

التدريب الدائري و الكشف عن الرياضيين الموهوبين Circuit training and detection of talented athletes.

د.رشام جمال الدين

جامعة البويرة (الجزائر)، d.recham@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2022/05/04

تاريخ القبول: 2022 /06/12

تاريخ النشر: 2022 /06/30

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى توضيح الأهمية التي يلعبها التدريب بالدائري في الكشف عن الرياضيين الموهوبين من خلال إبراز ماهية التدريب بالدائري والنقاط التي يجب مراعاتها عند استخدام هذا النوع من الطرق وكذا الأهمية التعليمية والتربوية التي تقدمها مبرزا في نفس الوقت الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها والتأثيرات الناجمة عنها، موضحا الخطوات الأساسية للاعداد هذا النوع من البرامج. وفي الأخير تقديم مميزات هذه الطريقة والخصائص المنظمة له وشروط التي يجب ان تتوفر من اجل نجاحه مستندا في ذلك إلى مجموعة من الوقفات التقييمية التي تسمح بالكشف عن مستوى الرياضيين وبالتالي الكشف عن الموهوبين منهم وتوجيههم نحو التخصصات التي تتوافق مع قدراتهم. **كلمات مفتاحية:** التدريب الدائري- الاكتشاف - الرياضيين الموهوبين .

Abstract: This study aimed to clarify the importance that circuit training plays in detecting talented athletes by highlighting the nature of circuit training And the points that must be taken into account when using this type of method, as well as the educational and pedagogical importance that they provide Highlighting at the same time the goals it seeks to achieve and the effects resulting from them, explaining the basic steps for preparing this type of program. In the end, he presents the advantages of this method, the organizing characteristics of it, and the conditions that must be met for its success, based on a set of evaluation stances Which allows to reveal the level of athletes and thus to reveal the talented among them and direct them towards the disciplines that correspond to their abilities.

Keywords: Circuit training - discovery - talented athletes .

1. مقدمة:

علم التدريب الرياضي يعتبر بمثابة منبع تصب فيه العديد من العلوم مثل علوم البيولوجيا والفسولوجيا والتشريح والميكانيكا وعلم النفس... الخ. وفي السنوات الأخيرة حدثت طفرة في هذه العلوم أدت إلى تطورها وتقدمها مما انعكس إيجاباً على علم التدريب، وأدت إلى تطوره وظهور العديد من طرق التدريب الرياضي مثل التدريب المستمر، الفترتي التكراري، الدائري و تدريب المدمج.

ويمكن القول أن اختيار المدرب لطريقة التدريب تعد أمراً جدياً مهماً، وهذا نظراً لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وعليه يجب على المدرب أن يختار الطريقة التي تحقق أهدافه بأقل جهد وتكلفة مع ضمان تحقيق أحسن نتيجة، وأن تكون تخدم النشاط الرياضي التخصصي بصفة مباشرة وتتناسب مع مراحل التدريب السنوية وخصائص المرحلة العمرية التي يتعامل معها.

وتعد طريقة التدريب الدائري واحد من أهم الطرق التي يوظفها المدرب خاصة مع الفئات العمرية الصغرى فهي أهم الطرق التدريبية المستعملة لتدريب في مختلف النشاطات الرياضية تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاولة إطفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية ومن جهة أخرى تعتبر طريقة تنظيمية لأداء التمارين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية.

انتشر في الآونة الأخيرة اهتمام بالغ بالموهبة المختلفة لدى جميع الفئات العمرية، وظهرت العديد من البرامج والمسابقات والورشات التي تدعم وتطور الموهبة. كما أنّ الموهبة أصبحت عنصراً مهماً تلقت إليه المجتمعات؛ نظراً لدورها في النماء والازدهار في مختلف المجالات.

وتهدف هذه العملية إلى الاكتشاف المبكر للطاقات الرياضية والمواصفات الحركية والفعالية و البيولوجية والمورفولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في الضوء خصائص كل نشاط قصد توجيه الطفل لنوع النشاط المناسب بناء على لك المواصفات و ميوله و استعداداته آمال في بلوغ مستوى عالي من الانجاز مستقبلاً.

