

تحليل عملية انتقاء عدائي مسافات النصف الطويلة خلال المرحلة العمرية (15-17) سنة.

¹ شاقور العربي، ² ماهر باشا مراد، ³ ماهر باشا صبيبة

^{3,2,1} معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، الجزائر.

ملخص:

هدفت الدراسة لتحليل عملية انتقاء عدائي مسافات النصف الطويلة خلال المرحلة العمرية (15-17) سنة بولاية الشلف للتعرف على سبب تراجع المستوى المحلي مقارنة مع المستوى الدولي في سباقات النصف الطويل وهل عامل الانتقاء في سباقات النصف طويل كأحد العوامل المؤثرة في النتيجة الرياضية ، وذلك من خلال تقويم بعض المتطلبات الهامة لعدائي هذا الاختصاص على غرار بعض المتطلبات الأنتروبومترية ؛ المتطلبات البدنية- الفسيولوجية.

وهذا من خلال دراسة ميدانية وصفية على عدائي مسافات النصف الطويلة خلال المرحلة العمرية (15-17) سنة بولاية الشلف سنة، حيث شملت عينة بحثنا المقصودة 40 رياضي من 20 فريق ضمن الرابطة الولائية لألعاب القوى لولاية الشلف.

جاءت دراستنا هذه بهدف تحليل و تقويم عملية الانتقاء لعدائي اختصاص المسافات النصف الطويلة بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية لتقويم الجوانب المورفولوجية والبدنية بغرض انتقاء عناصر لها من المؤهلات بما يسمح لها لممارسة هذه الرياضة. الكلمات المفتاحية: التحليل، الانتقاء، عدائي مسافات النصف.

Abstract :

The purpose of the study is to analyze the process of selection and detection of middle-aged athletes in the age group 15 and 17 in the league of the Chlef wilaya, and to evaluate certain anthropometric parameters, physical as well as physiological. our sample is made up of 40 athletes.

our study aims to set up an estimation scale to evaluate the morphological, physical and physiological indices for the selection of athletes in the semifons specialty.

keywords: Analysis, selection, athletes, middle distance.

مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر مسافات نصف الطويل من التخصصات التي لها نكهة خاصة ومميزة من حيث المستوى والأداء وواقع النتائج المذهلة التي وصلت إليها القدرة البشرية، ومن خلال النظر للساحة الرياضية الدولية وما تتغنى به من النتائج، وبالأخص في منافسات النصف الطويل، نجد أن النتيجة الوطنية لها مكانة مرموقة بفضل عدائها الذين رسخت أسماؤهم في سجل تاريخ الرياضة أمثال الوافي، رحوي، مورسلي، بولمرقة، براهيم، قرني... الخ، وهذا ما يعطي صورة مشرفة للنخبة الوطنية للنصف طويل.

والوصول لهذه المستويات العالية لا ينتج وليد الحظ، بل ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الممتدة لسنوات طوال تنقسم لمراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها وتتأسس عليها (محمد حسن علاوي، 1994، ص 289) لضمان تقدم و تطور مستمر لمستوى اللاعبين في كل رياضة (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 227).

من هنا، كان لاختيار الفرد للنشاط الرياضي المناسب له أمر بالغ الأهمية لبلوغ هذه المستويات، وإذا استرشد المدرب بالأسلوب العلمي في ذلك، سيساعده في تطوير المستوى والارتقاء بالإنجاز مستقبلا (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 10)، لذا يجب انتقاء العدائين من الفئات الصغرى وهدف انتقاء العدائين لا يقتصر فقط على تحديد صلاحية الناشئ لرياضة معينة وإنما يتعداه إلى احتمال اكتساب إمكانياته المستقبلية لتلك الرياضة ولذلك يمكن التنبؤ بإمكانية امتلاكه للخصائص معينة (البدنية، والمرفولوجية) لتحقيق النتائج المطلوبة والانتقاء عملية طويلة لا يمكن وضعها في إطار محدد من الوقت لأن نمو القابليات للعدائين تتغير تحت تأثير العمل التدريبي وكذلك عوامل النمو والمعيشة...، لهذا فإن عملية إعداد رياضي النخبة للمشاركة في المنافسات الدولية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل انتقاء الأطفال الموهوبين إلى الاختصاص المناسب حيث لا توجد معايير ثابتة مبنية على أسس علمية لاختيار الرياضيين فهم يعتمدون على الملاحظة وجلب الأطفال إلى المشاركة في المنافسات الرياضية.

