

اثر تدريبات وثب مقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى

سباقات الوثب الأفقي لدى عدائي صنف U13

# The effect of suggested jumping training from the International Association of Athletics Federations for Children competitions on raising the level of horizontal jump races among U13 runners

خلفه عماد الدين

Khalfa Imededdin

<sup>1</sup> جامعة محمد خيضر – بسكرة مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2025/06/01

تاريخ القبول: 2025/02/15

تاريخ الاستلام: 2025/01/01

**الملخص:** تهدف دراستنا إلى التعرف عن اثر تدريبات الوثب من سباقات (IAAF) لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى عدائي صنف (u13) ، وتمثل مجتمع دراستنا في نوادي رابطة المسلية، وشملت عينة الدراسة 14 العداء من نادي (JSH) لألعاب القوى بطريقة قصدية، واعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة، واختبار الوثب الطويل والثلاثي، حيث توصلنا أن التدريبات المقترحة من سباقات العاب القوى للأطفال اثار في رفع مستوى الوثب الأفقي لدى عدائي فئة (u13).  
**الكلمات المفتاحية:** مسابقات (IAAF) لالعاب القوى للأطفال، القفز، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي

**Abstract :** Our study aims to identify the effect of the Jumping training from the (IAAF) track and field races for children in raising the level of horizontal jump races among (U13) category runners. Our study community is represented by the clubs of M'sila Association. The study sample included 14 runners from the (JSH) track and field club in a deliberate manner. We relied on the experimental method by designing one group and testing the long and triple jump. We concluded that the proposed training from the track and field races for children had an effect in raising the level of horizontal jump among (U13) category runners.

**Keywords:** IAAF Children's Athletics Competitions , Jumping, long jump, triple jump

### مقدمة وإشكالية:

يمثل المجال الرياضي إحدى المجالات الأساسية التي تلعب دورا مهما في حياة الرياضيين من جميع النواحي، وهذا المجال تتعدد فيه النشاطات الرياضية بمختلف أنواعها الفردية والجماعية التي يسعى فيها الرياضيين إلى تحقيق مستويات رياضية عالية وفقا لمراحل متدرجة من الممارسة بداية من سن الصغر إلى فئة الأكبر، وتعتبر رياضة العاب القوى من أهم الرياضات الأكثر الممارسة بين مختلف الفئات العمرية، حيث أن ممارستها في متناول الجميع لان تمارينها تواجهنا في الحياة اليومية الاعتيادية منذ الطفولة، ومن السهل تحديد مستويات التحمل فيها، ويمكن ممارستها في كل مكان وزمان (أوليف كولودي، وآخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص7)، كما أن تقدم مستويات الرياضيين في رفع الانجازات لا يتم فقط من التدريب العشوائي بل من خلال الاعتماد على المعارف العلمية التي تتعلق بعلوم النفس الرياضي والفسيولوجية والتخطيط والبرمجة والكيمياء وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم خاصة في رياضة العاب القوى مما يتطلب الاهتمام بعملية التدريب التي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع، بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب (لأنواع التدريب المختلفة) بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص04) ، وهذا من خلال تخطيط التدريب الرياضي لانجاز أهداف مستقبلية ولتوضيح أهمية هذا النوع من التخطيط علينا تصور المقابل له ... فنجد أن الارتجال والعشوائية في التدريب الرياضي تنتج عشوائية وتذبذب النتائج (مفتي إبراهيم، 2001، ص253)، ولبناء البرامج التدريبية لا بد من مراعاة متطلبات الفئات العمرية في الجانب الإحصائي من خلال إتباع جملة من الخطوات التطبيقية اللازم الاهتمام بها لبلوغ الأهداف المراد تحقيقها، وبالتالي عند إشراك فئة الصغار الراغبين في ممارسة رياضة العاب القوى بمختلف فعاليتها تتطلب تصميم تدريبات محددة بدقة مع هذه الفئة بما يتماشى مع قدراتهم الوظيفية والبدنية والنفسية والعقلية.... الخ، كما أن بناء الأحمال التدريبية تستلزم تقنين مكونات هذا الحمل التدريبي حسب طبيعة النشاط وهدف الحصة التدريبية ونوعية التمرينات المستخدمة، هذا وان رياضة العاب القوى تتعدد فيها الفعاليات الرياضية فمنها مسابقات المضمار من الجري وغيرها ومنها مسابقات الميدان

