البداية، لأن ذلك يجعل العداء يشعر بالمتعة، وبالتالي يزيد من سرعته، مما يؤدي إلى استنفاذ جهده، ولذلك فيجب أخذ المراكز المناسبة بين المنافسين، وانتهاز الفرصة للانقضاض على العدائين المتقدمين، ويجب أن يكون ذلك بسرعة خاطفة وفي الخط المستقيم.

– في حالة إذا ما كان العداء ذو مستوى عالي وذو استعداد جيد، فإنه يقوم بفرض إيقاع سريع جدا على المنافسين منذ البداية لغرض إنهاكهم وعدم قدرتهم على تتبعه، وبالتالي الانفراد بالصدارة وإكمال السباق بأرياحية تامة وثقة كبيرة.

ب/ الخطط الجماعية:

– تلجأ بعض الفرق بدفع أحد أفرادها العدائين للتضحية به في قيادة السباق أو الغلق على المنافسين، حيث يقود هو السباق منذ البداية وبسرعة، فيضطر كل العدائين للحاق به ومجاراته، وبالتالي يصيبهم التعب والإرهاق، وفي هذه اللحظة يبدأ زملاؤه بالانطلاق وتحقيق مراكز لهم.

– وفي هذه الحالة يقوم زميلين في نفس الفريق بتبادل قيادة الطريق، مما يسبب في إرهاق المتسابق الثاني وتعبه.

– يقوم زميلان بالجري متجاوران في المقدمة (قيادة الطريق)، وبالتالي يدفع أي متسابق آخر للاضطرار للجري على يمينهم، فتزداد المسافة بالنسبة له في كل رواق في المنعرج مسافة لا تقل عن 3.5م، وهذا مكسب كبير للمتسابقين الزملاء (**فراج، 2004، ص:85**).

– إذا كانت الهيئة مشتركة بمتسابقين، وكان أحدهما في مقدمة السباق، فإنه يجري بجوار الحافة الداخلية للمضمار وزميله خلفا عن يمينه، لأنه إذا كان هناك خصم خلفهما مباشرة وأراد تعديتهما، فيحتم عليه قطع قوس أكبر للخارج، مما يجعله يحجم عن هذه العملية انتظارا للحظة المناسبة، أما إذا كانوا ثلاثة فيتم وضع عداء في المقدمة والثاني خلفه قليلا عن يمينه حتى لا يسمح لمنافس بالمرور بينهما والثالث خلف المتسابق الأول أو خلف المنافس إذا كان محصورا بينهم (**الشرنوبي ، هريدي، 1998، ص:89-90**).

– **غلق الطريق:** إذا وجد المتسابق نفسه بين خصم أمامه وإلى يساره وآخر خلفه على يمينه، في هذه الحالة سيجد سرعة خطواته مرتبطة بسرعة خطوات هذين الخصمين، هذا ما يسمى بالطريق المقفل " غلق الطريق "، ومن المفضل عدم الوقوع في هذا المأزق، ولكن إذا حدث فعلى المتسابق أن يبقى هادئا ولا يحاول التخلص من هذا المأزق بسرعة وإلا اضطرب توزيع الجهد، وأدى إلى اضطراب بقية السباق. والوسيلة الصحيحة للتخلص من الطريق المغلق هو عدم السماح للمنافس الذي على الجهة اليمنى أن يتعدى، ويحاول المتسابق أن يبقى باستمرار إلى جوار كتف متسابق المقدمة، ولا يترك أي فتحة يمكن المرور منها، بهذا سيجد المتسابق الذي على اليمين (أي الذي يريد أن يتعدى) يجد نفسه عند أول المنحنى التالي يجري في دائرة واسعة، مما يضطره إلى قطع مسافة كبيرة - في هذه الحالة سيفضل

التنازل عن التعدي ليجري على الجهة اليسرى بجوار الحافة الداخلية للمضمار (**الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:92-93**).

5- مقارنة بين طرق الجري بين عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة:

تختلف طريقة جري المسافات الطويلة إلى حد ما عن طريقة جري المسافات القصيرة والمتوسطة، وتتلخص الاختلافات الجوهرية بين الطريقتين في الآتي (**السكار وآخرون، 2009، ص:19**):

– وضعية الانطلاق في سباقات المسافات القصيرة تكون من الوضع المنخفض (وضعية الجثو)؛ أما السباقات النصف طويلة والطويلة فتكون من البدء العالي.

– يكون وضع القدم على الأرض لمتسابق المسافات القصيرة على أمشاط القدمين؛ بينما في المسافات المتوسطة فإن القدم تتقابل مع الأرض مع الأرض بالنصف الأمامي، ثم يلي ذلك لمس الأرض بالكعب لمسة خفيفة (**فراج، 2004، ص:82**).

أما في المسافات الطويلة فيكون الجري على كل القدم، وقد يكون على الأمشاط في بداية السباق ونهايته، نظرا لسرعة المتسابقين في هاتين المرحلتين من السباق (**السكار وآخرون، 2009، ص:19**).

– من حيث حركة الرجلين، نجد أنه عند عدائي المسافات القصيرة تكون الركبتان أكبر ارتفاعا من عدائي المسافات المتوسطة والطويلة، لما يتطلبه من طول خطوة وسرعة تردد **(فراج، 2004، ص:82)**.

– في المسافات المتوسطة والطويلة يكون وضع القدم أقرب ما يكون إلى العمود النازل من مركز ثقل الجسم، وذلك بخلاف عدو المسافات القصيرة، حيث يكون وضع القدم بعيدا عن تلك المنطقة.

– حركات القدمين قريبة من الأرض عند جري المسافات المتوسطة والطويلة، هذا يعني انخفاض مركز ثقل الجسم أثناء أداء الخطوة لحظة الطيران، وبذلك يقل طول الخطوة عنه في سباقات المسافات القصيرة (**بسطويسي، 1997، ص:154**).

– مدى حركة الذراعين في عدو المسافات القصيرة أكثر اتساعا منه في جري المسافات المتوسطة والطويلة (**ع الرحمان ع الحميد زاهر، 2009، ص:128**).

– يتوقف ميل الجذع حسب المسافة التي تُجرى، ففي المسافات القصيرة يكون الميل أقل عنه في المسافات المتوسطة، ويزيد حسب مرحلة السباق بالنسبة للمسافات الطويلة.

– في عدو المسافات القصيرة يقل عدد مرات التنفس، حيث يعتمد إنتاج الطاقة على نسبة كبيرة من التنفس اللاهوائي؛ بينما في المسافات المتوسطة والطويلة يزيد عدد مرات التنفس بالاعتماد على التنفس الهوائي (**فراج، 2004، ص:84**). وكذلك عملية التنفس أكثر انتظاما في الجري منها في العدو (**زاهر، 2009، ص:128**).

6- مواصفات عدائي المسافات المتوسطة والطويلة:

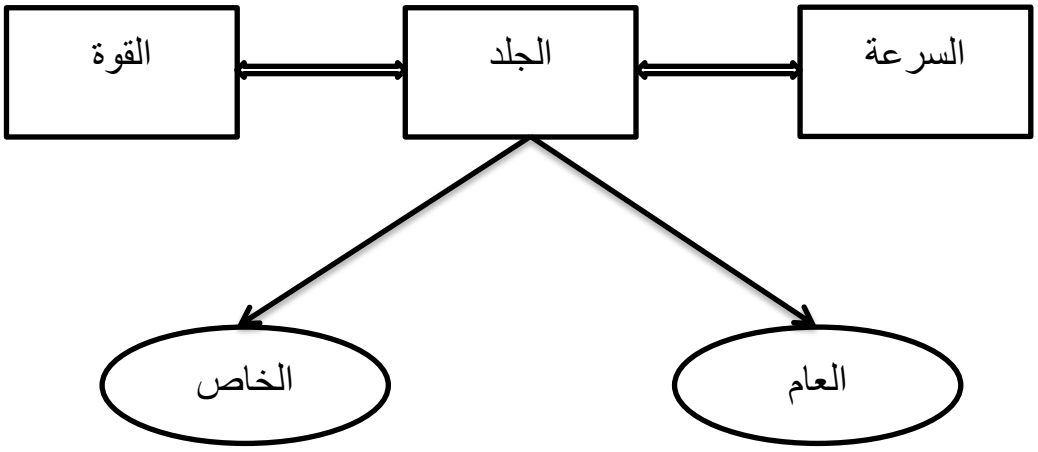
يتميز عداؤو المسافات المتوسطة والطويلة بالخصائص التالية:

5- 1- الجسمية:

غالبا ما يتميز العداؤون في هذه الاختصاصات بطول القامة نوعا ما، حيث نلاحظ بأن أطوال عدائي المسافات المتوسطة أكبر من أطوال عدائي المسافات الطويلة، وكذلك يتميزون بخفة الوزن، وبجسم خال من الدهون، وبذلك فهم يميلون إلى النمط العضلي النحيف.

5- 2- الصفات البدنية:

العناصر البدنية الخاصة التي تتطلب عدائي هذه الاختصاصات هي التحمل، السرعة، والقوة:



شكل رقم(1): العناصر البدنية الخاصة للمسافات المتوسطة والطويلة.

إن الاقتصار على العناصر البدنية الخاصة وأهميتها وتأثيرها بشكل أساسي على تقدم مستوى عدائي المسافات المتوسطة والطويلة، لا يعني إهمال الجوانب الأخرى، بل يجب الأخذ بعين الاعتبار الاهتمام بالعناصر البدنية الأخرى، ولكن بقدر حجم كل عنصر ومدى الاحتياج إليه (**بسطويسي، 1997، ص:147-148**).

5- 3- الخصائص الفيزيولوجية:

يتميز عداؤو المسافات المتوسطة والطويلة بعنصر التحمل المرتبط بالقدرة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي مع توفر عنصر السرعة، بالإضافة إلى القوة العضلية، وذلك بمد العضلة بالطاقة عن طريق التمثيل الغذائي الجيد في ما يخص المسافات المتوسطة، ويتم ذلك عن طريق عمليات بيوكيميائية ينتج عنها تفتيت الغليكوجين الموجود في كل من الكبد والعضلات، وبذلك ينتج حمض اللبن، ويعمل الأكسجين من خلال عملية التنفس عند الجري على تحويل حمض اللبن إلى غليكوجين مرة أخرى، وبذلك يستخدم النظامان الهوائي واللاهوائي للطاقة معا، كما إن إنجاز العمل وبذل المجهود في هذا النوع من السباقات يتطلب كفاءة في عمل الجهاز الهضمي لمد الجسم بالطاقة اللازمة، وكذلك إفراز الهرمونات التي تحفز القلب، وقوة الجهاز العصبي الذي يساعد على الإمداد بالإشارة المناسبة والقدرة على المنافسة. كل هذه العمليات تتم بالتآزر بين جميع الأجهزة الوظيفية للجسم (القلب والدورة الدموية، التنفس والسعة الرئوية، عمليات الهدم والبناء، إفرازات الهرمونات المختلفة، والتغييرات الكيميائية في العضلات) (**الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:73**) و(**فراج، 2004، ص:77-80**).

6- 4- الخصائص النفسية:

إن جري سباقات المسافات المتوسطة والطويلة يتطلب من العداء أن تكون لديه قوة الإرادة وقدرة التصميم والعزيمة حتى يتمكن من التغلب على التعب والإجهاد الناتج عن طول مسافة السباق، وكذلك التحلي بروح الصبر والكفاح لمواجهة عوامل اليأس والملل ومشاق التدريب تحت ظروف قاسية وصعبة، بالإضافة إلى عنصر الذكاء الذي يحتاجه العداء خلال المنافسات في كيفية توزيع الجهد وضبط قدراته وفق إمكانياته ومستواه الشخصي من جهة، وحسب مستوى المنافسين والخطط المنتهجة خلال السباق من جهة أخرى.

7- نظرية ومنهجية تعليم جري سباقات المسافات المتوسطة والطويلة:

7- 1- إعطاء نظرة شاملة وكاملة عن الاختصاصات:

قبل تعليم الأداء التقني للجري، من الواجب أن يتم إعطاء فكرة عامة وبصورة نظرية للعدائين المبتدئين، وذلك من أجل اكتساب التصور الخاص بكيفية جري المسافات المتوسطة والطويلة، والتعرف على الجوانب القانونية الخاصة بإجراء المنافسات، وهنا لابد من التأكيد على ضرورة امتلاك المتعلم نظرية واضحة عن الأداء العملي، لأن الأداء العملي إذا لم يسبقه فهم نظري واسع لا يستطيع المتعلم أن يقوم بالأداء العملي بالشكل السليم، وهذا ينطبق على جميع فعاليات ألعاب القوى بأشكالها المختلفة.

* **الوسائل المستخدمة:** لتحقيق ذلك يجب:

- القيام بشرح كيفية الجري، والذي يشمل حركة اليدين والقدمين وحركة الجسم ككل (**الربضي، 2005، ص:135**).

- الاستعانة بالوسائل السمعية، البصرية، (عرض مقاطع فيديو لأبطال عالميين)، واستخدام الصور المتتالية والمتقطعة لحركة الجري.

7- 2- تعليم الجري في خط مستقيم:

ويتم ذلك عن طريق الوسائل والأساليب التالية:

- الوقوف السند على الحائط بالذراعين وهما على كامل امتداهما، وتكون المسافة بين المشطين والحائط (120 - 150سم)، وتبادل رفع العقبين مع ثنية خفيفة في الركبة، وبقاء المشطين ملامسين للأرض، ويبدأ التمرين ببطء ثم التدرج في السرعة (**الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:76**).

- استخدام سلاسل التنسيق أو المعالم المتتالية بنفس المسافة، وذلك لضبط خطوات الجري، والتحكم في التركيز المناسب والسليم.

- الجري على مسافات متعددة: 40م، 50م، 60م، 80م، 100م.

- التركيز على التمارين المختلفة لأبجديات الجري بصفة متكررة، وعلى مسافات قصيرة.

ويجب مراعاة التنسيق بين عمل اليدين والرجلين، وكذا النظر إلى الأمام أثناء الجري.

7- 3- تعليم الجري في المنعرج:

لتعليم الجري في المنعرج، يتم الجري في منطقة المنحنى، ولكن بزوايا وأقطار مختلفة، وذلك باستخدام الأساليب التالية:

- الجري في المنطقة الخارجية من الرواق، وبالتدريج يمر العداء بالمنطقة الداخلية منها.
- الجري حول محيط دائرة قطرها من (20 - 30م).
- الجري بالدخول إلى المنحنى والتسارع لمسافة 20 - 30م.
- الجري في المنحنى وفي الأروقة الأول ثم الثاني حتى الأخير وبسرعة كبيرة.
- جري مسافة الخروج من المنحنى إلى منطقة الخط المستقيم بأقصى سرعة ممكنة (**الربضي، 2005، ص:136**).
- الجري في المنحنى مع متابعة الجري في خط مستقيم.
- الجري في خط مستقيم مع متابعة الجري في المنحنى.
- الجري في خط مستقيم مسافة (25 - 30م)، ثم متابعة الجري حول محيط دائرة.
- نفس التمرين السابق، ولكن بالعكس، حيث يجري حول محيط دائرة، ثم متابعة الجري على خط مستقيم (**الشرنوبي، هريدي، ص:77**).
- ركض مسافات قطاعية من 100، 200، 400م (**خريبط، الأنصاري، 2002، ص:70**).

عند أداء مختلف هذه التمارين يجب أداؤها بعدة تكرارات.

يجب أداء هذه التمارين التعليمية بطريقة صحيحة لحركة اليدين والقدمين والجذع والرأس، بحيث تكون هذه الحركات بارتخاء كامل (**الربضي، 2005، ص:136**). وكذلك ملاحظة عمل اليد اليمنى بأن تكون حركتها سريعة ونشطة إلى الداخل، وميلان الجسم نوعا ما للجهة اليسرى، أي إلى الداخل.

7- 4- تعليم كيفية الانطلاق:

وضعية الانطلاق عند جري سباقات المسافات المتوسطة والطويلة هي وضعية البدء العالي، ولهذا عند تعليم جري الانطلاق يمكن اتباع الخطوات التالية:

- إعطاء شرح وافي عن وضعية وتقنية العدائين عند الانطلاق.

- عرض وأداء هذه الوضعية عند الانطلاق من طرف المدرب، أو باستخدام وسائل العرض المختلفة والمساعدة.

- وقوف المتعلمين في خط مستقيم من وضعية البدء العالي، ثم إعطاء إشارة الانطلاق والجري لمسافة (20 - 40م) على خط مستقيم، ثم على المنحنى.

- الجري من نفس الوضعية، والعمل على مزج الجري في الخط المستقيم، ثم في المنحنى (**الربضي، 2005، ص:136**).

7- 5- تحسين المستوى:

- الجري بإيقاع متنوع.

- الجري لمسافات مختلفة وبشدة متفاوتة من 60 - 150م وبسرعة معينة.

- الجري بسرعة مختلفة في خط مستقيم وعلى المنعرج لمسافات أطول تمتد من 300 حتى 800م، مع تحديد الشدة المستخدمة، ومراعاة عدم إجراء التدريبات اللاهوائية الحمضية للطفل الناشئ.

– الجري من البداية العالية بصورة مستقلة حينا، ومع مجموعة حينا آخر باستخدام مسافات مختلفة تمتد من 20 - 60م، ومن 100 - 200م، وتكون أحيانا بالدخول في المنحنى والخروج منه (**الربضي، 2005، ص:137**).

8- طرق وأساليب التدريب لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة:

إن سباقات المسافات المتوسطة والطويلة ترتكز على خاصية التحمل المتعلقة بالجهاز الدوري التنفسي، وكذلك السرعة كعنصرين هامين يلعبان دورا إيجابيا وفعالا في التقدم بمستوى تلك السباقات ومستوى العدائين، حيث أن سباقات المسافات المتوسطة، والتي تتمثل في سباقي 800م و1500م، والتي يحكمها عامل السرعة أكثر من عامل الجلد، لذا كان استخدام نظام الطاقة اللاهوائي أكبر من استخدام نظام الطاقة الهوائي، وبذلك يستخدم النظامان في مثل تلك السباقات (**بسطويسي، 1997، ص:146**)؛ أما سباقات 5000 و10000م وحتى الماراتون، والتي تحتاج إلى شدة متوسطة، فإنها تستخدم نظام الطاقة الهوائية اعتمادا على عمل الأكسجين من خلال عملية التنفس.

لذلك فإن عنصر الجلد من العناصر البدنية الخاصة التي يجب الاهتمام بها وتنميتها لدى عدائي المسافات المتوسطة والطويلة. وعنصر الجلد أو التحمل ينقسم إلى قسمين:

أ/ التحمل العام:

يعرفه " سيميكر " (Simiker) بأنه: إطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية، وبذلك يعتبر الجلد العام عنصرا أساسيا لتحسين مستوى المسافات المتوسطة والطويلة (**الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:117**).

*** طرق تنمية التحمل العام:**

لغرض تطوير التحمل لدى عدائي المسافات المتوسطة والطويلة يتم استخدام الهرولة بحجوم كبيرة ولمدة طويلة، وكذلك الركض الطويل بوتيرة متوسطة (**خريبط، الأنصاري، 2002، ص:74**)، كما أنه قد يكون بسرعة متغيرة أو بسرعة ثابتة تقريبا بدون راحة (**زاهر، 2009، ص:55**).

وبذلك فإن الحمل المستمر هو الطريقة التي تميز تدريب وتنمية التحمل العام.

وباعتبار هذا القسم من التحمل لا يحتاج إلى شدة عالية في الأداء بقدر احتياجه إلى حجم الجري، فإنه يُستخدم كذلك لتنميته طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة، وكذلك يعتبر أسلوب الفارتلك وجري التلال كنظامين هامين لتنمية الجلد العام (**بسطويسي، 1997، ص:151**).

كما أنه هناك أساليب تستخدم ويعتمد عليها لتطوير التحمل العام على غرار الأساليب التي تظهر في الجري، وذلك باستعمال الألعاب الرياضية التي تستغرق طويلا، والتي تجرى في الهواء الطلق (**خريبط، الأنصاري، 2002، ص:74**)، وذلك لأن اللعب لمدة طويلة وبإيقاع أو شدة ضعيفة يعتبر وسيلة جد مهمة لتربية وتنمية صفة التحمل، وخاصة مع الناشئين والمبتدئين وفي سن المراهقة (**علوي منير، 2015/2014، ص:08**).

ب/ التحمل الخاص:

ويعرف بأنه مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء في حالة التدريب أو المنافسة (**أبو العلاء، 2012، ص:196**).

وهو إمكانية إنجاز عمل خاص ومؤثر حسبما يتطلب هذا العمل من زمن " أي سرعة "، وعلى ذلك يختلف التحمل الخاص من سباق إلى آخر حسب ما يتطلبه كل سباق من نوع التحمل، والذي يتناسب مع طول مسافة السباق، حيث يتطلب من المتسابقين جهد معين والمتمثل في طاقة الحركة المبذولة للسباق (**بسطويسي، 1997، ص:148**).

وقد قسم " تشوليتش " (Scholich) التحمل الخاص تبعا لطول مسافة السباق إلى 03 أنواع، وكما يلي:

1- التحمل ذو الزمن القصير: ويكون في حالة السباقات التي يمكن إنهاء مسافاتها في زمن دقيقتين، حيث أن هذه السباقات تتوقف على جلد السرعة، أين يظهر إنتاج الطاقة اللاهوائية (**الشرنوبي، هريدي، 1998، ص:114**).

2- التحمل ذو الزمن القصير: وتدخل فيه كل السباقات التي تكون فوق زمن دقيقتين حتى 08 دقائق، وتتمثل في 800م وحتى 3000م، حيث تتميز بشدة أقل من القصوى في الأداء، وهنا يظهر إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية (**بسطويسي، 1997، ص:148**).

3- التحمل ذو الزمن الطويل: ويتضمن جميع السباقات التي تنجز في أكثر من 08 دقائق، من 5000م حتى الماراتون، وهنا يظهر إنتاج الطاقة الهوائية بصفة غالبة.

*** طرق تنمية التحمل الخاص:**

يذكر " شمولونسكي " (Schmolonisky) أنه لتحسين التحمل الخاص يمكن استخدام طريقة التدريب الفتري الشديد، والتدريب التكراري ذي الشدة العالية، والتي تتناسب مع قدرة الأعضاء الداخلية للجسم على العمل، مع ملاحظة مكونات الحمل الأخرى من حجم وراحة وتكرار (**بسطويسي، 1997، ص:150**). بالإضافة إلى ذلك تستخدم الأساليب التالية:

أ- أسلوب جري الفارتلك: ويقصد به اللعب بالسرعة، أي العمل على تغيير السرعة ما بين جري بطيء، متوسط، سريع، مرتفَع، منحدر، أرض مستوية.

ب- أسلوب جري التلال: وهو عبارة عن الجري على أرض طبيعية، أين تتحكم طبيعة الأرض من علو وانحدار على إيقاع الرياضي، وبذلك فهي تتضمن مرتفعات، حيث العمل ضد الجاذبية؛ ومنحدرات، حيث العمل مع الجاذبية، أي أن التركيز في هذا الأسلوب يكون على بذل القوة العضلية مع التحمل، وبهذا فإنه أسلوب فعال يهدف إلى تنمية تحمل القوة إلى جانب تحمل السرعة.

ينصح باستخدام أسلوب جري التلال كذلك في مرحلة الإعداد العام جنبا إلى جنب مع أسلوب تدريب الفارتلك (**بسطويسي، 1997، ص:151**).

عند تطوير التحمل الخاص ينبغي التنبه إلى ضرورة عدم استخدام الأحجام الكبيرة على حساب خسارة سرعة الجري (**خريبط، الأنصاري، 2002، ص:75**).

هذا وبصفة عامة، فإن التقدم المستمر في مستوى جري المسافات المتوسطة والطويلة، يعتمد أساسا على إمكانية استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة، وربطها مع مكونات حمل التدريب **(بسطويسي، 1997، ص:169)**، ومع الأهداف (الجوانب أو العناصر) المبرمجة، وبالتالي فيمكن استعراض مختلف هذه الطرق والأساليب فيما يلي:

8- 1- طريقة الحمل المستمر:

وهي الجري لمسافات طويلة نسبيا وبسرعة ثابتة تقريبا بدون راحة، وتستخدم لتنمية التحمل العام والاستشفاء.

8- 2- طريقة التدريب الفتري:

وهي الجري في مجموعات أو محاولات بتحديد السرعة والمسافة وفترات الراحة البينية، وهي نوعين:

- **منخفض الشدة:** الهدف منه تنمية التحمل العام.
- **مرتفع الشدة:** الهدف منه التأكيد على تنمية التحمل الخاص بالسباق (**زاهر، 2009، ص: 55**).

8- 3- طريقة التدريب التكراري:

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى، وتستخدم هذه الطريقة في مرحلة المنافسات، وكذلك ما قبل المنافسات لاختبار المستوى (**بسطويسي، 1997، ص:173**)، والهدف منها إكساب وتعويد العداء على شروط وظروف المنافسة.

أما تأثيرات التدريب لهذه الطريقة، فتتمثل في:

1- الخاصة بالجري القصير: (شدة قصوى).

- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- السرعة القصوى.
- قدرة التسارع.
- مداومة السرعة.

2- الخاصة بالجري الطويل:

- تحسين القدرة الهوائية.
- تحسين المداومة الخاصة (**Weineck, 2005, p:135**).

8- 4- أسلوب تدريب الفارتلك:

وهو العمل على تغيير سرعات الجري.

8- 5 أسلوب التدريب الدائري:

يستخدم في تدريب جلد القوة وجلد السرعة في نظام محطات وبشكل مستمر (**بسطويسي، 1997، ص:170**). كما يمكن استخدامه بنظمه المختلفة في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الرياضية المختلفة (**بسطويسي، 1999، ص:280**).

8- 6- أسلوب التدريب في المرتفعات:

إن التدريب في المرتفعات ينتج عنه ارتفاع في نسبة كريات الدم الحمراء، والذي يزيد من قدرة نقل الأكسجين، وبالتالي القدرة على الأداء لصفة المداومة (**Weineck, 2005, p:138**).

وباعتبار التدريب في المرتفعات يؤثر بشكل إيجابي على صفة المداومة، لذلك فإنه يزيد من مستوى كفاءة عمل القلب والرئتين والدورة الدموية، والذي يعود بالفائدة على الأداء البدني في الرياضات التي تتطلب قدرة هوائية، وفي مقدمتها المسافات النصف طويلة والطويلة.

خلاصة:

يمكن القول بأن رياضة ألعاب القوى من الرياضات الصعبة، والتي يتطلب التدرب عليها والوصول لأعلى المستويات فيها مجابهة وتحمل مشاق وعناء التدريب، بالإضافة إلى التحلي بالإرادة والصبر تجاه عوامل اليأس والملل، وخاصة منها تخصصات النصف طويلة والطويلة، التي تعتمد على الجري لمسافات طويلة.

كما أن التدريب في هذه الرياضة شهِدَ تطورا كبيرا في الآونة الأخيرة، وذلك نتيجة لاعتماد واستخدام أسس وأساليب علمية متطورة وتقنيات تكنولوجية حديثة، أدت إلى ارتفاع مستوى العدائين بشكل كبير وتحطيم أرقام قياسية لم تخطر على بال أحد.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث

تمهيد:

إن أي بحث علمي لا تكفي دراسته نظريا فقط، بل يتطلب تدعيمه ميدانيا وتطبيقيا من أجل التحقق من فرضيات الدراسة في إطار الجانب التطبيقي، فهذا الأخير يعتبر جوهر أي بحث أو أي دراسة، ويعود ذلك إلى كونه الجزء الذي يهتم بدراسة الظاهرة المعنية دراسة إجرائية إحصائية، وذلك بداية بجمع المعلومات عن الظاهرة المدروسة أو عن المشاركين عين الدراسة، ومن ثم تحديد أدوات جمعها والحصول عليها، وكذا المعالجات الإحصائية اللازمة التي تنتهي بنتائج تحقق أهداف البحث.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة، وذلك بذكر المنهج البحثي المتبع، ومجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى الأدوات التي تم بواسطتها جمع البيانات، وفي الأخير تحديد طبيعة الوسائل والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجتها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في الدراسة الميدانية الحقيقية لابد للباحث أن يقوم بإحاطة مسبقة وشاملة للجوانب والظروف التي سيتم فيها إجراء البحث، وذلك في إطار الدراسة الاستطلاعية، هذه الأخيرة وإن كانت عبارة عن دراسة وخطوة أولية للإجراءات الميدانية للبحث، فإنها عملية اختبار أو تجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث في عمله، ومدى صلاحية هذه الأداة وصدقها وثباتها ودقتها، ويعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث، وهو يهدف إلى اكتشاف معالم الطريق (**خالد يوسف العمار، 2015، ص:95**).

وبحكم تجربتنا في ميدان ألعاب القوى، استطعنا أخذ نظرة واقعية على هذه المشكلة موضوع الدراسة، وكذلك اتصالنا ببعض المختصين في هذا الميدان، وذلك بالتوجه إلى الرابطة الولائية لألعاب القوى لإمدادنا بالمعطيات الكافية، بالإضافة إلى العمل بمشورة المدربين والعدائين القدامى والأخذ بآرائهم، كما قمنا بتوزيع بعض النماذج من الاستبيان الأولي على مجموعة من أفراد العينة.

من خلال ذلك وقفنا على بعض النقائص والثغرات الموجودة في الاستبيان، وبذلك تم:

- حذف بعض الأسئلة التي ليست لها أهمية بالغة.
- استبدال بعض المصطلحات بأخرى.
- تبسيط وإعادة صياغة بعض الأسئلة الغامضة.

كما أن هذه الدراسة الاستطلاعية أفادتنا من حيث اكتساب بعض المعارف والخبرات، وكذلك الاستفادة من وجهات نظر بعض أفراد العينة فيما يخص هذا الاختصاص.

2- منهج البحث:

إن أي بحث علمي يتقصى الحقائق لابد له أولا من منهج يناسب طبيعته عند البحث، بغية الوصول إلى النتيجة، ولهذا فإن المنهج هو الطريق الموصل إلى الكشف عن حقيقة الشيء في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد التي ترشد سير العقل وتوجه عملياته لكي يصل إلى نتيجة (**رشيد زرواتي، 2016، ص:43**).

إن التطور الهائل الذي عرفته التربية البدنية والرياضية وارتباطها الوثيق بمختلف العلوم ما كان ليحدث إلا لأنها تستخدم المنهج العلمي للحصول على المعارف والمعلومات والحقائق التي تخص المجال، والتي لها القدرة على تطوير القدرات الأساسية في كل أنواع الممارسات المختلفة، ووضع القواعد والقوانين، بل وأساليب وطرق التعليم في شتى التخصصات (**بوداود ع اليمين، 2010، ص:27**).

وباعتبار البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية يبحث ويدرس مختلف الموضوعات والإشكاليات التي لها علاقة بهذا المجال، فإن موضوع دراستنا المتعلقة بـ: « عدم مواصلة المشوار الرياضي للمواهب الشابة » كمشكلة رياضية - اجتماعية مطلوب منا الوقوف عندها، ونظرا لطبيعة هذا الموضوع التي تتلاءم مع المنهج الوصفي، فإننا اخترنا هذا الأسلوب الذي يعرف بأنه طريقة لوصف الظاهرة وتصويرها كميا وكيفيا، وكذلك هن طريق جمع المعلومات النظرية والبيانات الميدانية عن المشكلة موضوع البحث، ثم تصنيفها وتحليلها والوصول إلى النتيجة (**زرواتي، 2016، ص:81**).

والبحث الوصفي لا يقتصر على العمليات السابقة، بل يتضمن أيضا قدرا من التفسير لهذه النتائج، لذلك كثيرا ما يقترن الوصف بالمقارنة، بالإضافة إلى استخدام أساليب القياس والتصنيف والتفسير بهدف استخراج الاستنتاجات ذات الدلالة، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة (**فاطمة عوض صابر، ميرقت علي خفاجة، 2002، ص:87**).

3- مجتمع وعينة البحث:

3- 1- مجتمع البحث:

إن على الباحث أن يقوم بتحديد مجتمع الدراسة الذي تقوم به، وذلك حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختص بها.

ومجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، بمعنى جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (**بوداود، 2010، ص:51**).

أما المجتمع المتاح لدراستنا هذه فيتكون من صنفين:

الأول: مجموع مدربي ألعاب القوى لولاية باتنة، والبالغ عددهم حسب الرابطة الولائية لألعاب القوى - باتنة (28 مدربا).

الثاني: يتضمن جميع عدائي ألعاب القوى لولاية باتنة، والذين توقفوا عن مشوارهم الرياضي في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة، أما العدد الإجمالي لهم، فقد تعذر على الرابطة الولائية لألعاب القوى - باتنة - إمدادنا به، لعدم امتلاكهم الإحصائيات الدقيقة لهؤلاء.

في أغلب الدراسات لا نستطيع دراسة أو حصر كل مفردات المجتمع، نظرا لعدة عوامل، ولهذا في مثل هذه الدراسات يتم جمع البيانات من جزء فقط من مفردات المجتمع، يسمى العينة.

3- 2- عينة البحث:

إن هدف الباحثين من اختيار العينة هو تعميم نتائجها على المجتمع الذي اختيرت منه، إلا أنه من الناحية النظرية يتطلب أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تسحب منه، وإلا فلا يصدق على المجتمع ما صدق على تلك العينة..، حيث أنه كلما استند الباحث في اختياره لعينة بحثه على الأسس العلمية السليمة، كلما توصل لنتائج مرضية **(مروان ع المجيد، بدون سنة، ص:58).**

والعينة هي جزء من المجتمع، يتم اختياره بطرق مختلفة بغرض دراسة هذا المجتمع، وهي جزء من الكل، ويجب أن تكون ممثلة للمجتمع تمثيلا صادقا، كما يجب أن تكون خصائص المجتمع بما فيها من فروقات واختلافات ظاهرة في العينة بقدر الإمكان **(محمد بوعلاق، 2012، ص:15).**

وبما أن المجتمع الأول لدراستنا، وهو (المدربون) لم تسمح لنا الظروف بتوزيع الاستبيان عليهم بكاملهم، لبعد مقر سكناهم وتوزعهم في مختلف أنحاء مناطق الولاية، ولضيق الوقت؛ فقد قصدنا المدربين البارزين في الساحة، مع عدم الأخذ بعين الاعتبار خبرتهم المهنية في الميدان، وبالتالي كانت العينة قصدية، وقد بلغت (23 مدربا)، وبنسبة (82.14 %) من المجتمع الأصلي.

أما عينة العدائين فقد كانت هي الأخرى بالطريقة القصدية، بمعنى أنه قصدنا العدائين الذين حققوا نتائج جيدة خلال مشوارهم الرياضي في مختلف الأصناف الشبانية، سواء على المستوى الوطني أو حتى الدولي، ثم توقفوا عن ممارسة رياضة ألعاب القوى، وقد بلغت هذه العينة (20 عداء).

- **خصائص العينة:**

الجنس	ذكور			
المرحلة العمرية	(16 ← 19 سنة [أشبال - أواسط])			
صنف بداية التدريب	**مدارس**	**أحداث**	**أصاغر**	**أشبال**
	03	07	07	03
سنوات التدريب	**1 ← 3**	**4 ← 6**	**7 ← 9**	
	00	15	05	
التخصص الرياضي	المسافات النصف طويلة والطويلة			

جدول رقم(2): يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة.

ولقد اعتمدنا على هذا النوع من العينات، وقصدنا هذه المفردات؛ لخبرتنا وتجربتنا في الميدان، وكذلك معرفتنا بأنها تمثل مجتمع البحث ومشكلة الدراسة.

4- أدوات البحث:

في إطار بحثنا هذا، وقصد جمع المعلومات والإلمام الشامل بالمشكلة المطروحة والتحقق من صحة الفرضيات المقترحة؛ عمدنا في ذلك إلى استخدام الأداتين التاليتين:

4- 1- الدراسة النظرية:

كما يصطلح عليها أيضا (طريقة التحليل البيبليوغرافي)، أين تم الرجوع إلى المكتبة والاستعانة بمختلف المصادر والمراجع من: كتب، مذكرات؛ وكذلك الاعتماد على: دراسات، جرائد رسمية، تصريحات أشخاص؛ والتي بموجبها تم جمع ما يكفي من المعلومات النظرية الغنية والمرتبطة، والتي تخدم موضوع بحثنا.

4- 2- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من أكثر طرق جمع المعلومات البحثية شيوعا، الهدف منه جمع المعلومات والبيانات، واستكشاف آراء الناس حول موضوع محدد (**نبيل جمعة صالح النجار، 2010، ص:144**).

وتكمن أهميته في أنه يغطي عددا كبيرا من الأفراد من طرف، وكذلك لسهولة استخدامه (**خالد يوسف العمار، 2015، ص:233**).

وهو عبارة عن أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة تقدم لأفراد عينة البحث، والتي تعطينا إجابات قابلة للعرض والتحليل والتفسير والتعليل والتركيب للوصول إلى نتائج تجيب على تساؤلات الإشكالية، وفرضيات البحث، كما تخدم هدف البحث (**زرواتي، 2016، ص:2015**).

4- 2- 1- صياغة أسئلة الاستبيان: اعتمدنا في صياغة أسئلة الاستبيان على أشكاله الثلاثة المعروفة، وهي كالتالي:

4- 2- 1- 1- الاستبيان المغلق: وهو الاستبيان الذي تكون الإجابة عنه من خلال اختيار واحد من مجموع الإجابات (**خالد يوسف العمار، 2015، ص:239**).

وفي بحثنا، يحتوي هذا النوع من الاستبيان على العدد الأكبر من الأسئلة، وعددها (58).

4- 2- 1- 2- الاستبيان المفتوح: وهو إعطاء المستخدم حرية كتابة رأيه، ولا يكون هناك تحديد للإجابات (**نبيل جمعة صالح النجار، 2010، ص:147**)، ويتضمن البحث سؤالين من هذا النوع.

4- 2- 1- 3- الاستبيان المغلق المفتوح: ويتكون هذا الشكل من أسئلة مغلقة يطلب من المفحوصين اختيار الإجابة المناسبة لها، وأسئلة مفتوحة تعطيه الحرية في الإجابة (**بوداود، 2010، ص:61**)، ويشتمل على سؤالين في هذا البحث.

4- 2- 2- توصيف الاستبيان: في بحثنا هذا، قمنا بتبويب أسئلة الاستبيان بصورته وشكله العام وفق 03 محاور أساسية، وكل محور يخدم فرضية من الفرضيات الجزئية، ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

- **المحور الأول:** يوافق الفرضية الجزئية①، ويتعلق بالأسس العلمية والمنهجية لتوجيه وتدريب العدائين الناشئين (12 ← 15 سنة)، وفيه سؤالين للمدربين و(03) أسئلة للعدائين حول البيانات العامة، كما يشتمل على (14) سؤالا للمدربين و(10) أسئلة للعدائين.

- **المحور الثاني:** يخدم الفرضية الجزئية②، ويشير إلى مدى توفر الإمكانيات والمنشآت الرياضية الخاصة، ويتضمن (12) سؤالا للمدربين و(10) أسئلة للعدائين.

- **المحور الثالث:** يخدم الفرضية الجزئية③، ويتكلم على العوامل الشخصية والظروف المحيطة بالعداء، ويحتوي على (11) سؤالا موجها إلى العدائين.

- **الأسس العلمية للأداة:** بعد إتمام صياغة الشكل الأولي لأسئلة الاستبيان، قمنا بعملية التعرف على مدى صدق الاستبيان على النحو التالي:

* **صدق المحكمين:** وذلك بعرضه على بعض الأساتذة والمختصين في ميدان ألعاب القوى لغرض تحكيمه، والوقوف على بعض النقائص والأخطاء الموجودة فيه، وقد كان عددهم (06)، وللتعرف على قائمة أسماء المحكمين، يرجى الرجوع إلى الملاحق.

وعلى إثر ذلك تم تعديل ما يجب تعديله، ومن ذلك:

- اقتراح بعض الأسئلة التي تخدم المشكلة وفرضيات البحث.
- إعادة صياغة وتغيير بعض الأسئلة والمصطلحات الغامضة، واستبدالها بالتي تلائم التعبير السليم والأنسب.
- حذف بعض المصطلحات المتداولة في الواقع الميداني، والتي لا توافق المصطلحات العلمية الأكاديمية.
- إعادة ترتيب بعض الأسئلة حسب المحاور التي تخدم فرضيات البحث.

5- مجالات البحث:

5- 1- المجال الزماني: كانت أول بداية لتوزيع الاستبيان على المستجوبين ابتداء من تاريخ 14/ جويلية /2017، وإلى غاية 13/ أوت/2017 تم استرجاع الاستبيانات كاملة.