وفي ظل هذا نجد أن هذه الأرقام قد مر عليها وقت ولم يظهر لنا الجديد على الصعيد الدولي، فلهذا يقودنا غياب هذه النتائج إلى التساؤل التالي هل عامل الانتقاء في سباقات النصف طويل كإحدى العراقيل الموقفة للنتيجة الرياضية وراجع إلى نقص التوجيه والإمكانية اللازمة لتطوير هذا الاختصاص وكما نرى إن للانتقاء والتوجيه أهمية وإدراك المدرب في الانتقاء المبني على أسس علمية لدى الناشئين للنصف الطويل خلال مرحلة المراهقة، إذ تعتبر هذه المرحلة مرحلة عمرية حساسة تتميز بخصائصها الغير منتظمة باعتبارها سيرة ضرورية لعملية النضج لأنها امتداد لمكتسبات مرحلة الطفولة، فمرو سرعة أعضاء الجسم لا يتم بقدر متساوي، ولذلك فإن دراسة طبيعة العمليات جد مهمة بالنسبة للمدرب الذي يتعامل مع الممارسين الناشئين خلال هذه المرحلة. ومن هنا تبرز أماننا معالم المشكلة التي نعمل على معالجتها من خلال الإجابة على السؤال الرئيسي التالي: ما هو سبب تراجع المستوى المحلي مقارنة مع المستوى الدولي في سباقات النصف الطويل وهل عامل الانتقاء في سباقات النصف طويل كإحدى العراقيل الموقفة للنتيجة الرياضية؟.

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

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

- هل الانتقاء المبكر لسباقات نصف الطويل أدى إلى غياب أو تراجع المستوى؟

فرضيات الدراسة:**الفرض العام**

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

الفرضيات الجزئية:

- الانتقاء العشوائي أو السيئ عامل معرقل للنتيجة الرياضية
- الانتقاء المبكر عامل معرقل للنتيجة الرياضية.

أهداف البحث:

تحليل عملية الانتقاء عند عدائي مسافات نصف الطويل خلال المرحلة العمرية 15-17 بولاية الشلف.

- مصطلحات البحث:**- الانتقاء:**

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

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

- الإطار المنهجي للدراسة:

- منهج البحث: لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي في دراستنا هذه لأنه الأنسب لمثل هذه البحوث من خلال الاعتماد على القياسات كوسيلة أساسية في البحث، أي دراسة الظاهرة كما هي دون التغيير في الوقائع لاستكشاف الحقيقة.

- مجتمع وعينة البحث: شملت عينة بحثنا المقصودة عدائي مسافات النصف الطويلة (15-17) سنة بولاية الشلف، حيث بلغت 40 عداءا من 20 فريق ضمن الرابطة الولائية لألعاب القوى لولاية الشلف.

- مجالات البحث:

المجال البشري: شملت عينة البحث عينة البحث 40 عداءا.

المجال المكاني: تم إجراء هذه بولاية الشلف.

المجال الزمني: أجريت الدراسة الميدانية بين شهري أكتوبر، نوفمبر 2017

- أدوات البحث:

أ- القياسات الأنثروبومترية الهامة (الطول، الوزن).

ب- الاختبارات البدنية-الفسولوجية (كوبر، نصف كوبر، القفز العرضي من الثبات، سرعة 30م).

- عرض، تحليل و مناقشة النتائج:**- عرض نتائج القياسات المورفولوجية:**

- القامة (م): العينة المدروسة من العدائين يتميز بقامة مهمة وذلك بمعدل يقدر ب: 1.71 م.

الجدول رقم (1): تقسيمات القامة الخاصة للعينة المدروسة.

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

- الوزن (كغ): العينة المدروسة من العدائين يتميز بوزن مهم، وذلك بمعدل يقدر ب: 60.75 كغ.