من والوثب والرمي بمختلف أنواعه، بحيث تعد مسابقات الميدان من أهم المسابقات التي تنظم في رياضة العاب القوى حيث تتم داخل منطقة يحيط بها المضمار وقد تكون أحيانا خارج هذا المضمار لتفادي الإصابات للعدائين أو للحفاظ على الوسائل والإمكانات الرياضية، وتتمثل سباقات ميدان الوثب أو القفز في رياضة العاب القوى في فاعلية القفز العالي والقفز العلي والوثب الطويل الثلاثي، فالقفزة تمثل الوسيلة لاجتياز الحواجز الأفقية (القفز الطويل والقفزة الثلاثية) أو العمودية (القفز العالي والقفز بالزانة) ويسعى للحصول على أحسن النتائج من خلال القفز إلى أعلى أو أبعد ما يمكن. وقفزات العاب القوى تنتسب إلى مجموعة الأنواع المختلطة (الدورية - غير الدورية) ذات صفات السرعة- القوة (أوليف كولودي، وآخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص37)، ونجد أن العداء في الوثب الطويل و الثلاثي يسعى إلى تحقيق ابعاد مسافة ممكنة عند الاشتراك في المسابقة مع مراعاة المرحلة العمرية في عملية التدريب على اعتبار أن الطفل ليس بصورة مصغرة لمنافسات الكبار، بل يجب تقنين وتكييف برامج تدريبية مناسبة لهذه الفئة العمرية والتي تتعلق بالعباب القوى للاطفال حتى لا تقتصر فقط على الجري بمختلف أنواعه ففي ممارسة الطفل لمختلف الفعاليات الرياضية في رياضة العاب القوى حتما يكسبه خبرات سابقة بكل فعالية مع زيادة توجهه لبعض منها مع التقدم في العمر وهذا حسب رغباته وإمكاناته البدنية والنفسية والفسولوجية والعقلية والتقنية والحركية خاصة في مسابقات الوثب الأفقي التي أصبح لا يركز عليها الكثير من النوادي الرياضية في غضون تدريب الأطفال خلال البرنامج التدريبي للموسم الرياضي، حيث أن التطور الرياضي لا يعتمد على التدريب فقط ما لم تدعم التدريب نظريات علمية يستند إليها في بناء التعلم والأسس الميكانيكية للحركة وبناء الحمل التدريبي والتخطيط للسباقات (ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري 2002، ص05) فقط وهذا ما يتطلب من القائمين بالعملية التدريبية من اقتراح تدريبات وتمارين بدنية وتقنية سواء كانت منفصلة أو مدمجة خلال تطبيق البرامج التدريبية للوصول إلى أعلى مستوى من الانجاز مع تحقيق أفضل درجة من الأداء وهذا من خلال قيام المدرب ببذل مجهودات لتحقيق الأهداف المرغوب فيها بالاعتماد على طرق ووسائل التدريب والأسس والمبادئ الواجب مراعاتها في عملية التدريب بما يتناسب مع خصائص ومميزات الأطفال (العدائين) دون تركه للعشوائية وعدم ضبط التدريبات اليومية، بالإضافة إلى أن

القدرات أو الصفات الحركية هي عبارة عن صفات مكتسبة من البيئة المحيطة، أو قد تكون فطرية وتتطور حسب قابلية الشخص الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة (غول إبراهيم وآخرون، 2024، ص156) ، وانطلاقاً من خبرة الباحث في مجال رياضة العاب القوى ومدى إشرافه على العملية التدريبية فيها، وحضوره للكثير من مسابقات الأطفال (الكيدس) في رياضة العاب القوى التي تنظمها الرابطة، وانطلاقاً من الدراسات المشابهة والسابقة تبين انه هناك اختلاف في التدريب لهذه المرحلة العمرية حسب مسابقات العاب القوى للاطفال، وهذا يتطلب تكييف تدريبات محددة ومقننة تراعي قدرات الأطفال في مجال الوثب بأنواعه وإعدادهم وفقاً لهذه المعايير وبمحاكاة إمكانياتهم المختلفة وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للاطفال اثر في رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى عدائي صنف (U13) ؟

#### التساؤلات الجزئية:

- هل لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للاطفال اثر في رفع مستوى مسابقة الوثب الطويل لدى عدائي صنف (U13) ؟

- هل لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للاطفال اثر في رفع مستوى مسابقة الوثب الثلاثي لدى عدائي صنف (U13) ؟

#### - فرضية عامة:

لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للاطفال اثر في رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى عدائي صنف (U13).