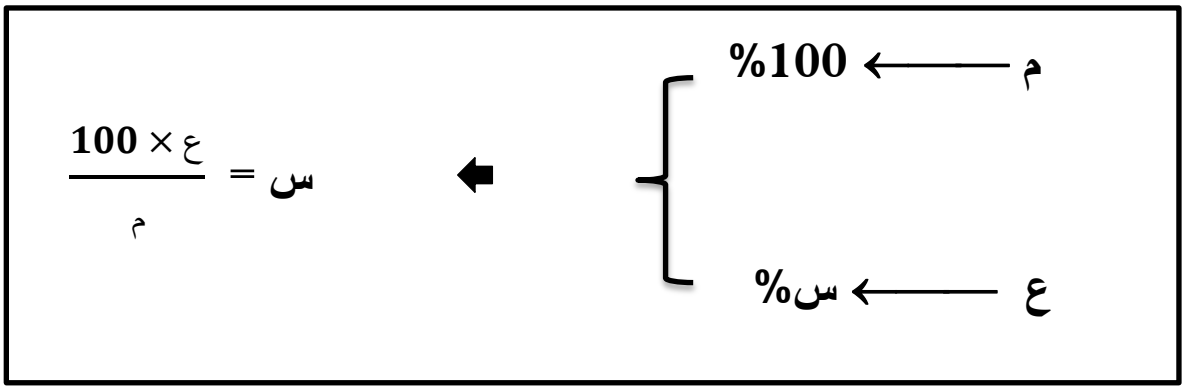
5- 2- المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على عينة من مدربي وعدائي ألعاب القوى على مستوى ولاية باتنة.

6- الأسلوب الإحصائي المستخدم:

إن الهدف من استخدام الدراسة الإحصائية في أي بحث علمي، هو معالجة نتائج البيانات المحصل عليها، ومحولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة، تساعدنا على التحليل والتفسير، وبالتالي الإجابة على تساؤلات البحث أو اختبار الفرضيات.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على:

- النسب المئوية: تسمح لنا بتحليل النتائج وتحديد المعطيات العددية لإضفاء الدقة لها، وذلك بالاعتماد على القاعدة الثلاثية، ويعبر عنها بـ:



حيث: م ← مجموع العينة.

ع ← عدد التكرارات.

س ← نسبة الإجابات.

بالإضافة إلى المعالجة والتحليل الإحصائي للنتائج، وضحنا المعطيات العددية التي تحصلنا عليها بيانيا، فاعتمدنا على الدائرة النسبية.

7- صعوبات البحث:

إن أي عمل متقن، لابد وأن تتخلله مجموعة من الصعوبات تعطل إنجازه، ومن بين الصعوبات التي واجهتنا في بحثنا هذا ما يلي:

- نقص الدراسات السابقة والمشابهة.

- صعوبة الاتصال بأفراد عينتي البحث، نظرا لانتشارهم وتوزعهم في مختلف أنحاء الولاية، وكذلك لتواجد البعض منهم خارج الولاية للعمل، وبالتالي تعذر الاتصال بهم.

- عدم قيام رابطة باتنة لألعاب القوى بإمدادنا ببعض الأرقام المهمة، والخاصة بالعدد الإجمالي لمجتمع عينة العدائين.

- ضيق الوقت، لأن مثل هذه الدراسة لا تحتاج إلى نصف عام أو عام فقط من أجل إنجازها.

خلاصة:

إن اكتمال وإجمال المنهجية الخاصة بإجراءات الدراسة ووضوحها، يمكن أن نقول حينئذ بأننا مَهَّدنا الأرضية المناسبة أو عَبَّدنا الطريق لأجل الانطلاق في أشغال الدراسة، حيث أنها توضح للباحث السبيل وتبين له الخطوات المطلوب اتباعها من أجل الانتقال إلى بقية العمليات الدراسية الأخرى.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

النتائج

تمهيد:

إن عملية جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة يتضمن تبويبها وتنظيمها وفق جداول إحصائية، وذلك لتحديد واختيار الطرق الإحصائية المناسبة دون أخرى، وبعد ذلك تطبيق المعالجة الإحصائية عليها، للخروج بنتائج دقيقة قابلة للعرض والتحليل عن طريق عملية الاستقراء.

إن قدرة أي قارئ ومطلع على هذه البيانات والنتائج وفهمها ومعرفة ما تهدف إليه، تتعلق بمدى قيام الباحث بتمثيلها وترجمتها، وذلك باستخدام مختلف الأشكال البيانية التي تعطيها وضوحا أكثر وسهولة في القراءة، مما يزيد من درجة الدقة والصدق في البحث.

وفي هذا الفصل، وبعد إجراء العمليات الإحصائية، سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها من خلال جداول النسب المئوية، ولإضفاء الوضوح والبيان أكثر، سنقوم بتجسيدها إلى دوائر نسبية، ومن ثم إجراء عملية التعليق عليها، وذلك بقراءة الأرقام الظاهرة.

1- المحور الأول: يوافق الفرضية الجزئية① المتعلقة بالأسس العلمية والمنهجية لتوجيه وتدريب العدائين الناشئين (12 ← 15 سنة).

1- 1- الأسئلة الموجهة للمدربين:

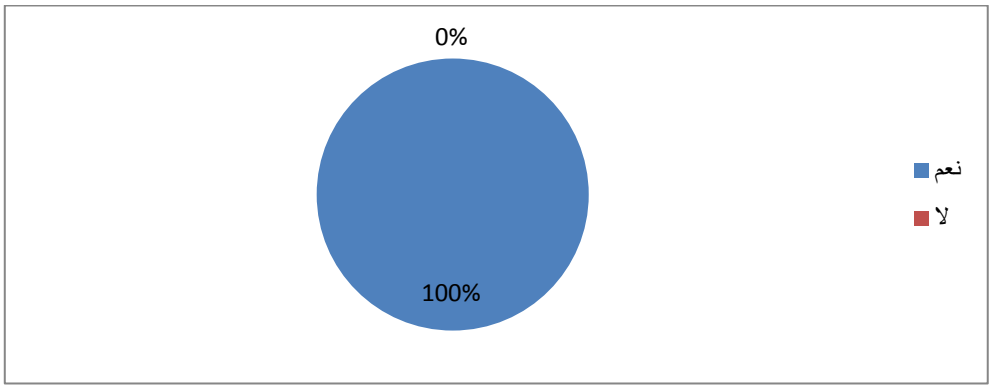
*** بيانات عامة:**

السؤال(أ): هل مارست رياضة ألعاب القوى من قبل؟.

الهدف من السؤال: معرفة مدى امتلاك المدربين للخبرة والتجربة الشخصية في الميدان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	23	%100
لا	00	00
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(3): نسب إجابات المدربين حول مدى ممارستهم لألعاب القوى.



شكل رقم(2): نسب إجابات المدربين حول مدى ممارستهم لألعاب القوى.

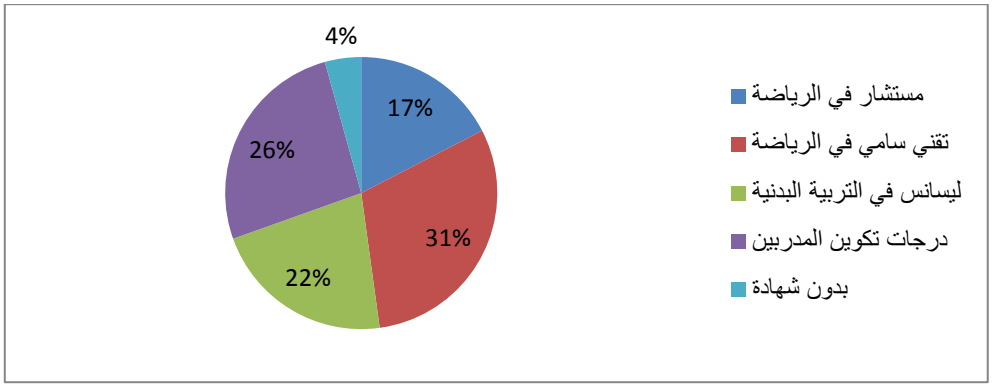
التعليق: من خلال الجدول (3) والشكل (2) نلاحظ أن جميع المدربين أجابوا بـ (نعم)، أي أنهم جميعا مارسوا ألعاب القوى، وهذا حسب النسبة المقدرة بـ (100%).

السؤال(ب): ما هو نوع الشهادة العلمية التي تمتلكها في الميدان؟.

الهدف من السؤال: معرفة نوع الشهادة المحصل عليها في الميدان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مستشار في الرياضة	04	% 17.4
تقني سامي في الرياضة	07	%30.4
ليسانس في التربية البدنية	05	%21.7
درجات تكوين المدربين	06	%26.1
بدون شهادة	01	%04.3
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(4): نسب إجابات المدربين حول نوع الشهادة المحصل عليها.



شكل رقم(3): نسب إجابات المدربين حول نوع الشهادة المحصل عليها.

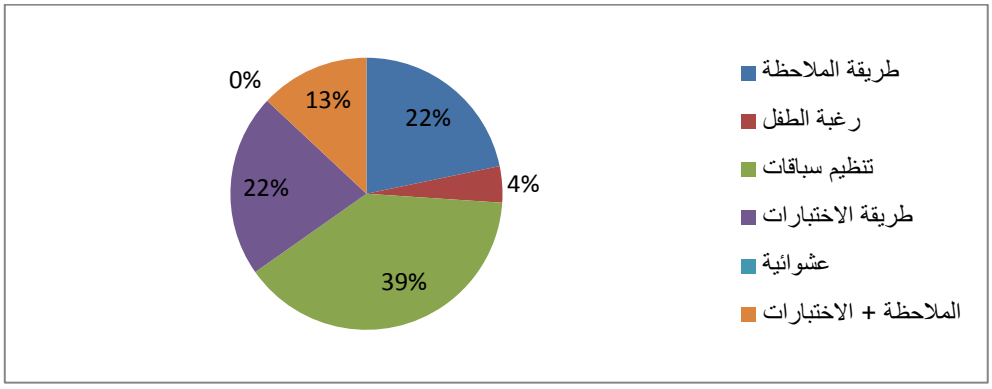
التعليق: يوضح الجدول (4) والشكل (3) أن أغلب المدربين يحملون شهادات مختلفة، حيث أن (07) مدربين تحصلوا على شهادة تقني سامي في الرياضة، وبأكبر نسبة، أين تقدر بـ (31%). ثم يليهم (06) مدربين لديهم درجات تكوين المدربين، وبنسبة بلغت (26%). وهناك (05) أساتذة للتربية البدنية بلغت نسبتهم (22%). أما نسبة (17%) من المدربين فقد كانوا مستشارين في الرياضة، حيث بلغ عددهم (04). وهناك فرد واحد بدون شهادة، وبنسبة (04%).

* **السؤال(01):** على ماذا تعتمدون في اختياركم وتوجيهكم للمواهب الشابة إلى المسافات المتوسطة والطويلة؟.

الهدف من السؤال: التعرف على الطريقة المعتمدة من قبل المدربين في توجيه المواهب الشابة إلى المسافات المتوسطة والطويلة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
طريقة الملاحظة	05	%21.7
رغبة الطفل	01	%04.3
تنظيم سباقات بين الأطفال	09	%39.1
الاختبارات	05	%21.7
طريقة عشوائية	00	00
الملاحظة + الاختبارات	03	%13
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(5): نسب إجابات المدربين حول طرق توجيه المواهب الشابة.



شكل رقم(4): نسب إجابات المدربين حول طرق توجيه المواهب الشابة.

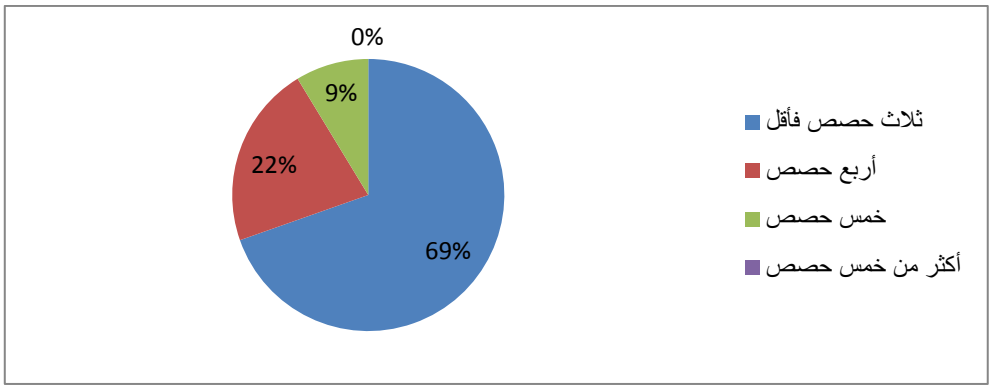
التعليق: يبين الجدول(5) والشكل(4) بأن الطريقة الأكثر اعتمادا من طرف المدربين لانتقاء وتوجيه المواهب الشابة نحو السباقات النصف طويلة والطويلة، والبالغ عددهم(09) تتمثل في عملية تنظيم سباقات بين الأطفال، وذلك بنسبة بلغت (39%). تليها طريقتا الملاحظة والاختبارات، أين يتقاسمها (10) مدربين، وبنفس النسبة (22%) لكل طريقة. وهناك (03) مدربين يعتمدون على الطريقتين معا (الملاحظة + الاختبارات)، بنسبة قدرت بـ (13%). أما رغبة الطفل فقد بلغت (04%)، أجاب عليها فرد واحد، وأما الطريقة العشوائية فلا يعتمد عليها أحد.

السؤال(02): ما هو عدد الحصص التدريبية التي تنفذونها على العدائين أسبوعيا؟.

الهدف من السؤال: معرفة عدد الحصص التدريبية التي ينفذها المدربون على العدائين أسبوعيا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
03 حصص فأقل	16	%69.6
04 حصص	05	%21.7
05 حصص	02	%8.7
أكثر من 05 حصص	00	00
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(6): نسب الإجابات حول عدد الحصص المنفذة على العدائين في الأسبوع.



شكل رقم(5): نسب الإجابات حول عدد الحصص المنفذة على العدائين في الأسبوع.

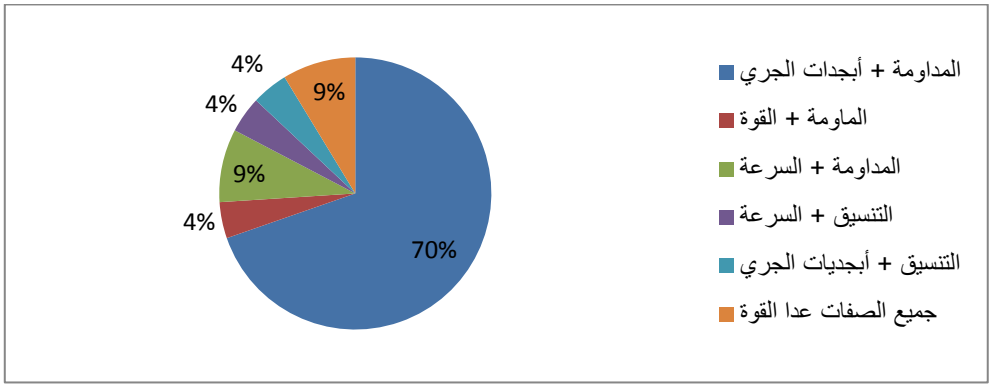
التعليق: كما يوضح الجدول(6) والشكل(5)، نلاحظ أن أغلب المدربين والبالغ عددهم (16) ينفذون ثلاث حصص فأقل على العدائين الموهوبين (12 ← 15 سنة)، أي بنسبة وصلت إلى (69%). وأن (05) مدربين يطبقون عليهم أربع حصص، بنسبة (22%). وهناك من المدربين من ينجز خمس حصص، وبنسبة (09%)، وعددهم (02). أما أكثر من خمس حصص في الأسبوع، فلا يوجد من يقوم بها.

السؤال(03): ما هي الجوانب والصفات التي تركزون على تطويرها عند عدائي النصف طويل والطويل بصفة غالبة؟.

الهدف من السؤال: معرفة ماهية الصفات التي يطورها المدربون بصفة غالبة على عدائي المسافات المتوسطة والطويلة صنفي الأحداث والأصاغر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
المداومة + أبجديات الجري	16	%69.6
المداومة + القوة	01	%04.3
المداومة + السرعة	02	%08.7
التنسيق + السرعة	01	%04.3
التنسيق + أبجديات الجري	01	%04.3
جميع الصفات عدا القوة	02	%08.7
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(7): نسب الإجابات حول الصفات التي يطورها المدربون بصفة غالبة.



شكل رقم(6): نسب الإجابات حول الصفات التي يطورها المدربون بصفة غالبة.

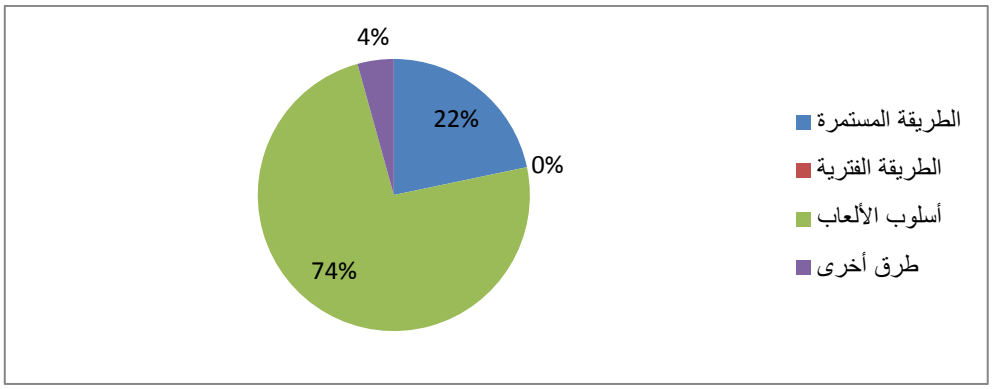
التعليق: من خلال نتائج الإجابات الموضحة في الجدول(7) والشكل(6)، يتبين أن أغلب المدربين، البالغ عددهم (16) يركزون في تدريباتهم لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة صنفي الأحداث والأصاغر على تطوير صفة المداومة + أبجديات الجري، بنسبة تقدر بـ (70%). كما أن (02) منهم يركزون على تنمية المداومة + السرعة، بنسبة (09%). ونفس الشيء بالنسبة لعدد المدربين الذين يطورون جميع الصفات ما عدا القوة. أما الصفات المتبقية فتتوزع على (03) مدربين، بنسبة (04%) لكل واحد منهم.

السؤال(04): ما هو الأسلوب أو الطريقة التدريبية التي تستخدمونها في تدريب عدائي المسافات المتوسطة والطويلة صنفي الأحداث والأصاغر بصفة غالبة؟.

الهدف من السؤال: التعرف على ماهية الطرق التدريبية المعتمدة أكثر من طرف المدربين في تدريب عدائي المسافات المتوسطة والطويلة صنفي الأحداث والأصاغر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الطريقة المستمرة	05	%21.7
الطريقة الفترية	00	00
أسلوب الألعاب	17	%73.9
طرق أخرى	01	%04.3
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(8): نسب الإجابات حول أكثر الطرق المعتمدة في تدريب العدائين.



شكل رقم(7): نسب الإجابات حول أكثر الطرق المعتمدة في تدريب العدائين.

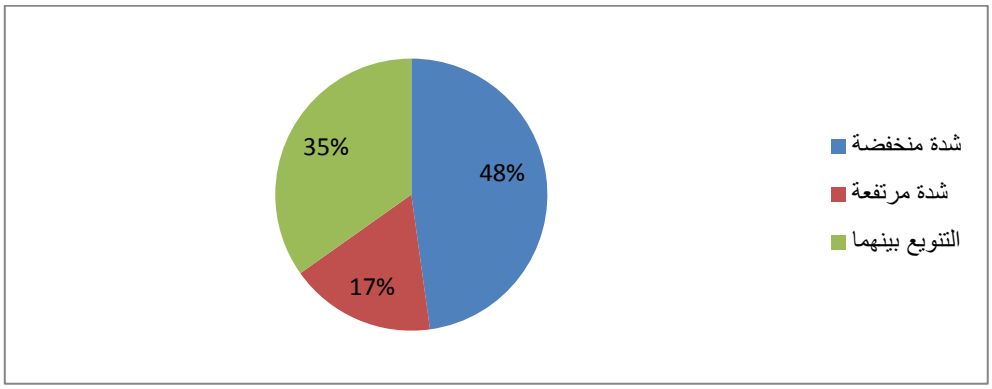
التعليق: نلاحظ من خلال الجدول(8) والشكل(7)، أن أسلوب الألعاب يحتل صدارة الطرق والأساليب المعتمدة في تدريب العدائين الناشئين (أحداث وأصاغر) من طرف المدربين الذين كان عددهم (17)، وبنسبة قدرت بـ (74%). ثم تليه الطريقة المستمرة في ذلك، بنسبة (22%)، و بـ (05) مدربين. فطرق أخرى، بنسبة (04%)، حيث هناك فرد واحد ذكر بأنه يعتمد على النظرية والعلمية المختلفة لعلم التدريب.

السؤال(05): عندما تنجزون حصص التدريب الفتري مع العدائين (أحداث وأصاغر)، كيف تضبطون شدة التدريب؟.

الهدف من السؤال: معرفة نوع شدة التدريب الفتري المضبوطة من طرف المدربين، والمطبقة على الأحداث والأصاغر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
شدة منخفضة	11	%47.8
شدة مرتفعة	04	%17.7
التنويع بينهما	08	%34.8
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(9): نسب الإجابات حول نوع شدة التدريب الفتري المضبوطة.



شكل رقم(8): نسب الإجابات حول نوع شدة التدريب الفتري المضبوطة.

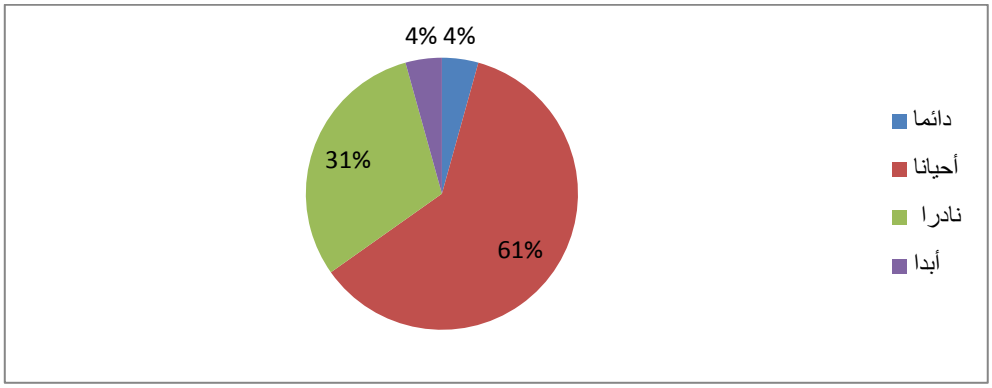
التعليق: تبين النتائج الموضحة في الجدول(9) والشكل(8)، بأن (48%) من النسبة الكلية لعدد المدربين يضبطون التدريب الفتري منخفض الشدة لدى الأحداث والأصاغر، وتوافق (11). أما (04) منهم يطبقون التدريب الفتري مرتفع الشدة، وذلك بنسبة (17%). وهناك (08) منهم ينوعون بينهما، وقد بلغت نسبتهم (34%).

السؤال(06): هل يشكو العداء الموهوب من التعب أو الإرهاق بسبب التدريبات؟.

الهدف من السؤال: معرفة مدى حدوث تعب أو إرهاق للعداء بسبب التدريبات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	01	%04.3
أحيانا	14	%60.7
نادرا	07	%30.4
أبدا	01	%04.3
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(10): نسب الإجابات حول مدى حدوث التعب أو الإرهاق للعداء.



شكل رقم(9): نسب الإجابات حول مدى حدوث التعب أو الإرهاق للعداء.

التعليق: يبين الجدول(10) والشكل(9) أن أغلب المدربين، وعددهم (14) يقولون بأن عدائي صنفي الأحداث والأصاغر أحيانا يحدث لهم تعب أو إرهاق بسبب التدريبات، وذلك بنسبة (61%). و (07) منهم أدلوا بأنه نادرا ما يحدث التعب أو الإرهاق للعدائين، وكانت النسبة (31%). ويوجد مدربان، الأول صرح بأنه دائما يحدث التعب، والآخر قال عكس ذلك، وبنسبة (04%) لكل واحد منهما.

- أما ما يتعلق برد فعل العداء من جراء ذلك، فقد تراوحت الإجابات في ما يلي:

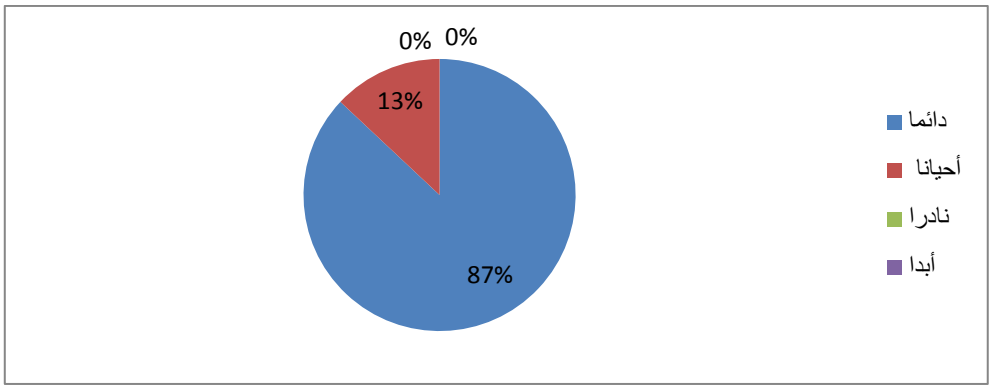
مقاومة التعب / تخفيض شدة التدريب أو إيقاع الجري / المشي أثناء التدريبات / عدم أداء التمارين كالمعتاد (التكاسل) / يطلب الإعفاء من إتمام الحصة / التوقف عن الحصة التدريبية / التغيب في الحصص اللاحقة، وفي بعض الأحيان الانسحاب من التدريب نهائيا.

السؤال(07): عند تخطيطكم وإنجازكم للعمليات (الحصص) التدريبية، هل تأخذون بعين الاعتبار: نوع الصنف، مستوى المنافسة، مستوى المنافسين، مسافة السباق؟.

الهدف من السؤال: معرفة مدى الأخذ بالمتطلبات السابقة للتخطيط والتدريب من طرف المدربين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	20	%87
أحيانا	03	%13
نادرا	00	00
أبدا	00	00
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(11): نسب الإجابات حول مدى الأخذ بعين الاعتبار متطلبات التخطيط والتدريب.



شكل رقم(10): نسب الإجابات حول مدى الأخذ بعين الاعتبار متطلبات التخطيط والتدريب.

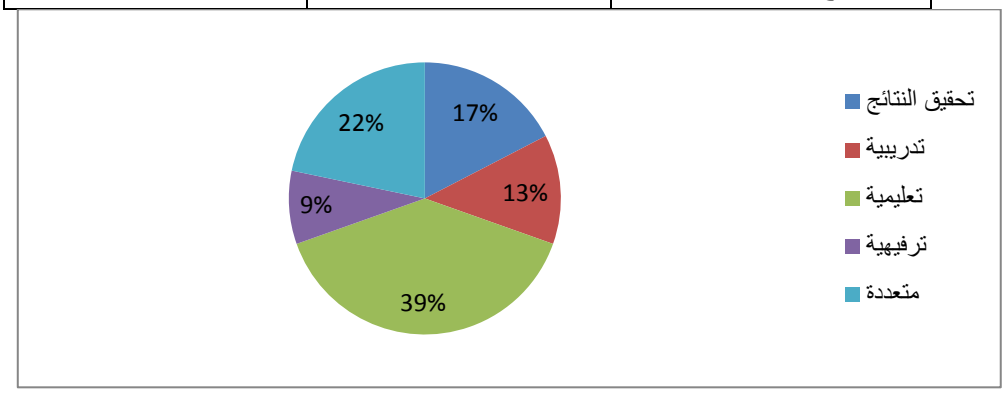
التعليق: من خلال الجدول(11) والشكل(10)، يتضح أن نسبة المدربين الذين يأخذون دائما متطلبات التدريب عند التخطيط وإنجاز الحصص بلغت (87%)، وقد كان عددهم (20)، أما الذين أحيانا ما يلتزمون بذلك، فقد كان عددهم (03)، وبنسبة (13%).

السؤال(08): هل تعتبرون المنافسات لدى العدائين الموهوبين (أحداث وأصاغر) وسيلة؟.

الهدف من السؤال: التعرف على هدف المدربين من المنافسات لدى العدائين الناشئين.

جدول رقم(12): نسب الإجابات حول هدف المدربين من المنافسة لدى العدائين الناشئين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
لتحقيق النتائج	04	%17.4
تدريبية	03	%13
تعليمية	09	%39.1
ترفيهية	02	%08.7
متعددة	05	%21.7
المجموع	**23**	**%100**



شكل رقم(11): نسب الإجابات حول هدف المدربين من المنافسة لدى العدائين الناشئين.

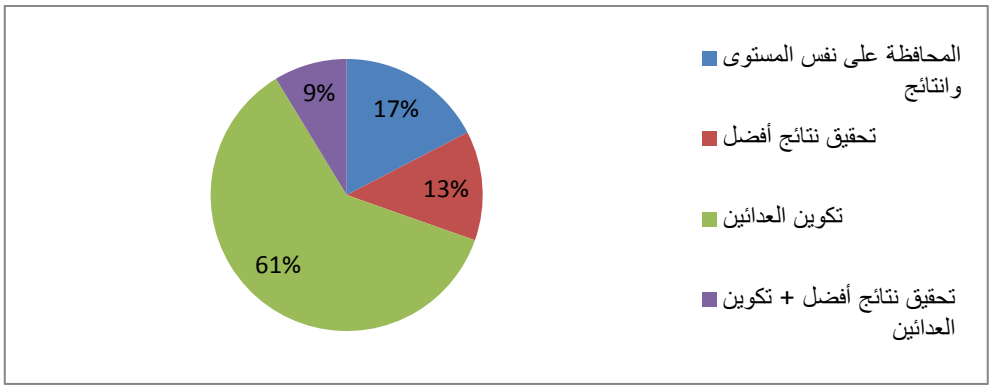
التعليق: كما هو موضح في الجدول(12) والشكل(11)، فإن المنافسات لدى الأحداث والأصاغر تعتبر عند (09) مدربين وسيلة تعليمية، وقد بلغت نسبتهم (39%).وتعتبر عند (05) منهم وسيلة متعددة الأهداف، بنسبة (22%)، أما من يعتبرها وسيلة لتحقيق النتائج، فقد كان عددهم (05)، أي بنسبة (17%). كما أن (03) منهم، وبنسبة (13%) يهدفون من خلالها إلى التدريب، وهناك مدربان يعتبرانها كوسيلة ترفيهية، ونسبتهم (09%).

السؤال(09): عندما يحقق العداؤون الموهوبون في ناديكم الرياضي نتائج جيدة، هل تعملون على؟.

الهدف من السؤال: التعرف على هدف المدربين من بروز العدائين الموهوبين في النادي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
المحافظة على نفس المستوى والنتائج	04	%17.4
تحقيق نتائج أفضل	03	%13
تكوين العدائين	14	%60.9
تحقيق نتائج أفضل + تكوين العدائين	02	%08.7
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(13): نسب الإجابات حول الهدف من بروز العدائين الموهوبين لدى المدربين.



شكل رقم(12): نسب الإجابات حول الهدف من بروز العدائين الموهوبين لدى المدربين.

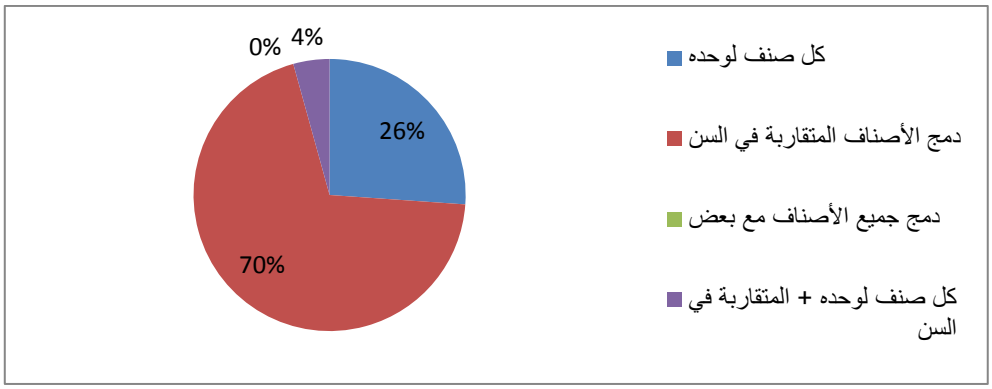
التعليق: تظهر نتائج الجدول(13) والشكل(12) أن النسبة الكبيرة التي بلغت (61%) من المدربين يعملون على تكوين العدائين البارزين كمواهب، وقد كان عددهم (14). والذين يعملون على المحافظة على نفس المستوى النتائج هم (04)، وبنسبة (17%). أما المدربون الذين يهتمون بتحقيق نتائج أفضل فقد قدرت نسبتهم بـ (13%)، والبالغ عددهم (03). وهناك (02) من المدربين يعملون على تحقيق نتائج أفضل + تكوين العدائين، أي بنسبة (09%).

السؤال(10): كيف تقسمون وتوزعون عدائي الأصناف الصغرى خلال التدريبات؟.

الهدف من السؤال: معرفة كيفية توزيع العدائين ذي الأصناف الصغرى خلال التدريبات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
كل صنف لوحده	06	%26.1
دمج الأصناف المتقاربة في السن	16	%69.6
دمج جميع الأصناف مع بعض	00	00
كل صنف لوحده + المتقاربة في السن	01	%04.3
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(14): نسب الإجابات حول كيفية توزيع العدائين خلال التدريبات.



شكل رقم(13): نسب الإجابات حول كيفية توزيع العدائين خلال التدريبات.

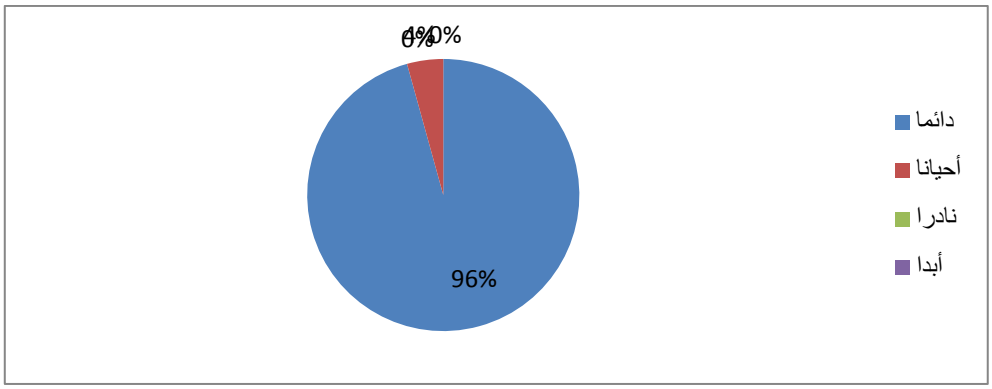
التعليق: كما هو موضح في الجدول(14) والشكل(13)، فإن النسبة الأكبر من المدربين البالغ عددهم (16)، والتي قدرت بـ (70%)، يدمجون الأصناف الصغرى للعدائين، المتقاربة في السن. كما أن النسبة المقدرة بـ (26%) منهم يوزعون كل صنف لوحده، أي أن عددهم (06) مدربين، وهناك أحد المدربين يقسمهم حسب الأصناف، ويدمجهم إذا كانوا متقاربين في السن، وذلك بنسبة (04%).

السؤال(11): هل تراقبون وتتابعون عدائي الأصناف الصغرى باستمرار أثناء تدريباتهم؟.

الهدف من السؤال: التعرف على مدى المتابعة المستمرة للعدائين الناشئين أثناء تدريباتهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	22	%95.7
أحيانا	01	%04.3
نادرا	00	00
أبدا	00	00
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(15): نسب الإجابات حول مراعاة المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات.



شكل رقم(14): نسب الإجابات حول مراعاة المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات.

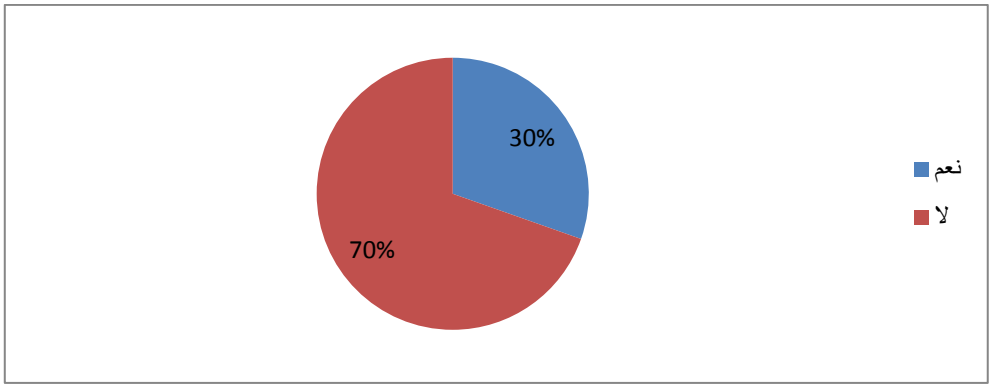
التعليق: من خلال ما تبينه نتائج الجدول(15) والشكل(14) أعلاه، أن الأغلبية الساحقة لمجموع المدربين يقومون دائما بالمتابعة المستمرة للعدائين ذوي الأصناف الصغرى، حيث كان العدد (22)، والموافق للنسبة (96%). أما الذين يقومون بذلك أحيانا، فيوجد (01) فقط، أي بنسبة (04%).

السؤال(12): حسب رأيكم، هل توجد علاقة تنسيق بين برامج المنافسات المدرسية والمنافسات المدنية (Civiles)؟.

الهدف من السؤال: التعرف على مدى تواجد علاقة تنسيق بين المنافسات المدرسية والمنافسات المدنية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	%30.4
لا	16	%69.6
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(16): نسب الإجابات حول مدى تواجد علاقة تنسيق بين المنافسات المدرسية والمدنية.



شكل رقم(15): نسب الإجابات حول مدى تواجد علاقة تنسيق بين المنافسات المدرسية والمدنية.

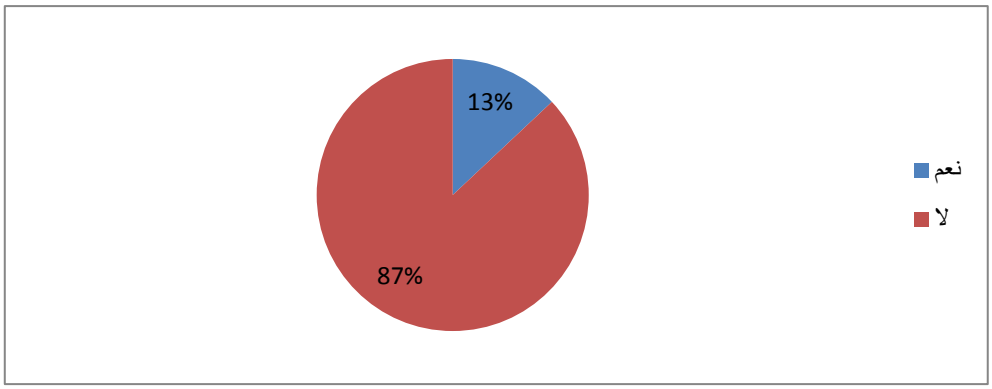
التعليق: تبين النتائج الموضحة في الجدول(16) والشكل(15) أن نسبة (70%) من المدربين، اعترفوا بأنه لا توجد علاقة تنسيق بين برامج المنافسات المدرسية والمنافسات المدنية، وقد كان عددهم (16)، أما الذين قالوا عكس ذلك، فقد بلغوا (07) مدربين، أي بنسبة (30%).

السؤال(13): هل أنتم توافقون التخصص المبكر للمواهب الشابة في المسافات المتوسطة والطويلة؟.

الهدف من السؤال: التعرف على مدى تقبل المدربين للتخصص المبكر للمواهب الشابة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	03	%13
لا	20	%87
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(17): نسب الإجابات حول مدى تقبل المدربين للتخصص المبكر للمواهب الشابة.



شكل رقم(16): نسب الإجابات حول مدى تقبل المدربين للتخصص المبكر للمواهب الشابة.

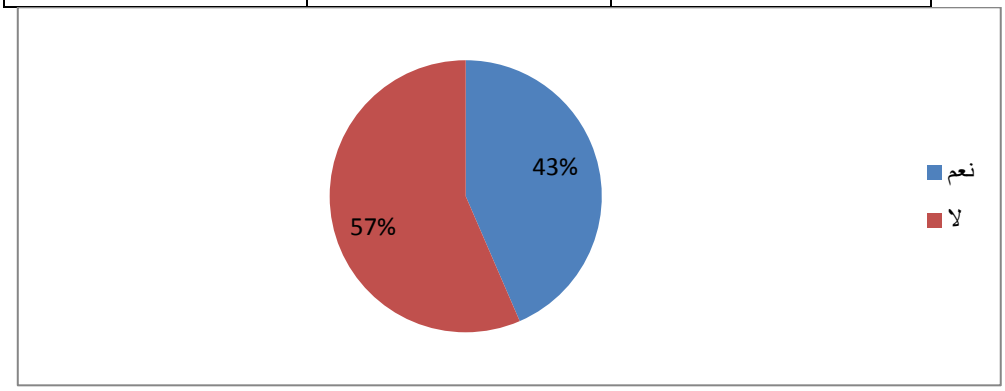
التعليق: من خلال قراءة نتائج الجدول(17) والشكل(16)، والتي تشير إلى أن أكبر عدد من المدربين لا يوافقون التخصص المبكر لدى المواهب الشابة في اختصاصات النصف طويل والطويل، والذي بلغ (20)، أي بنسبة قدرت بـ (87%). أما من يعتقد عكسهم، فقد كانوا (03) مدربين، وبنسبة (13%).