الجدول رقم (2): تقسيمات الوزن الخاصة للعينة المدروسة

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

الجدول رقم (3): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن و القامة

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

يبين الجدول خصائص عدائي مسافات نصف الطويل من حيث الوزن و الطول، كما هو ملاحظ نجد أن العينة تتميز بمتوسط حسابي للوزن يقدر بـ 60.58 كلغ وقامة تقدر بـ 171سم، أين نجد فئتين إحداهما تنتمي للمجال (170-166) و (175-171) بنسبة تقدر بـ 42.5% فيما يخص القامة، أما فيما يخص الوزن فنجد الفئة (65-61) تضم نسبة تقدر بـ 30% من العدائين.

الجدول رقم (4): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن و القامة لفئة الأصاغر

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

الجدول رقم (5): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن و القامة لفئة الاشبال 1

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

الجدول رقم (6): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الوزن و القامة لفئة الاشبال 2

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

- عرض نتائج الاختبارات البدنية:

يبين الجدول رقم (7) خصائص عدائي مسافات النصف طويل من حيث اختبار كوبر و اختبار نصف كوبر و 30م سرعة و قفز طويل، كما هو ملاحظ نجد أن العينة تتميز بمتوسط حسابي لاختبار كوبر بـ 3582.20م واختبار نصف كوبر يقدر بـ 1982.44م و 30م سرعة يقدر بـ 4.32ثا و قفز طويل يقدر بـ 2.45م.

الجدول رقم (7): خصائص العينة حسب اختبار كوبر و اختبار نصف كوبر و 30م سرعة و قفز طويل

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

الجدول رقم (8): خصائص العينة حسب اختبار كوبر و اختبار نصف كوبر و 30م سرعة و قفز طويل لفئة الأصاغر

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

الجدول رقم (9): خصائص العينة حسب اختبار كوبر و اختبار نصف كوبر و 30م سرعة و قفز طويل لفئة الأشبال 1

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

الجدول رقم (10): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب اختبار كوبر و اختبار نصف كوبر و 30م سرعة و قفز طويل لفئة الأشبال 2

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

عرض نتائج الاختبارات الفيزيولوجية:

الجدول رقم (11): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA)

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

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

الجدول رقم (12): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA) لفئة الاصاغر

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

الجدول رقم (13): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA) لفئة الاشبال 1

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

الجدول رقم (14): التحليل الإحصائي لخصائص العينة حسب الحجم الأقصى للأكسجين (VO2MAX) والسرعة الهوائية القصوى (VMA) لفئة الاشبال 2

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

- مصفوفة الارتباط بين القياسات المورفولوجية، الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية و نتائج المنافسة للعينة المدروسة (بيرسون):

الارتباط بين ظاهرتين يعني وجود علاقة بينهما، وقد يكون الارتباط موجبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظاهرتين في اتجاه واحد أي علاقة طردية و يعني ذلك إذا تغير أحدهما في اتجاه معين يتغير الآخر في نفس الاتجاه، وقد يكون الارتباط سالبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظاهرتين في اتجاهين متضادين أي عكسيا و يعني ذلك أنه كلما زاد أحد المتغيرين نقص الآخر. و يستخدم في قياس العلاقة بين المتغيرين مقياس حده الأعلى + 1 وحده الأدنى - 1 و يسمى بمعامل الارتباط، و من هنا قمنا بحساب معامل الارتباط بين القياسات المورفولوجية الوزن و الطول و بين و الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية و النتائج موضحة في الجدول أدناه، حيث الدلالة R هي قيمة الارتباط

الجدول رقم (15): مصفوفة الارتباط بين القياسات المورفولوجية و الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية و نتائج المنافسة للعينة المدروسة (بيرسون)

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

- سلم التدرج:

انطلاقا من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري يمكننا وضع سلم التنقيط للعينة المدروسة، حيث افترضنا أنه من أجل جميع نتائج المتوسط الحسابي للاختبارات البدنية و الفيزيولوجية في الجدولين (2-2-39-35) تقابلها 50 نقطة و إضافة لانحراف معياري للمتوسط الحسابي، وهذا وفق العلاقة التالية:
المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري*(النقطة-50)/10