#### - الفرضيات الجزئية:

- لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للاطفال اثر في رفع مستوى مسابقة الوثب الطويل لدى عدائي صنف (U13)

- لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للاطفال اثر في رفع مستوى مسابقة الوثب الثلاثي لدى عدائي صنف (U13)

#### - أهداف الدراسة:

- تكييف التدريبات المقترحة بالوثب من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال  
رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى عدائي صنف (U13)..

- التعرف على اثر التدريبات المقترحة بالوثب من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى سباقات الوثب الطويل لدى عدائي صنف (U13).
  - التعرف على اثر التدريبات المقترحة بالوثب من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى سباقات الوثب الثلاثي لدى عدائي صنف (U13).
  - الكشف عن فروق الدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية في اختبارات الوثب الأفقي.
  - أهمية الدراسة :
  - إبراز اثر اقتراح تدريبات الوثب مكيفة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى العدائين (U13).
  - إبراز اثر تدريبات الوثب المكيفة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى مسابقة الوثب الطويل لدى العدائين (U13).
  - إبراز اثر تدريبات الوثب المكيفة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى مسابقة الوثب الثلاثي لدى العدائين (U13)
- الكلمات الدالة في الدراسة:

#### 1- مسابقات الاتحاد الدولي ألعاب القوى للأطفال:

اصطلاحاً: تعتبر هذه المسابقات من أهم المسابقات التي تمكن الأطفال من كشف الأنشطة الرئيسية من الجري والقفز والرمي والدفع في مختلف الأماكن وتتم داخل الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة (غلاب حكيم، 2024، ص101)

الإجرائي: تمثل مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال جزءاً هاماً في هذه الرياضة من خلال تصميم مجموعة من الفعاليات من الجري والوثب والرمي لما يتناسب مع قدرات الطفل على اعتباره ليس بصورة مصغرة لعدائي ألعاب القوى الكبار مع مراعاة خصائص هذه المرحلة الفسيولوجية والنفسية والبدنية والعقلية والحركية..... الخ

#### 3-القفز:

اصطلاحاً: في رياضة ألعاب القوى عدد من أنواع القفز وهي القفز العالي والقفز بالزانة والوثب الطويل والثلاثي، في النوعين الأولين مهمة العداء يسعى للقفز إلى أعلى ما يمكن أما في النوعين الثالث والرابع فإلى أبعد ما يمكن وتقاس نتيجة القفزات بالأمتار والسنتيمترات (البيغ كولودي وآخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص 11)

إجرائيا: يمثل القفز إحدى فعاليات رياضة العاب القوى التي يسعى العداء فيها إلى تحقيق ابعاد مسافة ممكنة خلال القفز الأفقي مثل الوثب الطويل والثلاثي والقفز العمودي القفز على الزانة أو العالي وتقاس بالمتر والسنتيمتر.

### 3 - مسابقات الوثب الطويل:

اصطلاحا: الوثب الطويل من أهم فعاليات ألعاب القوى التي يسعى فيها العداء الوثب لمسافة طويلة في حفرة الرمل (مقشوش مفيدة، 2018-2019، ص46)  
إجرائيا: يعتبر الوثب الطويل من بين المسابقات الأفقية الأكثر ممارسة في رياضة العاب القوى ممارسة ولمختلف الفئات العمرية نظرا لتميزه بالإثارة والتشويق، حيث يسعى فيه الطفل إلى تحقيق ابعاد مسافة ممكنة .

### 4- مسابقات الوثب الثلاثي:

اصطلاحا: يتكون الوثب الثلاثي من المراحل الآتية الاقتراب والحجلة والخطوة والوثبة، وتتكون كل من الخطوة والحجلة والوثبة من ارتقاء وطيران وهبوط (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2009، ص180)

إجرائيا: يعد الوثب الثلاثي من أكثر سباقات الوثب الأفقية ممارسة، حيث يتميز بجملته من المتطلبات البدنية والتقنية والنفسية والعقلية.... الخ وفي هذا النوع من الوثب يسعى العداء إلى تحقيق ابعاد مسافة من خلال القيام بثلاث وثبات من الحجلة والخطوة والوثبة.