2. التدريب الدائري:

1.2. ماهية التدريب الدائري:

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري **circuit training** في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس, وكان الفضل في ذلك إلى كل مورجان **Morgan** وأدامسون **Adamson** في جامعة ليدز بإنجلترا. إكتسب التدريب الدائري بعد ذلك موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ويرجع ذلك لعدة أسباب منها:

*التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إليه من آلية وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة.

*التقدم الحادث في فسيولوجية التدريب الرياضي, حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنينها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير.

إن التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة " المستمر , المفترى منخفض الشدة, المفترى مرتفع الشدة, التكراري " ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة. (البساطي، 1998، ص 103)

ويعرفه هاره ، **harre** بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. (عراي، 2014، ص22)

ويعتبر مانفرد شولس **Manfred scholich** من أكثر العلماء الذين نجحوا في تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائري وكذلك النماذج التي تناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما في ذلك متغيرات التدريب وإمكانات التزايد ومجالات الاستخدام , حيث نجح في وضع النماذج التالية:

أولاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر .

ثانياً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة.

ثالثاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي مرتفع الشدة.

رابعاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري.

2.2. طرق التدريب المستخدمة في التدريب الدائري:

عند تطبيق التدريب الدائري كشكل تنظيمي، نجد أنه يستخدم في تطبيقه إحدى طرق التدريب التالية:

أولاً: طريقة الحمل المستمر

تؤدي الدورات التدريبية في هذه الطريقة بدون فترات الراحة البينة سواء لدورة واحدة أو أكثر حتى ثلاث

دورات، ويتم التدريب الدائري عند تطبيق هذه الطريقة بأحد الأشكال الآتية:

1-التدريب بدون فترات راحة، وبدون زمن هادف لدورة واحدة أو أكثر.

2-التدريب بدون فترة راحة، مع زمن هادف لثلاث دورات.

3-التدريب بدون فترات راحة، مع زمن محدد لأداء التمرينات وتحديد جرعة التدريب، ولكن مع أداء

أعداد متفاوتة من الدورات التدريبية .

*النقاط التي يجب مراعاتها عند تطبيق جميع أشكال هذا النوع من التدريب:

-تختار تمرينات بسيطة، مع تجنب التمرينات التي تسمح فقط خلال درجات الحمل بعدد قليل جدا من

التكرارات.

-يراعى توفر امكانيات للتدريب تزيد عن عدد المؤدين له وذلك عند تطبيق كل أشكال التدريب بحيث يتم

تجنب حدوث إزدحام عند أي محطة. (شحاتة، 2015، الصفحات 132-133)

ثانياً: طريقة الحمل الفترتي:

1-الحمل الفترتي منخفض الشدة :

وتشمل نظام العمل:

-نظام العمل (15ثا أداء-30ثا راحة)

-نظام عمل (15ثا أداء -45ثا راحة)

-نظام عمل (30ثا أداء -30ثا راحة)

2-الحمل الفتري مرتفع الشدة:

-تثبيت زمن التمرينات من (10-15) ثا وبوقت راحة (30-90) ثا

-تثبيت عدد التكرارات (08-12) تكرار وبوقت راحة (90-180) ثا. (عراي، 2014، ص25)

ثالثا: طريقة الحمل التكراري

يحدد جوهر هذه الطريقة من خلال العمل التكراري، وتؤدي التمرينات فقط باستخدام أحمال اضافية زيادة عن وزن الجسم وتكون بمقاومات متنوعة مثل العلقة وتصل شدة الاثارة في كل تمرين إلى حوالي 70-90 % أحيانا تصل إلى 100% لمقدرة الأداء القصوى. (شحاتة، 2015، ص 133)

وتشمل:

-تثبيت عدد التكرارات ب(08) تكرارات وبوقت راحة (120) ثا

-تثبيت زمن الأداء من(10-15) ثا وبوقت راحة (90-180) ثا. (روز غازي عمران، 2015، صفحة

130)

3.2. أهمية التدريب الدائري :

*الأهمية التعليمية:

-تحسين القدرة الوظيفية للفرد وزيادة إمكاناتها على التكيف برفع كفاءة أجهزته الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والعصبي والعضلي والقدرات التوافقية.

-تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد.

-الاهتمام بالفروق الفردية إذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستوى حالة الفرد التدريبية وتطبيقه على الصغار والكبار مع البنين والبنات كل على حسب إمكاناته.

-يشترك في الأداء عدد كبير أو صغير من الأفراد في وقت واحد.

-وجد الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وإمكاناته وبين متطلبات التدريب مما يرفع مستواه وذلك بتطبيق أساس فوق الحمل.

-وسيلة لقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه ويسمح بمقارنة الفرد لنفسه بنفسه من فترة لأخرى .

- أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد ، ولتتبع تطور حالته التدريبية وسرعة تقدمه، وفاعلية البرامج التدريبية.
- استخدام أنواع متعددة من التمرينات الرياضية تبعا للإمكانيات المتاحة وتلاقي النقص في بعض أدوات التدريب والأجهزة .

-يساعد على الإقتصاد في الوقت و توفير المال والجهد.

*الأهمية التربوية :

-تطوير سمات الفرد الإرادية (الكفاح، المثابرة، الثقة بالنفس وغيرها.
-تؤدي معرفة التمارين مسبقا إلى ضمان مرور الفرد بخبرات نجاح مستمرة وتجنب خبرات الفشل حيث يعمل كل لاعب حسب خبراته وقدراته.

-تعود الرياضي على الإستقلال الذاتي بالاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية بالأداء الذاتي من الأفراد لمحطات التدريب الدائري.

-أن قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تنمي عنده سمة الصدق والأمانة.

-إشتراك الأفراد في وقت واحد تنمي روح الفريق والعمل الجماعي.

*إتاحة الفرص للاحترام المتبادل بين اللاعبين وإحترام ذوى الإمكانيات والقدرات المتواضعة بنفس قدر لإحترام ذوى القدرات العالية لأن المجال التقدم متاح للجميع كل حسب قدراته.

3.2. أهداف التدريب الدائري

-تنمية القوة العضلية القصوى

-تنمية السرعة

-تنمية القوة المميزة بالسرعة.

- كما تلعب دور هاما في تنمية الجوانب المهارية لرياضيين كل حسب تخصصه.

4.2. تأثير التدريب الدائري

-من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأنه يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب .

-من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية.

خامسا : الخطوات الأساسية لإعداد دائرة تدريبية

نتبع الخطوات التالية عند تطبيق التدريب الدائري:

1-تحديد الغرض من الدائرة التدريبية.

2-تحديد التمرينات للدائرة للتحقيق الغرض المراد الوصول إليه وتبعا لحالة الفرد وطريقة التدريب

المستخدمة.

وتختار التمارين بناء على :

- حسب أعضاء الجسم المتأثرة بالتمرين.
- حسب تأثير التمرين وغرض الدائرة.
- 3- تحديد الجرعة التدريبية: لتحديد الجرعة لأحد التمارين بالدائرة يراعي:
 - قيام الفرد بالأداء السليم للتمارين المحدد.
 - تسجيل التكرار الأقصى لأداء التمارين.
 - حساب الجرعة التدريبية بنصف أو ثلث أو ربع التكرار الأقصى تبعاً لحالة الفرد .
- 4- تجهيز لكل لاعب بطاقة الخاصة التي يسجل فيها مستواه (عدد مرات التكرار، عدد الدورات) في الفترات البينية.
- 5- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لأداء التمارين.
- 6- تحديد أماكن تمارين الدورة وتحديد بأرقام بطاقة الفرد.
- 7- يؤدي المدرب أو أحد الرياضيين نموذج لكل تمرين للتذكير حيث أن هذه التمارين قد تم ممارستها من قبل عند تحديد الجرعة.
- 8- تحديد وإيضاح إتجاه تولى سريان التمارين التي تقترب من شكل دائري.
- 9- إعطاء وقت الكافي للأفراد خمسة دقائق للإحماء أداء بعض التمرينات وكيفية الانتقال عبر المحطات.
- 10- تقسيم الأفراد عند كثرتهم إلى مجموعات. (الخالف، 2003، الصفحات 208-211)