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

النقاط	قفز الطويل	30م سرعة	VO2MAX	كوبر	VMA	نصف كوبر
80	3,02	3,77	80,13	4088	23,44	2344
79	3,001	3,788	79,743	4070,7	23,317	2331,7
78	2,982	3,806	79,356	4053,4	23,194	2319,4
77	2,963	3,824	78,969	4036,1	23,071	2307,1
76	2,944	3,842	78,582	4018,8	22,948	2294,8
75	2,925	3,86	78,195	4001,5	22,825	2282,5
74	2,906	3,878	77,808	3984,2	22,702	2270,2
73	2,887	3,896	77,421	3966,9	22,579	2257,9
72	2,868	3,914	77,034	3949,6	22,456	2245,6
71	2,849	3,932	76,647	3932,3	22,333	2233,3
70	2,83	3,95	76,26	3915	22,21	2221
69	2,811	3,968	75,873	3897,7	22,087	2208,7
68	2,792	3,986	75,486	3880,4	21,964	2196,4
67	2,773	4,004	75,099	3863,1	21,841	2184,1
66	2,754	4,022	74,712	3845,8	21,718	2171,8
65	2,735	4,04	74,325	3828,5	21,595	2159,5
64	2,716	4,058	73,938	3811,2	21,472	2147,2
63	2,697	4,076	73,551	3793,9	21,349	2134,9
62	2,678	4,094	73,164	3776,6	21,226	2122,6
61	2,659	4,112	72,777	3759,3	21,103	2110,3
60	2,64	4,13	72,39	3742	20,98	2098
59	2,621	4,148	72,003	3724,7	20,857	2085,7
58	2,602	4,166	71,616	3707,4	20,734	2073,4
57	2,583	4,184	71,229	3690,1	20,611	2061,1
56	2,564	4,202	70,842	3672,8	20,488	2048,8
55	2,545	4,22	70,455	3655,5	20,365	2036,5
54	2,526	4,238	70,068	3638,2	20,242	2024,2
53	2,507	4,256	69,681	3620,9	20,119	2011,9
52	2,488	4,274	69,294	3603,6	19,996	1999,6
51	2,469	4,292	68,907	3586,3	19,873	1987,3
50	2,45	4,31	68,52	3569	19,75	1975
49	2,431	4,328	68,133	3551,7	19,627	1962,7
48	2,412	4,346	67,746	3534,4	19,504	1950,4
47	2,393	4,364	67,359	3517,1	19,381	1938,1
46	2,374	4,382	66,972	3499,8	19,258	1925,8
45	2,355	4,4	66,585	3482,5	19,135	1913,5
44	2,336	4,418	66,198	3465,2	19,012	1901,2
43	2,317	4,436	65,811	3447,9	18,889	1888,9

1876,6	18,766	3430,6	65,424	4,454	2,298	42
1864,3	18,643	3413,3	65,037	4,472	2,279	41
1852	18,52	3396	64,65	4,49	2,26	40
1839,7	18,397	3378,7	64,263	4,508	2,241	39
1827,4	18,274	3361,4	63,876	4,526	2,222	38
1815,1	18,151	3344,1	63,489	4,544	2,203	37
1802,8	18,028	3326,8	63,102	4,562	2,184	36
1790,5	17,905	3309,5	62,715	4,58	2,165	35
1778,2	17,782	3292,2	62,328	4,598	2,146	34
1765,9	17,659	3274,9	61,941	4,616	2,127	33
1753,6	17,536	3257,6	61,554	4,634	2,108	32
1741,3	17,413	3240,3	61,167	4,652	2,089	31
1729	17,29	3223	60,78	4,67	2,07	30
1716,7	17,167	3205,7	60,393	4,688	2,051	29
1704,4	17,044	3188,4	60,006	4,706	2,032	28
1692,1	16,921	3171,1	59,619	4,724	2,013	27
1679,8	16,798	3153,8	59,232	4,742	1,994	26
1667,5	16,675	3136,5	58,845	4,76	1,975	25
1655,2	16,552	3119,2	58,458	4,778	1,956	24
1642,9	16,429	3101,9	58,071	4,796	1,937	23
1630,6	16,306	3084,6	57,684	4,814	1,918	22
1618,3	16,183	3067,3	57,297	4,832	1,899	21
1606	16,06	3050	56,91	4,85	1,88	20

المناقشة العامة:

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

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

- يعتبر الانتقاء العشوائي كأحد العوامل المعرّقة للنتيجة الرياضية و هذا من خلال نتائج الاستبيان :

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

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

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

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

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

*- فيما يخص الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية فقد توصلنا الى النتائج التالية:

اختبار نصف كوبر: وجدنا نسبة 52.5% أي ما يعادل 21 عداء لهم نتيجة أعلى من القيمة الوسطى.