### - الدراسات السابقة:

1- دراسة مداسي لطفي، عبودة راجح (2020) بعنوان: مدى إقبال الأطفال من (09-12) سنة على ممارسة رياضة العاب القوى.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة حجم الإقبال والانتقال الذي تعرفه رياضة العاب القوى على مستوى الرابطة الولائية لولاية بوج بوعرييج، مع معرفة العوامل النفسية والاجتماعية التي تساهم في الإقبال إلى ممارسة العاب القوى، وكذا التعرف على دور المحيط الاجتماعي والبيئة الرياضية على ممارسة الطفل لهذه الرياضة، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة 12 مدرب و35 عداء وعداءة من 9-12 سنة، وتم اختيارها بطريقة قصدية، كما استخدم الباحثان استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات ، وأسفرت النتائج إلى أن المحيط الاجتماعي (من الأسرة وجماعة الأقران

والمدرسة ووسائل الإعلام ) باستطاعته أن يؤثر على اختيار الطفل لرياضة العاب القوى، بالإضافة إلى البيئة الرياضية تؤثر على اقبال الطفل لممارسة هذه الرياضة

2- دراسة غلاب حكيم (2024) بعنوان: اثر تمارينات مقترحة من مسابقات العاب القوى للاطفال على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر هذه التمارينات المقترحة من برنامج العاب القوى للاطفال على تنمية قوة الرجلين لدى أطفال اقل من 13 سنة، حيث تمثل مجتمع الدراسة في نوادي العاب القوى بالمسيلة، وبلغت عينة الدراسة 12 العداء من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى تم اختيارها بطريقة قصدية، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي بمجموعة واحدة مع الاعتماد الاختبارات البدنية كأدوات لجمع البيانات، وتوصل الباحث إلى أن التمارينات المقترحة من برنامج العاب القوى للصغار له اثر ايجابي على القوة العضلية للرجلين لدى الأطفال

- التعليق على الدراسات السابقة والمساهمة :

شملت م الدراسات المساهمة على معرفة مدى إقبال الأطفال على ممارسة رياضة العاب القوى مع تحديد الجوانب النفسية والاجتماعية التي تساعد عن ذلك، والبعض يهدف الى تحديد اثر تمارينات مكيفة من سباقات العاب القوى للاطفال على قوة الرجلين، و اعتمد بعض الباحثين على المنهج والوصفي والبعض الآخر المنهج التجريبي، وتوصل الباحثين الى ان للتمارين المكيفة من سباقات العاب القوى للاطفال تؤثر ايجابيا على تنمية قوة الرجلين، بالإضافة إلى أن البيئة المحيطة بالأطفال تساعد توجيههم الى هذه الرياضة.

- الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل الدراسة الاستطلاعية في بحث يهدف إلى تحديد الظروف المرتبطة بالدراسة مع الكشف عن الحقائق المهمة حول الظاهرة ، حيث أن هذه الدراسة تحتوي على مجموعة من النقاط التي تمكن من التعرف على:

- الإلمام بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها.

- معرفة ظروف النادي من حيث توفر الإمكانيات والوسائل البيدغوجية وسلامتها عند استخدامها.

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الدراسة والاختبارات

- تصميم تدريبات مكيفة باستخدام اللعب لرفع مستوى مسابقات الوثب الأفقي المتنوعة.

- تحديد الاختبارات المناسبة مع هذا الصنف..

- تحديد أفراد عينة الدراسة

- معرفة أهم الصعوبات التي قد تعترض الباحث والتي تؤثر على إجراء الدراسة

- المجال المكاني :

ميدان العاب القوى ببلدية مسيف.

- المجال الزمني:

تم إجراء الجانب التطبيقي من 2024/02/17 إلى غاية 2024/04/13

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة.

- مجتمع وعينة الدراسة : شمل مجتمع الدراسة نوادي الرابطة الولائية لألعاب القوى بالمسيلة لدى فئة اقل من 13 سنة.