5.2. مميزات التدريب الدائري :

من أهم مميزات التدريب الدائري:

- 1- طريقة هامة لزيادة كفاءات الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول .
- 2- تسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة
من هذه الصفات مثل تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة.
- 3- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرق التدريب كالتدريب المستمر أو الفترتي أو التكراري.
- 4- يمكن تشكيل التمرينات المختارة بحيث تسهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية، والقدرات الخطئية، بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية.
- 5- يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقاً لجرعة محددة تناسب مع درجة مستواه الحالي.
- 6- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات طبقاً للإمكانات المتاحة.
- 7- يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية.

8- تعتبر من الطرق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والإثارة. (شحاتة، 2015، ص123)

6.2. الخصائص المنظمة لبرامج التدريب الدائري

- يجب ألا يقل زمن التدريب الدائري عن 15-20 د ويمكن التقدم بزيادة الزمن 30 د في نهاية مرحلة قبل المراهقة

- يتم ترتيب التمرينات بالتبادل مع أجزاء الجسم المختلفة والمجموعات العضلية ويفضل ألا يتكرر في التدريب جزءا من أجزاء الجسم في تمرينين متتاليين أو أكثر، ومن الأفضل ترتيب التمرينات كالتالي (تمرينات رجلين، ذراعين، بطن، ظهر).

- عدد التمرينات يقع ما بين 6-9 تمرين.

- عند استخدام تمرينات جديدة يجب على المدرب أن يؤدي نموذج صحيح لأداء هذه التمرينات، كما يجب أن يحدد عدد مرات أداء كل تمرين.

- لا يطلب المدرب من الأطفال أداء التمرينات بسرعة معينة أو أن ينته من أداء تمرينات الدائرة بأسرع وقت، ففي هذه المرحلة من التطور يجب أن يستمتع الأطفال بأداء تمرينات الدائرة، كما يجب أداء هذه التمرينات كل على حسب سرعته.

- يجب أن تكون تمرينات الدائرة سهلة وبسيطة وأن يكون الطفل قادرا على تحمل أداء التمرين بدون احتياجه إلى خبرة سابقة أو في المقابل وجود خبرة غير سارة فعلاجات عدم الرضا التي ترسم على وجه الطفل دليل على عدم راحته أو استمتاعه بأداء هذا التمرين ففي هذه المرحلة من التطور يكون الضغط غير المرغوب فيه فعندما تتواجد الضغوط لا يتواجد المرح والاستمتاع، يجب الإيقاف أي نشاط قبل أن يشعر الأطفال بعدم الراحة والملل مباشرة، ولا تدفع الطفل بل اتركه يكون خبرة ايجابية نحو التدريبات البدنية.

- على قدر الإمكان اختر وقدم التمرينات الخاصة بالدائرة بصورة مريحة وسوف تجد الأطفال يؤدون التدريبات باستمتاع (أبو العلا وأحمد، 2003، ص 296).

7.2. شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية :

-تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية .

-وضوح الهدف العام للوحدة التدريبية .

-يجب أن توضع الطريقة على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.

- يجب أن تتماشى الطريقة مع مهارة المدرب وامكانياته في كيفية تطبيقها. (عبد البصير، 1999، ص

(151)

3. الموهوبين والكشف عنهم :

1.3. ما هي الموهبة؟

لقد اختلف الباحثون في تعريفهم للموهبة اختلافا واضحا، ويعود ذلك إلى اختلافهم في الاتجاهات النظرية والخبرات العملية التي ينطلقون منها في تحديد مجالات الموهبة، كقياس المهارات الرياضية خلال وقت الإنجاز أو دقة الأداء أو تنفيذ الحركات بأقل جهد وأكثر خفة وذلك طبعا حسب النشاط الرياضي الممارس فالجمباز مثلا ليس كحمل الأثقال والتقنية في كرة القدم تختلف عن التقنية في المصارعة ... إلخ.