السؤال(14): في رأيكم، هل يتبع أغلب المدربين أسس ومبادئ التدريب الرياضي عند تنفيذ عمليات التدريب؟.

الهدف من السؤال: التعرف على آراء المدربين فيما يخص اتباع أغلب المدربين لأسس ومبادئ التدريب.

جدول رقم(18): نسب الآراء حول مدى اتباع المدربين لأسس ومبادئ التدرب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	%43.5
لا	13	%56.5
المجموع	23	**%100**



شكل رقم(17): نسب الآراء حول مدى اتباع المدربين لأسس ومبادئ التدرب.

التعليق: تشير نتائج الجدول(18) والشكل(17) إلى أن (13) مدربا صرحوا بأن أغلب المدربين لا يتبعون أسس ومبادئ التدريب الرياضي، وذلك بنسبة (57%). وعلى عكس ذلك، فهناك ما نسبته (43%) من المدربين أدلوا بالاتباع، أين كان عددهم (10).

1- 2- الأسئلة الموجهة للعدائين:

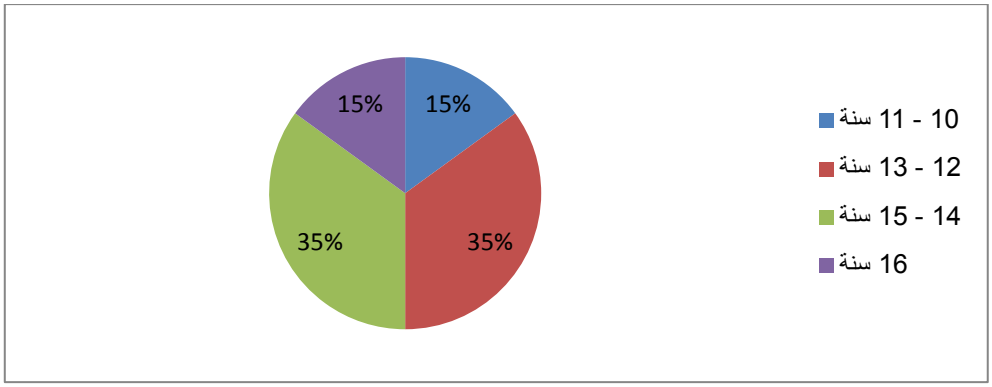
*** بيانات عامة:**

السؤال(أ): كم كان عمرك عند بداية ممارستك لألعاب القوى؟.

الهدف من السؤال: التعرف على المرحلة العمرية أو صنف الالتحاق بالتخصص.

المرحلة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
10 - 11 سنة	03	%15
12 - 13 سنة	07	%35
14 - 15 سنة	07	%35
16 سنة	03	%15
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(19): نسب المراحل العمرية الموافقة للالتحاق برياضة ألعاب القوى.



شكل رقم(18): نسب المراحل العمرية الموافقة للالتحاق برياضة ألعاب القوى.

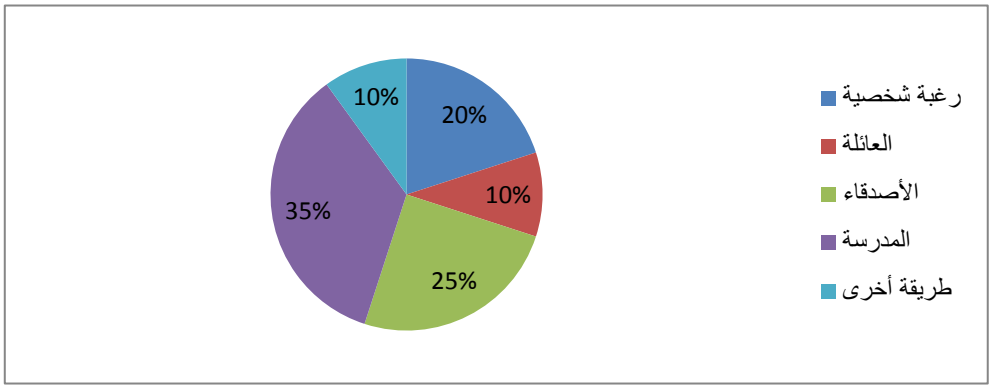
التعليق: من خلال الجدول(19) والشكل(18)، نلاحظ أن (07) عدائين التحقوا برياضة ألعاب القوى خلال المرحلة العمرية (12 - 13 سنة)، والموافقة لصنف الأحداث، وكانت نسبتهم(35%). ونفس الشيء بالنسبة للمرحلة العمرية (14 - 15 سنة). أما الذين التحقوا خلال المرحلتين (10 - 11 سنة)، و(16 سنة)، فقد كانوا (03) أفراد لكل مرحلة. وبنسبة (15%) لكل منهما.

السؤال(ب): كيف كان التحاقك برياضة ألعاب القوى؟.

الهدف من السؤال: التعرف على كيفية التحاق العدائين بهذه الرياضة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
رغبة شخصية	04	%20
العائلة	02	%10
الأصدقاء	05	%25
المدرسة	07	%35
طريقة أخرى	02	%10
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(20): نسب الإجابات حول طريقة الالتحاق بألعاب القوى.



شكل رقم(19): نسب الإجابات حول طريقة الالتحاق بألعاب القوى.

التعليق: يبين الجدول(20) والشكل(19) أعلاه أن أكبر عدد من العدائين والبالغ عددهم (07)، التحقوا برياضة ألعاب القوى عن طريق المدرسة، وذلك بنسبة قدرت بـ (35%). ويليهم في ذلك (05) منهم التحقوا بواسطة الأصدقاء، وبنسبة (25%). أما الذين التحقوا بها برغبتهم الشخصية فقد كانت نسبتهم (20%)، أي (04) أفراد. وهناك من انضم إلى هذه الرياضة عن طريق العائلة، وكذلك بطرق أخرى، وقد كان عددهم (02)، وبنسبة (10%) لكل طريقة.

السؤال(ج): ما هي أفضل نتيجة حققتها خلال مشوارك الرياضي؟.

الهدف من السؤال: معرفة مدى إحراز العدائين لنتائج جيدة خلال مشوارهم الرياضي.

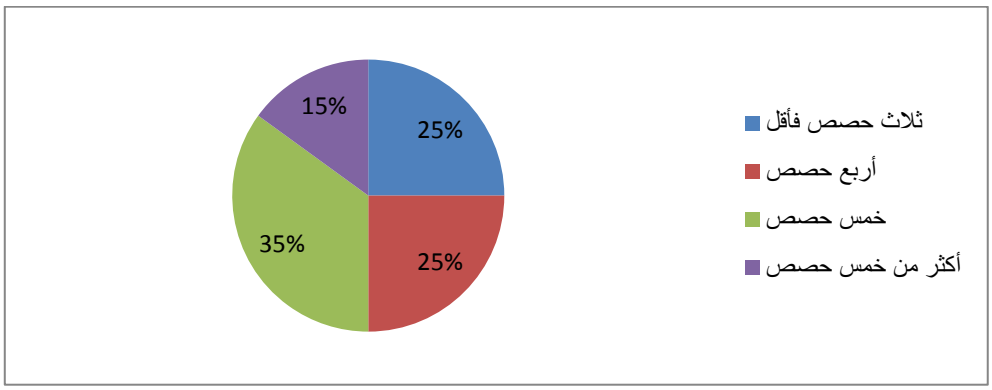
من خلال قراءة أفضل النتائج المحققة من طرف أفراد عينة العدائين خلال مشوارهم الرياضي ، يمكن أن نقول بأنهم كانوا ذو مستوى جيد على المستوى الوطني، حيث يوجد بعضهم من حقق نتائج جيدة دوليا، وكذلك لديهم قدرات وإمكانيات للوصول إلى المستويات العالمية (**انظر إلى الملاحق**).

* السؤال(01): كم من حصة كنت تتدرب في الأسبوع عند بداية ممارستك لألعاب القوى؟.

الهدف من السؤال: معرفة عدد الحصص المتدربة في الأسبوع عند بداية الممارسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ثلاث حصص فأقل	05	%25
أربع حصص	05	%25
خمس حصص	07	%35
أكثر من خمس حصص	03	%15
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(21): نسب الإجابات حول عدد الحصص المتدربة في الأسبوع عند بداية الممارسة.



شكل رقم(20): نسب الإجابات حول عدد الحصص المتدربة في الأسبوع عند بداية الممارسة.

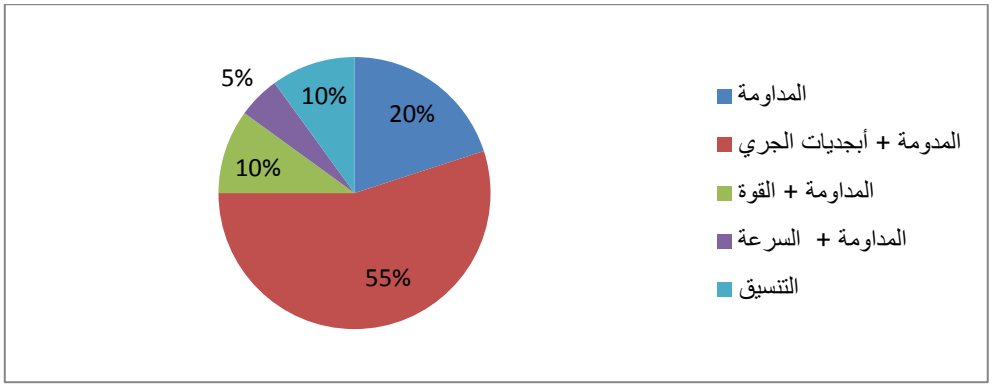
التعليق: توضح النتائج المتحصل عليها في الجدول(21) والشكل(20)، أن النسبة الأكبر للعدائين عند بداية ممارستهم لألعاب القوى، يتدربون خمس حصص، وقد بلغت (35%)، وتوافق (07) من مجموع أفراد العينة. وهناك منهم يتدرب أربع حصص، والبالغ عددهم (05)، وبنسبة (25%). وذلك بالتساوي مع من يتدرب ثلاث حصص فأقل. وهناك (03) عدائين يتدربون أكثر من خمس حصص، وقد كانت نسبة ذلك (15%).

السؤال(02): عندما كنت في صنفي (أحداث وأصاغر)، ماهي الجوانب والصفات التي كنت تتدرب عليها بصفة غالبة؟.

الهدف من السؤال: التعرف على أغلب الصفات التي يركز عليها العداؤون في التدريب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
المداومة	04	%20
المداومة + أبجديات الجري	11	%55
المداومة + القوة	02	%10
المداومة + السرعة	01	%05
التنسيق	02	%10
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(22): نسب الإجابات حول أغلب الصفات التي يركز عليها العداؤون في التدريب.



شكل رقم(21): نسب الإجابات حول أغلب الصفات التي يركز عليها العداؤون في التدريب.

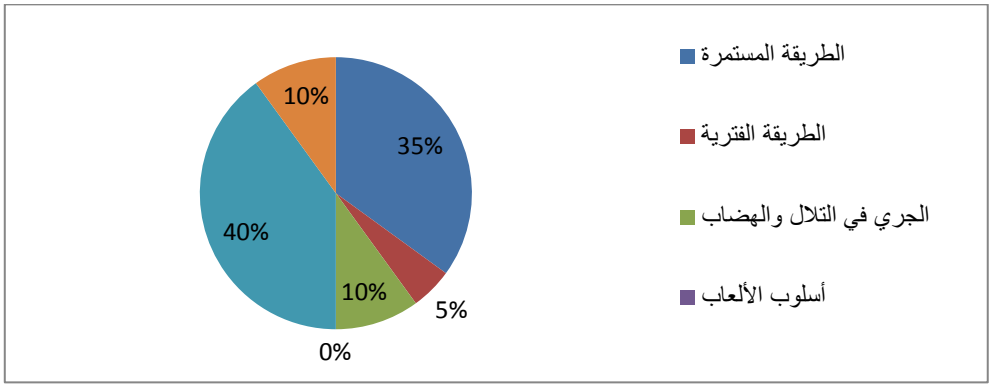
التعليق: من خلال الجدول(22) والشكل(21)، يتضح أن المداومة + أبجديات الجري هما العنصران اللذان يركزان عليهما العداؤون بصفة غالبة عندما كانوا في صنفي (أحداث وأصاغر)، وعددهم (11)، أي بنسبة (55%). والذين يتدربون على صفة المداومة كان عددهم (04)، وبنسبة (20%). وهناك (02) يركزان على المداومة + القوة، بنسبة (10%)، ونفس الشيء بالنسبة للتنسيق، أما من يتدرب على المداومة + السرعة، فيوجد فرد واحد، بنسبة (05%).

السؤال(03): ما هي الطريقة أو الأسلوب التدريبي الذي يستخدمه معك المدرب في تنمية صفة المداومة بصفة غالبة؟.

الهدف من السؤال: التعرف على ماهية الطريقة أو الأسلوب التدريبي الغالب لتدريب صفة المداومة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الطريقة المستمرة	07	%35
الطريقة الفترية	01	%05
الجري في التلال والهضاب	02	%10
أسلوب الألعاب	00	00
التنويع بين الطرق والأساليب	08	%40
الطريقة المستمرة + الجري في التلال والهضاب	02	%10
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(23): نسب الإجابات حول الطريقة أو الأسلوب التدريبي الغالب لتدريب صفة المداومة.



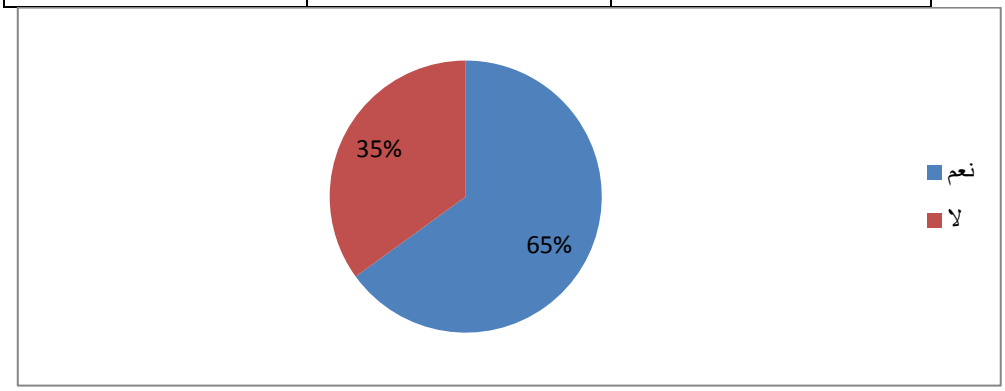
شكل رقم(22): نسب الإجابات حول الطريقة أو الأسلوب التدريبي الغالب لتدريب صفة المداومة.

التعليق: تبين نتائج الجدول(23) والشكل(22)، أن عدد العدائين الذين ينوعون بين الطرق و الأساليب بصفة غالبة في تنمية صفة المداومة هو (08)، وقد كانت نسبة ذلك (40%). وأن عددهم في استخدام الطريقة المستمرة كان (07)، أي بنسبة (35%). أما الذين يعتمدون على الطريقة المستمرة + الجري في التلال والهضاب، فنسبتهم (10%)، وعددهم (02)، وذلك بالتساوي مع الذين يستخدمون الجري في التلال والهضاب وحده، وهناك فرد واحد يعتمد على الطريقة الفترية، بنسبة (05%).

السؤال(04): هل كنت تقوم بتدريبات التقوية العضلية؟.

جدول رقم(24): نسب الإجابات حول مدى قيام العدائين الناشئين بالتقوية العضلية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	13	%65
لا	07	%35
المجموع	**20**	**%100**



شكل رقم(23): نسب الإجابات حول مدى قيام العدائين الناشئين بالتقوية العضلية.

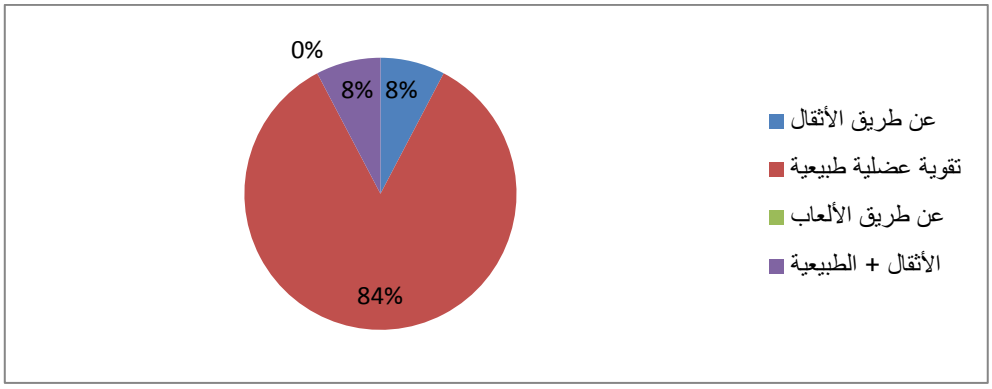
التعليق: يشير الجدول(24) والشكل(23)، أن النسبة العليا للعدائين في هذين الصنفين يقومون بالتقوية العضلية، حيث بلغت (65%)، وقد كان العدد (13). وفي مقابل ذلك، هناك (07) من الأفراد لا يتدربون عليها، وذلك بنسبة (35%).

- **السؤال الجزئي التابع:** إذا كان " نعم "، فما هو الأسلوب الذي تستخدمه في ذلك؟.

الهدف منه: معرفة ماهية الأسلوب المستخدم في التقوية العضلية لدى الذين يتدربون عليها.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
عن طريق الأثقال	01	%07.7
تقوية عضلية طبيعية	11	%84.6
عن طريق الألعاب	00	00
الأثقال + الطبيعية	01	%07.7
المجموع	**13**	**%100**

جدول رقم(25): نسب الإجابات حول الأسلوب المستخدم في التقوية العضلية.



شكل رقم(24): نسب الإجابات حول الأسلوب المستخدم في التقوية العضلية.

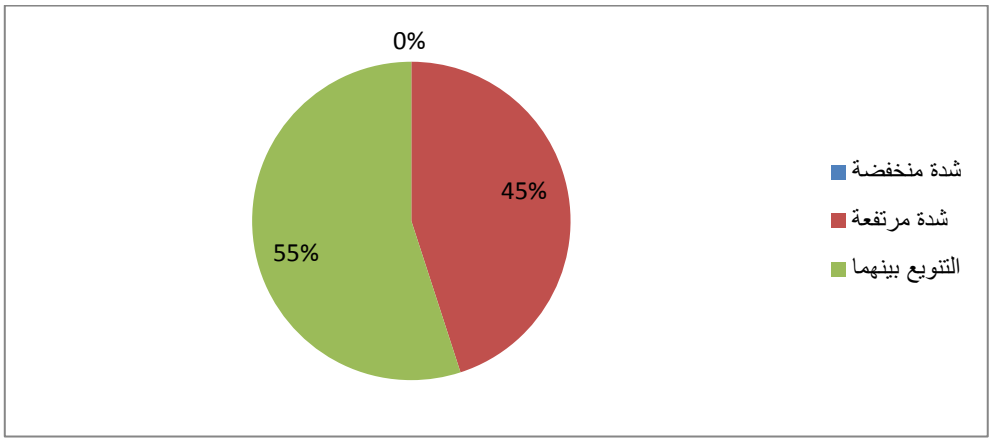
التعليق: نقرأ من خلال الجدول(25) والشكل(24)، أن الأغلبية الساحقة للذين يقومون بالتقوية العضلية، يستخدمون في ذلك التقوية العضلية الطبيعية، وذلك بنسبة تقدر بـ (84%)، أما عددهم فيبلغ (11)، وهناك فرد واحد يستخدم الأثقال، أي بنسبة (08%). كما أن هناك فرد آخر يستخدم كلا الطريقتين، وبنفس النسبة.

السؤال(05): عندما تقوم بالتدريبات الفترية في نفس الصنفين، هل تكون هذه التدريبات ؟:

الهدف من السؤال: معرفة نوع الشدة التي تؤدى بها التدريبات الفترية في هذين الصنفين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ذات شدة منخفضة	00	00
ذات شدة مرتفعة	09	%45
التنويع بينهما	11	%55
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(26): نسب الإجابات حول نوع الشدة التي تؤدى بها التدريبات الفترية.



شكل رقم(25): نسب الإجابات حول نوع الشدة التي تؤدى بها التدريبات الفترية.

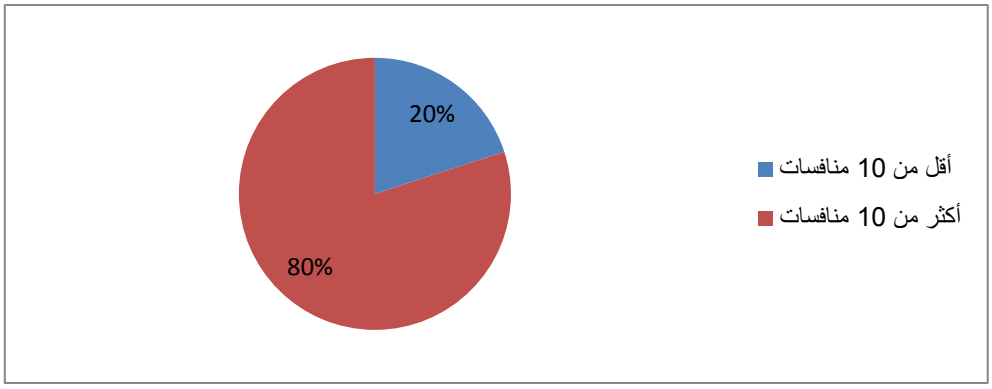
التعليق: كما هو مبين في الجدول(26) والشكل(25)، فإن نسبة (55%) من العدائين، والبالغ عددهم (11) يؤدون التدريبات الفترية بالتنويع بين الشدة المرتفعة والمنخفضة، أما من يؤدونها بشدة مرتفعة فيبلغ عددهم (09)، أي بنسبة (45%).

السؤال(06): ما هو عدد المنافسات التي كنت تجريها في الموسم الرياضي؟:

الهدف من السؤال: معرفة عدد المنافسات التي يجريها العداء في الموسم الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من (10) منافسات	04	%20
أكثر من (10) منافسات	16	%80
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(27): نسب الإجابات حول عدد المنافسات في الموسم الرياضي.



شكل رقم(26): نسب الإجابات حول عدد المنافسات في الموسم الرياضي.

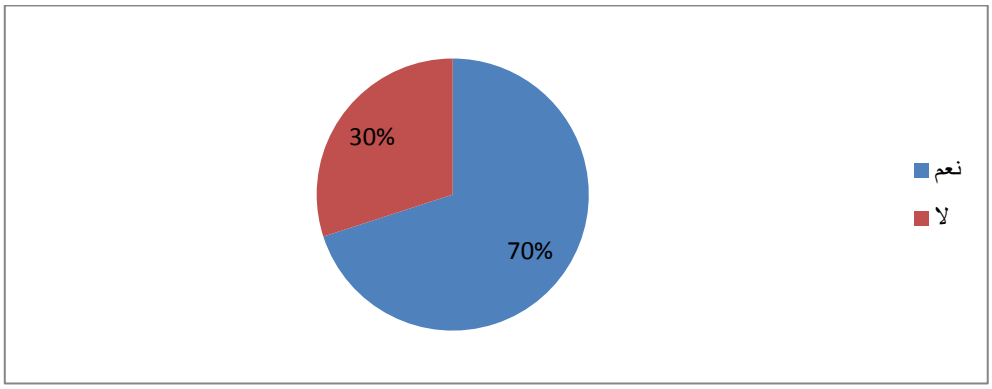
التعليق: يمكن أن نقول فيما يخص النتائج الموضحة في الجدول(27) والشكل(26)، بأن أغلب العدائين يجرون أكثر من (10) منافسات في الموسم الرياضي، وهم (16)، وبنسبة بلغت (80%). أما الذين يجرون أقل من (10)، فكان عددهم (04)، وتقدر نسبتهم (20%).

السؤال(07): عندما تتدرب أو تجري سباقات، هل يفرض عليك المدرب بذل مجهود أكبر؟:

الهدف من السؤال: التعرف على مدى إلزام العداء في بذل مجهود أكبر من طرف المدرب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	14	%70
لا	06	%30
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(28): نسب الإجابات حول مدى فرض المدرب عل العداء بذل أقصى جهوده.



شكل رقم(27): نسب الإجابات حول مدى فرض المدرب عل العداء بذل أقصى جهوده.

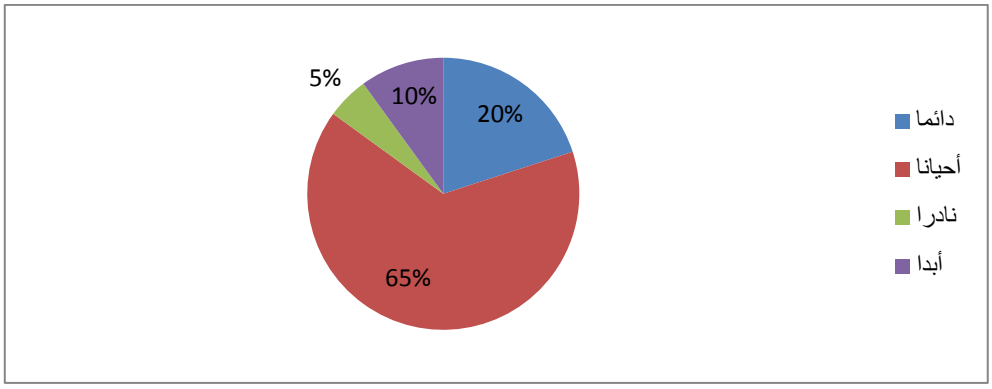
التعليق: تعبر النتائج الموضحة في الجدول(28) والشكل(27)، بأن عدد العدائين الذين صرحوا بأن المدربين يفرضون عليهم بذل مجهودات أكبر هو (14)، وقد قدرت نسبتهم (70%). أما الذين قالوا (لا)، فكان عددهم (06)، أي بنسبة (30%).

السؤال(08): هل كنت تتدرب مع زملائك الأكبر منك في الصنف؟.

الهدف من السؤال: معرف مدى تدرب العداء مع زملائه الأكبر منه في الصنف.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	04	%20
أحيانا	13	%65
نادرا	01	%05
أبدا	02	%10
المجموع	20	**%100**

جدول رقم(29): نسب الإجابات حول مدى تدرب العداء مع زملائه الأكبر منه في الصنف.



شكل رقم(28): نسب الإجابات حول مدى تدرب العداء مع زملائه الأكبر منه في الصنف.

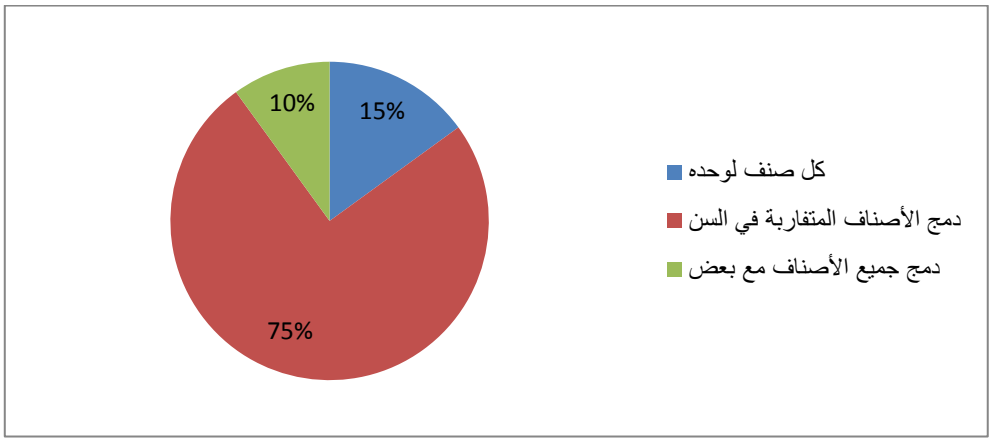
التعليق: يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول(29) والشكل(28)، أن نسبة (65%) من العدائين يتدربون أحيانا مع زملائهم الأكبر منهم في الصنف، وقد بلغ عددهم (13). ونسبة (20%) منهم يتدربون مع الأكبر منهم دائما، أي أن عددهم (04). وهناك عداءان لا يتدربان مع الأكبر منهما أبدا، وبنسبة (10%). ويوجد فرد واحد نادرا ما يتدرب مع الأكبر منه، فكانت نسبته (05%).

السؤال(09): كيف كان المدرب يقسمكم ويوزعكم أثناء التدريبات؟:

الهدف من السؤال: معرفة كيفية توزيع العدائين أثناء التدريبات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
كل صنف لوحده	03	%15
دمج الأصناف المتقاربة في السن	15	%75
دمج جميع الأصناف مع بعض	02	%10
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(30): نسب الإجابات حول كيفية توزيع العدائين أثناء التدريبات.



شكل رقم(29): نسب الإجابات حول كيفية توزيع العدائين أثناء التدريبات.

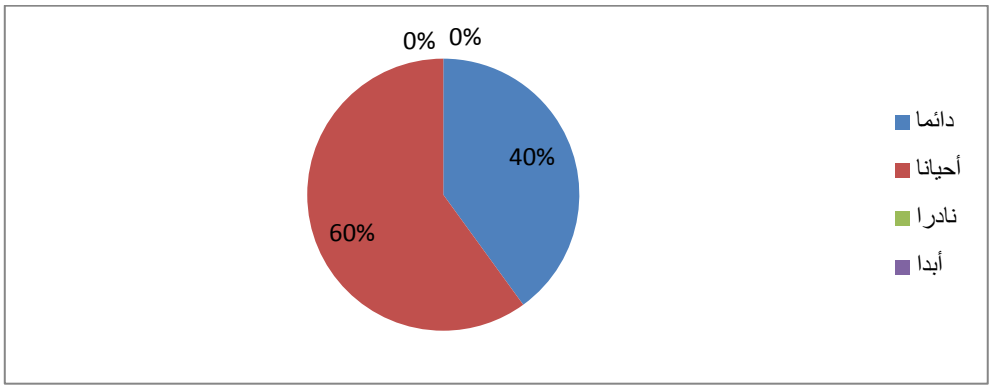
التعليق: من خلال الجدول(30) والشكل(29)، يتضح أن أكبر نسبة من العدائين وهي (75%)، صرحوا بأن مدربيهم يدمجونهم مع أصناف العدائين التي تقربهم في السن، وقد كان عددهم (15). أما نسبة الأصناف التي تتدرب لوحدها، فقد كانت (15%)، وعدد الأفراد الذين أدلوا بذلك هو (03). وهناك (02) من أفراد عينة العدائين قالوا بأننا نتدرب مع جميع الأصناف. ونسبتهما (10%).

السؤال(10): هل يقف معك المدرب لمراقبتك ومتابعتك باستمرار أثناء التدريبات؟:

الهدف من السؤال: التعرف على مدى المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	08	%40
أحيانا	12	%60
نادرا	00	00
أبدا	00	00
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(31): نسب الإجابات حول مدى المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات.



شكل رقم(30): نسب الإجابات حول مدى المتابعة المستمرة للعدائين أثناء التدريبات.

التعليق: يوضح الجدول(31) والشكل(30)، أن (12) من أفراد عينة العدائين، والبالغ نسبتهم (60%)، قالوا بأن المدربين يقفون أحيانا من أجل متابعتنا خلال التدريبات، و(08) الآخرون قالوا بأنهم يتابعوننا دائما، وقد كانت نسبة ذلك (40%).

2- المحور الثاني: يخدم الفرضية الجزئية ② المتعلقة بمدى توفر الإمكانيات والمنشآت الرياضية الخاصة.

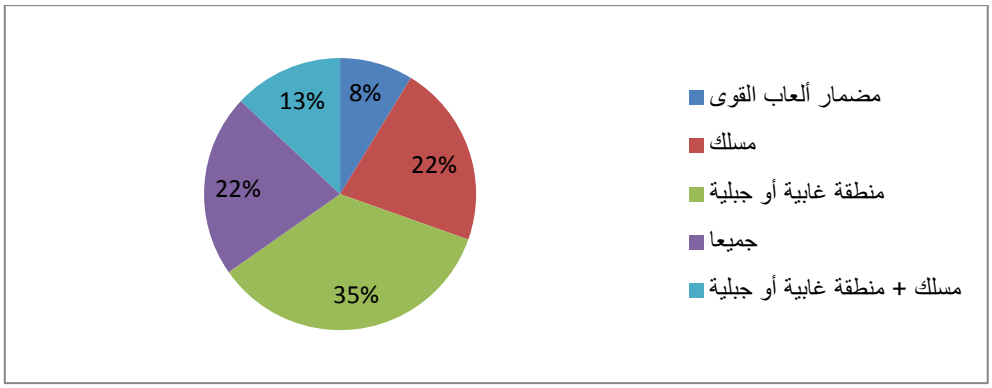
2- 1- الأسئلة الموجهة للمدربين:

السؤال(01): ما هي المرافق الرياضية التي تمتلكونها، والخاصة بتدريبات ألعاب القوى؟.

الهدف من السؤال: معرفة مدى توفر المرافق الرياضية الخاصة بتدريبات ألعاب القوى.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مضمار ألعاب القوى	02	%8.7
مسلك	05	%21.7
منطقة غابية أو جبلية	08	%34.8
جميعا	05	%21.7
مسلك + منطقة غابية	03	%13
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(32): نسب الإجابات حول توفر المرافق الرياضية الخاصة بتدريبات ألعاب القوى.



شكل رقم(31): نسب الإجابات حول توفر المرافق الرياضية الخاصة بتدريبات ألعاب القوى.

التعليق: من خلال الجدول(32) والشكل(31)، يتضح أن العدد الأكبر وهو (08) من مجموع المدربين قالوا بأنهم لا يمتلكون مرافق رياضية خاصة بتدريبات ألعاب القوى إلا ما يتوفر من مناطق غابية أو جبلية، وكانت نسبتهم (35%). و (05) منهم عندهم مسالك للجري فقط، وبنسبة (22%). ونفس الأرقام بالنسبة للذين يمتلكون جميع هذه المرافق. وهناك من يقوم بتنفيذ عمليات التدريبات في مسالك +

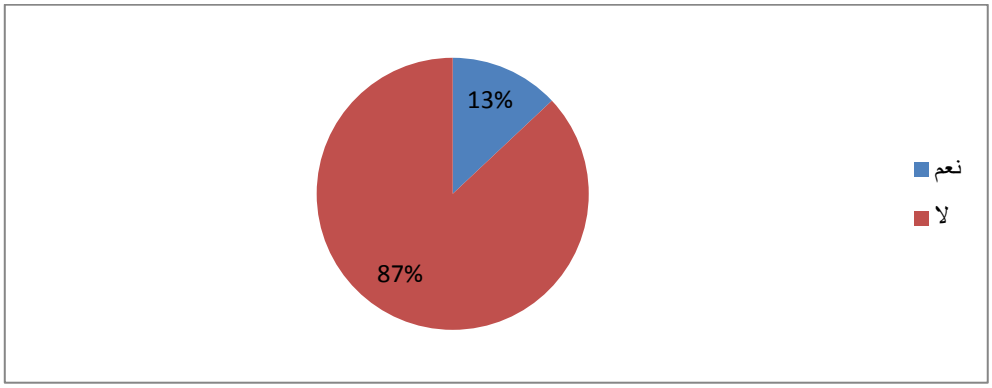
مناطق غابية أو جبلية، وعددهم (03)، أي بنسبة (13%). أما من يتوفر عندهم مضمار ألعاب القوى، فعددهم (02). وبنسبة (08%).

السؤال(02): هل الإعانات والميزانية المخصصة للنادي كافية وتلبي احتياجاتكم؟:

الهدف من السؤال: التعرف على مدى كفاية الميزانيات المخصصة للنوادي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	03	%13
لا	20	%87
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(33): نسب الإجابات حول مدى كفاية الميزانيات المخصصة للنوادي.



شكل رقم(32): نسب الإجابات حول مدى كفاية الميزانيات المخصصة للنوادي.

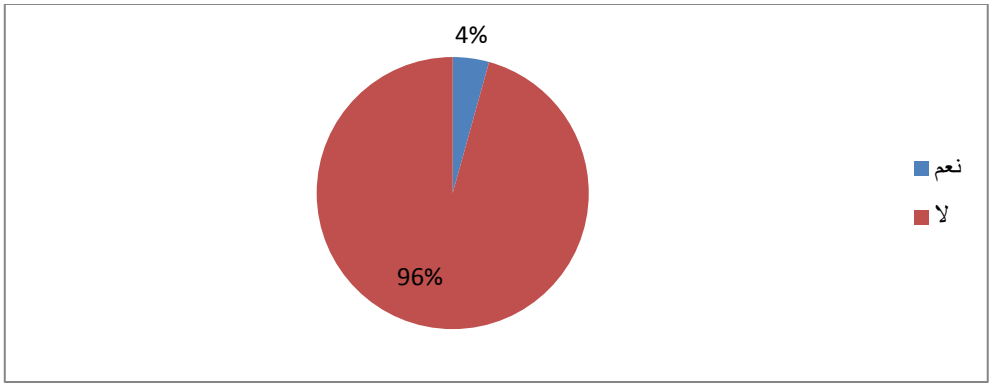
التعليق: نلاحظ بأن الأرقام الواردة في الجدول(33) والشكل(32) تشير إلى أن النسبة العظمى، والبالغة (87%) للنوادي الرياضية لا تكفيها الميزانيات المخصصة لها، وذلك على حسب إجابات (20) مدربا. أما إجابات (03) منهم، فتشير إلى عكس ذلك، وكانت نسبتهم (13%).

السؤال(03): هل لديكم تعاملات مع ممولين أو مؤسسات اقتصادية (Les sponsors) تقوم بدعمكم؟.

الهدف من السؤال: التعرف على مدى دعم ممولين اقتصاديين للنوادي الرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	01	%4.3
لا	22	%95.7
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(34): نسب الإجابات حول مدى دعم ممولين اقتصاديين للنوادي الرياضية.



شكل رقم(33): نسب الإجابات حول مدى دعم ممولين اقتصاديين للنوادي الرياضية.

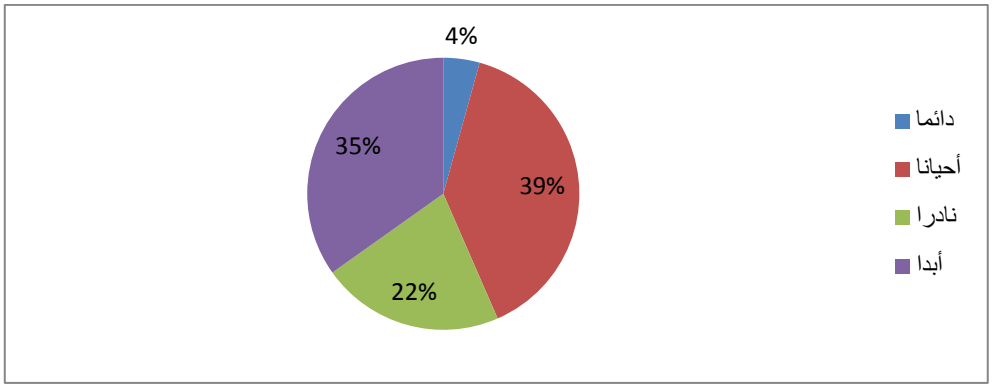
التعليق: تشير النتائج الموضحة في الجدول(34) والشكل(33)، إلى أن دعم النوادي الرياضية من طرف ممولين أو متعاملين اقتصاديين يكاد ينعدم، إذ بلغت نسبته (96%). وبإجابات بلغت (22) فردا. أما من قال عكس ذلك فيوجد فرد واحد، نسبته (04%).

السؤال(04): هل النادي يغطي احتياجات العدائين الموهوبين من وسائل وأدوات ضرورية للتدريب والمنافسة؟.

الهدف من السؤال: معرفة مدى تغطية النوادي الرياضية للمتطلبات الضرورية للعدائين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	01	%4.3
أحيانا	09	%39.1
نادرا	05	%21.7
أبدا	08	%34.8
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(35): نسب الإجابات حول مدى تغطية النوادي للمتطلبات الضرورية للعدائين.



شكل رقم(34): نسب الإجابات حول مدى تغطية النوادي للمتطلبات الضرورية للعدائين.