العينة: تمثلت عينة الدراسة في نادي شبيبة سيدي حملة بالعاب القوى والبالغ عددها 14 العداء منهم 04 عينة استطلاعية و10 عدائين (أطفال) كعينة أساسية.

ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: تدريبات سباقات العاب القوى للأطفال

1- المتغير التابع: سباقات الوثب الأفقي

ضبط متغيرات عينة الدراسة:

- الجنس: تم القيام بهذه الدراسة على الذكور (الأطفال) فقط.

- العمر: شمل العمر لإجراء هذه الدراسة على فئة اقل من 13 سنة.

- الطول: انحصر طول العدائين بين 1.35م – 1.40م

- الوزن: تراوح وزن المتدربين بين 33كلغ – 37 كلغ

- العمر التدريبي: انحصر العمر التدريبي للعدائين من سنتين إلى أربع سنوات.

أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1- الوثب الطويل من اقتراب قصير

الوصف المختصر: الوثب للمسافة

### الإجراء:

على كل مشترك البدء عند نهاية منطقة الاقتراب مؤديا الاقتراب (10م) باستخدام قمع أو عارضة، ويؤدي هو أو هي الجري بقوة من داخل منطقة باتساع (50 سم) ينهي هو أو هي الوثبة والهبوط داخل المنطقة الموضحة بعلامة للأمام في الرمل. باستخدام أقماع أو أطواق، فالمنطقة (1) تعطى نقطة، والمنطقة (2) تعطى نقطتين وهكذا .

### التسجيل:

على كل عضو في الفريق الاشتراك في المسابقة مع تسجيل النتائج لكل لاعب، وأفضل ثلاث محاولات له أو لها تسجيل لصالح الفريق ككل، ومجموع النتائج الفردية تنسب إلى المجموع الكلي للفريق.

### المساعدون:

مطلوب مساعد واحد لكل فريق وعليه إتباع الواجبات التالية لكل فريق:

- ضبط والتحكم في الإجراءات
- قياس تسجيل النقاط في بطاقة المستبقة
- أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل(شارلز جوزولي وآخرون، مراجعة شارلز وآخرون، 2002، ص36)

### 2- الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير:

الوصف المختصر: الوثب الثلاثي بعد أداء اقتراب قصير.

### الإجراء:

يأخذ كل عضو في الفريق ثلاث محاولات ، وبعد الاقتراب المحدود 05م يؤدي العداء الوثبة الثلاثية ( الحجلة- الخطوة- الوثبة ثم الهبوط على القدمين وتؤدي القياسات عند نقطة الهبوط على الكعب القريبة من نقطة الارتقاء باستخدام شريط القياس مفرد على امتداد منطقة الهبوط.

### التسجيل:

تقاس أفضل نتيجة لكل عداء وتسجل لصالح مجموعة الفريق

اثر تدريبات وثب مقترحة من مسابقات (IAAF)العاب القوى للاطفال على رفع مستوى سباقات  
الوثب الأفقي لدى فئة u13

المساعدون:

مطلوب من اجل تنظيم منضبط مساعد واحد لهذه المسافة وعليه هو أو القيام  
بالواجبات التالية:

- الانضباط والتحكم في أداء(الحجلة – الخطوة-الوثبة والهبوط على القدمين معا)

- تسجيل النتائج

قياس وتسجيل النقاط في بطاقة المسابقة (شارلز جوزولي وآخرون، مراجعة شارلز  
وآخرون، 2002، ص37)

الخصائص السيكمومترية :

صدق وثبات القياس

## 1-الثبات

الجدول رقم 01:يمثل ثبات الاختبارات:

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
الوثب الطويل من اقترب قصير	04	01	0.878	03	0.05
الوثبة الثلاثية من اقترب قصير		0.889			

## 2-الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم02: يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبارات	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
الوثب الطويل من اقترب قصير	04	01	0.878	03	0.05
الوثبة الثلاثية من اقترب قصير		0.942			

من خلال الجدول رقم 02: نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبارات و التي كانت  
(0.942-01) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (0.878) بمستوى  
الدلالة(0.05) عند درجة الحرية (03) .

