

تحليل المستويات للمواهب الرياضية الجزائرية الشابة في ألعاب القوى بين مرحلة التكوين ومرحلة المنافسة الرياضية

د: حكومي علي

جامعة ورقلة.

تاريخ الإيداع: 2017/04/07 تاريخ القبول: 2017/09/12 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

العديد من عناصر الفئات الشابة البارزة في بداية مشواره الرياضي، لم تتمكن من تحقيق ما كان ينتظر منها من نتائج. ولقد تطرق الكثير من الباحثين و الخبراء لهذا الموضوع لمعرفة الأسباب التي تفسر هذا الإخفاق.

جل الخبراء أجمعوا بأن الأسباب التي تؤدي لعدم تحقيق ما ينتظر من الرياضي الناشئ من نتائج رياضية، يرجع إلى معاملة هذا الأخير على نفس مستوى الاعتبار المخصص لتدريب الرياضي الذي يمتلك أقدمية وخبرة .

أجمع الباحثون في ميدان الرياضة بأنه من الخطأ الفادح أن يعتبر الطفل نموذجا مصغرا من الرجل، و يختلف على أكثر من صعيد. نحافة جسمه وميزات خصائصه النفسية تتطلب الأخذ بعين الاعتبار احتياطات منهجية التي تعطي الأولوية للتنمية السليمة للطفل على رغبة الحصول على نتائج رياضية تزول في الوقت الذي يفترض أن يرفع مستوى الرياضي إلى مستويات المنافسة التي تناسب ما كان ينتظر منه أثناء مرحلة تكوينه.

من التوجيهات المنهجية في ميدان الرياضة هو أن يكون التكوين سليما وصحيحا للرياضي الناشئ، محترما للقواعد العلمية التي تسيّر المراحل التتموية للطفل وبالتالي الإفراط في التدريب المركز يؤدي إلى عكس ما ينتظر من نتائج رياضية في مستقبل حياة الطفل الرياضي.

الكلمات المفتاحية: التدريب - نتائج رياضية - خصائص الطفل - تكوين رياضي - تدريب مبكر - منهجية الرياضة

Analysis of the levels of young Algerian athletic talents in athletics between the training stage and the stage of the sports competition.

Summary

Sports news informs us that today in the most developed countries a real educational organization has been set up, around the practice of physical education and sports, and this in the perspective of the preparation of future champions.

In this context, many experts emphasize the complexity of the phenomena related to the training aspects of young sports talents and denounce the emphasis on early intensive training in clubs and academies, in search of short-term sports results.

In Algeria, the practice of sports activities in the youth categories poses a multi-faceted problem. The lack of an educational policy adapted to preschool and primary school, makes that the school context for the moment is not favorable for a full expression of a mass juvenile schooled with the plans of the practice of EPS, thus the The training of young sports talents is managed by a coach who in most cases lacks qualifications, in search of achieving sports results at any price.

As part of a reflection on this issue, we propose a sum of methodological orientations leading to the training of young sports talents.

Keywords :

Education - sports results - peculiarities of the child - sports training - early training - sport methodology

I - مقدمة:

يتطلب الوصول الي المستويات التنافسية في مختلف الرياضات إلى فترة طويلة من التكوين الرياضي وقد تمتد لعدة سنوات. حاليا السعي للأداء الرياضي الناجح يجذب اهتمام جل البلدان عبر العالم وخاصة المتطورة منها. لتحقيق ما تهدف إليه رياضة المنافسة، هناك إجماع علمي يوضح أن تحضير المواهب الرياضية الشابة، يخضع إلى توجيهات منهجية، منها إلزامية البدء في التكوين الرياضي في سن مبكر ;

(Charles M. Thiebault, Pierre Sprumont, 88, 1997) في الميدان الرياضي اكتست

النتيجة الرياضية والحصول على الميدالية أهمية كبيرة. رغبة التفوق الرياضي حركت جميع الوسائل والإمكانات تلبية لما تنتظره الجماهير من رياضيينها. هاجس الانتصار والتفوق اخترقا كل الحواجز والعواقب لتحقيق الأهداف المسطرة.