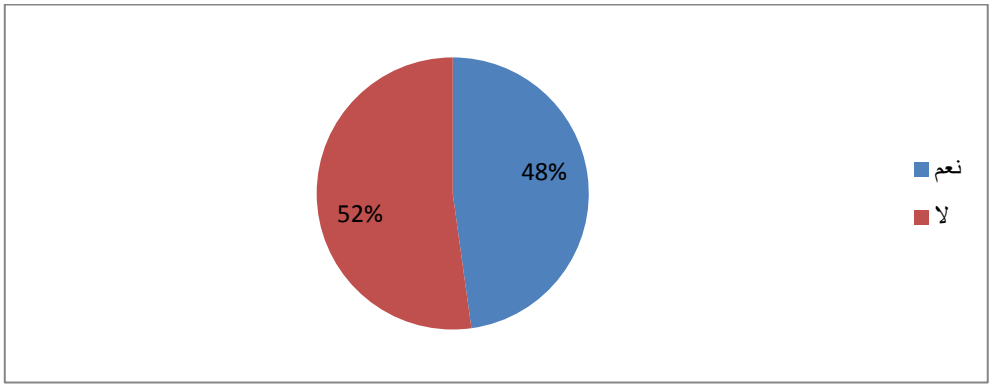
التعليق: من خلال ما تبينه نتائج الجدول(35) والشكل(34)، نلاحظ أن (39%) من النوادي الرياضية تغطي أحيانا متطلبات العدائين، وعدد الأفراد الذين أجابوا بذلك هو (09). وعددهم (08) صرحوا بأن النوادي الرياضية لا تلبي احتياجات العدائين أبدا، وقد كانت نسبة ذلك (35%)، أما الذين قالوا نادرا ما يكون ذلك، فعددهم (05)، ونسبتهم (22%). وهناك فرد واحد أجاب بـ دائما، وقد كانت نسبته (04%).

السؤال(05): هل يتوفر ناديكم الرياضي على ظروف نقل جيدة؟:

الهدف من السؤال: التعرف على مدى توفر ظروف نقل جيدة لدى النوادي الرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	11	%47.8
لا	12	%52.2
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(36): التعرف على مدى توفر ظروف نقل جيدة لدى النوادي الرياضية.



شكل رقم(35): التعرف على مدى توفر ظروف نقل جيدة لدى النوادي الرياضية.

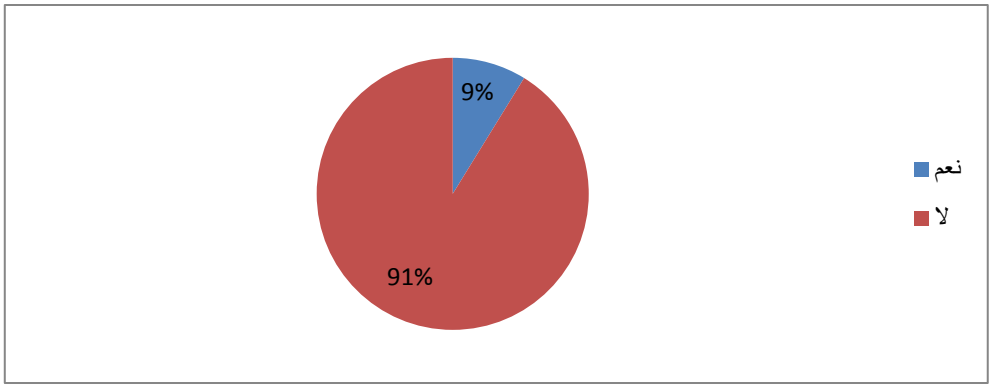
التعليق: كما هو مبين في الجدول(36) والشكل(35)، فإن (12) من أفراد العينة قالوا بأن النوادي لا تتوفر على ظروف نقل جيدة، وقد بلغت نسبتهم (52%)، أما عددهم من الذين قالوا عكس ذلك، فقد كان (11)، وبنسبة (48%).

السؤال(06): هل يستفيد العداؤون من المتابعة الطبية بصفة دائمة؟:

الهدف من السؤال: التعرف على مدى استفادة العدائين من المتابعة الطبية الدائمة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	02	%8.7
لا	21	%91.3
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(37): نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من المتابعة الطبية الدائمة.



شكل رقم(36): نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من المتابعة الطبية الدائمة.

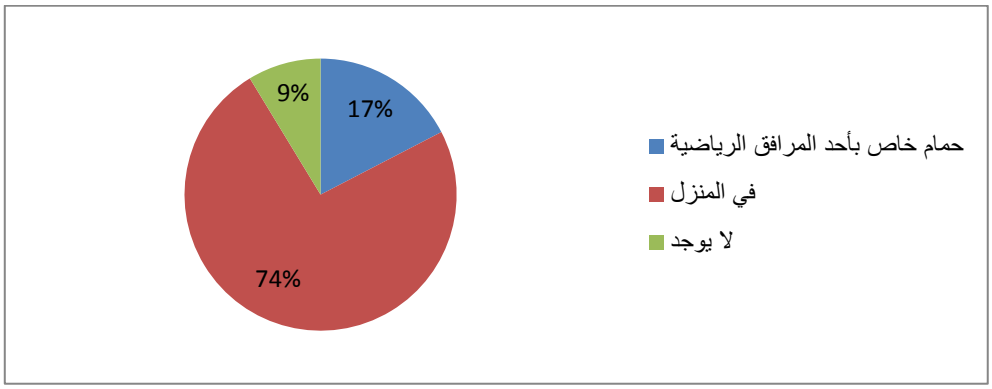
التعليق: تشير أرقام الجدول(37) والشكل(36)، إلى أن الأغلبية الساحقة للإجابات المتعلقة بشأن استفادة العدائين من المتابعة الطبية بصفة دائمة كانت بالنفي، وقد بلغت (21)، أي بنسبة (91%). أما من قال عكس ذلك، فعددهم (02)، ونسبتهم (09%).

السؤال(07): أين يقوم العداؤون بالاستحمام (Douche) بعد التدريبات؟.

الهدف من السؤال: معرفة المكان المخصص لقيام العدائين بالاستحمام.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
حمام خاص بأحد المرافق الرياضية	04	%17.4
في المنزل	17	%73.9
لا يوجد	02	%08.7
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(38): نسب الإجابات حول مكان قيام العدائين بالاستحمام.



شكل رقم(37): نسب الإجابات حول مكان قيام العدائين بالاستحمام.

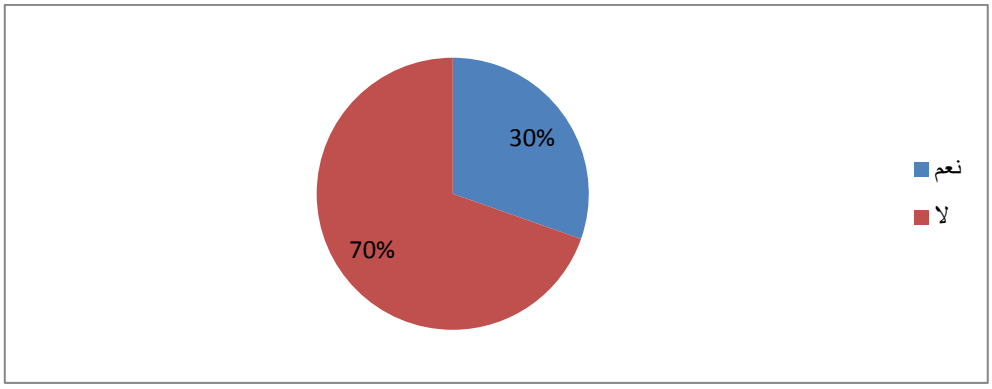
التعليق: تبين نتائج الجدول(38) والشكل(37) أن النسبة الغالبة للمدربين، والمقدرة بـ (74%) صرحوا بأن العدائين يقومون بالاستحمام بعد التدريبات في المنزل، حسب إجابات (17) منهم. أما من قال بأنهم يقومون بذلك في حمام خاص بأحد المرافق الرياضية، فقد كان عددهم (04)، وبنسبة (17%). وهناك فردان قالا بأنه لا يوجد لديهما حمام إطلاقا، وقد كانت النسبة (09%).

السؤال(08): هل يستفيد العداؤون الموهوبون من برمجة تربصات تدريبية؟:

الهدف من السؤال: معرف مدى برمجة تربصات تدريبية لفائدة العدائين الموهوبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	%30.4
لا	16	%69.6
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(39): نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من تربصات تدريبية.



شكل رقم(38): نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من تربصات تدريبية.

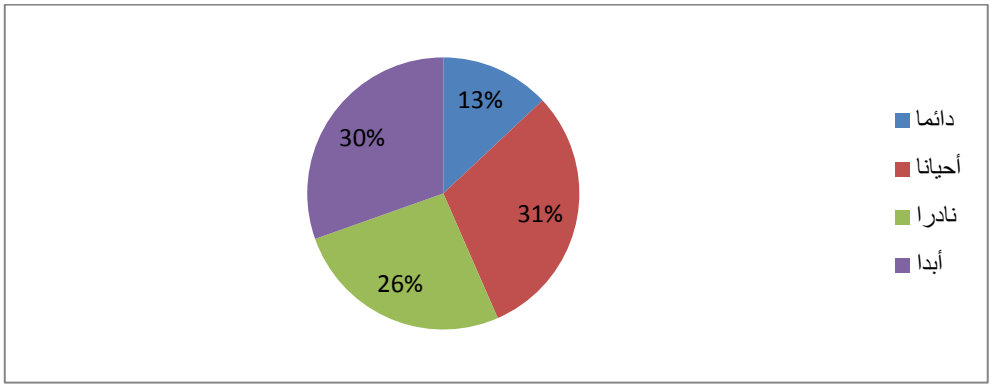
التعليق: توضح نتائج الجدول(39) والشكل(38)، والمتعلقة بمدى برمجة تربصات تدريبية لفائدة العدائين الموهوبين، بأن نسبة (70%) من الأفراد أجابوا بالنفي، وقد كان عددهم (16). أما من أجاب عكسهم، فقد بلغت نسبتهم (30%)، وعددهم (07).

السؤال(09): هل يأخذ العداؤون الموهوبون مكافآت وتحفيزات نظير تحقيقهم لنتائج جيدة في المنافسات؟.

الهدف من السؤال: التعرف على مدى استفادة العدائين من تشجيعات ومكافآت تحفيزية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	03	%13
أحيانا	07	%30.4
نادرا	06	%26.1
أبدا	07	%30.4
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(40): نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من تشجيعات ومكافآت تحفيزية.



شكل رقم(39): نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من تشجيعات ومكافآت تحفيزية.

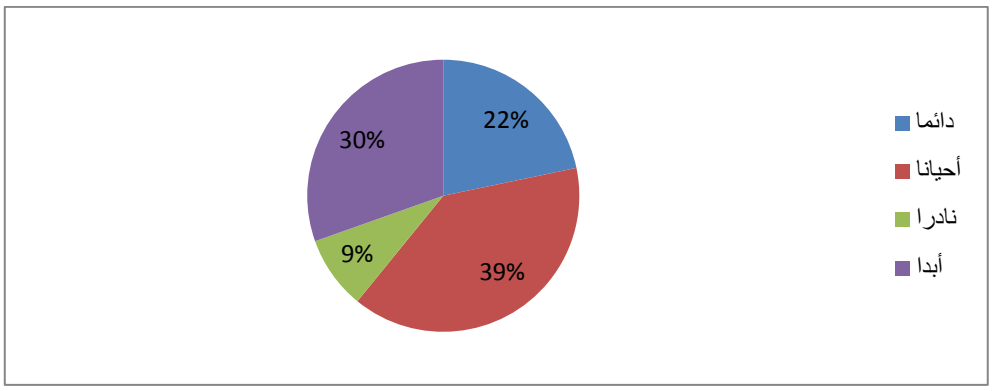
التعليق: كانت النتائج الموضحة في الجدول(40) والشكل(39) تبين أن نسبة الأفراد الذين قالوا بأن العدائين يأخذون أحيانا مكافآت وتحفيزات، بلغت (30%)، وأن عددهم بلغ (07)، وذلك بالمناصفة مع الذين ينفون ذلك. أما الذين قالوا بأنه نادرا ما يحصل ذلك، فقد قدرت نسبتهم (26%)، وعددهم (06). وهناك (03) مستجوبين، نسبتهم (13%)، صرحوا بأن العدائين يستفيدون من تشجيعات تحفيزية.

السؤال(10): هل تقوم الهيئات المسؤولة (البلدية، الرابطة، DJS، ...) بتشجيع وتكريم العدائين الموهوبين في نهاية الموسم الرياضي والذين حققوا نتائج جيدة ؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى قيام الهيئات المسؤولة بتشجيع وتكريم العدائين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	05	%21.7
أحيانا	09	%39.1
نادرا	02	%08.7
أبدا	07	%30.4
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(41): نسب الإجابات حول مدى قيام الهيئات المسؤولة بتشجيع وتكريم العدائين.



شكل رقم(40): نسب الإجابات حول مدى قيام الهيئات المسؤولة بتشجيع وتكريم العدائين.

التعليق: يوضح الجدول(41) والشكل(40) أن نسبة المستجوبين الذين قالوا بأن الهيئات المسؤولة تقوم أحيانا بتشجيع وتكريم العدائين الذين حققوا نتائج جيدة خلال الموسم، بلغت (39%)، وعددهم (09). أما الذين قالوا بأنها لا تقوم بذلك أبدا، فهم (07) أفراد، ونسبتهم (30%). وعن الذين أدلوا بـ دائما، فقد

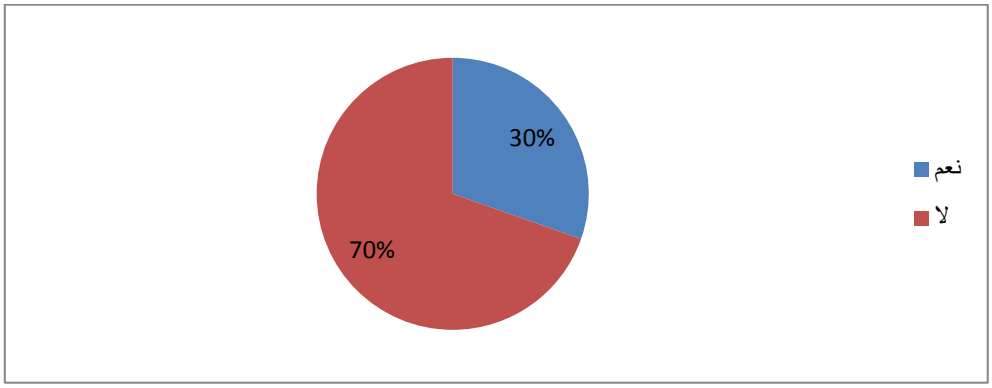
كانوا (05)، وبنسبة (22%). أما نادرا ما تقوم بذلك، فقد كان عدد الإجابات (02)، أي بنسبة (09%).

السؤال(11): هل تتلقون تعويضات أو أجور مالية مقابل قيامكم بمهام التدريب؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى نيل المدربين لأجور مالية مقابل قيامهم بمهام التدريب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	%30.4
لا	16	%69.6
المجموع	**23**	**%100**

جدول رقم(42): نسب الإجابات حول مدى نيل المدربين لأجور مالية مقابل عملية التدريب.



شكل رقم(41): نسب الإجابات حول مدى نيل المدربين لأجور مالية مقابل عملية التدريب.

التعليق: كما تظهر نتائج الجدول(42) والشكل(41)، فإن (16) مدربا صرحوا بأنهم لا يتلقون تعويضات وأجور مالية مقابل قيامهم بمهام التدريب، إذ بلغت نسبتهم (70%). أما عددهم في عكس ذلك، فهو (07)، أي بنسبة (30%).

السؤال(12): حسب رأيكم، ما هي أهم العوائق التي ترونها سببا في عدم مواصلة المواهب الشابة للمشوار الرياضي في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة؟:

الهدف من السؤال: استطلاع آراء المدربين فيما يتعلق بالعوائق التي تتسبب في عدم مواصلة المواهب الشابة للمشوار الرياضي في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة.

التعليق: من خلال تحليل الإجابات المتعددة لأفراد عينة المدربين، فيما يخص آراءهم حول العوائق التي تتسبب في عدم مواصلة المواهب الشابة للمشوار الرياضي في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة، يمكن أن نقول بأنها تتمحور في الأسباب التالية:

- عدم توفر المرافق والمنشآت الرياضية الخاصة بالتدريبات، كمضامير ألعاب القوى.
- انعدام الإعانات والمتابعة المستمرة للرياضيين عند بلوغهم الأصناف الكبرى.
- نقص الدعم والموارد المالية، وبذلك تفكك النوادي.
- عدم الاعتناء بالمواهب الشابة في المناطق النائية.
- انعدام وسائل الاسترجاع.
- عدم توفر الدعم، خاصة من الوسط العائلي.
- عدم تشجيع وتحفيز العدائين.
- نظرة الرياضي على أن ألعاب القوى ليست لها فائدة ترجى من الناحية المادية.
- تأثر الرياضي بكلام خارجي، يتعلق بعدم منحه للجانب والمقابل المادي.
- الظروف الدراسية الناتجة عن سوء البرمجة بين الدراسة وممارسة الرياضة.
- التوقف عن المسار الدراسي يؤدي إلى التوقف عن ممارسة ألعاب القوى.
- الظروف الاجتماعية، والتفكير في المستقبل المهني، بحثا عن العمل.
- صعوبة وقساوة التدريب، خاصة هذه الرياضة بالذات.
- حرمان الرياضي من المنافسات الدولية التي تأهل إليها.
- نقص الإطارات الرياضية المختصة.
- عدم احترام خصوصيات الفئات العمرية الصغرى.

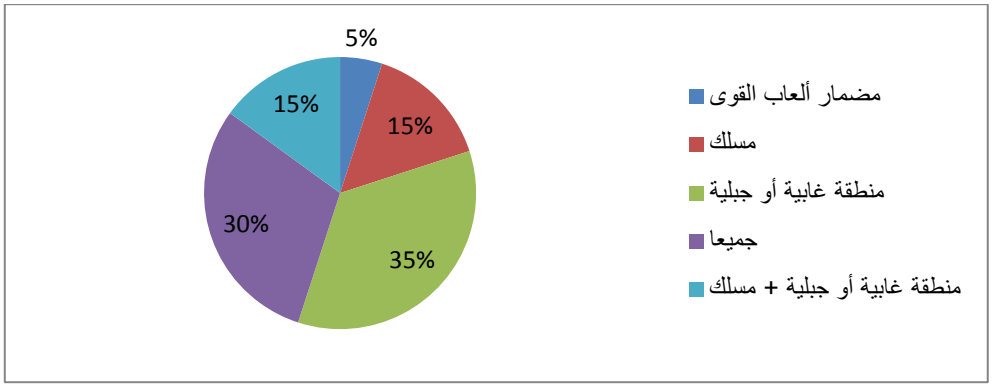
2- 2- الأسئلة الموجهة للعدائين:

السؤال(01): ما هو المكان والمرفق الرياضي الذي تتدرب فيه؟:

الهدف من السؤال: التعرف على أماكن تدرب العدائين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مضمار ألعاب القوى	01	%05
مسلك	03	%15
منطقة غابية أو جبلية	07	%35
جميعا	06	%30
مسلك + منطقة غابية أو جبلية	03	%15
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(43): نسب الإجابات عن أماكن تدرب العدائين.



شكل رقم(42): نسب الإجابات عن أماكن تدرب العدائين.

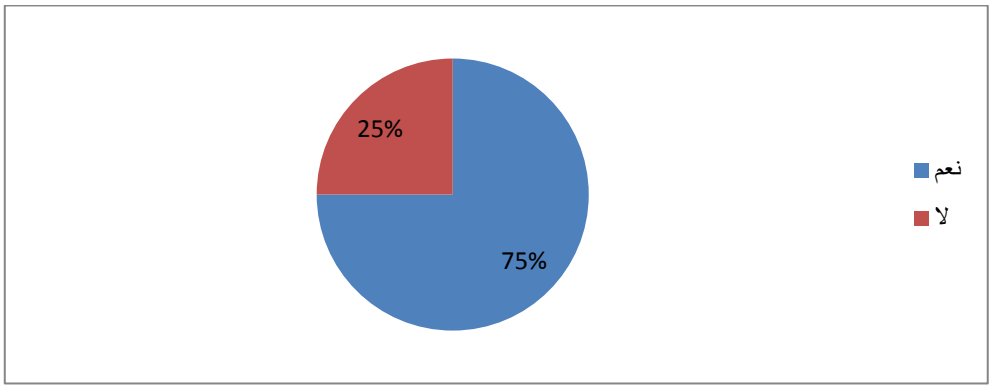
التعليق: من خلال الجدول(43) والشكل(42)، نلاحظ أن النسبة الأكبر من العدائين، والبالغة (35%)، يتدربون في مناطق غابية أو جبلية، وعددهم (07). تليها نسبة الذين يتدربون في جميع هذه المرافق، وتبلغ (30%)، وعددهم (06). أما من يتدرب في المنطقة الغابية أو الجبلية + المسلك، فقد كان عددهم (03)، وبنسبة (15%). ونفس الأرقام بالنسبة للذين يتدربون في المسلك. وهناك فرد واحد يتدرب في المضمار، ونسبته (05%).

- **السؤال الجزئي التابع:** في كل الحالات، هل هو قريب من منزلك؟.

الهدف منه: التعرف على مدى قرب أماكن التدريب من مقر السكن.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	15	%75
لا	05	%25
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(44): نسب الإجابات حول مدى قرب أماكن التدريب من مقر السكن.



شكل رقم(43): نسب الإجابات حول مدى قرب أماكن التدريب من مقر السكن.

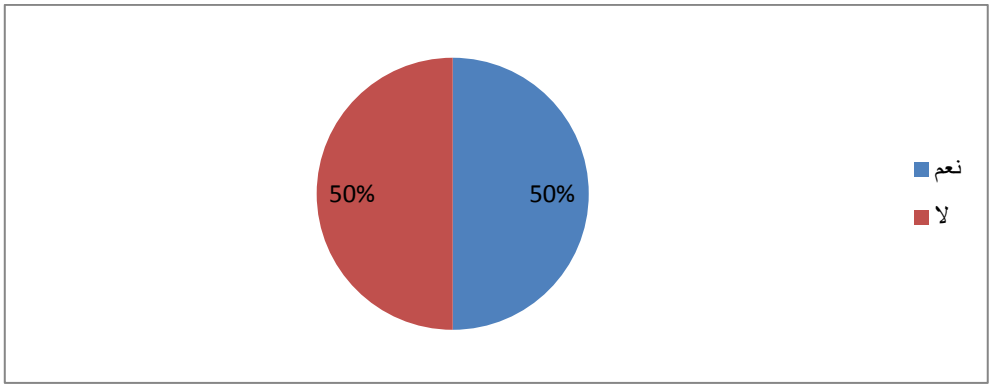
التعليق: يبين الجدول(45) والشكل(44) أن النسبة الغالبة من مجموع العدائين، مقر سكناهم قريب من أماكن التدريب، وتقدر بـ (75%)، أما عددهم فهو (15). على عكس الذين تبعد مرافق التدريب عنهم، فقد كانوا (05)، ونسبتهم (25%).

السؤال(02): هل يوفر لك النادي الألبسة والأحذية الرياضية الخاصة بالتدريب والمنافسة؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى توفير النادي الألبسة والأحذية الرياضية للعدائين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	%50
لا	10	%50
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(45): نسب الإجابات حول مدى توفير النادي الألبسة والأحذية الرياضية للعدائين.



شكل رقم(44): نسب الإجابات حول مدى توفير النادي الألبسة والأحذية الرياضية للعدائين.

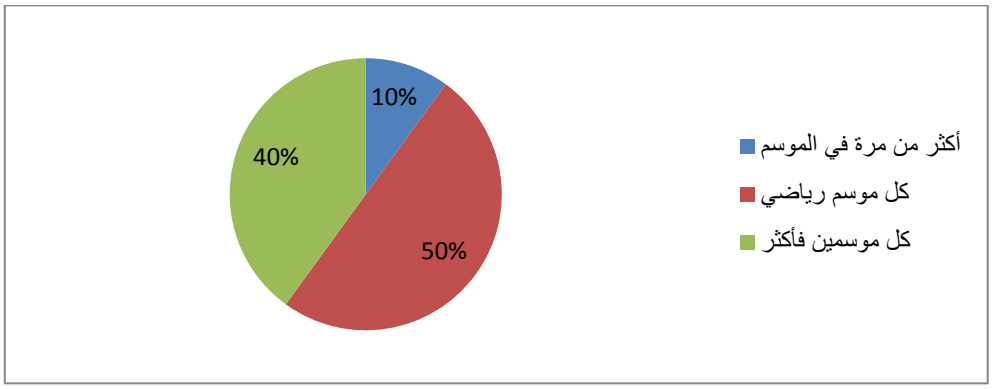
التعليق: تشير نتائج الجدول(45) والشكل(44) أن النسب تتوزع بالمناصفة ما بين توفير النوادي للألبسة والأحذية الرياضية، وعدمه، أي (50%)، والموافقة لـ (10) أفراد لكلتا الحالتين.

- **السؤال الجزئي التابع:** إذا كان " نعم "، فكيف يكون ذلك؟:

الهدف منه: معرفة ما إذا كان توفير هذه الوسائل بصفة دائمة أم لا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أكثر من مرة في الموسم	01	%10
كل موسم رياضي	05	%50
كل موسمين فأكثر	04	%40
المجموع	**10**	**%100**

جدول رقم(46): نسب الإجابات حول ما إذا كان توفير هذه الوسائل بصفة دائمة أم لا.



شكل رقم(45): نسب الإجابات حول ما إذا كان توفير هذه الوسائل بصفة دائمة أم لا.

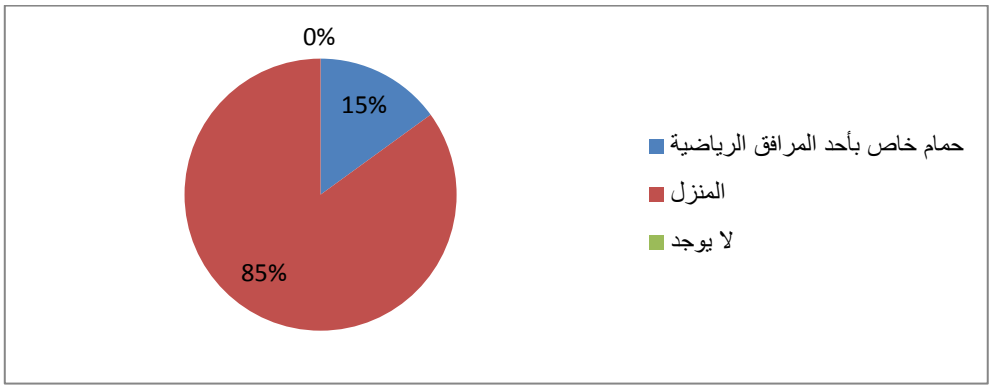
التعليق: من خلال الجدول(47) والشكل(46)، يتضح أن (05) أفراد من مجموع العدائين العشرة الذين يوفر لهم النادي الرياضي الألبسة والأحذية الرياضية، يكون ذلك كل موسم رياضي، وذلك بنسبة (50%). و(04) أفراد منهم يكون ذلك كل موسمين فأكثر، أي بنسبة (40%). وهناك واحد أكثر من مرة في الموسم، نسبته (10%).

السؤال(03): بعد التدريب، أين تقوم بالاستحمام (Douche)؟.

الهدف من السؤال: معرفة المكان الذي يقوم فيه العداء بالاستحمام.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
حمام خاص بأحد المرافق الرياضية	03	%15
المنزل	17	%85
لا يوجد	00	00
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(47): نسب الإجابات حول المكان الذي يقوم فيه العداء بالاستحمام.



شكل رقم(46): نسب الإجابات حول المكان الذي يقوم فيه العداء بالاستحمام.

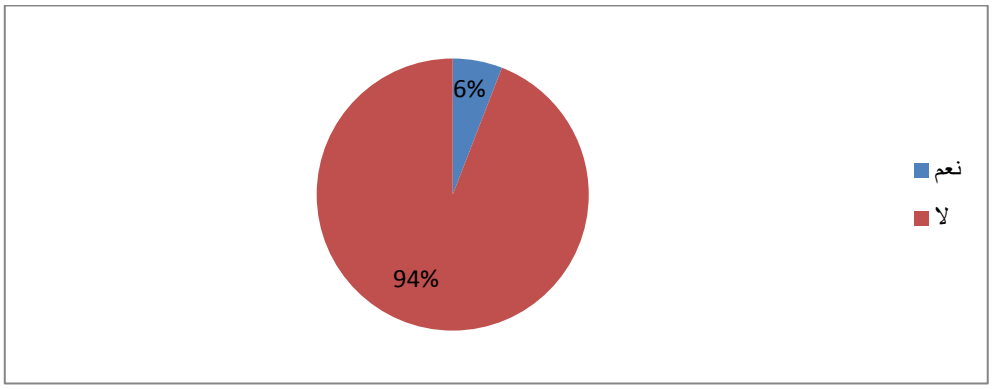
التعليق: كما تبين النتائج الموضحة في الجدول(47) والشكل(46)، فإن أكبر نسبة للعدائين، والمقدرة بـ (85%)، والبالغ عددهم (17)، يقومون بالاستحمام في المنزل. أما الذين يستحمون في أحد المرافق الرياضية، فيتشكلون من (03) أفراد فقط، وبنسبة (15%).

- **السؤال الجزئي التابع:** إذا كان في المنزل، هل يتوفر على شروط الراحة والاسترجاع؟:

الهدف منه: التعرف على مدى توفر الحمام لشروط الراحة والاسترجاع.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	01	%05.9
لا	16	%94.1
المجموع	**17**	**%100**

جدول رقم(48): نسب الإجابات حول مدى توفر الحمام لشروط الراحة والاسترجاع.



شكل رقم(47): نسب الإجابات حول مدى توفر الحمام لشروط الراحة والاسترجاع.

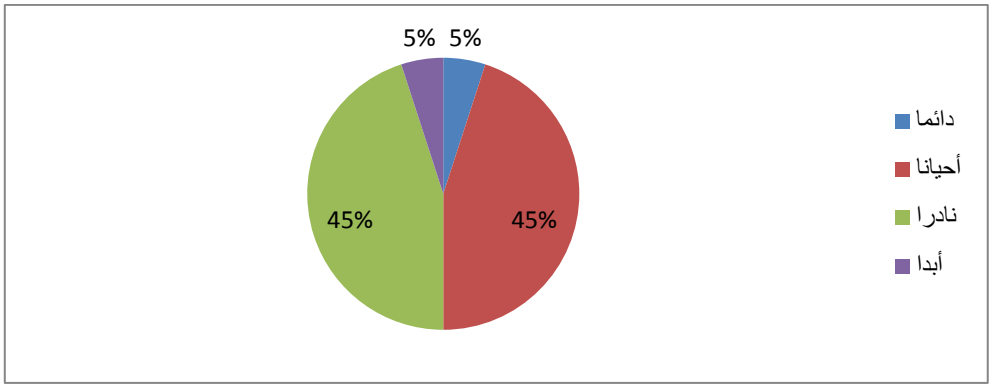
التعليق: يوضح الجدول(48) والشكل(47) أن النسبة الساحقة لإجابات العدائين حول مدى توفر الحمام لشروط الراحة والاسترجاع، كانت بالنفي، فقدرت (94%)، وعددها (16). أما من قال العكس، فنسبته (06%). وهو فرد واحد.

السؤال(04): هل الوجبات الغذائية التي تتناولها بعد التدريبات كافية تضمن لك الاسترجاع؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى ضمان الوجبات الغذائية للاسترجاع لدى العدائين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	01	%05
أحيانا	09	%45
نادرا	09	%45
أبدا	01	%05
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(49): نسب الإجابات حول مدى ضمان الوجبات الغذائية للاسترجاع لدى العدائين.



شكل رقم(48): نسب الإجابات حول مدى ضمان الوجبات الغذائية للاسترجاع لدى العدائين.

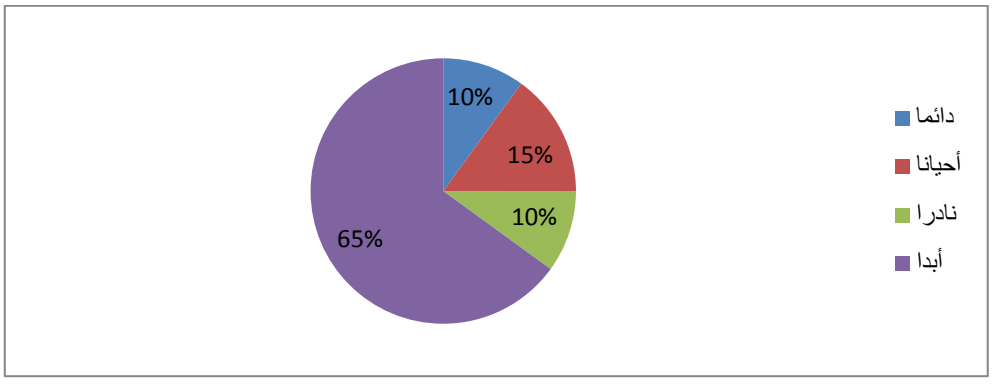
التعليق: تشير الأرقام الواردة في الجدول(49) والشكل(48) إلى أن أغلب العدائين يتقاسمون الإجابات بالتساوي بين أحيانا ونادرا فيما يتعلق بمدى ضمان الوجبات الغذائية للاسترجاع لديهم، فكانت (09) إجابات، وبنسبة (45%) لكل منهما. وكذلك تساوت الإجابات بين دائما وأبدا، حيث نسبت لفرد واحد لكل منهما، أي بنسبة (05%).

السؤال(05): هل تتنقل لإجراء المنافسات بأموالك الخاصة؟:

الهدف من السؤال: التعرف على مدى تنقل العدائين لإجراء المنافسات على حسابهم الخاص.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	02	%10
أحيانا	03	%15
نادرا	02	%10
أبد	13	%65
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(50): نسب الإجابات حول مدى تنقل العدائين لإجراء المنافسات على حسابهم الخاص.



شكل رقم(49): نسب الإجابات حول مدى تنقل العدائين لإجراء المنافسات على حسابهم الخاص.

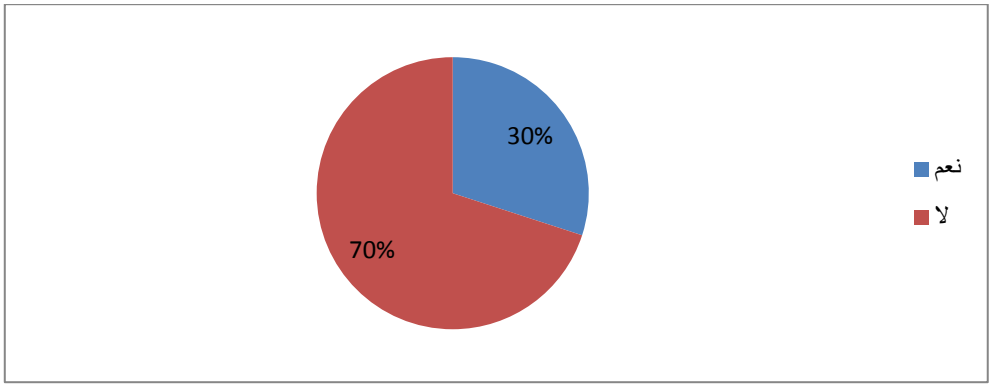
التعليق: من خلال الجدول(50) والشكل(49)، نلاحظ أن عدد العدائين الذين لا يتنقلون أبدا لإجراء المنافسات بأموالهم الخاصة، هو (13)، أي بنسبة (65%). أما الذين يتنقلون أحيانا، فيتشكلون من (03) أفراد، وبنسبة (15%). وهناك (02) منهم يتنقلون دائما على حسابهم الخاص، ونسبتهما (10%). ونفس الشيء للذين نادرا ما يتنقلون بأموالهم الخاصة.

السؤال(06): هل كنت تستفيد من إجراء تربصات تدريبية؟.

الهدف من السؤال: معرفة مدى استفادة العدائين من إجراء تربصات تدريبية؟.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	%30
لا	14	%70
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(51): نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من إجراء تربصات تدريبية.



شكل رقم(50): نسب الإجابات حول مدى استفادة العدائين من إجراء تربصات تدريبية.

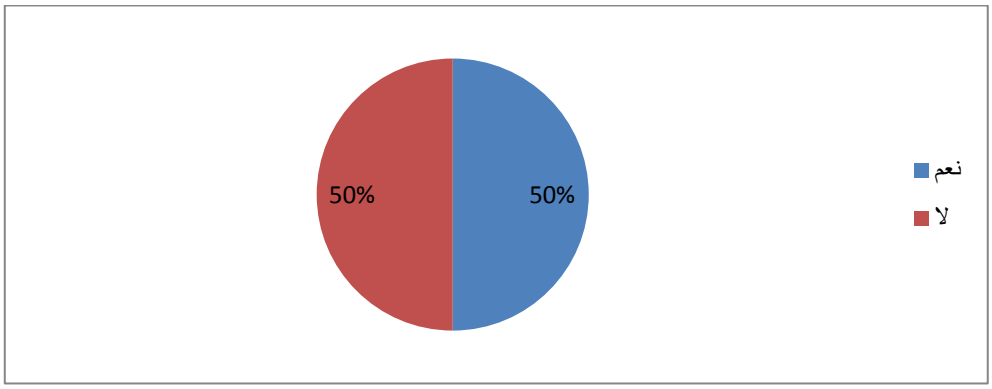
التعليق: يبدو من خلال الجدول(51) والشكل(50) أن (70%) من العدائين لم يكونوا يستفيدون من تربصات تدريبية، وعددهم (14). أما الذين قد أجروا التربصات، فعددهم (06)، وبنسبة (30%).

السؤال(07): هل سبق وأن تم استدعاؤك إلى صفوف الفريق الوطني لألعاب القوى؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى انضمام العدائين إلى الفريق الوطني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	%50
لا	10	%50
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(52): نسب الإجابات حول مدى انضمام العدائين إلى الفريق الوطني.



شكل رقم(51): نسب الإجابات حول مدى انضمام العدائين إلى الفريق الوطني.

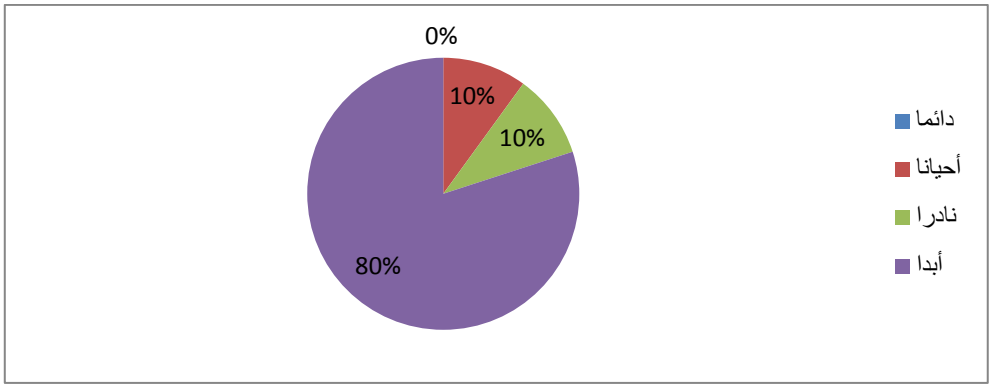
التعليق: تبين النتائج الواردة في الجدول(52) والشكل(51)، والمتعلقة بمدى انضمام العدائين إلى الفريق الوطني لألعاب القوى، اشتراكهم للنسبة (50%)، ما بين الذين أجابوا بـ نعم، وبين الذين أجابوا بـ لا، والموافقة لـ (10) لكل منهما.

السؤال(08): عندما تحقق نتائج في المنافسات، هل تأخذ مقابل ذلك مكافآت وتحفيزات؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى نيل العدائين لمكافآت وتحفيزات مقابل تحقيق نتائج جيدة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
أحيانا	02	%10
نادرا	02	%10
أبدا	16	%80
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(53): نسب الإجابات حول مدى نيل العدائين للمكافآت عند تحقيق النتائج الجيدة.



شكل رقم(52): نسب الإجابات حول مدى نيل العدائين للمكافآت عند تحقيق النتائج الجيدة.

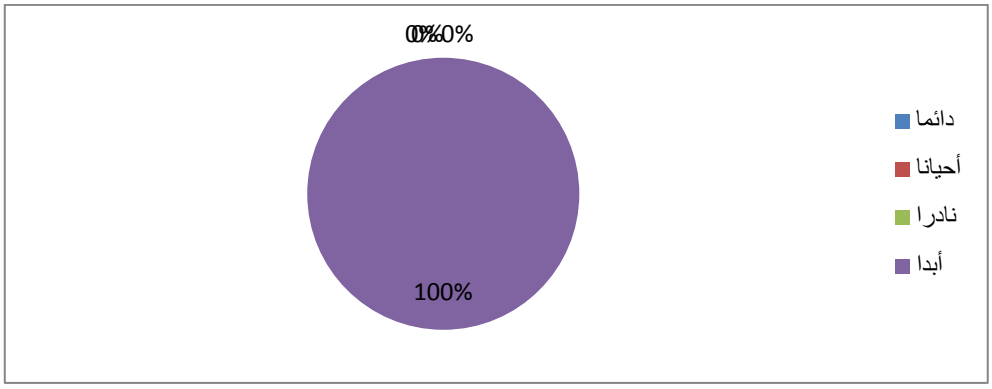
التعليق: من خلال الجدول(53) والشكل(52)، نلاحظ أن النسبة الكبيرة لإجابات العدائين حول مدى أخذهم لمكافآت تشجيعية مقابل تحقيقهم للنتائج الجيدة، كانت بالنفي، وقد بلغت (80%)، وعددها(16). أما الذين يحصلون على التحفيزات فيشتركون ما بين أحيانا ونادرا في النسبة (10%)، أي عددهم (02) لكل إجابة.