- إجراءات التطبيق الميداني :

- تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة الدراسة، بعدها قمنا بتطبيق التدريبات المكيفة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال بواقع حصتين في الأسبوع على مدار 06 أسابيع بمعدل 02 حصص في الأسبوع، حيث أن هذه التدريبات تعتمد أساساً على الوثب بالإطراف السفلية ودمجها مع حركة الذراعين، وهذا الوثب يتم بوزن الجسم ككل عن طريق اللعب .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 25.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

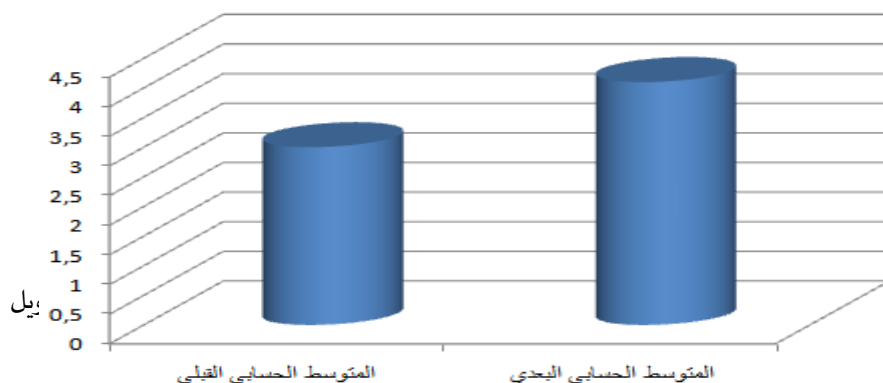
الجدول (03): يوضح الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب الطويل من اقتراب قصير:

الاختبار	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
الوثب الطويل	10	3.00	0.66	4.10	0.56	-6.128	0.001	09	0.05

- يمثل الجدول رقم 03: مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الأساسية في اختبار الوثب الطويل

حقق أفراد عينة الدراسة في الاختبار القبلي متوسط حسابي بلغ (3.00) وانحراف معياري (0.66)، في حين أنه حقق أفراد العينة في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.10) وانحراف معياري (0.56)، وبلغت قيمة t (-6.128) عند القيمة الاحتمالية sig (0.001) وعند مستوى الدلالة (0.05) ، و القيمة (0.001 > 0.05) أي هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ، حيث كانت لصالح الاختبار البعدي في انجاز الوثب الطويل من اقتراب قصير.

اثر تدريبات وثب مقترحة من مسابقات (IAAF)العاب القوى للاطفال على رفع مستوى سباقات  
الوثب الأفقي لدى فئة u13



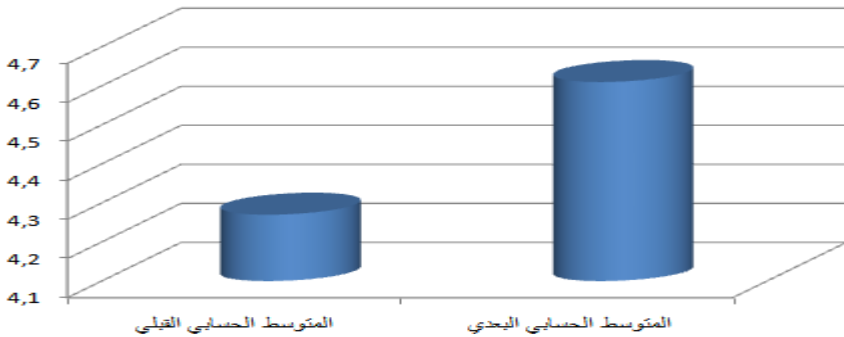
الجدول 04: يوضح الاختبار القبلي والبعدي في اختبار انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير:

الاختبار	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير	10	4.27	0.17	4.61	0.20	-17.226	0.001	09	0.05

يمثل الجدول رقم 04: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الاساسية في انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير .

حقق أفراد عينة الدراسة في الاختبار القبلي متوسط حسابي بلغ (4.27) وانحراف معيار (0.17) ، في حين حقق أفراد العينة في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.61) و انحراف معيار (0.20)، وبلغت قيمة t (-17.226) عند القيمة الاحتمالية sig (0.001) وعندى مستوى الدلالة (0.05) ، و القيمة (0.05 > 0.001) أي هناك فروق دالة إحصائية

بين الاختبار القبلي و البعدي ، حيث كانت لصالح الاختبار البعدي في انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير



يمثل الشكل البياني(02): المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة في اختبار الوثب الثلاثي مناقشة النتائج و الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: و التي افترض الباحث على أنها " لاقتراح تدريبات الوثب من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال اثر في رفع مستوى مسابقة الوثب الطويل لدى عدائي صنف ( U13) .