2.3. من هو الشخص الموهوب؟

هم الأفراد اللذين يوجد لهم استعدادات تعرف الإدارة العامة وقدرات فوق العادية أو أداء متميزة أو أداء متميز عن بقية أفرادهم في مجال أو أكثر من المجالات التي يقدرها اتمع حسب نوع الموهبة.

3.3. من هو الموهوب في المجال الرياضي ؟

هو الفرد الرياضي الذي يمتلك مؤهالت وصفات بدنية و ذهنية فطرية جيدة تجعل مستواه قدراته افضل من مستوى القدرات لدى الرياضيين الاخرين في نفس المرحلة او العمر الزمني ، حيث تضعه في كفة راجحة وتعمل على رفع نسبة الاستعداد و الامكانية للتطور و التقدم في ذلك النشاط الرياض الخاص بالتالي إلى إحراز كيد فيه . إذن إن الموهبة الرياضية مفهوما لا يتعدى كونها القدرة التي يكسب من خلالها الفرد المستوى العالي لتحقيق النجاز في العمل الرياضي ، ومن هنا نتواصل إلى إن الموهبة هي احد دعائم التتقاء الرياضي للوصول باللاعب الناشئ إلى المستويات العليا.(موسي،1976،ص.52)

4.3. لماذا نهتم بالموهبة الرياضية ؟

- معرفة الفرق بين الموهبة تبعاً للمقدرة الرياضية.
- تمييز الفرق بين الموهبة الرياضية المتميزة والعادية.
- تدعيم الناشئين باستخدام الأساليب الفعالة والتي تتناسب مع قدراتهم.
- القياس الموضوعي للقدرة الرياضية.
- تعزيز عمليات التطوير.

- تجنب الاحتراق.
- التحلي بالصبر مع البالغين المبتدئين.
- اتخاذ القرارات الجيدة حيال حياة الناشئين ، ليس فقط مستقبلهم الرياضي.
- تقرير ما يجب عمله بعد اكتشاف الموهوبين.

5.3. ماهي خصائص الموهوبين؟

يتمتع الموهوب بمميزات خاصة يمكن اجمالها بالنقاط التالية :

- القدرة على التكيف مع تزايد الحمل التدريبي .
- امكانية الحفظ السريع والقدرة على الاداء الحركي بشكله المعقد والبسيط .
- القابلية في اعطاء انجاز اكبر طبقا لتجاوبه مع مستويات تدريبيه.
- سرعة الانتباه البصري ورد الفعل الحركي القدرة على الابداع والتخيل والابتكار عند وجود الدافع .
- القدرة على ربط المعلومات او الخبرات مع بعضها البعض والاستخدام الصحيح لها عند اللعب .
- سرعة نمو قدرة الفرد والاتزان الحركي .

6.3. ماهي الوسائل المعتمدة في كشف المواهب الرياضية في الجزائر؟

يتم انتقاء الرياضيين الموهوبين من تتوفر لديهم المتطلبات الاساسية للفعاليات الرياضية مستعينا بالوسائل

الفعالة التالية :

- الملاحظة التربوية
- الاختبارات
- المسابقات و المحاورات التجريبية.
- الدراسات و الفحوص النفسية .
- الفحوص الطبية و البيولوجي.(محمد لطفى،2002،ص.13)

7.3. كيف تتم عملية اكتشاف ورعاية الموهوبين؟.

يعد الموهوبين أثمن ثروة وأنفس مورد وأكثر مجال للاستثمار البشري كما أن التعامل مع فئة الموهوبين يتم من خلال مرحلتين متكاملتين.