السؤال(09): هل تقوم الهيئات المسؤولة (البلدية، الرابطة، DJS، ...) بتشجيعك وتكريمك في نهاية الموسم الرياضي عندما تحقق نتائج جيدة ؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى تقديم الهيئات المسؤولة تكريمات للعدائين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
أحيانا	00	00
نادرا	00	00
أبدا	20	%100
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(54): نسب الإجابات حول مدى تكريم العدائين من طرف الهيئات المسؤولة.



شكل رقم(53): نسب الإجابات حول مدى تكريم العدائين من طرف الهيئات المسؤولة.

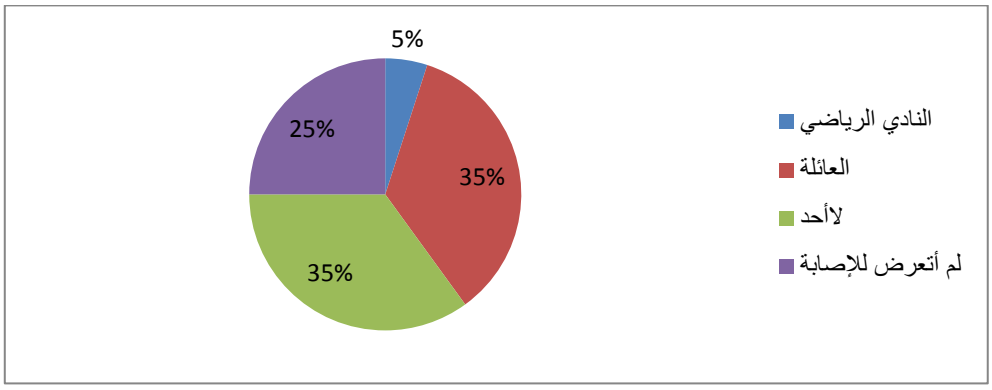
التعليق: لقد أظهرت النتائج المبينة في الجدول(54) والشكل(53) بأن مختلف الهيئات المسؤولة لم تقدم لا تكريمات ولا تشجيعات للعدائين عين الدراسة أبدا، وقد كانت النسبة في ذلك كاملة، أي جميع العدائين.

السؤال(10): في حالة تعرضك للإصابة، من يتكفل بك ويقدم لك العلاج اللازم؟:

الهدف من السؤال: التعرف على الجهة المتكفلة بعلاج العدائين في حالة الإصابة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
النادي الرياضي	01	%05
العائلة	07	%35
لا أحد	07	%37
لم أتعرض للإصابة	05	%25
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(55): نسب الإجابات حول الجهة المتكفلة بعلاج العدائين في حالة الإصابة.



شكل رقم(54): نسب الإجابات حول الجهة المتكفلة بعلاج العدائين في حالة الإصابة.

التعليق: كما هو وارد في الجدول(55) والشكل(54)، فإن أغلب العدائين عندما يتعرضون للإصابة، فإن عائلتاهم هي التي تتكفل بتقديم العلاج لهم، أو لا أحد، وذلك بنفس النسبة والعدد لكلتا الحالتين، والمقدرة بـ (35%)، (07). وهناك (05) من أفراد العينة لم يتعرضوا للإصابة، ونسبتهم (25%). أما عدد أفراد عينة العدائيين الذين يتكفل النادي الرياضي بعلاجهم، فهو (01)، ونسبته (05%).

3- المحور الثالث: يخدم الفرضية الجزئية③ المتعلقة بالعوامل الشخصية والظروف المحيطة بالعداء.

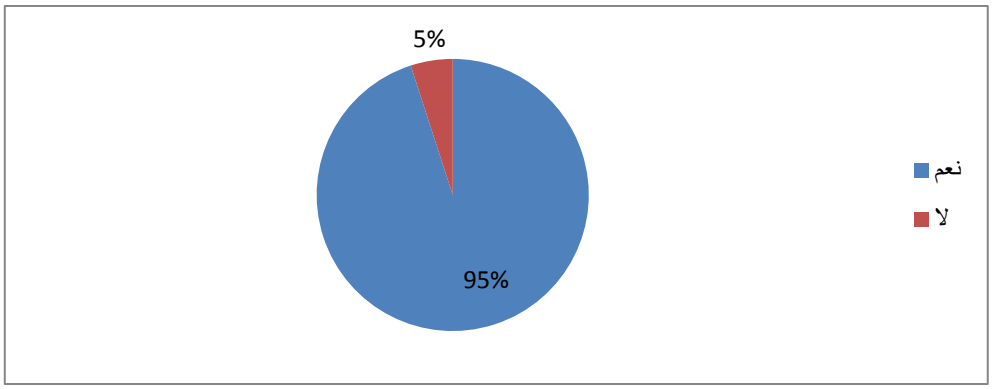
*** أسئلة موجهة للعدائين:**

السؤال(01): خلال ممارستك لألعاب القوى، هل وضعت هدفا أساسيا تسعى لتحقيقه؟.

الهدف من السؤال: معرفة مدى وضع العدائين لأهداف أساسية يسعون لتحقيقها.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	19	%95
لا	01	%05
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(56): نسب الإجابات حول مدى وضع العدائين لأهداف أساسية يسعون لتحقيقها.



شكل رقم(55): نسب الإجابات حول مدى وضع العدائين لأهداف أساسية يسعون لتحقيقها.

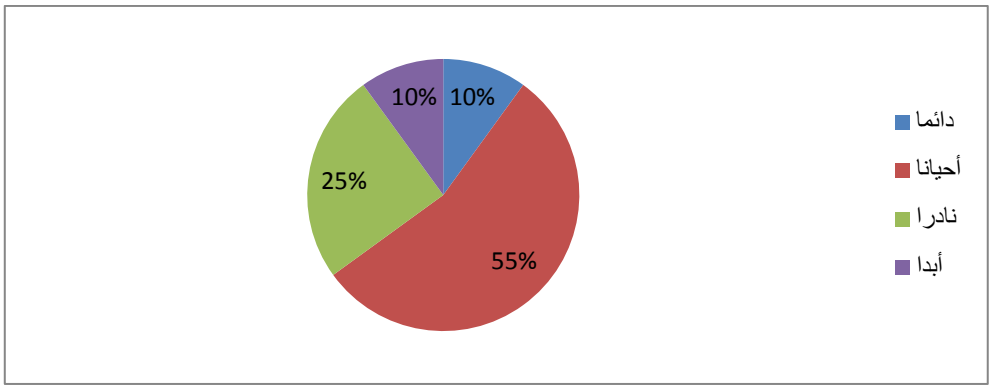
التعليق: من خلال الجدول(56) والشكل(55)، يتضح أن النسبة الساحقة للعدائين تم وضعهم لأهداف مستقبلية يسعون لتحقيقها، وقد كانت (95%)، أما عددهم فبلغ (19)، ما عدا فرد واحد، ونسبته (05%)، لم يقم بتحديد هدف.

السؤال(02): هل كنت تتدرب وحدك؟:

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان العداؤون يتدربون منفردين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	02	%10
أحيانا	11	%55
نادرا	05	%25
أبدا	02	%10
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(57): نسب الإجابات حول مدى تدرب العداء وحيدا.



شكل رقم(56): نسب الإجابات حول مدى تدرب العداء وحيدا.

التعليق: يوضح الجدول(57) والشكل(56) أن عدد العدائين الذين يتدربون أحيانا لوحدهم هو (11)، ويمثلون النسبة الكبيرة، والتي تقدر بـ (55%). تليها نسبة الذين يتدربون نادرا لوحدهم، والتي تبلغ (25%)، وعددهم (05). أما نسبة من يتدرب لوحده دائما، فتبلغ (10%)، وذلك مناصفة مع من لا يتدرب لوحده أبدا، وعددهم (02) لكل منهما.

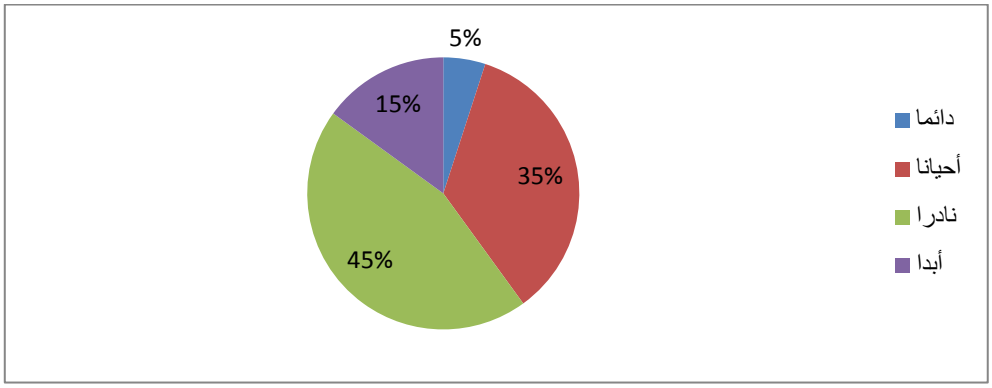
السؤال(03): عندما تتدرب، هل تشعر بالملل وفقدان الرغبة في التدرب؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى شعور العدائين بالملل وفقدان الرغبة في التدرب؟:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	01	%05
أحيانا	07	%35
نادرا	09	%45
أبدا	03	%15

المجموع	20	%100

جدول رقم(58): نسب الإجابات حول مدى شعور العدائين بالملل وفقدان الرغبة في التدرب



شكل رقم(57): نسب الإجابات حول مدى شعور العدائين بالملل وفقدان الرغبة في التدرب.

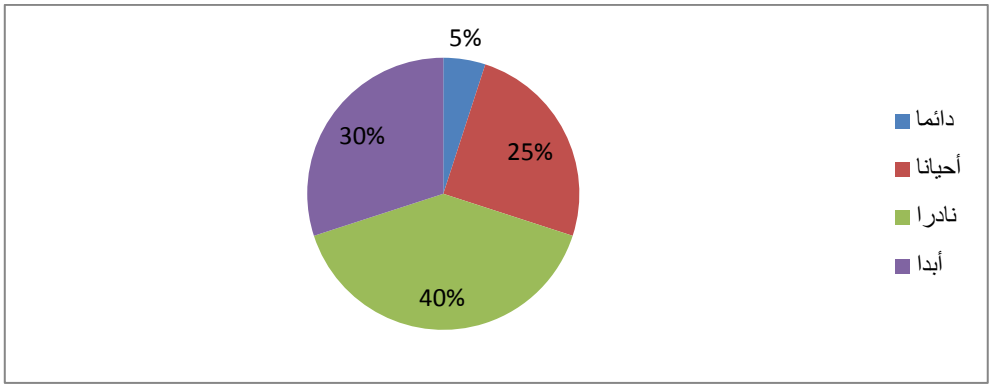
التعليق: من خلال الجدول(58) والشكل(57)، يتبين أن العدد الأكبر من أفراد العينة، البالغ (09) نادرا ما يشعرون بالملل وفقدان الرغبة في التدريب، ونسبتهم في ذلك (45%). ويليه عددهم في الذين يشعرون بذلك أحيانا، وقد كان (07)، أما نسبتهم (35%). وهناك من العدائين من لا يشعر بذلك أبدا، ويقدر عددهم (03)، وبنسبة (15%). أما من يلازمه الملل عند التدريبات، فهناك فرد واحد، نسبته (05%).

السؤال(04): عندما يصل وقت التدريب، هل تأتيك أفكار جانبية سلبية بعدم الذهاب للتدرب؟.

الهدف من السؤال: التعرف على مدى تعرض العدائين لأفكار جانبية سلبية تدفعه إلى عدم الذهاب للتدريب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	01	%05
أحيانا	05	%25
نادرا	08	%40
أبدا	06	%30
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(59): نسب الإجابات حول مدى تعرض العدائين لأفكار جانبية سلبية.



شكل رقم(58): نسب الإجابات حول مدى تعرض العدائين لأفكار جانبية سلبية.

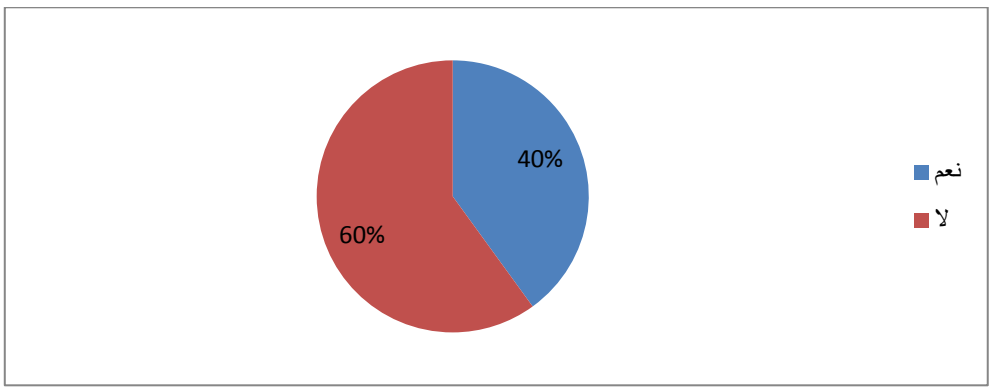
التعليق: تبين الأرقام الواردة في الجدول(59) والشكل(58) أن (08) من المستجوبين نادرا ما تأتيهم أفكار جانبية سلبية فيما يخص عدم الذهاب للتدرب، وذلك بنسبة (40%). و(06) منهم، وبنسبة (30%) لا تأتيهم أبدا. كذلك يوجد منهم من تعترضه أحيانا، عددهم (05)، ونسبتهم (25%). أما من تأتيه دائما، فيوجد فرد واحد ، نسبته (05%).

السؤال(05): هل كان الحجم الساعي للدراسة يتيح لك الوقت الكافي للتدريب؟.

الهدف من السؤال: التعرف على مدى تناسب أوقات الدراسة مع أوقات التدريب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	%40
لا	12	%60
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(60): نسب الإجابات عن مدى تناسب أوقات الدراسة مع أوقات التدريب.



شكل رقم(59): نسب الإجابات عن مدى تناسب أوقات الدراسة مع أوقات التدريب.

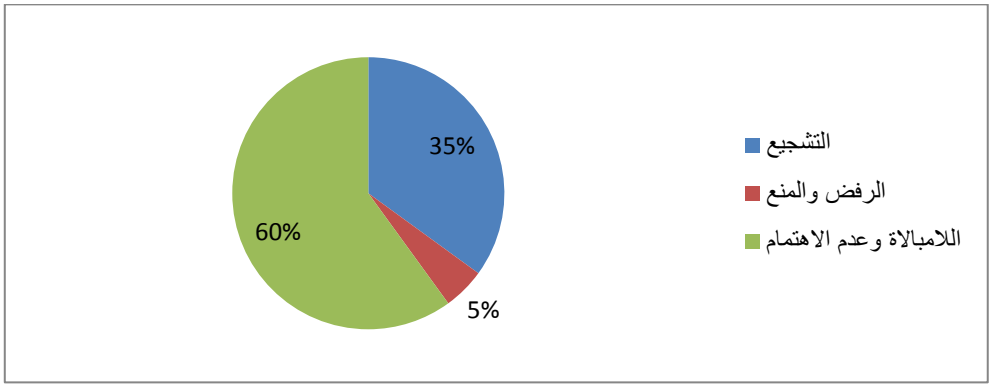
التعليق: تبين الإجابات الواردة في الجدول(60) والشكل(59) بأن البرمجة لأوقات الدراسة ووقت التدريب غير متاحة لدى غالبية العدائين، إذ كان عددهم (12)، وبنسبة (60%)، ومتاحة لدى (08) منهم، نسبتهم (40%).

السؤال(06): ما هو رد فعل والديك تُجاه ممارستك لألعاب القوى؟.

الهدف من السؤال: معرفة ردود فعل الأولياء تجاه ممارسة أبنائهم لألعاب القوى.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
التشجيع	07	%35
الرفض والمنع	01	%05
اللامبالاة وعدم الاهتمام	12	%60
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(61): نسب الإجابات حول ردود فعل الأولياء تجاه ممارسة أبنائهم لألعاب القوى.



شكل رقم(60): نسب الإجابات حول ردود فعل الأولياء تجاه ممارسة أبنائهم لألعاب القوى.

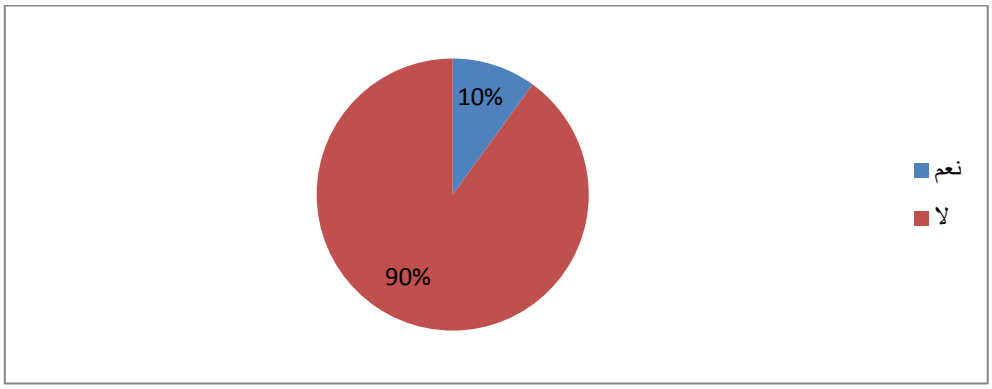
التعليق: نلاحظ من خلال الجدول(61) والشكل(60)، أن نسبة (60%) من أفراد العينة، والبالغ عددهم (12)، كانت ردود فعل والديهم جراء ممارستهم لألعاب القوى هي اللامبالاة وعدم الاهتمام. أما الذين يشجعهم أولياؤهم فعددهم (07)، وبنسبة (35%). وهناك فرد واحد يقابل بالرفض والمنع، نسبته (05%).

السؤال(07): هل تمارس رياضة أخرى غير ألعاب القوى؟:

الهدف من السؤال: التعرف على ممارسة العدائين لرياضات أخرى.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	02	%10
لا	18	%90
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(62): نسب الإجابات عن مدى ممارسة العدائين لرياضات أخرى.



شكل رقم(61): نسب الإجابات عن مدى ممارسة العدائين لرياضات أخرى.

التعليق: نلاحظ من خلال النتائج الواردة في الجدول(62) والشكل(61)، أن النسبة الساحقة للعدائين لا يمارسون رياضات لأخرى غير ألعاب القوى، وقد قدرت بـ (90%)، أما عددهم فيبلغ (18) واحدا؛ وفي مقابل ذلك، هناك (02) من أفراد العينة يمارسانها، وقد كانت نسبتهما (10%).

أما السؤال المفتوح: إذا كان " نعم "، فما هي؟:

من خلال التحليل السابق لنتائج الجدول(62) والشكل(61)، فإن هناك فردان يمارسان رياضات أخرى، وبالرجوع إلى الإجابات المفتوحة، فإن أحدهما يمارس رياضة كرة القدم، والآخر الكرة الطائرة.

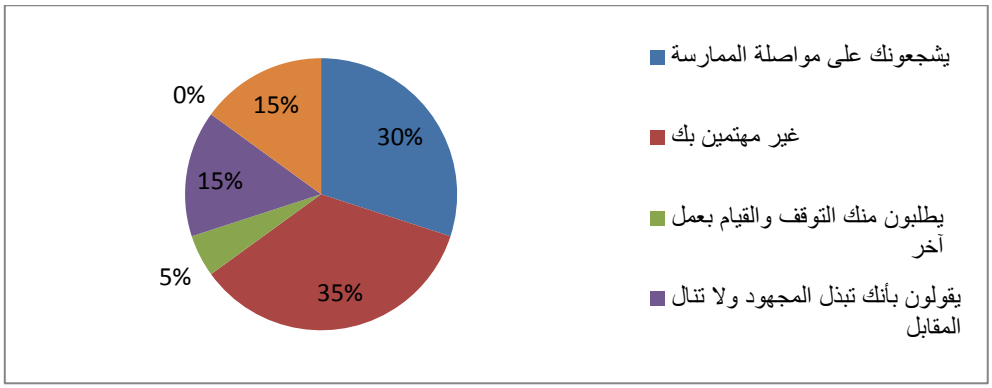
السؤال(08): هل كان الناس المحيطون بك ؟:

الهدف من السؤال: التعرف على دور الناس المحيطين بالعداء على ممارسته لهذه الرياضة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
يشجعونك على مواصلة الممارسة	06	%30
غير مهتمين بك	07	%35
يطلبون منك التوقف والقيام بعمل آخر	01	%05

يقولون بأنك تبذل المجهود ولا تنال المقابل	03	%15
يقولون لك كلاما آخر	00	00
إجابات متعددة	03	%15
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(63): نسب الإجابات عن دور الناس المحيطين بالعداء.



شكل رقم(62): نسب الإجابات عن دور الناس المحيطين بالعداء.

التعليق: توضح نتائج الجدول(63) والشكل(62)، أن أكبر النسب، والمتعلقة بدور الناس المحيطين بالعدائين، تعود إلى أنهم غير مهتمين بهم، وقد قدرت بـ (35%)، وبعدد إجابات بلغت (07). تليها نسبة الأفراد الذين قالوا بأنهم يشجعون على مواصلة الممارسة، والتي تبلغ (30%)، وعددهم (07). وبعدها الذين يقولون بأنك تبذل المجهود ولا تنال المقابل، بنسبة (15%). وتوافق (03) أفراد. وذلك مناصفة مع الإجابات المتعددة. أما عدد الذين قالوا بأنهم يطلبون منك التوقف والقيام بعمل آخر فهو فرد واحد، نسبته (05%).

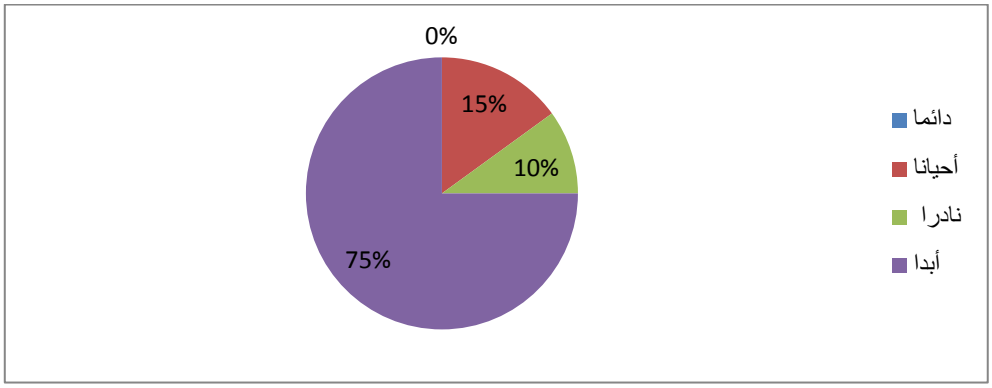
السؤال(09): هل تنشب خلافات بينك وبين مدربك تسيء العلاقة بينكما؟:

الهدف من السؤال: معرفة مدى وقوع خلافات بين العدائين ومدربيهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
أحيانا	03	%15
نادرا	02	%10
أبدا	15	%75

المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(64): نسب الإجابات عن مدى وقوع خلافات بين العدائين ومدربيهم.



شكل رقم(63): نسب الإجابات عن مدى وقوع خلافات بين العدائين ومدربيهم.

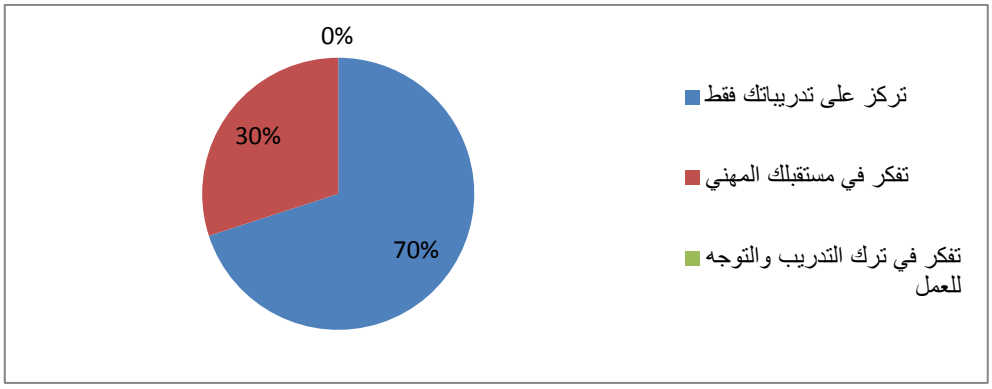
التعليق: من خلال الجدول(64) والشكل(63)، نلاحظ أن أكبر نسبة تعود إلى الذين قالوا بأنه لا تكون خلافات بيننا وبين المدربين أبدا، وقد بلغت (75%)، والموافقة لـ (15) منهم. بعدها تأتي نسبة الذين قالوا بأنها تكون أحيانا، بمعدل (15%)، وعددهم (03). أما الذين نادرا ما تكون خلافات مع مدربيهم، فعددهم (02)، ونسبتهم (10%).

السؤال(10): عندما كنت تمارس ألعاب القوى، هل كنت؟:

الهدف من السؤال: معرفة الأمور التي يهتم بها العداء وقت ممارسته لألعاب القوى.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تركز على تدريباتك فقط	14	%70
تفكر في مستقبلك المهني	06	%30
تفكر في ترك التدريب والتوجه للعمل.	00	00
المجموع	**20**	**%100**

جدول رقم(65): نسب الإجابات عن الأمور التي يركز عليها العداء.



شكل رقم(64): نسب الإجابات عن الأمور التي يركز عليها العداء.

التعليق: تبين نتائج الجدول(65) والشكل(64) أن أغلب العدائين كان تركيزهم على التدريبات فقط، بواقع (70%)، حيث كان عددهم (14). أما الذين كانوا يفكرون في المستقبل المهني، فيبلغ عددهم (06)،أي بنسبة (30%).

السؤال(11): ما هي الأسباب التي جعلتك تتوقف عن المشوار الرياضي في ألعاب القوى؟:

الهدف من السؤال: التعرف على الأسباب المؤدية إلى انقطاع العدائين عن المشوار الرياضي.

التعليق: من خلال تحليل الإجابات المتعددة لعينة العدائين، فيما يخص الأسباب التي جعلتهم يتوقفون عن المشوار الرياضي في ألعاب القوى، يمكن أن نخلص إلى الأسباب التالية:

- عدم وجود كفاءات تدريبية، وفرق مناسبة تساعد على التدريب.
- عدم المتابعة المستمرة للعدائين.
- عدم توفر المرافق والهياكل الرياضية، وكذا أدنى وسائل الاسترجاع (كمضمار ألعاب القوى، دوش، تغذية كافية،...).
- عدم توفر مستلزمات التدرب، من ألبسة وأحذية رياضية،...
- عدم الاستدعاء للفريق الوطني، والمشاركة في المنافسات والملتقيات الدولية.
- البقاء وحيدا أثناء التدريب، نتيجة عدم وجود مجموعات للتدرب معها.
- صرف المسؤولين النظر والاهتمام عن العدائين، وعدم تلقي التشجيع الكافي من طرفهم.
- التعسف الممارس من طرف بعض مسؤولي رياضة ألعاب القوى.
- اللامبالاة من طرف المسؤولين بالأحوال الشخصية للعدائين.

- وقوف بعض الأشخاص كعائق للرياضي والمدرب.
- عدم تلقي المكافآت والتحفيزات المادية والمعنوية.
- كثرة الإصابات وعدم تلقي العلاج.
- الظروف المعيشية والدراسية، وعدم اهتمام الوالدين.
- التفكير في المستقبل المهني، والتوجه إلى الحياة العملية.
- ترك الدراسة أدى إلى ترك التدريب، نتيجة الذهاب للعمل.

خلاصة:

إن تنظيم البيانات وتصنيفها وقيام الباحث بعرضها على العيان، يساهم بقدر كبير في التعرف على أي الطرق والأساليب الإحصائية التي تصلح لمعالجتها، ومن ثم مقدرته على تحليل النتائج التي تَوصل إليها من هذه المعالجة، وبالتالي يتحتم عليه إعطاء تفسيرات لهذه النتائج ومناقشتها، وفي نفس الوقت فهو يهيئ نفسه للاستنتاجات والاستخلاصات المتوقعة من تحليل البيانات.

الفصل السادس:

مناقشة وتفسير النتائج

تمهيد:

لابد وللخروج بنتائج واستنتاجات البحث التي تحقق أهدافه، أن يقوم الباحث بتقديم تفسيرات للنتائج الرقمية التي توصل إليها من خلال تحليله للبيانات حول أسباب ظهورها بهذا الشكل، وكذلك مناقشتها وربطها بما هو موجود في الواقع.

إن قيمة وجودة البحث تكمن في الاستنتاجات والاستخلاصات المتوج بها من خلال مختلف العمليات الإجرائية التي مرت بها الدراسة، وعلى إثرها يتم إثبات أو نفي الفرَضيات المطروحة، ومعرفة مدى تحققها وإقرارها.

وعليه، فإن هذا الفصل سيتم فيه مناقشة وتفسير النتائج، مع ربطه بالاستنتاجات النهائية التي تعبر عن مدى تحقق الفرضيات من عدمه.

1- المحور الأول: يوافق الفرضية الجزئية① المتعلقة بالأسس العلمية والمنهجية لتوجيه وتدريب العدائين الناشئين (12 ← 15 سنة).

أ/ بيانات عامة خاصة بالمدربين:

السؤال(أ): هل مارست رياضة ألعاب القوى من قبل؟.

الاستنتاج:

من خلال الجدول (3) والشكل (2) نلاحظ أن جميع المدربين أجابوا بـ (نعم)، أي أنهم جميعا مارسوا ألعاب القوى من قبل، وهذا حسب النسبة المقدرة بـ (100%).

ونستنتج من ذلك أن جُل المدربين كانوا عدائين سابقين، وبالتالي يمكن أن نقول بأنهم يمتلكون خبرة وتجربة شخصية على الأقل في ميدان ألعاب القوى.

السؤال(ب): ما هو نوع الشهادة العلمية التي تمتلكها في الميدان؟.

الاستنتاج:

يوضح الجدول (4) والشكل (3) أن أغلب المدربين يحملون شهادات مختلفة، حيث أن (07) مدربين تحصلوا على شهادة تقني سامي في الرياضة، وبأكبر نسبة، أين تقدر بـ (31%). ثم يليهم (06) مدربين لديهم درجات تكوين المدربين، وبنسبة بلغت (26%). وهناك (05) أساتذة للتربية البدنية بلغت نسبتهم (22%). أما نسبة (17%) من المدربين فقد كانوا مستشارين في الرياضة، حيث بلغ عددهم (04). وهناك فرد واحد بدون شهادة، وبنسبة (04%).

وبذلك يمكن أن نقول بأن أغلب المدربين تكونوا تكوينا لا بأس به، ولديهم مستوى علمي مقبول، إلا أن طبيعة الشهادات التي تحصل عليها معظمهم لا تكفي من أجل الإلمام الجيد بالنظرية والمنهجية العلمية للتدريب الرياضي الحديث، وكذا معرفة مختلف العلوم الأخرى المرتبطة به، وهذا ما يوافق نتائج الدراسة السابقة لبدة سليمان ص:58.

ب/ بيانات عامة خاصة بالعدائين:

السؤال(أ): كم كان عمرك عند بداية ممارستك لألعاب القوى؟.

الاستنتاج:

من خلال الجدول(19) والشكل(18)، نلاحظ أن (07) عدائين التحقوا برياضة ألعاب القوى خلال المرحلة العمرية (12 - 13 سنة)، والموافقة لصنف الأحداث، وكانت نسبتهم(35%). ونفس الشيء بالنسبة للمرحلة العمرية (14 - 15 سنة). أما الذين التحقوا خلال المرحلتين (10 - 11 سنة)، و(16 سنة)، فقد كانوا (03) أفراد لكل مرحلة. وبنسبة (15%) لكل منهما. وبذلك تراوحت أعمار العدائين عند بداية ممارستهم لألعاب القوى ما بين [10 ← 16 سنة].

ونستنتج من ذلك بأن أغلب العدائين كانت بدايتهم في ممارسة رياضة ألعاب القوى في مراحل متأخرة ومتقدمة في النمو نوعا ما، مما يُضيع أو يقلل من اكتسابهم للمهارات الحركية القاعدية الخاصة بالرياضة، والتي تمهد وتهيئ الأرضية لمرحلة التخصص، مما يتوافق مع الجانب النظري ص:(38). وهذا يعتبر فواتا للمرحلة الأساسية أو القاعدية لتطوير المواهب، والموافقة للمرحلة العمرية (08 - 12 سنة)، والتي تتميز بالمتعة وإشباع الرغبات وتطوير الحوافز الجوهرية لدى الطفل، وكذا المشاركة في أنشطة عديدة ومتنوعة، تهدف إلى إحداث التنمية الشاملة والعامة لأساسيات رياضة ألعاب القوى، وهذا حسب " ديمبستر " (2005) (**يورغن شيفر، 2008، ص:11**).

السؤال(ب): كيف كان التحاقك برياضة ألعاب القوى؟.

الاستنتاج:

يبين الجدول(20) والشكل(19) أعلاه أن أكبر عدد من العدائين والبالغ عددهم (07)، التحقوا برياضة ألعاب القوى عن طريق المدرسة، وذلك بنسبة قدرت بـ (35%). ويليهم في ذلك (05) منهم التحقوا بواسطة الأصدقاء، وبنسبة (25%). أما الذين التحقوا بها برغبتهم الشخصية فقد كانت نسبتهم (20%) أي (04) أفراد. وهناك من انضم إلى هذه الرياضة عن طريق العائلة، وكذلك بطرق أخرى، وقد كان عددهم (02)، وبنسبة (10%) لكل طريقة.

نلاحظ أن أكبر نسبة فيم يتعلق بكيفية التحاق العدائين برياضة ألعاب القوى كانت عن طريق المدرسة، وذلك بـ (35%)، ويعود ذلك إلى كون المدرسة هي المكان الأساسي لظهور وبروز المواهب الرياضية في اختصاصات ألعاب القوى عن طريق مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية،

وبما يتضمن، بل ويقوم محتوى المقرر الدراسي لهذه المادة على الأنشطة الخاصة بهذه الرياضة بصفة أكبر.

ومن خلال ذلك نستنتج أن للرياضة المدرسية، سواء الصفية منها أو اللاصفية، دور بارز في اكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية الشابة نحو مختلف التخصصات الرياضية، وخاصة ألعاب القوى، وأنها لاتزال تحافظ على هذا الدور الهام فيما يخص هذه العملية.

السؤال(ج): ما هي أفضل نتيجة حققتها خلال مشوارك الرياضي؟.

الاستنتاج:

من خلال قراءة أفضل النتائج المحققة من طرف أفراد عينة العدائين خلال مشوارهم الرياضي، يمكن أن نقول بأنهم كانوا ذو مستوى جيد على المستوى الوطني، ويوجد بعضهم من حقق نتائج جيدة دوليا، وكذلك لديهم قدرات وإمكانيات للوصول إلى المستويات العالمية (**انظر إلى الملاحق**).

* السؤال(01): على ماذا تعتمدون في اختياركم وتوجيهكم للمواهب الشابة إلى المسافات المتوسطة والطويلة؟.

الاستنتاج:

يبين الجدول(5) والشكل(4) بأن الطريقة الأكثر اعتمادا من طرف المدربين لانتقاء وتوجيه المواهب الشابة نحو السباقات النصف طويلة والطويلة، والبالغ عددهم(09) تتمثل في عملية تنظيم سباقات بين الأطفال، وذلك بنسبة بلغت (39%). تليها طريقتا الملاحظة والاختبارات، أين يتقاسمها (10) مدربين، وبنفس النسبة (22%) لكل طريقة. وهناك (03) مدربين يعتمدون على الطريقتين معا (الملاحظة + الاختبارات)، بنسبة قدرت بـ (13%). أما رغبة الطفل فقد بلغت (04%)، أجاب عليها فرد واحد، وأما الطريقة العشوائية فلا يعتمد عليها أحد.

ونلاحظ بذلك أن الطريقة الغالبة المعتمدة لدى المدربين في انتقاء وتوجيه المواهب الشابة إلى المسافات المتوسطة والطويلة هي تنظيم سباقات بين الأطفال، وذلك بنسبة (39%)، وهذا راجع إلى أن هذه الطريقة من وجهة نظر المدربين هي الأسهل، أين يتم التعرف الواضح على العدائين الجيدين من خلال تحقيقهم للمراتب الأولى في تلك السباقات فقط، وكذلك هي غير مكلفة، بحيث لا تتطلب إمكانيات

وأجهزة دقيقة من جهة، وعدم توفرها من جهة أخرى؛ ولكن هذه الطريقة قد لا تعطي الفرصة لبعض الأفراد من أجل البروز، ولا يمكن من خلالها ملاحظة الاستعداد الرياضي الخاص لدى الأطفال نحو هذا الاختصاص، كما أنه في السباق قد يشارك بعض الأطفال الذين يمارسون رياضات أخرى، والذين كان لهم تدريب منذ فترة، فيستحوذون على المراتب الأولى.

وبالتالي نستنتج بأن المدربين بهذه الطريقة لا يراعون الأساليب العلمية والموضوعية، والتي بموجبها يتطلب استخدام اختبارات ومعايير مختلفة تناسب الرياضي، من قدرات بدنية، وظيفية، استعدادات نفسية، معطيات أنتروبومترية، ولا يعتمدون على الوسائل الدقيقة في اكتشاف وانتقاء وتوجيه المواهب الشابة نحو اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة، لأن هذه الطريقة وحدها لا تكفي لهذه العملية، وهذا ما يتوافق مع الدراسة النظرية ص: (38) و(62).

السؤال(02 للمدربين) + (01 للعدائين): الخاص بعدد الحصص التدريبية المنفذة على العدائين أسبوعيا؟.

الاستنتاج:

كما يوضح الجدول(6) والشكل(5)، نلاحظ أن أغلب المدربين والبالغ عددهم (16) ينفذون ثلاث حصص فأقل على العدائين الموهوبين (12 ← 15 سنة)، أي بنسبة وصلت إلى (69%). وأن (05) مدربين يطبقون عليهم أربع حصص، بنسبة (22%). وهناك من المدربين من ينجز خمس حصص، وبنسبة (09%)، وعددهم (02). أما أكثر من خمس حصص في الأسبوع، فلا يوجد من يقوم بها.

أما ما توضحه النتائج المتحصل عليها في الجدول(21) والشكل(20)، فإن النسبة الأكبر للعدائين عند بداية ممارستهم لألعاب القوى، يتدربون خمس حصص، وقد بلغت (35%)، وتوافق (07) من مجموع أفراد العينة. وهناك منهم يتدرب أربع حصص، والبالغ عددهم (05)، وبنسبة (25%). وذلك بالتساوي مع من يتدرب ثلاث حصص فأقل. وهناك (03) عدائين يتدربون أكثر من خمس حصص، وقد كانت نسبة ذلك (15%).

مما سبق نلاحظ أن النسبة الكبيرة من المدربين يقومون بـ (03) حصص على الأكثر للعدائين الناشئين في الأسبوع، وقد بلغت (96%)، وبذلك تتوافق هذه النتائج مع نتائج عينة العدائين جزئيا، حيث أنه بجمع النسب الخاصة بمجموع العدائين الذين يتدربون (03) و (04) حصص نجدها (50%)، ويمكن

أن نرجع هذا العدد من الحصص إلى توافقه وارتباطه بأيام العطلة وأوقات عدم الدراسة لدى الرياضيين، وكذلك إدراك المدربين للحجم الساعي التدريبي المطلوب تطبيقه على العدائين الناشئين.

ونستنتج أنه خلال المرحلة العمرية (12-14 سنة) وحتى (16 سنة)، والتي توافق صنفي الأحداث والأصاغر، يمكن للعدائين الفتيان التدرب (3-4 حصص) في الأسبوع (**خريبط، الأنصاري، 2002، ص:73**)، وهو ما ذهب إليه " مفتي " حينما قال بأن الأسبوع التدريبي يحتوي على عدد من وحدات التدريب يتراوح ما بين 03 وحدات (كما في تدريب الناشئين والمبتدئين عادة) (**مفتي، 2010، ص:19**).