من خلال النتائج المحققة في الجدول رقم (03) والتي توضح نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأفراد العينة، حيث تبين النتائج فروق دالة إحصائية وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي من خلال تحقيق أفضل النتائج من خلال تحسين مستوى الوثب الأفقي، وهذا عند إجراء اختبار الوثب الطويل من اقتراب قصير وهذا راجع إلى طبيعة ونوع التدريبات المكيفة من مسابقات الأطفال المتعلقة بالألعاب القوى وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة مداسي لطفي، عبودة رايح (2020) بعنوان: مدى إقبال الأطفال من (09-12) سنة على ممارسة رياضة ألعاب القوى.

وهذا ما أكدته نتائج الدراسة مما يمكننا من القول على أن فرضية الدراسة تحققت. الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض فيها الباحث أنها " لاقتراح تدريبات الوثب من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال اثر في رفع مستوى مسابقة الوثب الثلاثي لدى عدائي صنف ( U13)

من خلال النتائج المحققة في الجدول رقم (04) والتي توضح نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأفراد العينة، حيث تبين النتائج فروق دالة إحصائية وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي من خلال تحقيق أفضل النتائج من خلال تحسين مستوى الوثب الأفقي، وهذا عند إجراء اختبار الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير وهذا راجع إلى نوعية التدريبات المكيفة من مسابقات الأطفال المتعلقة بالألعاب القوى، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة غلاب حكيم (2024) بعنوان: اثر تمرينات مقترحة من مسابقات العاب القوى للاطفال على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة. وهذا ما أكدته نتائج الدراسة مما يمكننا من القول على أن فرضية الدراسة تحققت.

#### استنتاجات عامة:

- أن التدريبات المقترحة من سباقات العاب القوى للاطفال اثار ايجابي في رفع مستوى الوثب الأفقي لدى الأطفال.
- أن التدريبات المكيفة باللعب من سباقات العاب القوى للاطفال تساعد في تحسين مستوى الوثب الطويل والوثب الثلاثي لدى الأطفال.
- توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في الوثب الطويل والثلاثي.
- تكييف تدريبات من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى يساهم في رفع مستوى الطفل في مختلف السباقات.

#### التوصيات:

- ضرورة تكييف تدريبات تتناسب مع عدائي العاب القوى للاطفال من برنامج مسابقات العاب القوى للاطفال.
- الاهتمام بتكوين مربين في رياضة العاب القوى للإمام بجوانب الطفل الإعدادية
- ضرورة زيادة القيام بالأبحاث العلمية حول تكييف التدريبات والتمرينات من سباقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للاطفال
- عقد مؤتمرات علمية توضح ضرورة كيفية تحضير العدائين الصغار خلال الموسم الرياضي..

#### قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- أليغ كولودي، يفيغي لوتكوفسكي، فلاديمير أوخوف، (1986)، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوغا، موسكو.
- أمر الله أحمد البساطي (1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمان مصطفى الأتصاري (2002)، ألعاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- شالز جوزيولي، اليولوكيتيلي، ديترو ماسن، مراجعة شالز جوزولي، جمال سي محمد، عبد الملك الهبيل، (2012)، ألعاب القوى للأطفال- مسابقات الفرق، ط03، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.
- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، 500 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009
- مفتي إبراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

#### المذكرات:

- مقشوش مفيدة (2018-2019)، دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية لفعالية الوثب الطويل ونسبة مساهمتها في الانجاز الرقمي لفئة الناشئين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.
- غلاب حكيم (2024)، اثر تمرينات مترحة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 15، العدد 02، ص 97
- غول إبراهيم، بوجمعية مصطفى، حماد خالد (2024)، القدرات الحركية وعلاقتها ببعض متغيرات التكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-12) سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 15، العدد 01، ص 156
- مداسي لطفي، عبودة رايح (2020)، مدى إقبال الأطفال من (09-12) سنة على ممارسة رياضة ألعاب القوى، مجلة علوم الرياضة والتدريب، المجلد 4، العدد 1، ص 18