بعد ما كانت الأنشطة البدنية والرياضية عرضة للتسيير العشوائي، فاقدة للمنهج العلمي (Jean-Paul Massicotte, Claude Lessard, 171 ; 1984) مع التطور الذي عرفته هذه الأخيرة والدور الذي أصبحت تلعبه في الساحة العالمية، في الجانب المعرفي حظيت كل الرياضات بمحتوى علمي نظري وتطبيقي (Jacques Ulmann, 15 ; 1997) وخصصت إمكانيات ووسائل مادية عملاقة كل هذا لتحقيق التفوق في الميدان الرياضي (Claude Sobry, 2003 ; 15) لغرض الهيمنة في المجالات المختلفة التي تقدمه العروض الرياضية، وبعد اقتحام علوم النشاطات البدنية والرياضية ساحات المنافسة، من البحث في التحضير البدني وتعديل المناهج التدريبية وتفعيل الأبحاث العلمية التي جعلت في بعض الأحيان من الرياضيين "فئران التجارب"، ظهرت في السنوات الأخيرة ظاهرة التحضير الرياضي المبكر وضرورة اكتشاف المواهب الشابة التي تتوفر لديها الإمكانية المستقبلية للحصول على نتائج عالية المستوى (Jean-Philippe Biéchy, 2012 ; 74) انطلاقا من التوجيهات المنهجية والعلمية في مجالات تحضير الرياضيين إلى ميادين المنافسة وخاصة المواهب الشابة منها، والأخذ بما يعمل به في البلدان المتطورة في مجالات رياضة النخبة، كل القوانين الصادرة عن وزارة الشباب والرياضة الجزائرية وخاصة آخر قانون رقم 05-13 المتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها (La loi N° 13 - 05 du 14) يؤكد على مواصلة وتطوير نظام تكوين ومتابعة الفئات الرياضية الشابة. في هذا الصدد، تهميش الرياضة المدرسية وفتح أقسام رياضة ودراسة، (عبد الحفيظ إيزم، جريدة المساء الإخبارية الجزائرية) وثانويات وأكاديميات رياضية، علاوة على العديد من الفرق الرياضية على مستوى أندية البلديات والفرق الرياضية، جعل نوع من الاختلالات في المنظومة الرياضية. على سبيل المثال، رغم الأموال الطائلة التي ضخمت في خزائن فرق كرة القدم، في آخر مشاركة للمنتخب في كأس العلم 2014 لاعبين فقط في قائمة الاحتياط اختيرا من الفرق المحلية. وكل الآخرين كانوا منضمين إلى فرق أجنبية. (https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89quipe_d%27Alg) تطلعا لما يدلى في هذا الموضوع عبر المراجع والدراسات العلمية، ورد مجلة "الريدرس دي جيسة سلكسيون" في عددها لشهر مارس 1990 عن جاك برسون (Jacques Personne, 72, 1987) بأن في المدرسة الابتدائية شاطوبريان بفرنسا يوجد قسم رياضة ودراسة، لأطفال تتراوح أعمارهم بين 09 و10 سنوات يخضعون لأربع ساعات من التدريب المختص يوميا. نفس المؤلف ركز على البرنامج

التحضيرى الشديء الموجه لرياضيات الجمباز لمنتخب فرنسا اللواتى حققن مائة وسبعة عشر ألف (117000) حركة جمباز فى مدة 10 أشهر و خلال 1200 ساعة من التدريب. تلك الفتيات كانت تقارب أعمارهن 16 سنة وكن يتابعن البرنامج التحضيرى منذ عدة سنوات، أى بمعنى آخر منذ بداية مرحلة النمو.