ولقد قدم الباحث " ديمبستر " نموذجا لتطوير المواهب، وقسمه إلى مراحل، حيث أورد في هذ النموذج بأنه خلال المرحلة العمرية (13-16 سنة) تكون التدريبات لمدة (04) مرات أسبوعيا (**شيفر، 2008، ص:12**).

وعلى ذلك يمكن أن نقول بأن النتائج المحصل عليها تتوافق مع الخلفية النظرية المذكورة فيما يخص العدد الأمثل للحصص التدريبية عند العدائين الناشئين في الأسبوع، وهذا ما يجعلنا نقول بأن أغلب المدربين يتبعون الحجم الساعي المناسب والمثالي، والخاص بعدد مرات إجراء الحصص التدريبية لعدائي صنفي الأحداث والأصاغر.

السؤال(03 للمدربين) + (02 للعدائين): المتعلق بالجوانب والصفات التي يتم التركيز على تطويرها وبصفة غالبة لدى العدائين الناشئين.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الإجابات الموضحة في الجدول(7) والشكل(6)، يتبين أن أغلب المدربين، البالغ عددهم (16) يركزون في تدريباتهم لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة صنفي الأحداث والأصاغر على تطوير صفة المداومة + أبجديات الجري، بنسبة تقدر بـ (70%). كما أن (02) منهم يركزون على تنمية المداومة + السرعة، بنسبة (09%). ونفس الشيء بالنسبة لعدد المدربين الذين يطورون جميع الصفات ما عدا القوة. أما الصفات المتبقية فتتوزع على (03) مدربين، بنسبة (04%) لكل واحد منهم.

من خلال الجدول(22) والشكل(21)، يتضح أن المداومة + أبجديات الجري هما العنصران اللذان يركزان عليهما العداؤون بصفة غالبة عندما كانوا في صنفي (أحداث وأصاغر)، وعددهم (11)، أي بنسبة (55%). والذين يتدربون على صفة المداومة كان عددهم (04)، وبنسبة (20%). وهناك (02) يركزان على المداومة + القوة، بنسبة (10%)، ونفس الشيء بالنسبة للتنسيق، أما من يتدرب على المداومة + السرعة، فيوجد فرد واحد، بنسبة (05%).

وبذلك يتضح أن المدربين يركزون بصفة غالبة على صفة المداومة + أبجديات الجري، وبنسبة (70%)، وبالتالي تتوافق هذه النتائج مع نتائج عينة العدائين، إذ بلغت نسبة الذين يتدربون على نفس العنصرين بصفة غالبة (55%)، ونفسر ذلك إلى نوع الاختصاص الذي يمارسونه، والذي يتطلب التركيز في التدريبات وبصورة أساسية على صفة المداومة، وذلك بغية تطوير النظام الهوائي وتأسيس مداومة هوائية قاعدية لدى عدائي هذا الاختصاص، وهذه المرحلة، لأن خلال هذه المرحلة من عمر الإنسان حسب " Weineck.J " (1998)، يكون الجهاز الدوري التنفسي في أحسن نمو وتطور، وبذلك بإمكان الممارس الناشئ تطوير خاصية التحمل ومقاومة وتقبل تدريب ذو حمل (حجم) معتبر، باتجاه المداومة العامة، لكونها قاعدة لتحضير العمل بالمداومة الخاصة مستقبلا (**علوي منير، 2015/2014، ص:06**). وكذلك تحسين تقنية الجري عن طريق أبجديات الجري، ورغم ذلك إلا أن هذه المرحلة العمرية لدى الناشئين لا تزال تتميز وتنطوي على الترفيه، إذ تبقى المتعة والإثارة هي العناصر المركزية في مشاركة الطفل.

إن بدايات هذه المرحلة تعتمد على التدريب الأساسي الذي يهدف إلى تعليم الطبيعة القاسية للأساليب المتبعة في جميع الفعاليات الميدانية والمنافسات داخل المضمار من جهة (**شيفر، 2008، ص:15**)، وترتكز على إجراء التهيئة والتنمية البدنية العامة والشاملة، والتي يدخل فيها الرشاقة والتوازن والتوافق والسرعة والقوة والتحمل، وذلك بتطويرها خلال الألعاب الترفيهية من جهة أخرى، بالإضافة إلى التطوير المستمر للمهارات الفنية الأساسية إلى مهارات محددة متعددة في نهاية هذه المرحلة (**شيفر، 2008، ص:11**).

مرورا إلى التدريب البنائي في أواخر هذه المرحلة، والذي يهدف إلى التدرج بشكل فردي في اللياقة البدنية، وخاصة صفة المداومة ما دامت هي الخاصية المميزة لسباقات النصف طويلة والطويلة، وكذلك

التدريب التقني الخاص بالجري والمتمثل في التركيز على أبجديات الجري. وهو بذلك ما انتهجه واعتمد عليه وعمل المدربون على تطويره بصفة غالبة لدى العدائين الناشئين.

السؤال(04 للمدربين) + (03 للعدائين): الخاص بأسلوب أو طريقة التدريب المعتمدة بصفة غالبة في التدريبات وفي تنمية صفة المداومة لدى العدائين الناشئين.

الاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول(8) والشكل(7)، أن أسلوب الألعاب يحتل صدارة الطرق والأساليب المعتمدة في تدريب العدائين الناشئين (أحداث وأصاغر) من طرف المدربين الذين كان عددهم (17)، وبنسبة قدرت بـ (74%). ثم تليه الطريقة المستمرة في ذلك، بنسبة (22%)، و بـ (05) مدربين. فطرق أخرى، بنسبة (04%)، حيث هناك فرد واحد ذكر بأنه يعتمد على النظرية والعلمية المختلفة لعلم التدريب.

تبين نتائج الجدول(23) والشكل(22)، أن عدد العدائين الذين ينوعون بين الطرق و الأساليب بصفة غالبة في تنمية صفة المداومة هو (08)، وقد كانت نسبة ذلك (40%). وأن عددهم في استخدام الطريقة المستمرة كان (07)، أي بنسبة (35%). أما الذين يعتمدون على الطريقة المستمرة + الجري في التلال والهضاب، فنسبتهم (10%)، وعددهم (02)، وذلك بالتساوي مع الذين يستخدمون الجري في التلال والهضاب وحده، وهناك فرد واحد يعتمد على الطريقة الفترية، بنسبة (05%).

نلاحظ من خلال نتائج عينة المدربين أن أسلوب الألعاب هو الأكثر استخداما من طرفهم عند تدريب العدائين الناشئين، وذلك بنسبة (74%)؛ أما نتائج عينة العدائين فقد أظهرت بأن المدربين لا يستخدمون مع العدائين هذا الأسلوب بتاتا، وقد كانت النسبة في ذلك منعدمة، إذ يعتمدون في ذلك بصفة غالبة عند جمع نسب الطرق والأساليب الأخرى على الطريقة المستمرة وأسلوب الجري في التلال والهضاب، والتي تقدر بـ (55%)، ويمكن أن نرجع ذلك في نظرنا إلى أن أغلب المدربين لا يطبقون أسلوب الألعاب ميدانيا، أو ليس لديهم العدد الكافي من الألعاب المهمة التي تهدف إلى تنمية هذه الصفة، رغم أهمية هذا الأسلوب في جلب المتعة وتطوير الحوافز وإثارة التشويق لدى العدائين الناشئين أثناء تدريباتهم، وخاصة منها تدريبات المداومة، وفي ذلك يؤكد " ريوالد " (2003) بصورة خاصة على أهمية إضفاء عامل الترفيه في بيئة الألعاب الرياضية للناشئين (**شيفر، 2008، ص:17**).

وبذلك نستنتج بأن معظم المدربين رغم علمهم بأهمية ودور أسلوب اللعب في تدريب الرياضيين الناشئين، وأنهم يمتلكون هذه المعلومات نظريا؛ إلا أنهم لا يطبقون هذا الأسلوب عمليا في أرض الواقع، لذلك فإن الاعتماد أكثر على الطريقة المستمرة الروتينية، باعتبارها طريقة فعالة في تنمية صفة المداومة لدى العدائين الناشئين، يؤدي بهم إلى الملل ويسبب لهم القلق، وبالتالي فقدان الرغبة في التدريب والتقليل من جاذبية الرياضيين نحو النشاط الممارس، مما يزيد من معدلات التسرب.

السؤال(04 للعدائين): هل كنت تقوم بتدريبات التقوية العضلية؟.

الاستنتاج:

يشير الجدول(24) والشكل(23)، أن النسبة العليا للعدائين يقومون بالتقوية العضلية، حيث بلغت (65%)، وقد كان العدد (13). وفي مقابل ذلك، هناك (07) من الأفراد لا يتدربون عليها، وذلك بنسبة (35%).

ونقرأ من خلال الجدول(25) والشكل(24)، الخاص بالأسلوب المستخدم في ذلك، بأن الأغلبية الساحقة للذين يقومون بالتقوية العضلية، يستخدمون في ذلك التقوية العضلية الطبيعية، وذلك بنسبة تقدر بـ (84%)، أما عددهم فيبلغ (11)، وهناك فرد واحد يستخدم الأثقال، أي بنسبة (08%). كما أن هناك فرد آخر يستخدم كلا الطريقتين، وبنفس النسبة.

تبين النتائج أن أكبر نسبة من العدائين والبالغة (65%)، يقومون بتدريبات التقوية العضلية، وأن هذه النسبة من العدائين يستخدمون في ذلك أسلوب التمارين الطبيعية، كما توضحه نتائج الجدول(25) والشكل(24)، وكذلك على شكل أبجديات الجري ولمسافات طويلة نوعا ما، هذا يعني أن هذه التدريبات تجرى بصفة نادرة وتتميز بشدة وحجم خفيف، وذلك لأجل بداية تعلم الأداء الفني السليم للتمرينات باستخدام مقاومة قليلة أو بدونها. وفي ذلك قد شغل موضوع تدريب القوة لدى الناشئين قبل مرحلة البلوغ نقاشا كبيرا فيما يخص أضرار ومخاطر ذلك، على أنها تضر بسلامة العظام واتصال المفاصل وخطورة إصابات أنسجة النمو والعضلات (**شيفر، 2008، ص:16**).

وبذلك نستنتج بأن جانب تدريب القوة العضلية لدى الرياضيين الناشئين قبل مرحلة البلوغ لا تشكل أضرارا ومخاطر على صحتهم أو نموهم، هذا إذا ما روعيت في ذلك اعتبارات استخدام أحمال خفيفة، والتدرج في زيادتها، وتجنب التدريب باستخدام الأوزان الثقيلة، والحركات العنيفة مع المقاومة الشديدة،

بحيث تكون شدة التمرينات الخاصة بذلك لا تتعدى 50% من أقصى تكرار ومن الشدة القصوى، وأن يكون الهدف موجها نحو تدريب القوة العضلية العامة، ونحو تطوير التنسيق العضلي العصبي، فضلا عن الأسلوب الفني المهاري (**بسطويسي، 1999، ص:142**) (**شيفر، 2008، ص:16**).

السؤال(05): المتعلق بكيفية ضبط شدة التدريب عند القيام بالتدريبات الفترية.

الاستنتاج:

تبين النتائج الموضحة في الجدول(9) والشكل(8)، بأن (48%) من النسبة الكلية لعدد المدربين يضبطون التدريب الفتري منخفض الشدة لدى الأحداث والأصاغر، وتوافق (11). أما (04) منهم يطبقون التدريب الفتري مرتفع الشدة، وذلك بنسبة (17%). وهناك (08) منهم ينوعون بينهما، وقد بلغت نسبتهم (34%).

كما هو مبين في الجدول(26) والشكل(25)، فإن نسبة (55%) من العدائين، والبالغ عددهم (11) يؤدون التدريبات الفترية بالتنويع بين الشدة المرتفعة والمنخفضة، أما من يؤدونها بشدة مرتفعة فيبلغ عددهم (09)، أي بنسبة (45%).

وبذلك نلاحظ أن أغلب المدربين يعتمدون على التدريب الفتري ذو الشدة المنخفضة على العدائين الناشئين، وهذا حسب النتائج، وبنسبة (48%)؛ وهذه النسبة لا تتوافق تماما مع النتائج المحصل عليها لدى عينة العدائين، إذ تظهر بأن تدريباتهم الفترية لا تكون بشدة منخفضة، وقد كانت نسبة ذلك منعدمة، بل يكون هناك تنويع بين الشدتين أحيانا، وبنسبة (55%)، وتكون مرتفعة أحيانا أخرى، وبنسبة (45%)، وهذا يعود إلى أن أغلب المدربين يبحثون عن رفع مستوى العدائين بسرعة، وهذا ما يتوافق مع الدراسة النظرية ص:(61) و(65).

ونستنتج من ذلك بأن المدربين لا يراعون المراحل العمرية للناشئين وخصائص نموهم الفيزيولوجي، وذلك بتطبيق التدريب الفتري ذو الشدة المرتفعة، (وخاصة إذا كان حجم كل تكرار الخاص بالمسافة أقل من 01 كم، والخاص بالزمن أقل من 03 دقائق)، نظرا لكونه يؤثر على النظام اللاهوائي الحمضي لديهم، والذي يكون قبل سن 15-16 سنة جد ضعيف، وبذلك يعود بالخطر على نموهم، نظرا لكون الأطفال ليسوا مجهزين بصورة كافية للتعامل مع التدريب الذي يتطلب إسهاما كبيرا من النظام الحمضي اللبني.

السؤال(06 للمدربين) + (07 للعدائين): المتعلق بمدى حث وإلزام الرياضي الموهوب على بذل أكبر الجهود خلال التدريب والمنافسة، ومدى شكواه من التعب أو الإرهاق جراء ذلك.

الاستنتاج:

يبين الجدول(10) والشكل(9) أن أغلب المدربين، وعددهم (14) يقولون بأن عدائي صنفي الأحداث والأصاغر أحيانا يحدث لهم تعب أو إرهاق بسبب التدريبات، وذلك بنسبة (61%). و (07) منهم أدلوا بأنه نادرا ما يحدث التعب أو الإرهاق للعدائين، وكانت النسبة (31%). ويوجد مدربان، الأول صرح بأنه دائما يحدث التعب، والآخر قال عكس ذلك، وبنسبة (04%) لكل واحد منهما.

تعبر النتائج الموضحة في الجدول(28) والشكل(27)، بأن عدد العدائين الذين صرحوا بأن المدربين يفرضون عليهم بذل مجهودات أكبر هو (14)، وقد قدرت نسبتهم (70%). أما الذين قالوا (لا)، فكان عددهم (06)، أي بنسبة (30%).

نلاحظ بأن النسبة الغالبة من المدربين، والمقدرة بـ (61%) يشكو لهم الرياضيون من جراء التدريبات أحيانا، ويؤيد ذلك نتائج عينة العدائين التي أظهرت بأن (70%) منهم يفرض عليهم المدربون بذل أقصى جهودهم، ويمكن تفسير ذلك حسب نظرنا إلى تنفيذ أحمال مرهقة عليهم، وكذلك التشديد المبالغ فيه على تحقيق الفوز، مما يجعل الرياضي يشكو من التعب جراء ذلك.

والدليل على ذلك إجاباتهم المفتوحة التي أجمعت على أن ردود أفعالهم غالبا ما تظهر في:

التخفيض من إيقاع التدريبات/ عدم إكمال الحصص التدريبية / أو حتى التغيب في الحصص اللاحقة.

ونستنتج من ذلك بأن معظم المدربين همهم الأساسي هو البحث عن النتائج وتحقيق الفوز في المنافسات على حساب العدائين الناشئين بدفعهم إلى بذل المزيد من المجهودات قد تفوق قدراتهم، وكذلك عدم الاعتماد على الطرق والأساليب التي تجعل من الطفل الرياضي يكمل تدريباته، كالاعتماد على الألعاب الترفيهية في التدريبات، كون اللعب يعتبر عنصرا هاما في الأنشطة الرياضة، وكذلك عدم تمتع المدربين الرياضيين بالمعرفة الأساسية بعوامل تحفيز الأداء بصورة عامة وتحفيز عدائي ألعاب القوى القائمين على تدريبهم بصورة خاصة (**شيفر، 2008، ص:17**)، وهذا ما يتوافق مع الدراسة النظرية ص:(61) و(65).

السؤال(06 للعدائين): ما هو عدد المنافسات التي كنت تجريها في الموسم الرياضي؟:

الاستنتاج:

يمكن أن نقول فيما يخص النتائج الموضحة في الجدول(27) والشكل(26)، بأن أغلب العدائين يُجرون أكثر من (10) منافسات في الموسم الرياضي، وهم (16)، وبنسبة بلغت (80%). أما الذين يجرون أقل من (10)، فكان عددهم (04)، وتقدر نسبتهم (20%). وذلك يعود إلى أن أغلب العدائين يشاركون في المنافسات الثانوية على غرار المنافسات الأساسية الخاصة.

إن الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى قد حددت حوالي 10 منافسات رسمية في الموسم للأصناف الصغرى، كما تُنظم منافسات أخرى ثانوية، لهذا وحسب النتائج يمكن أن نقول بأن العدائين الناشئين يبالغون في عدد المنافسات التي يشاركون فيها خلال الموسم، ويتجاوز الحد المتوسط المقرر من طرف FAA، وهذا مما يمكن أن يؤثر سلبا على الرياضي، باعتبار المنافسات تمثل وتتطلب حد أقصى من الجهود والقدرات.

وفي ذلك كشفت الدراسات التي أجراها كل من " لوكتيفين " و" ماكاروفا " (1993)، أن العديد من ناشئي ألعاب القوى قد أخفقوا في الارتقاء بأدائهم إلى مستوى أكثر تقدما، وذلك نظرا لمعاناتهم من الأعباء التنافسية المبالغ فيها، وقد لوحظ ذلك بصورة خاصة بين أوساط النشء الموهوبين ممن قرروا غالبا ترك اللعبة بعد موسمين من خوض السباقات المنهكة (**شيفر، 2008، ص:15**). وهذا ما يتوافق كذلك مع الجزء النظري، ص(65).

السؤال(07 للمدربين): عند تخطيطكم وإنجازكم للعمليات (الحصص) التدريبية، هل تأخذون بعين الاعتبار: نوع الصنف، مستوى المنافسة، مستوى المنافسين، مسافة السباق؟.

الاستنتاج:

من خلال الجدول(11) والشكل(10)، يتضح أن نسبة المدربين الذين يأخذون دائما متطلبات التدريب عند التخطيط وإنجاز الحصص بلغت (87%)، وقد كان عددهم (20)، أما الذين أحيانا ما يلتزمون بذلك، فقد كان عددهم (03)، وبنسبة (13%).

ونلاحظ من ذلك بأن معظم المدربين، وبنسبة (87%) يأخذون بعين الاعتبار نوع الصنف، مستوى المنافسة، مستوى المنافسين، مسافة السباق، كمتطلبات لتخطيط أو إجراء العمليات التدريبية، وهذا يعود إلى أنهم يركزون على تحضير العداء الناشئ للمنافسات، ومسايرة متطلباتها وظروفها.

وبذلك نستنتج أن المدربين يصبون جل اهتمامهم أثناء التدريبات لتحضير العدائين الموهوبين من أجل تحقيق النتائج في المنافسات، حتى في الفئات الصغرى، رغم أن هذه المرحلة من عمر الرياضيين ترتكز على تأسيس قاعدة عامة للاختصاص المحدد.

السؤال(08 للمدربين): هل تعتبرون المنافسات لدى العدائين الموهوبين (أحداث وأصاغر) وسيلة؟.

الاستنتاج:

كما هو موضح في الجدول(12) والشكل(11)، فإن المنافسات لدى الأحداث والأصاغر تعتبر عند (09) مدربين وسيلة تعليمية، وقد بلغت نسبتهم (39%).وتعتبر عند (05) منهم وسيلة متعددة الأهداف، بنسبة (22%)، أما من يعتبرها وسيلة لتحقيق النتائج، فقد كان عددهم (05)، أي بنسبة (17%). كما أن (03) منهم، وبنسبة (13%) يهدفون من خلالها إلى التدريب، وهناك مدربان يعتبرانها كوسيلة ترفيهية، ونسبتهم (09%).

من خلال النسب المتحصل عليها في النتائج، يمكن أن نقول بأن أكبر نسبة منها هي (39%)، والتي تشير إلى أن العدد الأكبر من عينة المدربين يعتبرون المنافسات كوسيلة تعليمية لدى عدائي صنفي الأحداث والأصاغر، والبعض الآخر يعتبرها وسيلة لأهداف متفرقة كتدريبية أو ترفيهية أو لتحقيق النتائج، وذلك بنسب متفرقة.

وبذلك نستنتج أن العدائين الناشئين عند أغلب المدربين يحضرون ويُجرون المنافسات لغرض التعلم واكتشاف مختلف التخصصات التي تتضمنها هذه الرياضة، وكذلك اكتساب مختلف المعلومات والمعارف حولها. وفي ذلك توصل الباحثان " لوكتيفين " و" ماكاروفا " (1993) في ختام بحثهما إلى أنه لا يجب أن تكون المنافسات التي تقام في سن صغيرة بمثابة اختبارات قاسية وعنيفة، ولكن يمكن حدوث ذلك في مناسبات خاصة للاستمتاع بالحركة دون التشديد المبالغ فيه على تحقيق الفوز **(شيفر،2008، ص:15)**.

السؤال(09 للمدربين): عندما يحقق العداؤون الموهوبون في ناديكم الرياضي نتائج جيدة، هل تعملون على؟.

الاستنتاج:

تظهر نتائج الجدول(13) والشكل(12) أن النسبة الكبيرة التي بلغت (61%) من المدربين يعملون على تكوين العدائين البارزين كمواهب، وقد كان عددهم (14). والذين يعملون على المحافظة على نفس المستوى النتائج هم (04)، وبنسبة (17%). أما المدربون الذين يهتمون بتحقيق نتائج أفضل فقد قدرت نسبتهم بـ (13%)، والبالغ عددهم (03). وهناك (02) من المدربين يعملون على تحقيق نتائج أفضل + تكوين العدائين، أي بنسبة (09%).

من خلال النتائج يتبين أن معظم المدربين يهتمون ويعملون على تكوين العدائين، وذلك بنسبة (61%) أي أنه عندما يبرز عداء كموهبة، ويحقق نتائج جيدة، فإن المدربين يحرصون على المحافظة على العداء والعمل على تكوينه، ولا يهتمون بالنتائج التي يحققونها معه في الفئات الصغرى.

وبذلك نستنتج أن المدربين يراعون من خلال عملهم وتدريبهم للفئات الصغرى عملية تكوين المواهب الشابة وتحضيرها للمستقبل.

السؤال(10 للمدربين) + (08 + 09 للعدائين): والمتعلقة بمدى تدرب العدائين الناشئين مع الأكبر منهم في الصنف، وكيفية تقسيمهم من طرف المدربين أثناء التدريبات.

الاستنتاج:

1- يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول(29) والشكل(28)، أن نسبة (65%) من العدائين يتدربون أحيانا مع زملائهم الأكبر منهم في الصنف، وقد بلغ عددهم (13). ونسبة (20%) منهم يتدربون مع الأكبر منهم دائما، أي أن عددهم (04). وهناك عداءان لا يتدربان مع الأكبر منهما أبدا، وبنسبة (10%). ويوجد فرد واحد نادرا ما يتدرب مع الأكبر منه، فكانت نسبته (05%).

2- كما هو موضح في الجدول(14) والشكل(13)، فإن النسبة الأكبر من المدربين البالغ عددهم (16)، والتي قدرت بـ (70%)، يدمجون الأصناف الصغرى للعدائين، المتقاربة في السن. كما أن النسبة

المقدرة بـ (26%) منهم يوزعون كل صنف لوحده، أي أن عددهم (06) مدربين، وهناك أحد المدربين يقسمهم حسب الأصناف، ويدمجهم إذا كانوا متقاربين في السن، وذلك بنسبة (04%).

3- من خلال الجدول(30) والشكل(29)، يتضح أن أكبر نسبة من العدائين وهي (75%)، صرحوا بأن مدربيهم يدمجونهم مع أصناف العدائين التي تقربهم في السن، وقد كان عددهم (15). أما نسبة الأصناف التي تتدرب لوحدها، فقد كانت (15%)، وعدد الأفراد الذين أدلوا بذلك هو (03). وهناك (02) من أفراد عينة العدائين قالوا بأننا نتدرب مع جميع الأصناف. ونسبتهما (10%).

نلاحظ من خلال نتائج الجزء **(1)** بأن أكبر نسبة تبين أن العدائين يتدربون مع زملائهم الأكبر منهم في الصنف أحيانا، وقد بلغت (65%)، وبإضافة النسبة التي تليها، والمقدرة بـ (20%)، والتي تشير إلى أن العدائين يتدربون مع الأكبر منهم في الصنف دائما، فإننا نجدها قد وصلت إلى (85%)، بمعنى وبشكل عام، أن أغلب عينة العدائين يتدربون مع الأكبر منهم في الصنف في بعض الحصص التدريبية.

أما نتائج الجزء **(2)**، فتُشير النسبة الكبيرة، والمقدرة بـ (70%) بأن أغلب المدربين يدمجون الأصناف المتقاربة في السن خلال التدريبات، وهذا ما تشير إليه نتائج الجزء **(3)** من خلال عينة العدائين، وتتوافق معه في ما يخص هذا المحور، إذ بلغت نسبة ذلك (75%).

ومعنى ذلك؛ أنهم يدمجون صنفين معا، كدمج الأحداث مع الأصاغر، أو الأصاغر مع الأشبال، أو الأشبال مع الأواسط، وكذلك دمج العدائين الجيدين مع عدائين عاديين أكبر منهم في الصنف وفي السن، أو دمجهم في بعض الحصص التدريبية، كحصص المداومة أو الحمل المستمر (Les footings)، وكذلك في بعض الحالات أين يمتلك النادي عداء واحدا في بعض الأصناف، مما يدفع المدرب إلى ضمه مع الأصناف الأخرى.

ورغم ذلك، ومهما كانت الأسباب، فيمكن أن نقول بأنه توجد فروق عديدة بين مختلف أصناف العدائين، لأن كل صنف يتضمن سنتين، وبالتالي فإن القدرات تختلف مهما كان مستوى العداء في الصنف الأصغر، وكذلك خصائص النمو، إضافة إلى اختلاف محتويات وأهداف العمليات التدريبية لكل صنف.

ومن خلال ذلك نستنتج بأنه في بعض الأحيان لا تكون هناك مراعاة للفروق الفردية بين العدائين، خاصة في الفئات الصغرى، إلا أنه في نظرنا لا يؤثر عليهم، لأنه يتم دمجهم مع الأكبر منهم في الصنف في حالة إجراء الحصص خفيفة أو متوسطة الحمولة.

السؤال(11 للمدربين) + (10 للعدائين): الخاص بمدى قيام المدربين بمراقبة ومتابعة العدائين الموهوبين باستمرار أثناء التدريبات.

الاستنتاج:

من خلال ما تبينه نتائج الجدول(15) والشكل(14) أعلاه، أن الأغلبية الساحقة لمجموع المدربين يقومون دائما بالمتابعة المستمرة للعدائين ذوي الأصناف الصغرى، حيث كان العدد (22)، والموافق للنسبة (96%). أما الذين يقومون بذلك أحيانا، فيوجد (01) فقط، أي بنسبة (04%).

يوضح الجدول(31) والشكل(30)، أن (12) من أفراد عينة العدائين، والبالغ نسبتهم (60%)، قالوا بأن المدربين يقفون أحيانا من أجل متابعتنا خلال التدريبات، والـ (08) الآخرون قالوا بأنهم يتابعوننا دائما، وقد كانت نسبة ذلك (40%).

نلاحظ من خلال النتائج أن المدربين يقومون بعملية المراقبة والمتابعة المستمرة للعدائين أثناء تدريباتهم دائما، وذلك بنسبة (96%)؛ أما من جهة العدائين، وحسب النتائج المتحصل عليها، فإنها لا تتوافق مع النتائج الأولى، إذ إن عملية المراقبة والمتابعة المستمرة للعدائين تكون أحيانا، وبنسبة (60%)، ويفسر ذلك حسب نظرنا إلى أن المدربين أحيانا تكون لديهم التزامات خاصة، أو ارتباطات عمل أخرى، وبذلك يتعذر عليهم الوقوف من أجل متابعة تدريبات العدائين.

ومن ذلك نستنتج أن المدربين لديهم وعي كبير بأهمية وضرورة ملاحظة ومراقبة العدائين خلال تدريباتهم، وخاصة الناشئين منهم.

السؤال(12 للمدربين): حسب رأيكم، هل توجد علاقة تنسيق بين برامج المنافسات المدرسية والمنافسات المدنية (Civiles)؟.

الاستنتاج:

تبين النتائج الموضحة في الجدول(16) والشكل(15) أن نسبة (70%) من المدربين، اعترفوا بأنه لا توجد علاقة تنسيق بين برامج المنافسات المدرسية والمنافسات المدنية، وقد كان عددهم (16)، أما الذين قالوا عكس ذلك، فقد بلغوا (07) مدربين، أي بنسبة (30%).

ومن خلال ذلك نلاحظ أن معظم المدربين وبنسبة (70%) أجمعوا على أنه لا توجد علاقة تنسيق بين برامج المنافسات المدرسية والمنافسات المدنية (Civiles)، ونفسر ذلك بأن البرمجة التي نعيشها ونلاحظها خلال المنافسات كثيفة في بعض الأحيان، قد تصل إلى حد 03 منافسات في الأسبوع، وهذا يعتبر إرهاقا للعدائين وتحميلا لهم ما لا يطيقون، وكذلك لكونها قد تحرم بعض العدائين من منافسات مهمة نتيجة حضورهم لمنافسات أخرى في نفس التوقيت.

ونستنتج من ذلك بأنه لا يوجد توافق وتنسيق بين اتحاديتي ألعاب القوى والرياضة المدرسية من أجل تخطيط مسبق لتنظيم وتنسيق البرمجة بين رزنامة المنافسات المدرسية والمنافسات المدنية من حيث ضبط توقيت إجرائها، وبذلك تتوافق هذه النتائج مع النتائج المتحصل عليها في دراسة زواغي حسين وزميله. ص:71.

السؤال(13 للمدربين): هل أنتم توافقون التخصص المبكر للمواهب الشابة في المسافات المتوسطة والطويلة؟.

الاستنتاج:

من خلال قراءة نتائج الجدول(17) والشكل(16)، والتي تشير إلى أن أكبر عدد من المدربين لا يوافقون التخصص المبكر لدى المواهب الشابة في اختصاصات النصف طويل والطويل، والذي بلغ (20)، أي بنسبة قدرت بـ (87%). أما من يعتقد عكسهم، فقد كانوا (03) مدربين، وبنسبة (13%).

ومن خلال ذلك نلاحظ أن الأغلبية الساحقة للمدربين لا يوافقون التخصص المبكر للمواهب الشابة، وقد كانت نسبتهم (87%)، وهذا يفسر بمدى وعي المدربين ودرايتهم بأوجه الخطر التي تصاحب التخصص المبكر، ونتائجه المستقبلية على العدائين الموهوبين.

ومن خلال ذلك نستنتج أن للتخصص المبكر للمواهب الرياضية الشابة إلى المسافات المتوسطة والطويلة تأثيرات سلبية، حيث أنه يؤدي إلى تجاوز المراحل العمرية للرياضيين، وذلك بتنمية مهارات حركية أو قدرات بدنية لا تتوافق مع مختلف المراحل العمرية الخاصة بها، كما يؤدي إلى تحقيق النتائج الإيجابية في مراحل عمرية مبكرة وفي غير أوانها، هذا ما يُعرض الرياضي إلى مشاكل في النمو، أو التوقف مبكرا عن الممارسة الرياضية، وبالتالي تتوافق هذه النتائج مع نتائج دراسة زواغي حسين وزميله، ص: 73، وتوضحه الدراسة النظرية، ص(68).

السؤال(14 للمدربين): في رأيكم، هل يتبع أغلب المدربين أسس ومبادئ التدريب الرياضي عند تنفيذ عمليات التدريب؟.

الاستنتاج:

تشير نتائج الجدول(18) والشكل(17) إلى أن (13) مدربا صرحوا بأن أغلب المدربين لا يتبعون أسس ومبادئ التدريب الرياضي، وذلك بنسبة (57%). وعلى عكس ذلك، فهناك ما نسبته (43%) من المدربين أدلوا بالاتباع، أين كان عددهم (10).

نلاحظ أن أكثر من نصف المدربين، والمقدرة نسبتهم بـ (57%)، لا يتبعون أسس ومبادئ التدريب الرياضي، وذلك في نظرنا يعود إلى جهلهم وعدم علمهم بها، أو عملهم على رفع مستوى العدائين الموهوبين بأسرع وقت ممكن، وبالتالي تحقيق نتائج جيدة.

ونستنتج من ذلك بأن معظم المدربين لم يتلقوا تكوينا كافيا بما يضمن لهم الإلمام والإحاطة بالأسس العلمية والمنهجية للتدريب الرياضي، وكذلك بالعلوم المرتبطة به، وهذا ما هو مُستعرَض في الجزء النظري، ص(60).

⬅ التحقق من نتائج المحور الأول الموافق للفرضية الجزئية①.

من خلال القراءات والمعطيات الواردة في الجداول من(3) إلى(31) والأشكال من(2) إلى(30)، وبناء على الطروح المقدمة لأجل تفسير ومناقشة النتائج التي خَلُصنا إليها، يتبين بأن أغلب المدربين لديهم نظرة عامة وسطحية حول الأسس والمبادئ العلمية والمنهجية للتدريب الرياضي لدى العدائين الناشئين، ويظهر ذلك في:

– مراعاة الحجم الساعي التدريبي المناسب لهذه الفئة، وذلك في ما يخص العدد الأمثل للحصص التي يتم إجراؤها خلال الأسبوع، والذي يتراوح ما بين 3 إلى 4 حصص.

– الصفات والجوانب التدريبية المطلوب التركيز عليها بصفة غالبة لدى فئة هذه المرحلة، وما يتناسب مع هذه الاختصاصات، وتتمثل أساسا في تنمية صفة المداومة، وكذا تحسين الأداء الفني للجري من خلال التركيز على أبجديات الجري.

– اعتبار المنافسات لدى هذه الفئة كوسيلة تعليمية، من خلال تعرف العدائين الناشئين على مختلف التخصصات التي تتضمنها ألعاب القوى.

* في بعض الأحيان يقوم المدربون بدمج العدائين الناشئين مع الأكبر منهم في الصنف، وذلك لا يكون إلا في بعض الحصص التي تتميز بشدة خفيفة، وبذلك نقول بأن الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين العدائين الناشئين أثناء التدريبات، وكذا قيام المدربين بمراقبة ومتابعة هذه الفئة خلال أداء تدريباتهم، بالإضافة إلى الاهتمام والعمل على تكوين المواهب الرياضية الشابة، من أبرز ما يُولي له المدربون أهمية كبيرة ويأخذونه بعين الاعتبار، وهذا حسب نتائج الجداول(13- 14- 15) والأشكال(12- 13- 14).

وبذلك يمكن أن نقول بأن المدربين يدركون مخاطر وأضرار التدريبات المفرطة، ومدى تأثير تنفيذ الأحمال التدريبية التي تفوق القدرات والمراحل العمرية للعدائين الناشئين على الجانب الصحي لهم، وعلى مشوارهم الرياضي.

إلا أنه وحسب نتائج إجابات العينتين، وخاصة عينة العدائين، والموضحة في الجداول(4-5-23-26) والأشكال (3-4-22-25)، وبالرجوع إلى تفسير ومناقشة هذه النتائج، فيمكن أن نقول بأن معظم المدربين

وفي عدة جوانب، لا يتبعون ولا يأخذون بهذه الأسس والمبادئ على أرض الواقع ولا يطبقونها ميدانيا، ويتضح ذلك في:

– طبيعة الشهادات العلمية التي يحوزها أغلبهم، إذ تدل على أنهم ينقصهم التكوين اللازم والكافي في ما يتعلق بالإحاطة والإلمام الجيد بالأسس العلمية والمنهجية للتدريب الرياضي من جهة، وبنوع الرياضة التخصصية قيد الدراسة من جهة أخرى، رغم خبرتهم وتجربتهم في الميدان.

– عدم مراعاة واتباع الأسس والأساليب العلمية، وكذلك عدم الاعتماد على الطرق والوسائل الموضوعية والدقيقة في عملية اختيار وتوجيه المواهب الرياضية الشابة إلى اختصاصات المسافات النصف طويلة والطويلة، والاكتفاء بعملية تنظيم سباقات بين الأطفال فقط.

– الاعتماد على الطرق والأساليب التدريبية التي تتميز بشدة مرتفعة، كالتدريبات الفترية مرتفعة الشدة بصفة غالبة، والهدف منها رفع مستوى العدائين الناشئين بسرعة، مما يؤثر على الأجهزة المسؤولة على النمو، هذا من جهة؛ ومن جهة أخرى التركيز على الأساليب الروتينية كتدريبات الحمل المستمر، وإهمال أسلوب الألعاب لدى فئة هذه المرحلة ميدانيا وفي أرض الواقع، مما قد يؤدي إلى الملل وفقدان الرغبة في التدريب، وبالتالي انخفاض دافعية الرياضيين نحو الممارسة الرياضية.

– الاهتمام بالنجاح التنافسي، واتخاذ النتائج في المنافسات أولوية لهم، وذلك من خلال حث وإلزام العدائين الناشئين على بذل أقصى الجهود، وخاصة في المنافسات، وكذلك المبالغة في إشراكهم في المنافسات وبشكل كثيف خلال الموسم، مما يؤدي بهم إلى التعب والإرهاق في سن مبكرة، وربما الوقوع في التدريب الزائد. وهذا من شأنه قد يكون سببا في عدم مواصلة المواهب الشابة لمشوارهم الرياضي.

بالاستناد إلى ما سبق، وانطلاقا من الفرضية القائلة: بأنه يرجع عدم مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة إلى سوء تنفيذ الأحمال التدريبية، فيمكن أن نقول بأن النتائج المتوصل إليها تطابق توقعاتنا بشكل نسبي، وبالتالي تحقق الفرضية جزئيا.

2- المحور الثاني: يخدم الفرضية الجزئية ② المتعلقة بمدى توفر الإمكانيات والمنشآت الرياضية الخاصة.

السؤال(01): الخاص بالمرافق الرياضية المتاحة والتي تُجرى فيها تدريبات ألعاب القوى لدى العدائين الموهوبين.

الاستنتاج:

من خلال الجدول(32) والشكل(31)، يتضح أن العدد الأكبر وهو (08) من مجموع المدربين قالوا بأنهم لا يمتلكون مرافق رياضية خاصة بتدريبات ألعاب القوى إلا ما يتوفر من مناطق غابية أو جبلية، وكانت نسبتهم (35%). و (05) منهم عندهم مسالك للجري فقط، وبنسبة (22%). ونفس الأرقام بالنسبة للذين يمتلكون جميع هذه المرافق. وهناك من يقوم بتنفيذ عمليات التدريبات في مسالك + مناطق غابية أو جبلية، وعددهم (03)، أي بنسبة (13%). أما من يتوفر عندهم مضمار ألعاب القوى، فعددهم (02). وبنسبة (08%).

من خلال الجدول(43) والشكل(42)، نلاحظ أن النسبة الأكبر من العدائين، والبالغة (35%)، يتدربون في مناطق غابية أو جبلية، وعددهم (07). تليها نسبة الذين يتدربون في جميع هذه المرافق، وتبلغ (30%)، وعددهم (06). أما من يتدرب في المنطقة الغابية أو الجبلية + المسلك، فقد كان عددهم (03)، وبنسبة (15%). ونفس الأرقام بالنسبة للذين يتدربون في المسلك. وهناك فرد واحد يتدرب في المضمار، ونسبته (05%).

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن المرفق الرياضي المتوفر لدى أغلب النوادي، والخاص بتدريبات اختصاصات المسافات النصف طويلة والطويلة، هو عبارة عن مناطق غابية أو جبلية، وقد كانت النسبة لدى عينة المدربين (35%)، وبذلك تتوافق مع نتائج عينة العدائين، والتي كانت النسبة في ذلك (35%) أيضا، وهذا يعود إلى أن هذه النوادي تنشط في مناطق جبلية أو ريفية، أين لا تتوفر على مرافق خاصة ومنظمة؛ عكس المدينة التي تتواجد فيها هذه الأخيرة.

ونستنتج من ذلك بأن أغلب النوادي تعاني نقصا في المرافق الرياضية الخاصة بتدريبات ألعاب القوى، وخاصة منها الناشطة خارج المدينة، أي في المناطق الجبلية والريفية، والتي لا تتوفر بتاتا على أدنى هذه

المرافق، خاصة منها مضمار ألعاب القوى، وهذا ما يتوافق مع نتائج الدراسة السابقة لزواغي حسين وزميله، ص:68 و77، وكذلك مع الجزء النظري، ص:(58).

أما في ما يخص مدى قرب مكان تدرب العدائين، فإن أغلبهم لا يعانون من مشكل بُعده، وقد كانت نسبتهم في ذلك (75%).