أ- مرحلة الاكتشاف: يمكن الإشارة إلى أن هذه المرحلة أقرب ما تكون عبارة عن عملية تقييمية، ففي ايكون أحيانا اكتشاف المواهب الشابة اعتباريا من خلال الممارسة الرياضية العشوائية في الشوارع أو الشبه رسمية كمنافسات بين الأحياء لتتطور إلى المنافسات بين البلديات في الولائي والجهوي إلى غاية البطولة المحترفة الأولى المعتمدة في الجزائر مؤخرا.

ب - مرحلة الرعاية: تعني تقديم العون والتوجيه لكل من لديه موهبة على أن تكون تلك الرعاية متناسبة مع مجال الرياضي التخصصي.

8.3. أساليب اكتشاف ورعاية الرياضيين الموهوبين:

إكتشاف المواهب يتم على عدة، مراحل منها الانتقاء، الانتقاء المبدئي بالعين المجردة أولاً، ثانياً الانتقاء العلمي الذي يتم عبر عدة طرق وأساليب علمية حديثة، مثلاً يعتمد القياس فيها فسيولوجياً، نفسياً، سيسولوجياً، إلى غير ذلك من.. إلى غير ذلك من الطرق العلمية التي أصبحت تعتمد عليها الرياضة حالياً فالعلم اصبح يلعب دور كبير في هذه العملية.

9.3. من المسؤول عن كشف المواهب؟

-الخبراء في مجال الرياضة التخصصية.

هو المعروف لدى الغالبية بأنه هناك من يسمون بالكشافين ، حتى أنهم يذهبون ويتبعون المواهب في الأحياء، في الأماكن الشعبية، ويأتوا بهم، لكن أيضاً الأبطال السابقين و الخبراء المدربين منهم على مستوى على أيضا يمكنهم المساهمة في عملية الكشف عن المواهب وتتبعها.

10.3. الموهبة وعوامل تنميتها:

تختلف الموهبة التي يملكها الإنسان من شخص إلى آخر فتجد الأسرة الواحدة تختلف فيها المواهب باختلاف الأشخاص الذين يمارسون تلك الموهبة ، وقد تجد فرضاً يملك عدة مواهب في آن واحد وهذا قلما تجد مثله في جميع المجتمعات.

فكما نعلم أن الموهبة التي يملكها أي فرض هي نعمة عند الله تعالى وهبها الله لعباده والغرض منها هو شكره سبحانه وتعالى ، ومن هذه المواهب الموهبة الرياضية التي يملكها الكثير من اللاعبين المرموقين سواء كان عالمياً

أو عربياً أو محلياً ولكن هذه الموهبة سرعان ما تتلاشى وتذهب مع مهب الريح والعوامل التي تؤدي إلى تلاشي هذه الموهبة الرياضية ويجب الابتعاد عنها وهي :

-عدم التشجيع:

يعتبر التشجيع عامل من عوامل رفع الروح المعنوية لدى اللاعب فمتى ما توفر التشجيع أن يؤدي الدور المطلوب منه على أكمل وجه وبالتالي يستطيع أن يتحمل موهبته بوجود هذا الكم الهائل من التشجيع فبدون هذا التشجيع قد تتلاشى هذه الموهبة.

-عدم ممارسة اللعبة:

وهذا العامل قد يفقد اللاعب لياقته التي يملكها ويصبح غير قادر على ممارسة اللعبة بالشكل المطلوب وبالتالي تتلاشى موهبته الرياضية بين الحين والآخر.

-الإصابات:

وهذا عامل لا يقل عن العاملين الآخرين فهناك عدة لاعبين قل مستواهم الرياضي هذا العامل والبعض الآخر اعتزال اللعب حفاظاً على مستقبله الرياضي بسبب هذه الإصابات التي تعرض لها وأثرت على موهبته الرياضية.

-عدم وجود المدرب الناجح:

مما لا شك ولا ريب في أن المدرب الناجح له بصماته على اللاعبين وبالتالي على الفريق ككل ، فهذا المدرب له دور فعال في صقل موهبة اللاعب وذلك بعد دفع اللاعب في بعض المباريات إلى مركز غير مركزه الذي يلعب فيه في السابق وعدم إجلاسه على دكة الإختياط لفترة طويلة ، فهذا قد التعرف يفقد اللاعب موهبته التي تميز بها من قبل.