هذا التوجيه فى تدريب الناشئين المتميز بشدة التمرينات و كبر حجمها لا يوجد فقط فى عدد كبير من الرياضات، فى ألعاب القوى على سبيل المثال، نرى بأنه يطلب من أطفال بذل مجهودات كبيرة لا تتماشى مع أعمارهم، و فى كثير من الأحيان نشاهد أطفالا يشاركون فى منافسات المسافات الطويلة وحتى فى المرطون، مع الذكر بأن فيما يخص هذ الاختصاص و بالنسبة لرياضىى درجة الأكابر، بخطوة طولها 1,50 متر، قطع مسافة المرطون يتطلب حوالي 28000 خطوة و بالتالى 28000 ارتقاء و 28000 ارتكاز. عند الفئات الصغيرة التى لا يتجاوز طول خطواتها 0,80 متر، لا نستطيع التعليق، و لا يمكننا تقدير الاضطرابات و الانعكاسات السلبية على الأجهزة و الوظائف عند الطفل. تكرار التمرينات، شدة الضغط على المفاصل و الهيكل العظمى، المتطلبات الطاقوية المرتفعة، كل هذا له تأثير على الطفل و وظائف جسمه النحيف. وغالبا ما يكون لهذه الانعكاسات سلبية لا يمكن تصحيحها بعد نهاية الحياة الرياضية.

يصعب تصور ما يحدث من إصابات مرتبطة بممارسة النشاطات البدنية والرياضية عند الأطفال من آلام فى مفاصل الكتفين عند السباح ، آلام على مستوى المعاصم والظهر عند رياضى الجمباز، تمزق الأوتار للأربطة عند لاعبي كرة القدم، كسور فى الألعاب الجماعية والقتالية (D. Ceroni A. Kaelin, 97 ; 2004) كان عمرها 18 سنة حين حققت زولا باد بطولة العالم للضاحية. عندما وصلت 22 سنة، أرغمت هذه الأخيرة على التوقف عن ممارسة الرياضة من طرف استشاريين من جنوب أفريقيا، بريطانيا و ألمانيا لأنها كانت تعاني من كسر فى عظام الحوض و تمزق على مستوى أحد الأوتار و الأربطة الصليبية للركبة (Brian Vine, Zola Budd Zola ; 98, 2004)

أثناء الجامعة الصيفية التى أقيمت ببواتيى بفرنسا سنة 1984، فى إحدى المحاضرات، صرح الباحث الرومانى كلارك بالحرف الواحد : للوصول بالجمبازية نادية كومانتيى إلى العالمية، عوّق النظام الرياضى الرومانى حوالي مائة (100) مراهقة متميزة فى رياضة الجمباز

لتكوين جمبازية واحدة. أكثر من هذا بعد أربعين سنة (40) من تألق الجمبازيات الرومانيات في الدورة الأولمبية بلوس أنجلس سنة 1984، لم يشارك هذا الفريق في الدورة ما قبل الأخيرة في ريو دي جانيرو (2016). إلى الآن لم تذكر الأسباب الحقيقية لهذا الانسحاب (<http://www.peripleties.fr/gymnastique-roumani>)

- الطريقة والأدوات:

بناء على خبرتنا وتعاملنا في ميدان تكوين ومتابعة الفرق الوطنية والمنتخبات الجزائرية على مستوى الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى، قمنا بصفتنا مديرا فنيا وطنيا، ومدرّب المنتخب الجزائري سابقا، ببحث تحليلي على مستوى المتوجّين من المواهب الشابة في جميع اختصاصات ألعاب القوى أثناء البطولتين الوطنيتين ل 2004 و 2011 بالنسبة للفئات الشابة التي تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 16 سنة.

في الدراسة التحليلية لأولى قورنت النتائج المسجلة عند الثلاث الأوائل في البطولة الوطنية لسنة 2004 في كل اختصاص لألعاب القوى، وبحثنا في نتائج نفس المجموعة بعد ستة (06) سنوات أي في البطولة الوطنية لسنة 2010.

الدراسة الثانية سلكت نفس الطريقة، لكن قارنت النتائج المسجلة في 2011 عندما كان المتوجون في فئة الناشئين وبعد ست سنوات (06) أي في سنة 2017 أصبحت نفس المجموعة في فئة الأكابر. ارتكزنا للقيام بهذه الدراسة التحليلية على المحاضر الرسمية للبطولات الوطنية المسجلة على مستوى الرابطات التي أقيمت فيها البطولات والمعتمدة من طرف الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى. (<http://www.laa.dz>).

-النتائج :

سمحت الدراسة التحليلية بتسجيل الملاحظات المرفقة في الجدول التالي:

تحليل نتائج مجموعتين من الرياضيين الناشئين المتوجان في بطولتين وطنيتين مختلفتين بعد 06 سنوات من تألقهما في فئة الناشئين

| إجراءات الدراسة التحليلية | |
|---|---|
| 2010 () | 2004 (الفئة العمرية: 15 – 16) |
| التحليل: *05 رياضيين فقط على 54 المتوجين في فئة الشباب متوجون في فئة الأكبر نسبة مواصلة التألق بعد 06 سنوات من التحضير: 09 % *04 رياضيات فقط على 54 المتوجات في فئة الشباب متوجات في فئة الكبريات نسبة مواصلة التألق بعد 06 سنوات من التحضير: 07 % *04 رياضيات فقط على 54 المتوجات في فئة الشباب متوجات في فئة الكبريات نسبة مواصلة التألق بعد 06 سنة من التحضير: 07 % | عدد اختصاصات العاب القوى: 18 العينة: 03 الأوائل من كل اختصاص عدد المتحصلين على ميدالية في البطولة الوطنية: 54 من فئة الشباب + 54 من فئة الشباب |
| 2017 () | 2011 (الفئة العمرية: 15 – 16) |
| التحليل: * رياضي واحد فقط على 54 المتوجين في فئة الشباب متوج في فئة الأكبر نسبة مواصلة التألق بعد 06 سنوات من التحضير: 01 % *04 رياضيات فقط على 54 المتوجات في فئة الشباب متوجات في فئة الكبريات نسبة مواصلة التألق بعد 06 سنوات من التحضير: 07 % | عدد اختصاصات العاب القوى: 18 العينة: 03 الأوائل من كل اختصاص عدد المتحصلين على ميدالية في البطولة الوطنية: 54 فئة الشباب + 54 فئة الشباب |

VI- المناقشة:

مثل ما هو موضح في الجدول، نسبة الرياضيين الناشئين والناشئات الذين يواصلون تألقهم عندما يصلون إلى فئة الأكبر تعتبر ضعيفة جدا. يسجل تسرب عدد كبير من المواهب الشابة الذين لا

يتمكنون بالاحتفاظ بمكانتهم في الوسط الرياضي عند وصولهم فئة الأكاير. عرفت ألعاب القوى الجزائرية في الآونة الأخيرة العديد من العدائين الذين تألقوا على المستوى العالمي عندما كانوا في فئة الشباب والأواسط ولم يتمكنوا من البروز في فئة الأكاير. أبرزهما العداء طويل عماد بطل العالم في 1500 متر

(Touilhttps://fr.wikipedia.org/wiki/Imad_Touil) في 2008 وعنو عبد الرحمان نائب بطل العالم فينفس المسافة سنة 2010 (www.iaaf.org/athletes/algeria/abderrahmane-anou-25444) قبلهما العداء الذي كان يعول عليه كثيرا: البطل منصر نجيم، الذي كان لا يتجاوز العشرين سنة (20)، وصل إلى الدور النهائي في الألعاب الأولمبية التي أقيمت بالصين في 2008. من ذلك التاريخ لم يحقق هذا العداء أي نتيجة، حتى ولو كانت على المستوى الوطني. في ألعاب القوى الجزائرية العديد من الأمثلة تثبت أن كثيرا من الرياضيين الأبطال في سن مبكر تفهقر مستواهم في السن الذي يفترض أن يحققوا فيه أحسن النتائج.

أثناء قيامنا بزيارات لرابطات ألعاب القوى عبر ملاعب الوطن في إطار مهامنا العملية، ما لاحظناه عبر ملاعب الوطن، يوضح بأن العديد الكبير من المدربين يدرّبون الفئات الشابة على نفس النمط الذي يدرّبون به فئات الأكاير. من جهة أخرى الإمكانيات المتوفرة في الأندية لا تسمح بتأطير يناسب سن المبتدئين في ألعاب القوى.

V- خلاصة :

نظرا لكل الاعتبارات و الملاحظات المقدمة، وبناء على القواعد العلمية الخاصة بالنظام البيولوجي لتنمية الطفل، و التوجيهات المنهجية الأكاديمية في ميدان التدريب الرياضي، من الضروري أن تؤخذ بعين الاعتبار الخصائص البدنية والنفسية التي تميز الطفل. من المعروف بأن في هذه المرحلة التوجيهات المنهجية لتحضير الطفل الموهوب في مجال النشاطات البدنية والرياضية تحت على استعمال الطريقة اللينة في التدريب، الطريقة التي تستعمل فيها أساليب اللعب الجذابة للطفل والتي يمكن من ورائها تطبيق كل ما يتعلق بتطوير الميزات التربوية، الصحية، النفسية، البدنية، والمهارية للطفل. الهدف المرجو في هذه المرحلة لا يكمن في تحقيق نتائج

عالية المستوى ، لأن تحقيق هذا الهدف في سن مبكر يعرقل عملية التحضير الرياضي و يحد من التكوين الشامل و المتكامل للشاب.

إدخال التدريب الخاص عند الطفل يمكن تطبيقه، شرط أن يكون لهذا التدريب تأثيرا إيجابيا خاصة على الجهاز العصبي و الحركي، مع هذا تؤخذ الحيطة والحذر بتنوع الألعاب حتى يرسخ عند الرياضي الناشئ سعة حركية تسمح له باكتساب نوع كبير من المؤهلات الرياضية الخاصة بتأهل الرياضي المبتدئ.

حسب العديد من الباحثين في الفيزيولوجية، عند الطفل الاحتياجات الأساسية للطاقة تفوق احتياجات الرجل بحوالي 20% لأن في هذه الفترة متطلبات الطاقة تكون أكثر احتياجا عند الطفل الذي يعرف تقلبات جسمانية و سيكولوجية، تحمله إلى مرحلة البلوغ و مرحلة ما بعد البلوغ (Thomas W Rowland,123, 2004) في ميدان التدريب، من الضروري أن تكون شدة التمارين ضعيفة إلى معتدلة، لأن هشاشة عظام الطفل ووجود مواد غضروفية و لينة في مفاصله، تحمل المدرب على أن يأخذ الحيطة في هذا الجانب ولا يحمل الطفل نفس الضغط الذي يحمله للرياضي المتقدم في السن. الشدة المفرطة في التمارين بدون أي شك تؤدي إلى إصابات على مستوى الأنسجة العضلية، و العظام، و الأربطة، والمفاصل. الارتفاع المفاجئ في الحمولة يؤدي إلى نفس النتيجة. في هذا الصدد، الخبير الألماني فاينك يقول : إذا بعد أسبوع من التمرين يلاحظ تغيرات على مستوى العضلة، هذه التغيرات لا تلاحظ إلا بعد عدة أسابيع على مستوى الأربطة، الأوتار، والمفاصل، والعظام، و بالتالي تأقلم العضلة للتمرين لا يعني تأقلم محيط العضلة (Jürgen Weineck,1996)

يستحسن اجتناب حمولات التدريب التي تتطلب استخدام القدرات اللاهوائية الحمضية. أوضح الباحث كلينت من خلال دراسة قام بها في 1973 يوضح بأن سباق 800 متر، مرهق أكثر من سباق 3000 م، هذا بالنسبة للأطفال و يتطلب أكثر طاقة و أكثر إمكانيات لاسترجاع القدرات البدنية. من جهة أخرى يفتقد الطفل للمكونات الأنزيمية للتصدي للحموضة الناتجة عن شدة التمرين وإفراز الحمض اللبني. بالنسبة لميزات القوة الخاصة، لا يمكن تمييزها في السن المبكر بالطريقة المستعملة عند المتقدمين في السن، هذا راجع لعدم وجود في المرحلة ما قبل البلوغ هرمون التستوستيرون الذي بدونه يستحال تنمية قدرات القوة الخاصة.

في ما يخص الميزات الأخرى أي السرعة، المرونة، التنسيق الحركي، المداومة العامة، والتقوية العامة للجسم، يستحب تمييزها بطرق تتماشى مع الخصائص النفسية و البدنية للطفل ، وأحسن طريقة هي طريقة اللعب. البحث عن تكوين البطل في فئة الناشئين لا يكون هدفا رئيسيا للمدرب، ومن ناحية أخرى صحة الطفل لا تعوض بمداوية مهما كان نوعها و أهميتها.

جل الخبراء أجمعوا بأن الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق ما ينتظر من الرياضي الناشئ من نتائج رياضية في الفئات الكبرى، يرجع إلى معاملة الرياضي الناشئ بنفس المستوى المخصص لتدريب الرياضي الذي يمتلك أقدمية و خبرة في التدريب.

الباحثين في ميدان الرياضة أجمعوا بأنه من الخطأ الفادح أن يعتبر الطفل نموذجا مصغرا من الرجل، ويختلف على أكثر من صعيد. نحافة جسمه و ميزات خصائصه النفسية تتطلب الأخذ بعين الاعتبار احتياطات منهجية التي تعطي الأولوية للتنمية السليمة للطفل رغبة في الحصول على نتائج رياضية تزول في الوقت الذي يفترض أن يرفع مستوى الرياضي إلى مستويات المنافسة التي تناسب ما كان ينتظر منه أثناء مرحلة تكوينه.

:

1. Charles M. Thiebault, Pierre Sprumont (1997) ; L'enfant et le sport : Introduction à un traité de médecine du sport chez l'enfant, De Boeck Supérieur : 88-96
2. Jean-Paul Massicotte, (1984) Claude Lessard Histoire du Sport de L'Antiquité au XIX^e Siècle : Editeur PUQ :171-180
2. Jacques Ulmann (1997) ; De la gymnastique aux sports modernes : Éditeur Vrin, 15-38
- 4 Claude Sobry (2003) ; Socioéconomie du sport: De Boeck Supérieur :15 – 30
- 5 Jean-Philippe Biéchy (2012) ; Approche systémique de la performance sportive : Amphora, 74-86
- 6 <https://www.joradp.dz/FTP/jo-francais/2013/F2013039.pdf> La loi N° 13 – 05 du 14 Ramadhan 1434 – JORAP N°39 : 03 – 28 Imprimerie Officielle - Les Vergers, Bir-Mourad Rais, BP 376 - ALGER-GARE
- 7 عبد الحفيظ إيزم، رئيس الاتحاد الوطني للرياضة المدرسية (في جريدة المساء الإخبارية الجزائرية) ;الرياضة المدرسية
في تراجع مستمر الحدث/الرياضة/الرياضة-المدرسية-في-تراجع-مستمر-<https://www.el-massa.com/dz/>



- 8 Wikipedia Equipe d'Algérie de football à la coupe du monde 2014
https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89quipe_d%27Alg
- 9 Jacques Personne (1987) ; Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant : Éditeur Denoël; 72 - 102
- 10 D. Ceroni A. Kaelin Traumatismes du sport en pédiatrie :
www.revmed.ch/RMS/2004/RMS-2469/23610
- 11 Brian Vine, Zola Budd Zola (1984); The Official Biography : S. Paul, ,58 – 66.
- 12 PÉRIPLÉTIES Roumanie : La gymnastique dans les veines
<http://www.peripleties.fr/gymnastique-roumanie>
- 13 الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى ; Statistiques
<http://www.laa.dz>
- 14 Wikipedia Imad Touil; https://fr.wikipedia.org/wiki/Imad_Touil
- 15 Wikipedia Anou Abderrahmane ; www.iaaf.org/athletes/algeria/abderrahmane-anou
- 16 Thomas W Rowland (2010) ; Physiologie de l'exercice chez l'enfant ; Editeur de boeck, : 123 – 144
- 17 Jürgen Weineck (avril 1996) ; Manuel d'entraînement Editeur Vigot,