ونستنتج من ذلك أن المشكلة ليست في قُرب أو بُعد مكان التدريب، ولكن في توفر المرافق والمنشآت الرياضية اللائقة والخاصة بهذا الاختصاص.

السؤال(02 للمدربين): هل الإعانات والميزانية المخصصة للنادي كافية وتلبي احتياجاتكم؟:

الاستنتاج:

نلاحظ بأن الأرقام الواردة في الجدول(33) والشكل(32) تشير إلى أن النسبة العظمى، والبالغة (87%) للنوادي الرياضية لا تكفيها الميزانيات المخصصة لها، وذلك على حسب إجابات (20) مدربا. أما إجابات (03) منهم، فتشير إلى عكس ذلك، وكانت نسبتهم (13%).

نلاحظ من خلال النتائج عدم كفاية الإعانات والميزانيات المخصصة للنوادي الرياضية في تلبية متطلباتها واحتياجاتها بتاتا، وقد وصلت نسبة الإجابات في ذلك (87%)، ويفسر ذلك بأن الهيئات المسؤولة لا توفر للنوادي الرياضية الميزانيات الكافية، والتي تكفل تسييرها وتلبية احتياجاتها على أكمل وجه.

ونستنتج من ذلك أن الميزانية المخصصة للرياضة عامة ولألعاب القوى خاصة ضعيفة جدا، حيث لا يمكن من خلالها تلبية نفقات ومتطلبات تكوين المواهب الرياضية الشابة، وكذلك استحواذ وتوجيه أكبر جزء من هذه الميزانيات والإعانات لرياضة كرة القدم، وبالتالي تتوافق نتائجنا مع نتائج دراسة زواغي وزميله، ص:69، ومع الدراسة النظرية الواردة في الـ ص:(58-59).

السؤال(03 للمدربين): هل لديكم تعاملات مع ممولين أو مؤسسات اقتصادية (Les sponsors) تقوم بدعمكم؟.

الاستنتاج:

تشير النتائج الموضحة في الجدول(34) والشكل(33)، إلى أن دعم النوادي الرياضية من طرف ممولين أو متعاملين اقتصاديين يكاد ينعدم، إذ بلغت نسبته (96%). وبإجابات بلغت (22) فردا. أما من قال عكس ذلك فيوجد فرد واحد، نسبته (04%).

نلاحظ من خلال النتائج أن النسبة الساحقة للنوادي الرياضية لا تمتلك ممولين أو مؤسسات اقتصادية تقوم بدعمها، وذلك بـ (96%)، ويعود ذلك في نظرنا إلى استحواذ النوادي الكبيرة والعريقة على هذه التعاملات، والتي بمقدورها جلب الرياضيين الموهوبين من تلك النوادي الصغيرة، وكذلك عقودها المبرمة مع نوادي كرة القدم، إضافة إلى ذلك ضعف الاقتصاد الوطني في الوقت الحالي.

وبذلك نستنتج أن النوادي الرياضية لألعاب القوى تعاني نقصا كبيرا في الإعانة والدعم من طرف المتعاملين الاقتصاديين، والذي يضمن استمرارية نشاطها، ويدعم ذلك الجزء النظري الوارد في ص:(59).

السؤال(04 للمدربين) + (02 للعدائين): المتعلق بمدى توفير وتغطية النوادي الرياضية لمتطلبات واحتياجات العدائين من وسائل وأدوات ضرورية للتدريب والمنافسة، من ألبسة وأحذية رياضية،...

الاستنتاج:

من خلال ما تبينه نتائج الجدول(35) والشكل(34)، نلاحظ أن (39%) من النوادي الرياضية تغطي أحيانا متطلبات العدائين، وعدد الأفراد الذين أجابوا بذلك هو (09). وعددهم (08) صرحوا بأن النوادي الرياضية لا تلبي احتياجات العدائين أبدا، وقد كانت نسبة ذلك (35%)، أما الذين قالوا نادرا ما يكون ذلك، فعددهم (05)، ونسبتهم (22%). وهناك فرد واحد أجاب بـ دائما، وقد كانت نسبته (04%)

تشير نتائج الجدول(45) والشكل(44) أن النسب تتوزع بالمناصفة ما بين توفير النوادي للألبسة والأحذية الرياضية، وعدمه، أي (50%)، والموافقة لـ (10) أفراد لكلتا الحالتين.

وبذلك يمكن أن نقول بأن النوادي الرياضية تغطي احتياجات العدائين الموهوبين من ضروريات التدريب والمنافسة أحيانا، وبنسبة (39%)، وتتوافق مع النتائج المتحصل عليها من نتائج عينة العدائين، إذ بلغت نسبة ذلك (50%)؛ ولكن بالرجوع إلى النسبة الخاصة بعينة المدربين الذين قالوا بأنه

لا توجد هناك تغطية لاحتياجات العدائين أبدا والبالغة (35%)، وبجمعها مع نسبة الذين قالوا بأنه يكون ذلك نادرا والتي بلغت (22%)، نجدها تفوق النسبة الأولى حيث ستبلغ (57%).

وما يدعم ذلك إجابات عينة العدائين الذين صرحوا بتوفير ذلك فعلا وذلك فيما يخص عدد مرات ذلك، فقد كان أغلبهم لا توفر لهم هذه الوسائل دائما، وذلك لكون بعض أنواعها يحتاج إليه الرياضي بصفة مستمرة، ولكنها لا تلبث وأن تتلف بسرعة، ويُفسر ذلك بعدم تخصيص الميزانيات الكافية للنوادي، والتي بموجبها يمكن تغطية احتياجات الرياضيين.

ونستنتج من ذلك أنه عند عدم توفير وتلبية المتطلبات الضرورية التي يحتاجها الرياضي وبصفة دائمة (كأحذية وألبسة رياضية،...)، والتي لا يستطيع الممارسة بدونها، يدفعه ذلك إلى ترك التدريب ومغادرة النادي الرياضي، وهذا ما أكدته نتائج الدراستين السابقتين لزواغي وزميله ص:69، وبدة سليمان ص:47، وفصلت فيه أيضا الدراسة النظرية، ص:(59).

السؤال(05): المتعلق بمدى توفر الظروف الجيدة للنقل.

الاستنتاج:

كما هو مبين في الجدول(36) والشكل(35)، فإن (12) من أفراد العينة قالوا بأن النوادي لا تتوفر على ظروف نقل جيدة، وقد بلغت نسبتهم (52%)، أما عددهم من الذين قالوا عكس ذلك، فقد كان (11)، وبنسبة (48%).

من خلال الجدول(50) والشكل(49)، نلاحظ أن عدد العدائين الذين لا يتنقلون أبدا لإجراء المنافسات بأموالهم الخاصة، هو (13)، أي بنسبة (65%). أما الذين يتنقلون أحيانا، فيتشكلون من (03) أفراد، وبنسبة (15%). وهناك (02) منهم يتنقلون دائما على حسابهم الخاص، ونسبتهما (10%). ونفس الشيء للذين نادرا ما يتنقلون بأموالهم الخاصة.

ونلاحظ من خلال ذلك أن النصف الأكبر من عينة المدربين، والبالغ نسبتهم (52%) أكدوا أنهم لا يعانون من مشكلة النقل، وما يدعم ذلك نسبة إجابات عينة العدائين التي تنفي تنقلهم لإجراء المنافسات بأموالهم الخاصة والتي كانت (65%)، وذلك في نظرنا يعود إلى تدخل مصالح البلدية في هذا الجانب من أجل توفير حافلات لنقل الرياضيين، وخاصة عند إجراء المنافسات ، وكذلك قيام مسؤولي النوادي

الرياضية أو حتى المدربين في بعض الأحيان بالتطوع ودفع تكاليف النقل من حسابهم الخاص في حالة تنقل عداء واحد أو اثنين.

وبذلك يمكن أن نقول بأنه لا توجد صعوبات ومشاكل لدى أغلب النوادي في ما يخص توفير ظروف النقل، وبذلك لا تتوافق نتائجنا مع نتائج دراسة زواغي وزميله ص:69.

السؤال(06 للمدربين) + (10 للعدائين): المتعلق بمدى استفادة العدائين من المتابعة الطبية، وضمان التكفل بعلاجهم في حالة الإصابة.

الاستنتاج:

تشير أرقام الجدول(37) والشكل(36)، إلى أن الأغلبية الساحقة للإجابات المتعلقة بشأن استفادة العدائين من المتابعة الطبية بصفة دائمة كانت بالنفي، وقد بلغت (21)، أي بنسبة (91%). أما من قال عكس ذلك، فعددهم (02)، ونسبتهم (09%).

كما هو وارد في الجدول(55) والشكل(54)، فإن أغلب العدائين عندما يتعرضون للإصابة، فإن عائلتاهم هي التي تتكفل بتقديم العلاج لهم، أو لا أحد، وذلك بنفس النسبة والعدد لكلتا الحالتين، والمقدرة بـ (35%)، (07). وهناك (05) من أفراد العينة لم يتعرضوا للإصابة، ونسبتهم (25%). أما عدد أفراد عينة العدائيين الذين يتكفل النادي الرياضي بعلاجهم، فهو (01)، ونسبته (05%).

تشير النتائج المتحصل عليها أن الغالبية الساحقة للنوادي الرياضية لا يستفيد رياضيوها من متابعة طبية بصفة دائمة، وذلك حسب إجابات عينة المدربين في هذا الشأن، والتي بلغت نسبتها (91%)، وذلك لكون أن النوادي تكتفي بإجراء فحص أولي للرياضيين فقط يقوم به طبيب عمومي من أجل الحصول على إجازة رياضية تدل على قدرة الرياضي والسماح له بممارسة النشاط الرياضي، وما يوافق ذلك نتائج عينة العدائين فيما يخص المسؤول عن علاجهم في حالة الإصابة، وقد كانت نسبة ذلك مشتركة ما بين تكفل العائلة بذلك، وعدم تقديم العلاج بتاتا، وقد كانت (35%).

ويمكن أن نستنتج من ذلك أنه لا يوجد اهتمام بتاتا لدى أغلب النوادي في ما يتعلق بالجانب الصحي للرياضي، بمعنى أن العدائين لا يستفيدون لا من المتابعة الصحية بصفة دائمة، ولا بمن يتكفل بهم ويقدم لهم العلاج اللازم في حالة تعرضهم للإصابات.

السؤال(07 للمدربين) + (03 للعدائين): المتعلق بمكان استحمام(Douche) العدائين بعد التدريبات.

الاستنتاج:

تبين نتائج الجدول(38) والشكل(37) أن النسبة الغالبة للمدربين، والمقدرة بـ (74%) صرحوا بأن العدائين يقومون بالاستحمام بعد التدريبات في المنزل، حسب إجابات (17) منهم. أما من قال بأنهم يقومون بذلك في حمام خاص بأحد المرافق الرياضية، فقد كان عددهم (04)، وبنسبة (17%). وهناك فردان قالا بأنه لا يوجد لديهما حمام إطلاقا، وقد كانت النسبة (09%).

كما تبين النتائج الموضحة في الجدول(47) والشكل(46)، فإن أكبر نسبة للعدائين، والمقدرة بـ (85%)، والبالغ عددهم (17)، يقومون بالاستحمام في المنزل. أما الذين يستحمون في أحد المرافق الرياضية، فيتشكلون من (03) أفراد فقط، وبنسبة (15%).

تبين نتائج عينة المدربين المتعلقة بمكان استحمام العدائين بعد التدريبات، بأن أغلبهم وبنسبة (74%) يقومون بذلك في المنزل، وبذلك تتوافق مع نتائج عينة العدائين، حيث بلغت نسبة الذين يستحمون في المنزل كذلك (85%)، وهذا يعود إلى أن معظم النوادي الرياضية لألعاب القوى لا تمتلك مرافق رياضية تتوفر على حمامات خاصة باستحمام الرياضيين؛ أما فيما يخص مدى توفر حمام المنزل على شروط الراحة والاسترجاع، فلقد أجابت النسبة الساحقة لعينة العدائين على ذلك بالنفي، أين بلغت (94%)، وهذا يعود في نظرنا إلى أن حمام المنزل ليس مهيئا خصيصا لاستحمام الرياضيين، بحيث يتوفر على أجهزة ووسائل تضمن الاسترجاع.

السؤال(04 للعدائين): هل الوجبات الغذائية التي تتناولها بعد التدريبات كافية تضمن لك الاسترجاع؟:

الاستنتاج:

تشير الأرقام الواردة في الجدول(46) والشكل(48) إلى أن أغلب العدائين يتقاسمون الإجابات بالتساوي بين أحيانا ونادرا فيما يتعلق بمدى ضمان الوجبات الغذائية للاسترجاع لديهم، فكانت (09) إجابات، وبنسبة (45%) لكل منهما. وكذلك تساوت الإجابات بين دائما وأبدا، حيث نسبت لفرد واحد لكل منهما، أي بنسبة (05%).

نلاحظ أن أكبر نسبة، والبالغة (45%) قد اشتركت بين العدائين الذين يتناولون وجبات غذائية تضمن لهم الاسترجاع أحيانا، وبين الذين نادرا ما تكفيهم لضمان الاسترجاع، ويعود ذلك حسب رأينا إلى أن الظروف المعيشية التي يعيشها أغلب العدائين صعبة، ولا تسمح لهم بتوفير متطلبات التغذية الكاملة التي يحتاجونها.

ومن خلال ذلك يمكن أن نقول بأن النوادي الرياضية الخاصة بألعاب القوى لا تمتلك مقرات خاصة بها، وبالتالي انعدام وسائل الاسترجاع التي تضمن ذلك للمواهب الرياضية الشابة، وهذا ما يتوافق مع المعلومات النظرية، ص:(66).

السؤال(08 للمدربين) + (06 للعدائين): المتعلق بمدى استفادة العدائين من إجراء تربصات تدريبية.

الاستنتاج:

توضح نتائج الجدول(39) والشكل(38)، والمتعلقة بمدى برمجة تربصات تدريبية لفائدة العدائين الموهوبين، بأن نسبة (70%) من الأفراد أجابوا بالنفي، وقد كان عددهم (16). أما من أجاب عكسهم، فقد بلغت نسبتهم (30%)، وعددهم (07).

يبدو من خلال الجدول(51) والشكل(50) أن (70%) من العدائين لم يكونوا يستفيدون من تربصات تدريبية، وعددهم (14). أما الذين قد أجروا التربصات، فعددهم (06)، وبنسبة (30%).

من خلال نتائج عينة المدربين، والمتعلقة بمدى استفادة العدائين الموهوبين من إجراء تربصات تدريبية، فقد كانت أكبر نسبة تشير إلى نفي ذلك، وقد بلغت (70%)، وتدعمها في ذلك النسبة المحصل عليها من خلال نتائج عينة العدائين، والتي هي نفسها، أي (70%)، ويفسر ذلك بعدم امتلاك معظم النوادي الرياضية للإمكانيات المادية ، والتي تكفل لها برمجة بعض التربصات التدريبية للمواهب الرياضية الشابة، وكذلك عدم استدعاء هذه الأخيرة للتربصات التي تنظم لعدائي الفريق الوطني، أو يكمن ذلك في عدم تنظيمها أصلا.

ونستنتج من ذلك أنه لا توجد عملية انتقاء حقيقية للمواهب الرياضية الشابة في المنافسات، من أجل ضمها مع الفريق الوطني، وبالتالي إجراء تربصات تدريبية لها، وكذلك انعدام المراكز والمنتجعات الخاصة بإقامة هذه التربصات.

السؤال(07 للعدائين): هل سبق وأن تم استدعاؤك إلى صفوف الفريق الوطني لألعاب القوى؟:

الاستنتاج:

تبين النتائج الواردة في الجدول(52) والشكل(51)، والمتعلقة بمدى انضمام العدائين إلى الفريق الوطني لألعاب القوى، اشتراكهم للنسبة (50%)، ما بين الذين أجابوا بـ نعم، وبين الذين أجابوا بـ لا، والموافقة لـ (10) لكل منهما.

نلاحظ من خلال النتائج، والمتعلقة باستدعاء العدائين وضمهم لصفوف الفريق الوطني، بأنهم يشتركون النسبة (50%) بين تأكيد ذلك لنصف العينة؛ ونفيه من طرف النصف الآخر، ويفسر ذلك بالنسبة للذين تم استدعاؤهم، بأنهم أجروا منافسات وطنية، وعلى إثرها تمكنوا من تحقيق المراتب الأولى التي تسمح لهم بالانضمام إلى صفوف الفريق الوطني، وتؤهلهم كذلك لإجراء بطولات دولية وفقط، أما أن يتم استدعاؤهم للفريق الوطني لكونهم يمتلكون موهبة في الاختصاص أو لديهم مستوى جيد فلا يتم ذلك.

ويمكن أن نستنتج من ذلك أن الطريقة المعتمدة في اختيار المواهب الرياضية الشابة في اختصاصات النصف طويل والطويل وضمهم للفريق الوطني لا تساهم في اكتشاف المواهب الحقيقية، ولا تعطي الفرصة لأكبر عدد ممكن من العدائين الذين حققوا المراتب الأولى، نظرا لتفاوت العوامل البيئية ومناطق عيشهم من جهة، والإمكانيات المتوفرة لديهم من جهة أخرى.

السؤال(09 للمدربين) + (08 للعدائين): المتعلق بمدى استفادة العدائين من تشجيعات ومكافآت تحفيزية نظير تحقيقهم نتائج جيدة في المنافسات.

الاستنتاج:

كانت النتائج الموضحة في الجدول(40) والشكل(39) تبين أن نسبة الأفراد الذين قالوا بأن العدائين يأخذون أحيانا مكافآت وتحفيزات، بلغت (30%)، وأن عددهم بلغ (07)، وذلك بالمناصفة مع الذين ينفون ذلك. أما الذين قالوا بأنه نادرا ما يحصل ذلك، فقد قدرت نسبتهم (26%)، وعددهم (06). وهناك (03) مستجوبين، نسبتهم (13%)، صرحوا بأن العدائين يستفيدون من تشجيعات تحفيزية.

من خلال الجدول(53) والشكل(52)، نلاحظ أن النسبة الكبيرة لإجابات العدائين حول مدى أخذهم لمكافآت تشجيعية مقابل تحقيقهم للنتائج الجيدة، كانت بالنفي، وقد بلغت (80%)، وعددها(16). أما

الذين يحصلون على التحفيزات فيشتركون ما بين أحيانا ونادرا في النسبة (10%)، أي عددهم (02) لكل إجابة.

نلاحظ من خلال النتائج بأن النسب المتعلقة بمدى استفادة العدائين الذين حققوا نتائج جيدة في المنافسات لمكافآت وتحفيزات متقاربة، أما أكبر نسبة فيشترك فيها المدربون الذين قالوا بأنهم يستفيدون من ذلك أحيانا، والذين نفوا ذلك، وهي (30%)؛ أما نتائج عينة العدائين، فقد أظهرت بأن نسبة (80%) منهم لا يتحصلون على مكافآت وتحفيزات، ويمكن تفسير النسبة الأولى الخاصة باستفادتهم من ذلك أحيانا بأن النادي هو الذي يتكفل في بعض الأحيان بتقديم بعض المكافآت لهم؛ أما الثانية فيمكن تفسير ذلك بأن النوادي الرياضية تعاني نقصا في الميزانيات والإعانات المالية المخصصة لها، والتي لا تكفي حتى لأجل توفير متطلبات وضروريات التدريب والمنافسة والتنقلات، وبالتالي لا تستطيع تشجيع المواهب الرياضية إلا في بعض الأحيان، ويمكن أن نرجع ذلك أيضا إلى عدم الاهتمام من طرف الهيئات أو الجهات الأخرى بالمواهب الرياضية الشابة.

السؤال(10 للمدربين) + (09 للعدائين): المتعلق بمدى قيام الهيئات المسؤولة بتشجيع وتكريم العدائين الموهوبين.

الاستنتاج:

يوضح الجدول(41) والشكل(40) أن نسبة المستجوبين الذين قالوا بأن الهيئات المسؤولة تقوم أحيانا بتشجيع وتكريم العدائين الذين حققوا نتائج جيدة خلال الموسم، بلغت (39%)، وعددهم (09). أما الذين قالوا بأنها لا تقوم بذلك أبدا، فهم (07) أفراد، ونسبتهم (30%). وعن الذين أدلوا بـ دائما، فقد كانوا (05)، وبنسبة (22%). أما نادرا ما تقوم بذلك، فقد كان عدد الإجابات (02)، أي بنسبة (09%).

لقد أظهرت النتائج المبينة في الجدول(54) والشكل(53) بأن مختلف الهيئات المسؤولة لم تقدم لا تكريمات ولا تشجيعات للعدائين عين الدراسة أبدا، وقد كانت النسبة في ذلك كاملة، أي جميع العدائين.

نلاحظ أن النسبة الغالبة لإجابات عينة المدربين، والمتعلقة بمدى قيام الهيئات والجهات المسؤولة بتكريم وتشجيع العدائين، وقد كانت (39%)، حيث تقوم بذلك أحيانا؛ وهي النسبة التي لم تتوافق تماما

مع نسبة إجابات عينة العدائين في ما يخص قيام الهيئات المسؤولة بتكريمهم، حيث كانت (100%) بالنفي.

وبذلك يمكن أن نقول بأنه لا يوجد لا اهتمام ولا رعاية لدى معظم الهيئات والجهات المسؤولة بالمواهب الرياضية الشابة، سواء من حيث توفير الإمكانيات والدعم اللازم، ومن حيث القيام بالتشجيع والتكريم وتوفير التحفيزات المطلوبة، وهو ما فصلنا فيه نظريا في الدراسة النظرية، ص:(61).

السؤال(11): هل تتلقون تعويضات أو أجور مالية مقابل قيامكم بمهام التدريب؟:

الاستنتاج:

كما تظهر نتائج الجدول(42) والشكل(41)، فإن (16) مدربا صرحوا بأنهم لا يتلقون تعويضات وأجور مالية مقابل قيامهم بمهام التدريب، إذ بلغت نسبتهم (70%). أما عددهم في عكس ذلك، فهو (07)، أي بنسبة (30%).

ومن خلال ذلك نلاحظ أن نسبة المدربين الذين لا يتلقون تعويضات أو أجور مالية مقابل قيامهم بمهام التدريب هي (70%)، وبالتالي هي أكبر نسبة، ويعود ذلك في نظرنا إلى أن معظمهم يقومون بذلك تطوعا، وفي سبيل التنشيط والنهوض بالرياضة في مناطقهم.

ونستنتج من ذلك أن المدرب إذا لم يتلقى تعويضا أو يتقاضى أجرا، أو لم يجد مساندة ومعونة، فإنه سرعان ما ينهار ويدع التدريب أو العمل في المجال الرياضي، وبالتالي بقاء العدائين بلا مدربين، مما يؤدي إلى ضياعهم وتوقفهم عن المشوار الرياضي، وبذلك تتوافق نتائج دراستنا مع النتائج التي توصل إليها زواغي حسين وزميله في دراستهما ص:74.

السؤال(12): حسب رأيكم، ما هي أهم العوائق التي ترونها سببا في عدم مواصلة المواهب الشابة للمشوار الرياضي في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة؟:

الاستنتاج: من خلال سرد الإجابات المتعددة لعينة المدربين، فيما يخص آراءهم حول العوائق التي تتسبب في عدم مواصلة المواهب الشابة للمشوار الرياضي في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة، نستنتج بأن مختلف هذه العوائق تندرج ضمن العوامل الرئيسية التالية:

1← العامل المتعلق بالمرافق والمنشآت الرياضية.

2← العامل المتعلق بالإمكانيات المادية والدعم اللازم.

3← العامل المتعلق بالإطارات المتخصصة.

4← العامل المتعلق بالظروف الشخصية.

5← العامل المتعلق بالظروف الدراسية والمهنية.

6← العامل المتعلق بالظروف العائلية والاجتماعية.

⬅ التحقق من نتائج المحور الثاني الموافق للفرضية الجزئية ②.

من خلال الأرقام والنسب المتحصل عليها من إجابات كلا العينتين، ووفقا لمناقشة وتفسير ما سبق عرضه من النتائج الواردة في الجداول من(32) إلى(55) والأشكال من(31) إلى(54)، يتبين أن أغلب النوادي - إن لم يكن جلها - تعاني من نقص أو عدم توفر الإمكانيات والدعم اللازمين، حيث أن معظم هذه النوادي لا تمتلك مرافق رياضية خاصة بتدريبات ألعاب القوى، وأن الإعانات والميزانيات المخصصة لها غير كافية، ولا تلبي احتياجاتها ومتطلباتها، سواء من جانب الهيئات والجهات المسؤولة أو من جانب المؤسسات والممولين الاقتصاديين؛ إلا أن أغلب النوادي لا تعاني ولا تمتلك صعوبات من حيث توفر النقل.

كما أن العدائين الموهوبين لا يستفيدون بالشكل اللازم من متطلبات وضروريات التدريب والمنافسة من جهة أولى، ومن المتابعة الطبية بصفة دائمة من جهة ثانية، ومن جهة أخرى، انعدام وسائل وشروط الاسترجاع.

إضافة إلى ذلك التهميش الناتج عن عدم الاستدعاء لصفوف الفريق الوطني، من أجل الاستفادة من التربصات التدريبية، ومن المنافسات الدولية، باعتبارهما تفتحان الآفاق من أجل تطوير ورفع المستوى نحو العالمية.

كما أن المواهب الرياضية الشابة تعاني قلة الاهتمام وعدم الالتفاتة، وكذلك صرف النظر عنها من طرف الجهات المسؤولة، بحيث لا تستفيد من التشجيعات والتكريمات المحفزة.

وبذلك يمكن أن نقول بأن الرياضي لا يستطيع الاستمرار في ممارسة تدريباته، في ظروف تنعدم فيها هذه العناصر، مما يدفع بالمواهب الرياضية الشابة إلى مغادرة ميادين التدريب والتوقف عن المشوار الرياضي نهائيا.

وعلى ذلك، فإن الفرضية التي تقول بأنه: تتوقف المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي نتيجة عدم توفير الإمكانيات والمنشآت الرياضية اللازمة، تأتي في سياق النتائج التي توصلنا إليها، وعلى إثرها نستطيع أن نقول بأنها تحققت.

3- المحور الثالث: يخدم الفرضية الجزئية③ المتعلقة بالعوامل الشخصية والظروف المحيطة بالعداء.

السؤال(01): خلال ممارستك لألعاب القوى، هل وضعت هدفا أساسيا تسعى لتحقيقه؟.

الاستنتاج:

من خلال الجدول(56) والشكل(55)، يتضح أن النسبة الساحقة للعدائين تم وضعهم لأهداف مستقبلية يسعون لتحقيقها، وقد كانت (95%)، أما عددهم فبلغ (19)، ما عدا فرد واحد، ونسبته (05%)، لم يقم بتحديد هدف.

نلاحظ أن أغلب العدائين وضعوا أهدافا أساسية سعوا لتحقيقها، وذلك بنسبة ساحقة، أي (95%). ونستنتج من ذلك أن العدائين كانت لديهم طموحات كبيرة، ويحلمون ببلوغ المستويات العالية، وتحقيق البطولات.

السؤال(02): هل كنت تتدرب وحدك؟:

الاستنتاج:

يوضح الجدول(57) والشكل(56) أن عدد العدائين الذين يتدربون أحيانا لوحدهم هو (11)، ويمثلون النسبة الكبيرة، والتي تقدر بـ (55%). تليها نسبة الذين يتدربون نادرا لوحدهم، والتي تبلغ (25%)، وعددهم (05). أما نسبة من يتدرب لوحده دائما، فتبلغ (10%)، وذلك مناصفة مع من لا يتدرب لوحده أبدا، وعددهم (02) لكل منهما.

من خلال النتائج، نلاحظ أن العدائين الذين يتدربون لوحدهم أحيانا قد بلغت نسبتهم (55%)، وهي النسبة الغالبة، ونفسر ذلك إما بغياب زملائهم عن التدريب، أو عدم حضور المدرب، وبالتالي يبقون ويتدربون على انفراد في بعض الأحيان.

ويمكن أن نستنتج من ذلك أن العدائين ليست لديهم مجموعات من الزملاء والرفاق يتدربون معا باستمرار، مما قد يؤدي به إلى القلق والملل، وبالتالي الفشل وعدم الجدية في التدريب.

السؤال(03): عندما تتدرب، هل تشعر بالملل وفقدان الرغبة في التدرب؟:

الاستنتاج:

من خلال الجدول(58) والشكل(57)، يتبين أن العدد الأكبر من أفراد العينة، والبالغ (09) نادرا ما يشعرون بالملل وفقدان الرغبة في التدريب، ونسبتهم في ذلك (45%)، ويليه عددهم في الذين يشعرون بذلك أحيانا، وقد كان (07)، أما نسبتهم (35%). وهناك من العدائين من لا يشعر بذلك أبدا، ويقدر عددهم (03)، وبنسبة (15%). أما من يلازمه الملل عند التدريبات، فهناك فرد واحد، نسبته (05%).

ومن خلال ذلك نلاحظ أنه نادرا ما يشعر العداؤون بالملل وفقدان الرغبة في التدريب، وقد كانت النسبة في ما يخص ذلك هي الأكبر، وقد بلغت (45%)، ويرجع ذلك في نظرنا إلى أن العدائين كانوا طموحين، ولديهم استعداد من أجل رفع مستواهم من خلال الجدية في التدريب.

السؤال(04): عندما يصل وقت التدريب، هل تأتيك أفكار جانبية سلبية بعدم الذهاب للتدرب؟.

الاستنتاج:

تبين الأرقام الواردة في الجدول(59) والشكل(58) أن (08) من المستجوبين نادرا ما تأتيهم أفكار جانبية سلبية فيما يخص عدم الذهاب للتدرب، وذلك بنسبة (40%). و(06) منهم، وبنسبة (30%) لا تأتيهم أبدا. كذلك يوجد منهم من تعترضه أحيانا، عددهم (05)، ونسبتهم (25%). أما من تأتيه دائما، فيوجد فرد واحد ، نسبته (05%).

ومن خلال ذلك نلاحظ أن العدائين نادرا ما تأتيهم أفكار جانبية سلبية بعدم الذهاب للتدريب، وقد كانت النسبة في ذلك (40%)، وهي الأكبر، ثم تليها (30%) منهم، والتي تشير إلى أنهم لا تأتيهم الأفكار أبدا، وبالتالي يمكن أن نرجع ذلك إلى أن العدائين يصُبون جام اهتمامهم وتركيزهم على التدريبات فقط، ولا يستسلمون لمختلف الأفكار الأخرى.

نستنتج مما سبق أن العدائين الموهوبين لديهم استعداد ودافعية كبيرة تجاه ممارسة اختصاصهم، وكذلك يتميزون بإرادة قوية من أجل الاستمرار في التدريبات والجدية فيها.

السؤال(05): هل كان الحجم الساعي للدراسة يتيح لك الوقت الكافي للتدريب؟.

الاستنتاج:

تبين الإجابات الواردة في الجدول(60) والشكل(59) بأن برمجة أوقات الدراسة ووقت التدريب غير متاحة لدى غالبية العدائين، إذ كان عددهم (12)، وبنسبة (60%)، ومتاحة لدى (08) منهم، نسبتهم(40%).

ومن خلال ذلك نلاحظ أن أكبر نسبة من العدائين، وهي (60%) لا يتيح لهم الحجم الساعي للدراسة وقتا كافيا من أجل التدريب، ويعود ذلك في نظرنا إلى كثافة الحجم الساعي للدراسة في المدرسة الجزائرية، وعدم تخصيص متسعا من الوقت للمواهب الشابة لأجل مزاولة نشاطاتهم المرغوبة وممارسة مواهبهم المختلفة.

ونستنتج من ذلك بأنه لا توجد هناك دراسة وتخطيط فيما يتعلق بالتنسيق بين أوقات الدراسة ومراعاة المواهب الرياضية الشابة، وذلك بعدم تخصيص الوقت الكافي الذي يسمح لها بالتدرب، مما يؤدي بالعدائين إلى كسر برامج التدريب اليومي وتذبذب التدريبات، وبالتالي عدم ارتفاع المستوى، أو الانسحاب في آخر المطاف، وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة زواغي حسين وزميله ص:75، ويتعارض مع دراسة بدة سليمان ص:46.

السؤال(06): ما هو رد فعل والديك تُجاه ممارستك لألعاب القوى؟.

الاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول(61) والشكل(60)، أن نسبة (60%) من أفراد العينة، والبالغ عددهم (12)، كانت ردود فعل والديهم جراء ممارستهم لألعاب القوى هي اللامبالاة وعدم الاهتمام. أما الذين يشجعهم أولياؤهم فعددهم (07)، وبنسبة (35%). وهناك فرد واحد يقابل بالرفض والمنع، نسبته (05%).

نلاحظ أن أغلب أولياء العدائين من أفراد عينتنا، والبالغ نسبتهم (60%) أنهم غير مهتمين وغير مبالين بممارسة أبنائهم لرياضة ألعاب القوى، و يمكن أن نرجع ذلك في نظرنا إلى ضعف أو عدم وجود

مستوى ثقافي لدى بعض الأولياء بشكل عام، وانعدام الثقافة الرياضية لدى أغلبهم بصفة خاصة، وكذلك انشغالهم بأمور الحياة المتعددة.

وبذلك يمكن أن نقول بأن المحيط الأسري للعدائين غير مهتم بمواهب أبنائه، ولا يتلقى الدعم والتشجيع أو التحفيز، مما يؤثر على الناحية النفسية للرياضي، ويُخفض من معنوياته ومن مستوى دافعيته تجاه الممارسة الرياضية، وهذا ما يتوافق مع دراسة بدة سليمان ص:43، وتدعمه الدراسة النظرية، ص:(54).

السؤال(07): هل تمارس رياضة أخرى غير ألعاب القوى؟:

الاستنتاج:

نلاحظ من خلال النتائج الواردة في الجدول(62) والشكل(61)، أن النسبة الساحقة للعدائين لا يمارسون رياضات لأخرى غير ألعاب القوى، وقد قدرت بـ (90%)، أما عددهم فيبلغ (18) واحدا؛ وفي مقابل ذلك، هناك (02) من أفراد العينة يمارسانها، وقد كانت نسبتهما (10%)، ويعود ذلك إلى كون العدائين مقتنعين بممارسة هذه الرياضة، ولا يرغبون في تعريض ميولاتهم نحوها للتشويش بممارسة رياضات أخرى.

ونستنتج من ذلك أن العدائين يركزون اهتمامهم على اختصاص ألعاب القوى فقط.

السؤال(08): هل كان الناس المحيطون بك ؟:

الاستنتاج:

توضح نتائج الجدول(63) والشكل(62)، أن أكبر النسب، والمتعلقة بدور الناس المحيطين بالعدائين، تعود إلى أنهم غير مهتمين بهم، وقد قدرت بـ (35%)، وبعدد إجابات بلغت (07). تليها نسبة الأفراد الذين قالوا بأنهم يشجعون على مواصلة الممارسة، والتي تبلغ (30%)، وعددهم (07). وبعدها الذين يقولون بأنك تبذل المجهود ولا تنال المقابل، بنسبة (15%). وتوافق (03) أفراد. وذلك مناصفة مع الإجابات المتعددة. أما عدد الذين قالوا بأنهم يطلبون منك التوقف والقيام بعمل آخر فهو فرد واحد، نسبته (05%).

ونلاحظ من خلال ذلك أن أكبر نسبة هي (35%)، وتعود إلى أن الناس المحيطين بالعدائين غير مهتمين بهم وبممارستهم لرياضة ألعاب القوى، ويعود ذلك إلى أن الاهتمام البالغ من طرف المجتمع مُنصَب على رياضة كرة القدم أكثر من الرياضات الأخرى.

وبذلك يمكن القول بأن المحيط أو البيئة الاجتماعية المحيطة بالعدائين لا تراعي اهتماما برياضة ألعاب القوى، ولا تعمل على تشجيع وتقديم الدعم لهم، وكذلك عدم توفير الجو والظروف المناسبة في البيئة التي يعيشون فيها، مما يؤثر سلبا على ممارستهم لهذه الرياضة، وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة بدة سليمان ص:53-54.

السؤال(09): هل تنشب خلافات بينك وبين مدربك تسيء العلاقة بينكما؟:

الاستنتاج:

من خلال الجدول(64) والشكل(63)، نلاحظ أن أكبر نسبة تعود إلى الذين قالوا بأنه لا تكون خلافات بيننا وبين المدربين أبدا، وقد بلغت (75%)، والموافقة لـ (15) منهم. بعدها تأتي نسبة الذين قالوا بأنها تكون أحيانا، بمعدل (15%)، وعددهم (03). أما الذين نادرا ما تكون خلافات مع مدربيهم، فعددهم (02)، ونسبتهم (10%).

ونلاحظ أن نسبة (75%) من إجابات العدائين تشير إلى أنه لا تنشب خلافات بينهم وبين مدربيهم أبدا، وذلك يعود إلى كون العلاقات بينهما جيدة.

ونستنتج من ذلك أن الجانب العلائقي بين العدائين والمدربين ليس له أثر على ممارستهم لرياضة ألعاب القوى، والذي من شأنه أن يجعلهم يتوقفون عن المشوار الرياضي، وهذا ما يتوافق مع دراسة بدة سليمان ص:48.

السؤال(10): عندما كنت تمارس ألعاب القوى، هل كنت؟:

الاستنتاج:

تبين نتائج الجدول(65) والشكل(64) أن أغلب العدائين كان تركيزهم على التدريبات فقط، بواقع (70%)، حيث كان عددهم (14). أما الذين كانوا يفكرون في المستقبل المهني، فيبلغ عددهم (06)،أي بنسبة (30%).

ومن ذلك يتبين أن أغلب العدائين عندما كانوا يمارسون ألعاب القوى، كانوا يركزون على تدريباتهم فقط، وقد كانت نسبتهم في ذلك (70%)، وهذا يعود في نظرنا إلى أنهم يعتقدون بأن هذه الرياضة ستكون هي مستقبلهم وستفتح لهم المجال نحو الحياة المهنية.

ونستنتج من ذلك أن العدائين قبل بلوغهم للأصناف الكبرى وخاصة الأواسط يكون تركيزهم على تدريباتهم وممارستهم لرياضة ألعاب القوى فقط.

السؤال(11): ما هي الأسباب التي جعلتك تتوقف عن المشوار الرياضي في ألعاب القوى؟:

الاستنتاج:

من خلال تمعن القراءة الخاصة بإجابات عينة العدائين، والمتعلقة بالأسباب التي جعلتهم يتوقفون عن المشوار الرياضي، نستنتج بأنها تتلخص في المعيقات التالية:

- ← انعدام الهياكل الرياضية ونقص الوسائل والإمكانيات المادية الضرورية للتدريب.
- ← اللامبالاة والتهميش الممارس من طرف الهيئات المسؤولة.
- ← الظروف الاجتماعية والعائلية.
- ← الظروف الدراسية والمهنية.

⬅ التحقق من نتائج المحور الثالث الموافق للفرضية الجزئية ③.

كما توضحه المعطيات الموضحة في الجداول من(56) إلى(65) والأشكال من(55) إلى(64)، وما تعرضه نتائج المناقشة السابقة، فإن العدائين الموهوبين قبل توقفهم عن المشوار الرياضي كان لديهم اهتمام بالغ باختصاصهم الرياضي، ويظهر ذلك في وضعهم لأهداف مستقبلية سعوا لتحقيقها، من خلال التركيز على التدريبات والجدية فيها، كذلك امتلاكهم للاستعداد والإرادة من أجل تحمل ظروف وأعباء التدريب ولو على انفراد في بعض الأحيان، إذ أنهم كانوا يطمحون ويتطلعون لبلوغ المستوى العالي؛ إلا أن تدرب العداء لوحده بشكل دائم قد يؤثر فيه نفسيا، ويؤدي به إلى الملل وعدم تحسن مستواه.

أما ما يتعلق بعلاقات أفراد عينة البحث من العدائين مع مدربيهم، فيمكن القول عنها بأنها جيدة، إذ لا تشوبها الخلافات التي من شأنها التأثير على مشوارهم الرياضي.

إن ظروف الدراسة وما تتميز به من كثافة الحجم الساعي، لا تمنح الوقت الكافي للمواهب الرياضية الشابة من أجل مزاولة وإجراء تدريباتهم اليومية بشكل مستمر ومتواصل، مما يؤدي إلى تذبذب التدريبات.

تشير نتائج الجداول(61-63) والأشكال(60-62) بأن البيئة الأسرية لا تعير اهتماما بميولات واتجاهات أبنائها الرياضيين نحو اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة، دون الحديث عن دعمهم وتشجيعهم أو الرفع من معنوياتهم، وكذلك المحيط الاجتماعي الذي يتميز بانعدام التقليد والطابع الثقافي والجماهيري تجاه رياضة ألعاب القوى، مما لا يسمح بتوفر أجواء وظروف تساعد على الممارسة الفعالة والاستمرار في التدريب، من أجل تفجير طاقاتهم وإبراز مواهبهم، هذا ما يقلل من دافعية العداء الموهوب، ويجعله يشعر بالتهميش وبعدم الاهتمام، وبالتالي التوقف النهائي عن ذلك الاختصاص.

تعتبر الظروف المهنية، وعدم وضوح المستقبل المهني أبرز عائق يواجه المواهب الرياضية الشابة عامة والعدائين على وجه الخصوص، خاصة عند بلوغهم مرحلة الشباب، هذا ما يجعلهم يفكرون في التوجه للحياة العملية، ومغادرة ميادين التدريب وعدم مواصلة المشوار الرياضي.

وفقا لما سبق، فإن الفرضية التي مفادها بأنه: يعود سبب انقطاع المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي إلى العوامل الشخصية والظروف المحيطة، قد أثبتت صحتها، وبالتالي نقول عنها بأنها تحققت.

4- الاستنتاجات:

بناء على الفرضيات المطروحة، ومن خلال العرض والتحليل المفصل لنتائج المعطيات المعبرة عن إجابات أفراد العينتين الممثلتين في مدربي ألعاب القوى وعدائي المسافات النصف طويلة والطويلة، وما تَبعها من تفسير ومناقشة لهذه النتائج، تَم الوصول إلى الاستنتاجات التي على ضوئها يمكن الإشارة إلى أهم العوائق التي تحول دون مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة، والتي تتلخص في ما يلي:

- عدم مراعاة واتباع الطرق والأساليب العلمية والموضوعية الدقيقة في عملية اختيار وتوجيه المواهب الشابة إلى هذه الاختصاصات.

- العمل على رفع مستوى العدائين الناشئين بشكل سريع بالاعتماد بصفة غالبة على طرق وأساليب تدريبية تتميز بارتفاع الشدة من جهة، كطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ؛ ومن جهة أخرى تتميز بالروتين وتؤدي إلى الملل، كطريقة الحمل المستمر، وعدم استخدام أسلوب الألعاب في أرض الواقع.

- اتخاذ النجاح التنافسي أولوية لدى بعض المدربين والمسؤولين، واهتمامهم بإحراز النتائج على حساب العدائين الناشئين، من خلال دفعهم إلى بذل أقصى جهودهم، خاصة في المنافسات، وكذلك إشراكهم فيها بصورة مكثفة، هذا ما يؤدي بهم إلى التعب والإرهاق المبكر.

- نقص أو عدم توفر المرافق الرياضية الخاصة ، وكذا الإمكانيات والدعم المادي اللازم والكافي.

- انعدام وسائل وأساليب الاسترجاع، وعدم الاهتمام بالجانب الصحي للمواهب الشابة.

- التهميش الممارس على المواهب الرياضية الشابة، واللامبالاة بها، وخاصة من جهة الهيئات المسؤولة، وذلك بعدم تشجيعها وتقديم المكافآت التحفيزية لها.

- تساهم كل من الظروف الدراسية، سواء من ناحية كثافة الحجم الساعي اليومي، أو الانقطاع عن الدراسة، وكذا البيئة الأسرية الغير مهتمة، في توقف المواهب الرياضية الشابة عن المشوار الرياضي.

- إن عدم إعطاء طابعا ثقافيا وجماهيريا لاختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة، بالإضافة إلى عدم وضوح المستقبل المهني للعدائين الموهوبين، يدفعهم إلى تغيير النشاط، والتوجه للحياة العملية، وبالتالي عدم مواصلة المشوار الرياضي فيها.

الاقتراحات:

- الاستفادة من الخصائص والعوامل الوراثية التي تُميز الفرد الجزائري، والتي تساهم وبنسبة كبيرة في صناعة البطل الأولمبي والعالمي، وتحقيق الإنجازات في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة.

- ضرورة التركيز بصفة كبيرة على هذا النوع من التخصصات الرياضية في الجزائر، نظرا لتوفر العوامل الجينية والبيئية، وبالتالي تحقيق أفضل النتائج وبأقل التكاليف.

- إنجاز مركبات رياضية، أو مراكز تدريب خاصة بألعاب القوى في المنطقة الجنوبية الشرقية للولاية، نظرا للطبيعة الجغرافية للمنطقة، وكذلك لكونها تزخر بمواهب هائلة لها تميز في هذه الاختصاصات.

- الاعتماد والاستخدام وبصورة دائمة على مجموعة متنوعة من المواقف المختلفة، والتي ترتكز على الألعاب الرياضية، والتي بموجبها تجعل المشاركة فعالة وأكثر جاذبية لدى العدائين الناشئين.

- الإكثار من تنظيم سباقات بين الأطفال، وخاصة في المناطق الريفية، وبين التلاميذ في المدارس، لاكتشاف هذه المواهب، وتدعيم ذلك بالاعتماد على الطرق والأساليب العلمية والموضوعية لتوجيهها التوجيه الصحيح.

- العمل على ضم أكبر عدد ممكن من العدائين الأوائل في البطولات الوطنية ضمن الفريق الوطني، لإعطاء ومنح الفرصة للعدائين الذين لا تتوفر نواديهم أو مناطق سكنهم على ظروف تدريب ملائمة.

- إجراء تربصات تدريبية عديدة لهذه المجموعات من العدائين تحت ظروف تحضيرية ملائمة، مما يسمح ببروز ذوي القدرات والمواهب الكامنة بشكل دقيق.

- تسليط الضوء على هذه الاختصاصات إعلاميا وبشكل دائم ومكثف، وليس نادرا مثل ما نلاحظه حاليا، أين يبرز الاهتمام في حالة تحقيق أحد العدائين إنجازا عالميا أو أولمبيا فقط، بالإضافة إلى العمل على البث المباشر لمختلف البطولات الوطنية وحتى الجهوية لهذه الاختصاصات.

- إجراء دراسات موسعة ومكملة لهذه الدراسة، على أن تشمل القطر الوطني، وأن تعتمد على أدوات البحث الأخرى غير الاستبيان.

خاتمة:

إن مسألة ضياع وفقدان المواهب الرياضية الشابة، والتي تَعد وتبشر بمستقبل رياضي حافل بالبطولات والألقاب، وانقطاعها عن الممارسة والتدريب، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة، تُعد إحدى المشاكل التي ربما يعود تأثيرها وبشكل كبير، ليس فقط على طموحات وآمال الرياضي في حد ذاته، بل لكونها تعتبر خسارة لقطاع الرياضة، وتتسبب في إخماد واضمحلال ثورات النهضة وقودها هم الشباب من وهلتها الأولى، وتتجر عنها عواقب تتحمل تبعاتها الأمة بأكملها.

وعلى ذلك، ومن خلال النتائج البحثة التي توصلنا إليها، فإن ما تعانيه المواهب الشابة من مشاكل وما يعترضها من معيقات وعقبات تَحُدها عن الوصول إلى المستويات العالية ومن تحقيق الأهداف، تتعدد وتختلف حسب جوانب ومتطلبات رعاية وتطوير هذه المواهب، ولذلك تتفاوت درجة تأثيرها وبالتالي مساهمتها في الانقطاع عن المشوار الرياضي لدى العدائين، حيث افترضنا في دراستنا بأنه تدخل في ذلك 03 أشكال رئيسية من العوائق نراها تجسد وتعكس واقع الممارسة لدى هذه الفئة.

تمثل المنهجية المتبعة من طرف المدربين في تدريب العدائين الناشئين كأول هذه الأشكال من المعيقات والتي تخدم الفرضية ①، ويظهر ذلك في اعتقاد بعض المدربين بأنه لرفع مستوى هؤلاء بسرعة ولتحقيق النتائج في المنافسات من طرفهم وهم مازالوا في مراحلهم العمرية قبل البلوغ؛ يتطلب تكثيف العمليات التدريبية، وخاصة إذا كانت بشكل غير مقنن ودون مراعاة لخصائص هذه المراحل، مما يوقع هذه المواهب في التعب أو الإرهاق، ويسبب استنزاف قدراتهم في مراحل مبكرة من العمر.

كما أن ما يعانيه العداؤون من نقص أو انعدام في المتطلبات والوسائل الضرورية التي تقوم عليها العمليات التدريبية من بين أبرز أشكال تلك المعيقات والتي توافق الفرضية ②؛ إذ تجد أن أغلبهم لا تتوفر عندهم منشآت رياضية خاصة بالاختصاص، كما لا تلبي الميزانيات والإعانات المخصصة لنواديهم حاجياتهم اللازمة، سواء للتدريب أو المنافسات، بالإضافة إلى عدم توفر أدنى شروط الاسترجاع والمتابعة الطبية، هذا وأنهم لا يستفيدون من التشجيعات والتحفيزات المادية والمعنوية، خاصة من جانب الجهات المسؤولة.

إن طبيعة اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة وما تتميز به من الجري لمسافات طويلة، وكذلك باعتبارها كنشاط فردي، أين يضطر العداؤون في غالب الأحيان للتدرب بمفردهم في جو بعيد عن تلك

الروح الجماعية التي تتميز بها الرياضات الأخرى، مما يؤدي بهم إلى القلق والملل وانخفاض الدافعية والرغبة نحو التدريب، وكذلك بلوغ العدائين للمرحلة العمرية التي تستدعي منهم إكمال الدراسة أو التوجه إلى الحياة المهنية في إطار ظروف دراسية ومهنية، كما أن تأثير البيئة الأسرية والمحيط الاجتماعي الغير مهتم في الممارسة الرياضية للمواهب الشابة؛ كلها تندرج ضمن الشكل الثالث للعوائق التي تحول دون مواصلة المواهب الشابة لمشوارها الرياضي وفي إطار الفرضية ③.

وعلى غرار ما ذكرنا، وحسب النتائج التي خلُصنا إليها، وما عشناه ونلاحظه في الواقع الميداني، فيمكن أن نرجع أهم وأبرز تلك المعيقات والأسباب التي تدفع المواهب الشابة إلى التوقف عن المشوار الرياضي وبشكل مباشر، إلى التي تدخل ضمن الشكل الثاني والثالث، والتي تتعلق بالإمكانيات المادية والهياكل الرياضية، وكذا العوامل الشخصية والظروف المحيطة.

وختاما، رغم إجرائنا لهذه الدراسة حول هذه الظاهرة، وخروجنا بنتائج واستنتاجات، وعلى ضوئها تعرفنا على أهم هذه العوائق التي تدفع هذه الفئة الرياضية إلى التسرب ومغادرة ميادين التدريب، إلا أنه ومع ذلك، نضع علامة استفهام ونبقى نتساءل ونقول: من المسؤول المباشر في إهدار هذه الطاقات الحية؟.

وعليه. فإنه لا يجب أن نبقى على هذا المنوال مكتوفي الأيدي، متفرجين على ما يحصل، بل من الضروري العمل جميعا على تكاتف الجهود ومن جميع النواحي، من أجل مساعدة هذه المواهب على البروز والاستمرارية في العطاء تفاديا لتعرضها للزوال والاختفاء.

المراجع

قائمة المراجع:

*** الكتب العربية:**

1- إبراهيم سالم السكار، ع الرحمان ع الحميد زاهر، أحمد سالم حسين. موسوعة فيزيولوجيا مسابقات المضمار. مركز الكتاب للنشر. القاهرة - مصر. 2009.

2- أبو العلاء أحمد ع الفتاح. التدريب الرياضي المعاصر. (ط1). دار الفكر العربي. القاهرة - مصر. 2012.

3- أوليغ كولودي، يفغيني لوتكوفسكي، فلاديمير أوخوف. ألعاب القوى. (ترجمة مالك حسن). دار رادوغا. الاتحاد السوفياتي. 1986.

4- بسطويسي أحمد. سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم تكنيك تدريب. (ط1). دار الفكر العربي. القاهرة - مصر. 1997.

5- بسطويسي أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة - مصر. 1999.

6- بوداود ع اليمين. مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 2010.

7- جمال الدين علي العدوي، محمد فؤاد حبيب، أحمد كامل مهدي، أحمد علي حسن. الرياضة في حياتنا. (ط3). دار الكتاب الجامعي. العين - الإمارات العربية المتحدة. 2004.

8- حسام سامر عبده. الإدارة الرياضية الحديثة. (ط1). دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان - الأردن. 2011.

9- حميدة السيد العربي. الأطفال الموهوبون سيكولوجيتهم اكتشافهم طرق رعايتهم. دار الكتاب الحديث. الجزائر. 2015.

10- خالد يوسف العمار. أبجديات البحث وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. (ط1). دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع. عمان - الأردن. 2015.

11- رامي محمد الطاهر. موسوعة ألعاب القوى مسابقات الدفع والرمي. (ط1). مركز الكتاب الحديث للنشر. القاهرة - مصر. 2016.

12- رشيد زرواتي. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية. (ط1). دار الكتاب الحديث. القاهرة - مصر. 2016.

13- ريسان خريبط مجيد، ع الرحمان مصطفى الأنصاري. ألعاب القوى. (ط1). الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان - الأردن. 2002.

14- سعد الدين الشرنوبي، ع المنعم هريدي. مسابقات الميدان والمضمار - المضمار، المسافات المتوسطة، اختراق الضاحية، دفع الجلة، الوثب العالي. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الاسكندرية - مصر. 1998.

15- شبيب نعمان السعدون. موسوعة ألعاب القوى العالمية. (ط1). دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع. عمان - الأردن. 2011.

16- عادل محمد العدل. سيكولوجية الموهبة والتفوق. (ط1). دار الكتاب الحديث. القاهرة - مصر. 2013.

17- ع الرحمان سيد سليمان، ضافي علي الدريهان. مدخل إلى دراسة التفوق العقلي والموهبة. (ط1). دار الكتاب الحديث. القاهرة - مصر. 2014.

18- ع الرحمان ع الحميد زاهر. ميكانيكية تدريب وتدريس مسابقات ألعاب القوى. (ط1). مركز الكتاب للنشر. القاهرة - مصر. 2009.

19- ع القادر ع المنعم الميلادي. المتفوقون الموهوبون المبدعون آفاق الرعاية والتأهيل. مؤسسة شباب الجامعة. الاسكندرية - مصر. 2003.

20- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل. تخطيط التدريب الرياضي. منشأة المعارف، الاسكندرية - مصر. 2008.

21- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل. طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية. (ط1). منشأة المعارف. الاسكندرية - مصر. 2009.

22- فاطمة عوض صابر. ميرقت علي خفاجة. أسس ومبادئ البحث العلمي. (ط1). مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الاسكندرية - مصر. 2002.

23- فراج ع الحميد توفيق. النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع. (ط1). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الاسكندرية - مصر. 2004.

24- قاسم حسن حسين، فتحي المهشهش يوسف. الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي. (ط1). دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان - الأردن. 1999.

25- كمال جميل الربضي. الجديد في ألعاب القوى. (ط3). دار وائل للنشر. بيروت - لبنان. 2005.

26- ليندا سلفرمان كريقر. إرشاد الموهوبين والمتفوقين. (ترجمة سعيد حسني العزة). (ط4). دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان - الأردن. 2014.

27- محمد بوعلاق. الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي. في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. (ط2). دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع. تيزي وزو - الجزائر. 2012.

28- محمد محمود ع الظاهر. الأسس الفيزيولوجية لتخطيط أحمال التدريب خطوات نحو النجاح. (ط1). مركز الكتاب الحديث. القاهرة - مصر. 2014.

29- مروان ع المجيد. البحث العلمي في التربية الرياضية. دار وسنة النشر غير معروفين.

30- مصطفى نوري القمش. مقدمة في الموهبة والتفوق العقلي. (ط3). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان - الأردن. 2015.

31- مفتي إبراهيم حماد. المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية). (ط1). دار الكتاب الحديث. القاهرة - مصر. 2010.

32- نبيل جمعة صالح النجار. القياس والتقويم منظور تطبيقي. دار الحامد للنشر والتوزيع. عمان - الأردن. 2010.

33- هالة إبراهيم الجرواني. نيللي محمد العطار. الاتجاهات المتقدمة في مجال رعاية الموهوبين (الموهبة والتفوق). دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية - مصر. 2015.

34- يحيى السيد إسماعيل الحاوي. الموهبة الرياضية والإبداع الحركي - الباب الذهبي للدخول للرياضة العالمية. (ط1). المركز العربي للنشر وأعمال الكمبيوتر. مصر. 2004.

35- يوسف محمد قطامي. الموهبة والتفوق. (ط1). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان - الأردن. 2015.

*** الكتب الأجنبية:**

36- André Cherrier, Jean Vivès. L' athlétisme – demi fond, fond, cross-country, steeple. (13 édition). Editions Bornemann. Paris. 1974.

37- Erwin Hahn. Entrainement sportif des enfants. Editions Vigot. Paris. 1987.

38- Frédéric Aubert. Thierry Choffin. Athlétisme – les courses. Editions Revue EP.S. Paris. 2011.

39- Jürgen Weineck. Manuel d' entrainement. (4 édition). Editions Vigot. Paris. 2005.

*** الدوريات والمجلات العلمية:**

40- يورغن شيفر. الأطفال والشباب في ألعاب القوى. دراسات حديثة في ألعاب القوى: الاتحاد الدولي لألعاب القوى - مجلة ربع سنوية. مركز التنمية الإقليمي. القاهرة. عدد 2008/3.

*** الرسائل والمذكرات الجامعية:**

41- شكلاط ع القادر. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في انتقاء المواهب الشابة لكرة اليد وتوجيهها نحو الأندية المختصة - دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية الشلف. مذكرة ماستر منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف. الجزائر. 2011/2010.

42- فنوش نصير. الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في إطار الرياضة المدرسية (12 - 15 سنة) - دراسة ميدانية على مستوى ولاية الجزائر. مذكرة ماجستير منشورة. قسم التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر. الجزائر. 2004/2003.

*** الجرائد:**

43- محمد عزيز درواز. جريدة الخبر. الجزائر. صدرت يوم الخميس 16/ديسمبر/ 2016.

*** المقابلات الشخصية:**

44- حوار مع توفيق مخلوفي. عداء وبطل أولمبي في مسافة 1500م. حوار أجري مع قناة الهداف TV. الجزائر. 2012.

45- مقابلة مع نور الدين مرسلي. عداء وبطل عالمي وأولمبي في مسافة 1500م. حوار أجري مع قناة الشروق NEWS. برنامج كرسي الاعتراف. الجزائر. 2015.

46- مقابلة مع حسيبة بولمرقة. عداءة وبطلة عالمية وأولمبية في مسافة 1500م. حوار أجري في حصة الحدث. الجزائر. 2016.

*** المحاضرات:**

47- علوي منير. " خاصية المداومة ". محاضرات في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة الحاج لخضر- باتنة. الجزائر. 2015/2014.

* مواقع الأنترنت:

48- http://www.iaaf.org.

49- http://www.iaafworldchampionships.com.

50- WWW.faa.dz.

الملاحق

جامعة محمد خيضر- بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تدريب رياضي نخبوي

استبيان خاص بالمدربين

أخي المدرب:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان: **« عوائق مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة ». – دراسة ميدانية على مستوى ولاية باتنة.**

نرجو منكم أن تتفضلوا بالإجابة على الأسئلة المقترحة لهذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية وفق آرائكم ووجهات نظركم، من أجل مساعدتنا للوصول إلى النتائج المطلوبة، مع العلم أن إجاباتكم ستبقى ولا تستعمل إلا في حدود البحث العلمي.

إن تعاونكم معنا يخدم مصلحة ألعاب القوى بشكل عام.

ملاحظة: – ضع علامة **{×}** داخل أحد المربعات والذي يوافق اختيارك المناسب.

– لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

– للاستفسار اتصل بالرقم **0663581956** وسنعاود الاتصال.

ولكم جزيل الشكر والتقدير على حسن تعاونكم.

إعداد الطالب: **إشراف الأستاذ:**

خرشوش منير **زموري بلقاسم.**

السنة الجامعية: 2017/2016.

أولا/:

أ- هل مارست رياضة ألعاب القوى من قبل؟: نعم ☐ لا ☐

ب- ما هو نوع الشهادة العلمية التي تمتلكها في الميدان؟:

- مستشار في الرياضة
- تقني سامي في الرياضة
- أستاذ التربية البدنية والرياضية
- درجات تكوين المدربين
- بدون شهادة

1- على ماذا تعتمدون في اختياركم وتوجيهكم للمواهب الشابة إلى المسافات المتوسطة والطويلة؟

- طريقة الملاحظة
- رغبة الطفل
- تنظيم سباقات بين الأطفال
- طريقة الاختبارات
- طريقة عشوائية

2- ما هو عدد الحصص التدريبية التي تنفذونها على العدائين أسبوعيا؟:

- 03 حصص فأقل
- 04 حصص
- 05 حصص
- أكثر من 05 حصص

3- كيف تقسمون وتوزعون العدائين الموهوبين خلال التدريبات؟:

* كل صنف لوحده ☐
* دمج الأصناف المتقاربة في السن ☐
* دمج جميع الأصناف مع بعض ☐

4- ما هو الأسلوب أو الطريقة التدريبية التي تستخدمونها مع العدائين الموهوبين بصفة غالبة؟:

* طريقة تدريب الحمل المستمر ☐
* طريقة تدريب الحمل الفتري ☐
* أسلوب الألعاب ☐
* طرق أخرى ☐ اذكرها: .....

5- ما هي الجوانب والصفات التي تركزون على تطويرها عند المواهب الشابة في المسافات المتوسطة والطويلة بصفة غالبة؟: (يمكن اختيار عنصرين).

المداومة ☐ القوة ☐ السرعة ☐

التنسيق ☐ أبجديات الجري (Les ABC) ☐

6- عندما تنجزون حصص تدريب الحمل الفتري مع العدائين الموهوبين، كيف تضبطون شدة التدريب؟:

* شدة منخفضة ☐
* شدة مرتفعة ☐
* التنويع بينهما ☐

7- هل يشكو العداء الموهوب من التعب أو الإرهاق عند التدريبات؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

- وما هو رد فعله من ذلك؟:.....

.....

8- هل تراقبون وتتابعون العدائين الموهوبين باستمرار أثناء تدريباتهم؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

9- عند تخطيطكم وإنجازكم للعمليات (الحصص) التدريبية، هل تأخذون بعين الاعتبار: نوع الصنف، مستوى المنافسة، مستوى المنافسين، مسافة السباق؟: دائما

أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐ ☐

10- هل تعتبرون المنافسات لدى العدائين الموهوبين وسيلة؟:

* لتحقيق النتائج ☐
* تدريبية ☐
* تعليمية ☐
* ترفيهية ☐

11- حسب رأيكم، هل توجد علاقة تنسيق بين برامج المنافسات المدرسية والمنافسات المدنية (Civiles)؟: نعم ☐ لا ☐

12- عندما يحقق العداءون الموهوبون في ناديكم الرياضي نتائج جيدة، هل تعملون على؟:

* المحافظة على نفس مستوى ونتائج العدائين ☐
* تحقيق مزيد من النتائج أفضل من السابقة ☐
* تكوين العدائين الموهوبين ☐

13- هل أنتم توافقون التخصص المبكر للمواهب الشابة في المسافات المتوسطة والطويلة؟: نعم ☐ لا ☐

14- في رأيكم هل يتبع المدربون أسس ومبادئ التدريب الرياضي عند تنفيذ عمليات التدريب؟: نعم ☐ ☐

ثانيا/:

1- هل تمتلكون مرافق رياضية خاصة بتدريبات ألعاب القوى؟:

* مضمار ألعاب القوى (La piste) ☐
* مسلك (Parcours) ☐
* منطقة غابية أو جبلية ☐
* جميعا ☐

2- هل الإعانات والميزانية المخصصة للنادي كافية وتلبي احتياجاتكم؟:

نعم ☐ لا ☐

3- هل لديكم تعاملات مع ممولين أو مؤسسات اقتصادية (Les sponsors) تقوم بدعمكم؟: نعم ☐ لا ☐

4- هل النادي يغطي احتياجات العدائين الموهوبين من وسائل وأدوات ضرورية للتدريب والمنافسة؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

5- هل يتوفر ناديكم الرياضي على ظروف نقل جيدة؟:

نعم ☐ لا ☐

6- هل يستفيد العداءون من المتابعة الطبية بصفة دائمة؟:

نعم ☐ لا ☐

7- أين يقوم العداءون بالاستحمام (Douche) بعد التدريبات؟:

* حمام خاص بأحد المرافق الرياضية ☐
* في المنزل ☐
* لا يوجد ☐

8- هل يستفيد العداءون الموهوبون من برمجة تربصات تدريبية؟:

نعم ☐ لا ☐

9- هل يأخذ العداءون الموهوبون مكافآت وتحفيزات نظير تحقيقهم لنتائج جيدة في المنافسات؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

10- هل تقوم الهيئات المسؤولة (البلدية، الرابطة، DJS، ...) بتشجيع وتكريم العدائين الموهوبين في نهاية الموسم الرياضي والذين حققوا نتائج جيدة ؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

11- هل تتلقون تعويضات أو أجور مالية مقابل قيامكم بمهام التدريب؟:

نعم ☐ لا ☐

12- حسب رأيكم، ما هي أهم العوائق التي ترونها سببا في عدم مواصلة المواهب الشابة للمشوار الرياضي في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة؟:.....

.....

.....

جامعة محمد خيضر- بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تدريب رياضي نخبوي

استبيان خاص بالعدائين

أخي الرياضي:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان: **« عوائق مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة ». – دراسة ميدانية على مستوى ولاية باتنة.**

نرجو منكم أن تتفضلوا بالإجابة على الأسئلة المقترحة لهذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية ووفقا للواقع الذي عشته عندما كان مستواك جيدا، من أجل مساعدتنا للوصول إلى النتائج المطلوبة، مع العلم أن إجاباتكم ستبقى ولا تستعمل إلا في حدود البحث العلمي.

إن تعاونكم معنا يخدم مصلحة ألعاب القوى بشكل عام.

ملاحظة: – ضع علامة **{×}** داخل أحد المربعات والذي يوافق اختيارك المناسب.

– لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

– للاستفسار اتصل بالرقم **0663581956** وسنعاود الاتصال.

ولكم جزيل الشكر والتقدير على حسن تعاونكم.

إعداد الطالب: **إشراف الأستاذ:**

خرشوش منير **زموري بلقاسم.**

السنة الجامعية: 2017/2016.

أولا/:

1 - كم كان عمرك عندما بداية ممارستك لألعاب القوى؟:.....

2 - ما هي أفضل نتيجة حققتها خلال مشوارك الرياضي ؟:

الصنف:

الاختصاص (المسافة):

نوع (مستوى) المنافسة:

المرتبة:

التوقيت:

صنف التوقف عن الممارسة:

3 - كم من حصة كنت تتدرب في الأسبوع عند بداية ممارستك لألعاب القوى؟:

03 حصص فأقل ☐ 04 حصص ☐

05 حصص ☐ أكثر من 05 حصص ☐

4 - هل كنت تتدرب مع زملائك الأكبر منك في الصنف؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

5 - كيف كان المدرب يقسمكم ويوزعكم أثناء التدريبات؟:

كل صنف لوحده ☐

دمج الأصناف المتقاربة في السن ☐

دمج جميع الأصناف مع بعض ☐

6 - عندما كان مستواك جيدا، ما هي الجوانب والصفات التي كنت تتدرب عليها بصفة غالبة؟: (يمكن اختيار عنصرين).

المداومة ☐ السرعة ☐

التنسيق ☐ القوة ☐

أبجديات الجري (Les ABC) ☐

7 - ما هي الطريقة والأسلوب التدريبي الذي يستخدمه معك المدرب في تنمية صفة المداومة (التحمل) بصفة غالبة؟:

طريقة التدريب المستمر ☐

طريقة التدريب الفتري ☐

أسلوب الجري في التلال والهضاب ☐

أسلوب الألعاب الصغيرة ☐

التنويع بين هذه الطرق والأساليب ☐

8 - هل كنت تقوم بتدريبات التقوية العضلية؟: نعم ☐ لا ☐

- إذا كان " نعم "، كم مرة تتدرب عليها في الشهر؟:

مرة واحدة ☐ مرتين ☐

03 مرات ☐ أكثر من 03 مرات ☐

- وما هي الطريقة التي تستخدمها في ذلك؟:

عن طريق الأثقال (صالة التقوية العضلية) ☐

تقوية عضلية طبيعية (Musculation naturelle) ☐

عن طريق الألعاب ☐

9 - عندما تقوم بالتدريبات الفترية، هل تكون هذه التدريبات ؟:

ذات شدة منخفضة ☐

ذات شدة مرتفعة ☐

التنويع بينهما ☐

10 - عندما تتدرب أو تجري سباقات، هل يفرض عليك المدرب بذل مجهود أكبر؟:

نعم ☐ لا ☐

11 - هل يقف معك المدرب لمراقبتك ومتابعتك باستمرار أثناء التدريبات؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

12 - هل يعطي لك المدرب البرنامج، ثم تتدرب لوحدك؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

13 - في حالة تدربك لوحدك، هل تتدرب وفق محتوى البرنامج الذي أعطاه لك مدربك؟:

نعم ☐ لا ☐

14 - ما هو عدد المنافسات التي كنت تجريها في الموسم الرياضي؟:

أقل من 10 منافسات ☐ أكثر من 10 منافسات ☐

ثانيا/:

1 - ما هو المكان والمرفق الرياضي الذي تتدرب فيه؟:

مضمار ألعاب القوى (La piste) ☐

مسلك (Parcours) ☐

منطقة غابية أوجبلية ☐

جميعا ☐

- في كل الحالات، هل هو قريب من منزلك؟: نعم ☐ لا ☐

2 - هل يوفر لك النادي الألبسة والأحذية الرياضية الخاصة بالتدريب والمنافسة؟:

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان " نعم "، فكيف يكون ذلك؟:

كل موسم (عام) رياضي ☐

أكثر من مرة واحدة في الموسم ☐

كل موسمين فأكثر ☐

3 - بعد التدريب، أين تقوم بالاستحمام (Douche)؟:

حمام خاص بأحد المرافق الرياضية ☐

المنزل ☐

لا يوجد ☐

- إذا كان في المنزل، هل يتوفر على شروط الراحة والاسترجاع؟:

نعم ☐ لا ☐

4 - هل الوجبات الغذائية التي تتناولها بعد التدريبات كافية تضمن لك الاسترجاع؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

5 - هل تتنقل لإجراء المنافسات بأموالك الخاصة؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

6 - هل تستفيد من إجراء تربصات تدريبية؟: نعم ☐ لا ☐

7 - هل سبق وأن تم استدعاؤك إلى صفوف الفريق الوطني لألعاب القوى؟:

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان " نعم "، فلماذا تم تسريحك؟:.....

8 - عندما تحقق نتائج في المنافسات، هل تأخذ مقابل ذلك مكافآت وتحفيزات؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

9 - هل تقوم الهيئات المسؤولة (البلدية، الرابطة، DJS، ...) بتشجيعك وتكريمك في نهاية الموسم الرياضي عندما تحقق نتائج جيدة ؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

10 - في حالة تعرضك للإصابة، من يتكفل بك ويقدم لك العلاج اللازم؟:

النادي الرياضي ☐ العائلة ☐

لا أحد ☐ لم أتعرض للإصابة ☐

ثالثا/:

1 - كيف كان التحاقك برياضة ألعاب القوى؟:

رغبة شخصية ☐ رغبة الوالدين ☐

عن طريق الأصدقاء ☐ عن طريق المدرسة ☐

طريقة أخرى ☐ - ما هي؟: .....

2 - هل تمارس رياضة أخرى غير ألعاب القوى؟: نعم ☐ لا ☐

- إذا كان " نعم "، فما هي؟: .....

3 - خلال ممارستك لألعاب القوى، هل وضعت هدفا أساسيا تسعى لتحقيقه ؟

نعم ☐ لا ☐

4- هل كنت تتدرب وحدك؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

5 - عندما تتدرب، هل تشعر بالملل وفقدان الرغبة في التدرب؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

6 - عندما يصل وقت التدريب، هل تأتيك أفكار جانبية سلبية بعدم الذهاب للتدرب؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

9 - هل كان الحجم الساعي للدراسة يتيح لك الوقت الكافي للتدريب؟:

نعم ☐ لا ☐

10 - ما هو رد فعل والديك تُجاه ممارستك لألعاب القوى؟:

التشجيع ☐ الرفض والمنع ☐

اللامبالاة وعدم الاهتمام ☐

11 - هل كان الناس المحيطون بك ؟:

يشجعونك على مواصلة الممارسة ☐

غير مهتمين بك ☐

يطلبون منك التوقف والقيام بعمل آخر ☐

يقولون بأنك تبذل المجهود ولا تنال المقابل ☐

يقولون لك كلاما أخر ☐ - ما هو؟:.....

12 - هل تنشب خلافات بينك وبين مدربك تسيء العلاقة بينكما؟:

دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا ☐

13 - عندما كنت تمارس ألعاب القوى، هل كنت؟:

تركز وتهتم بتدريباتك فقط ☐

تفكر في مستقبلك المهني ☐

تفكر في ترك التدريب والتوجه للعمل ☐

14 - ما هي الأسباب التي جعلتك تتوقف عن المشوار الرياضي في ألعاب القوى؟:

.....

.....

.....

.....

<u>أفضل النتائج المحققة من طرف أفراد عينة العدائين خلال مشوارهم الرياضي.</u>

1/ الصنف: أشبال

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية

المرتبة: 07

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 1.

2/ الصنف: أصاغر

الاختصاص (المسافة): سباق الجماعات المحلية

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية

المرتبة: 01

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 1.

3/ الصنف: أواسط

الاختصاص (المسافة): 5000م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الجهوية

المرتبة: 01

التوقيت: 14 د 40 ثا

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

4/ الصنف: أواسط

الاختصاص (المسافة): 1500م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية المدرسية

المرتبة: 04

التوقيت: 04 د 03 ثا 56 ج

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

5/ الصنف: أواسط

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي (08 كم)

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية

المرتبة: 04

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

6/ الصنف: أحداث

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية المدرسية

المرتبة: 07

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أشبال 1.

7/ الصنف: أصاغر

الاختصاص (المسافة): 2000م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الجهوية المدرسية

المرتبة: 01

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 1.

8/ الصنف: أصاغر

الاختصاص (المسافة): 2000م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية المدرسية

المرتبة: 01

التوقيت: 05 د 48 ثا

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 1.

9/ الصنف: أشبال

الاختصاص (المسافة): 1500م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية المدرسية

المرتبة: 06

التوقيت: 04 د 11 ثا

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

10/ الصنف: أواسط

الاختصاص (المسافة): 800م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية

المرتبة: 04

التوقيت: 01 د 53 ثا

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

11/ الصنف: أواسط

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية

المرتبة: 07

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

12/ الصنف: أشبال

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي

نوع (مستوى) المنافسة: سباق وطني (مهرجان الزيبان)

المرتبة: 04

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 1.

13/ الصنف: أشبال

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة المغاربية المدرسية

المرتبة: 05

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 1.

14/ الصنف: أشبال

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة المغاربية المدرسية

المرتبة: 02

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

15/ الصنف: أواسط

الاختصاص (المسافة): 5000م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الإفريقية

المرتبة: 02

التوقيت: 14 د 48 ثا 10 ج

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

16/ الصنف: أصاغر

الاختصاص (المسافة): 04 كم

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية

المرتبة: 03

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أشبال 2.

17/ الصنف: أصاغر

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة المغاربية المدرسية

المرتبة: 05

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أشبال 2.

18/ الصنف: أشبال

الاختصاص (المسافة): العدو الريفي

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية

المرتبة: 04

التوقيت: /

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

19/ الصنف: أواسط

الاختصاص (المسافة): 1500م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية

المرتبة: 01

التوقيت: 03 د 48 ثا

صنف التوقف عن الممارسة: أواسط 2.

20/ الصنف: أشبال

الاختصاص (المسافة): 1500م

نوع (مستوى) المنافسة: البطولة الوطنية لألعاب القوى

المرتبة: 01

التوقيت: 03 د 55 ثا

صنف التوقف عن الممارسة: أشبال 2.

ملخص الدراسة

جاءت هذه الدراسة لتتبع المنهج الوصفي لغرض التعرف على العوائق، وبحث المشكلات التي تواجه المواهب الرياضية الشابة، والتي تؤدي بها إلى الانقطاع عن الممارسة الرياضية، وذلك تحت عنوان: « عوائق مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة في ألعاب القوى (16 - 19 سنة) ».

فرضيات البحث:

– يرجع عدم مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة إلى سوء تنفيذ الأحمال التدريبية.

– تتوقف المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي نتيجة عدم توفر الإمكانيات والمنشآت الرياضية

– يعود سبب انقطاع المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي إلى العوامل الشخصية والظروف المحيطة.

أهداف البحث:

– تذكير المدربين بالتأثيرات الخطيرة التي يسببها التنفيذ الغير مدروس والغير مقنن للأحمال التدريبية على المشوار الرياضي للعداء الموهوب.

– معرفة ما إذا كانت الإعانات والهياكل الرياضية هي العناصر التي تنقص عدائي المسافات المتوسطة والطويلة من أجل مواصلة المشوار الرياضي.

– إبراز مختلف الظروف المتعلقة بالبيئة المحيطة بالعداء، والتي تجعله ينقطع عن التدريبات أو يواصل مشواره الرياضي.

ولتحقيق هذه الأهداف، تم استخدام الأداة البحثية المتمثلة في الاستبيان، والذي بواسطته تم جمع المعلومات عن أفراد العينتين:

* العينة الأولى: مدربو ألعاب القوى لولاية باتنة، وعددهم 23.

* العينة الثانية: عداؤو المسافات المتوسطة والطويلة، الذين حققوا نتائج جيدة على المستوى الوطني وحتى الدولي، والمتوقفون عن المشوار الرياضي خلال صنفي (أشبال أواسط)، وعددهم 20.

ولغرض معالجة المعلومات والبيانات المحصل عليها، ومن ثم الخروج بالنتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة، تم الاعتماد على النسب المئوية حسابيا، وتوضيح ذلك بدوائر نسبية بيانيا.

في الأخير تم الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

– أن المبادئ والمنهجية التدريبية المتبعة من طرف المدربين تساهم جزئيا وبشكل نسبي في عدم مواصلة المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة في ألعاب القوى.

– أن العوائق والأسباب التي تدفع المواهب الشابة في هذه الاختصاصات إلى الانقطاع عن التدريب والتوقف عن المشوار الرياضي وبشكل مباشر تتمثل في:

- نقص وعدم توفر الإمكانيات المادية والمرافق الرياضية اللازمة.
- العوامل الشخصية ومختلف الظروف المحيطة بالعداء.

ملخص الدراسة

جاءت هذه الدراسة لتتبع المنهج الوصفي لغرض التعرف على العوائق، وبحث المشكلات التي تواجه المواهب الرياضية الشابة، والتي تؤدي بها إلى الانقطاع عن الممارسة الرياضية، وذلك تحت عنوان: « عوائق مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة في ألعاب القوى (16 - 19 سنة) ».

فرضيات البحث:

– يرجع عدم مواصلة المشوار الرياضي لدى المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة إلى سوء تنفيذ الأحمال التدريبية.

– تتوقف المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي نتيجة عدم توفر الإمكانيات والمنشآت الرياضية

– يعود سبب انقطاع المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة عن المشوار الرياضي إلى العوامل الشخصية والظروف المحيطة.

أهداف البحث:

– تذكير المدربين بالتأثيرات الخطيرة التي يسببها التنفيذ الغير مدروس والغير مقنن للأحمال التدريبية على المشوار الرياضي للعداء الموهوب.

– معرفة ما إذا كانت الإعانات والهياكل الرياضية هي العناصر التي تنقص عدائي المسافات المتوسطة والطويلة من أجل مواصلة المشوار الرياضي.

– إبراز مختلف الظروف المتعلقة بالبيئة المحيطة بالعداء، والتي تجعله ينقطع عن التدريبات أو يواصل مشواره الرياضي.

ولتحقيق هذه الأهداف، تم استخدام الأداة البحثية المتمثلة في الاستبيان، والذي بواسطته تم جمع المعلومات عن أفراد العينتين:

* العينة الأولى: مدربو ألعاب القوى لولاية باتنة، وعددهم 23.

* العينة الثانية: عداؤو المسافات المتوسطة والطويلة، الذين حققوا نتائج جيدة على المستوى الوطني وحتى الدولي، والمتوقفون عن المشوار الرياضي خلال صنفي (أشبال أواسط)، وعددهم 20.

ولغرض معالجة المعلومات والبيانات المحصل عليها، ومن ثم الخروج بالنتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة، تم الاعتماد على النسب المئوية حسابيا، وتوضيح ذلك بدوائر نسبية بيانيا.

في الأخير تم الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

– أن المبادئ والمنهجية التدريبية المتبعة من طرف المدربين تساهم جزئيا وبشكل نسبي في عدم مواصلة المواهب الشابة في اختصاصات المسافات المتوسطة والطويلة في ألعاب القوى.

– أن العوائق والأسباب التي تدفع المواهب الشابة في هذه الاختصاصات إلى الانقطاع عن التدريب والتوقف عن المشوار الرياضي وبشكل مباشر تتمثل في:

- نقص وعدم توفر الإمكانيات المادية والمرافق الرياضية اللازمة.
- العوامل الشخصية ومختلف الظروف المحيطة بالعداء.