اختبار كوبر: وجدنا نسبة 47.5% أي ما يعادل 19 عداء لهم نتيجة أعلى من القيمة الوسطى.

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

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

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

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

توصيات الدراسة:

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

- المرور بعناية بمرحلة الانتقاء والتوجيه.
- القيام باختبارات مورفولوجية لتحديد نوع الاختصاص الممارس، كما يوازي ذلك متابعة تطورات الحالة والتغيرات التي تطرأ من الجانب المورفولوجي.
- القيام باختبارات فزيولوجية لتحديد خصائص الأنظمة الحيوية المتعلقة بالجسم ومختلف التطورات، وذلك لمعرفة الوجهة الصحيحة في طريقة التدريب.
- القيام باختبارات بدنية لتقييم القدرات والمؤهلات، وكذا متابعة مختلف التغيرات والتطورات التي تساعد على توجيه أنسب.
- وضع برنامج تدريب متنوع لتطوير جميع الصفات البدنية في إطار منهجية عمل علمية وعقلانية مع مراعاة سن الممارس، التجربة وفترة الممارسة، القدرات البدنية والمهارية.
- وضع برنامج تدريب خاص مناسب لكل فئة.
- الانضباط في السيرورة التدريبية وسلوك الرياضي.
- بلوغ سرعة قاعدية في سباقات السرعة وخاصة سباق 400م.
- التحكم في طريقة تغيير السرعة بدون عائق.
- تحسين برامج المنافسات وجعلها تخضع لمتطلبات الرياضيين حسب كل صنف من العمر أي تخطيط برنامج منافسات يحترم فيه مراحل تطور الرياضي.
- مراقبة ومتابعة نتائج الرياضيين عبر السنين وإعطاء تقييمات للعمل المسطر

الخاتمة:

من المسلم به أن عملية انتقاء الرياضيين وتوجيههم نحو النشاطات الرياضية أهمية كبيرة من أجل إعداد الرياضيين للمشاركة في المنافسات في كل التخصصات، بغية تحقيق نتائج عالية ومشرفة. ومما لا شك فيه أن ألعاب القوى أحد أهم الأنشطة الرياضية بامتلاكها لقاعدة ممارسة واسعة وحيث تجاوزت أهداف ممارستها من الترفيه والحفاظ على الصحة إلى المشاركة في المنافسات من أجل النجاح الرياضي المضمون.

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

وتعتبر الاختبارات والمقاييس إحدى الوسائل التقويمية التي تتبع الأسلوب العلمي حيث أنها الوسيلة الموضوعية الصادقة لتحقيق أحد أهم أغراضها ألا وهي عملية الانتقاء الرياضي، متبعة الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الاستعدادات المناسبة للوصول إلى التفوق ، ولأن الانتقاء الرياضي هو عملية اقتصادية تلجأ إليها كثيرا من الدول حتى توفر الجهود وتحرز أفضل النتائج وتأتي بأفضل العناصر الرياضية. جاءت دراستنا هذه بهدف تحليل و تقويم عملية الانتقاء لعدائي اختصاص المسافات النصف الطويلة بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية لتقويم الجوانب المورفولوجية والبدنية بغرض انتقاء عناصر لها من المؤهلات بما يسمح لها لممارسة هذه الرياضة، وقد تم القيام بمجموعة من المقاييس والاختبارات بولاية شلف ووضعنا لها مقاييس معيارية لتسهيل عملية الانتقاء، بالإضافة إلى توزيع استبيان أولي على المدربين لإعطاء آراء وأجوبة حول عملية الانتقاء.

المصادر:

- 1- أحمد نصر الدين سيد. (2003). فسيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي: القاهرة.
- 2- أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: مطبعة الانتصار.
- 3- عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي(نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 4- محمد جابر بريقع؛ خيرية أحمد السكري. (2001). سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (06-18) سنة الجزء الأول. الاسكندرية؛ مصر: شركة جلال للطباعة.
- 5- محمد حسن علاوى. (1994). علم التدريب الرياضي - الطبعة الثالثة عشر. القاهرة: دار المعارف.
- 6- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1998). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي: مصر.