11.3. ما هي الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء المواهب الرياضية؟.

هناك عدة صعوبات نذكر منها :

-الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... الخ.

-عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.

-أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الموهوب نظرا لان الموهبة هي حالة نادرة.

- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص.

(مفتي، 2001، ص. 323)

4. خاتمة:

أصبحت هذه التقنيات والمكونات مهمة للمدربين الرياضيين فعملية التدريب اليوم أصبحت عملية علمية تعتمد على معرفة علمية والإستفادة من العلوم الأخرى كعلم التشريح والفسولوجيا وعلم النفس وبقية العلوم الأخرى من أجل نجاح عملية التدريب بصفة عامة وعملية الانتقاء والاكتشاف والتوجيه بصفة خاصة.

كما أن عملية التخطيط الجيد لتدريب تساعد المدرب على إنجاز مهامه في أحسن الظروف وتوصله إلى تحقيق أهدافه التي سطرها في بداية الموسم، كما تساعد في توجيه الرياضي نحو النشاط الذي يتوافق مع قدراته وكذا على إبراز قدراته البدنية والمهارية وتطويرها بعد كل مرحلة من مراحل حياته الرياضية.

كما يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة، حيث أن اختيار الطريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص به وبعتر طريقة الطريقة الدائري أحد أهم الطرق التدريبية المستعملة لتدريب الفئات الصغرى لتمييزها بالعمل بالورشات وهي تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاوله إطفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية ومن

جهة أخرى تعتبر طريقة تنظيمية لأداء التمارين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية مما يجعلها احد انسب الطرق المساعدة لطفل في الكشف عن موهبته وقدراته.

فعملية انتقاء الموهوبين وخاصة الناشئين عملية مهمة جدا، حيث يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب والمختص في علم النفس الرياضي، ويقوم المرابي الرياضي هنا بالدور الاساسي لانه هو الاقرب من الرياضيين بصفة دائمة، لان عملية انتقاء المواهب تتم بفعل سلسلة من العوامل المتداخلة والمتكاملة فيما بينها وفي تصورنا لتوظيف آليات اكتشاف المواهب الرياضية يجب اتخاذ الاجراءات اللازمة و التي نلخصها في النقاط التالية:

- الاكتشاف الاولي يجب أن يتم منذ السن المبكر.
- اكتشاف وانتقاء الرياضيين الموهوبين بطريقة علمية.
- استعمال وسائل وطرق الحديثة.
- اختيار انسب الطرق التدريبية ومن اهمها طريقة التدريب الدائري.
- المتابعة بعدالاكتشاف الانتقاء والتوجيه: مراعاة أهم العوامل التي تتم فيها المتابعة البيولوجية، والمتابعة السيكولوجية، والمتابعة الفيسيولوجية، والمتابعة الطبية.
- توفير التجهيزات والملاعب وتهيئتها لممارسة الهوايات وتنمية المواهب .
- رعاية الناشئين الموهوبين على مستوى المدرسة والنادي.

5. قائمة المراجع:

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين. (2003). فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
- 2- أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي. منشأة المعارف الاسكندرية.
- 3- حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم" (1)، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.

- 4- سعيد عرابي. (2014). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع، الاردن.
- 5- عصام عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات (ط 1)، مصر.
- 6- غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن. (2013). كرة القدم التدريب البدني (ط1) مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، الاردن.
- 7- محمد ابراهيم شحاتة. (2015). التدريب الدائري اللياقة البدنية للجميع. الاسكندرية: ماهي لنشر والتوزيع.
- 8- عبد الحميد مرسي (1976). الموهوب في المجال الرياضي، القاهرة، مصر.
- 9- محمد لطفي طه (2002). الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، الهيئة العامة المطبعة الامبرية، مصر .
- 10- مفتي إبراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر.